

# Ergonomía

## Ergonomía

**Duración:** 60 horas

**Precio:** 420 euros.

**Modalidad:** e-learning

### Objetivos:

Definimos “ergonomía” como la ciencia que trata de la adaptación del trabajo al hombre, tratando de mejorar la actividad productiva. Este curso le proporcionará, por una parte, unos conocimientos generales sobre técnicas de investigación y estudio sobre ergonomía para posteriormente analizar conceptos concretos desde el punto de visto ergonómico: el ruido, luminotecnia, ambiente físico… En el curso incluso se analizan los factores que influyen sobre trastornos músculo-esqueléticos y contracción muscular, malas posturas de trabajo, el estrés…

### Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.


© icaformación2026

## Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

## Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.





© icaformación2026

## Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

## Programa del curso:

**1 Unidad didáctica 1**

1.1 Ergonomía
1.2 Enfoques sobre la ergonomía
1.3 Métodos que utilizan en ergonomía
1.4 Cuestionario: Unidad didáctica 1

**2 Unidad didáctica 2**

2.1 Estudios empleados en ergonomía
2.2 Pronóstico del estudio
2.3 Colectivo de personas necesarias para el estudio
2.4 Concepto y selección de las variables
2.5 Recogida de datos
2.6 Códigos asignados a las variables
2.7 Organización de los datos recogidos
2.8 Procedimientos que se emplean para la inferencia estadística
2.9 Cuestionario: Unidad didáctica 2

**3 Unidad didáctica 3**

3.1 Técnicas de investigación
3.2 Definición, etapas, medios y modalidades de la observación
3.3 Objetivos, definición, tipos y técnicas de la entrevista
3.4 Encuesta y cuestionario
3.5 Reuniones o grupos de discusión
3.6 Cuestionario: Unidad didáctica 3

**4 Unidad didáctica 4**

4.1 Cómo evaluar los riesgos laborales
4.2 Prevención y control de los riesgos
4.3 Cuestionario: Unidad didáctica 5

**5 Unidad didáctica 5**


© icaformación2026

5.1 Confort térmico

**6 Unidad didáctica 6**

6.1 Ruido
6.2 Efectos que ocasiona el ruido desde el punto de vista ergonómico
6.3 Valoración del ruido
6.4 Medidas ante el riesgo de ruido
6.5 Cuestionario: Unidad didáctica 6

**7 Unidad didáctica 7**

7.1 Descripción de magnitudes luminotécnicas
7.2 Leyes que se emplean para la luminotécnia
7.3 Tipos de reflexión
7.4 Aspectos que influyen sobre el rendimiento visual
7.5 Entorno visual que afecta a la tarea
7.6 Tipos de lámparas y luminarias
7.7 Nivel de iluminación y de iluminancia
7.8 Cuestionario: Unidad didáctica 7

**8 Unidad didáctica 8**

8.1 Ambiente físico
8.2 Reacciones subjetivas sobre el ambiente físico de trabajo
8.3 Influencia del ambiente físico sobre el comportamiento
8.4 Ciencia psicofisiológica
8.5 Cuestionario: Unidad didáctica 8

**9 Unidad didáctica 9**

9.1 Qué se entiende por antropometría
9.2 Planos sobre el cuerpo humano
9.3 Tipos de aberturas
9.4 Cuestionario: Unidad didáctica 9

**10 Unidad didáctica 10**

10.1 Tipos de señales y displays
10.2 Clases de mandos y controles
10.3 Cuestionario: Unidad didáctica 10

**11 Unidad didáctica 11**

11.1 Evaluación de los puestos con PVD
11.2 Análisis de los puestos con PVD
11.3 Cuestionario: Unidad didáctica 11

**12 Unidad didáctica 12**

12.1 Software
12.2 Tipos de guías de ayuda que existen
12.3 Características sobre la presentación de información
12.4 Cuestionario: Unidad didáctica 12

**13 Unidad didáctica 13**

13.1 Contracción muscular
13.2 Medida contra la carga de trabajo dinámico
13.3 Concepto sobre la capacidad de trabajo física
13.4 Empleo de métodos indirectos
13.5 Efectos de la fatiga y su recuperación
13.6 Cuestionario: Unidad didáctica 13


© icaformación2026

**14 Unidad didáctica 14**

14.1 Factores que influyen sobre los trastornos músculo-esqueléticos
14.2 Relación que existe entre los TME y los factores del trabajo
14.3 Métodos y técnicas que registran y evalúan los factores asociados a los TME
14.4 Métodos que se utilizan para registrar las posturas de trabajo
14.5 Métodos que se emplean para las posturas de trabajo
14.6 Cuestionario: Unidad didáctica 14

**15 Unidad didáctica 15**

15.1 Los TME de la extremidad superior
15.2 Método CHECKLIST
15.3 Método RULA
15.4 Método ERGO-IBV
15.5 Método STRAIN INDEX (índice de carga)
15.6 Cuestionario: Unidad didáctica 15

**16 Unidad didáctica 16**

16.1 Método NIOSH
16.2 Tipos y definiciones de las variables de ecuación
16.3 Restricciones de las tareas de levantamiento
16.4 Ecuación NIOSH
16.5 Pasos a seguir para analizar tareas de levantamiento
16.6 Sugerencias sobre el diseño o rediseño de las tareas
16.7 Cuestionario: Unidad didáctica 16

**17 Unidad didáctica 17**

17.1 Manipulación manual de cargas
17.2 Evaluación del empuje y la traccion de cargas
17.3 Evaluación del transporte de cargas
17.4 Cuestionario: Unidad didáctica 17

**18 Unidad didáctica 18**

18.1 Consecuencias de una mala postura de trabajo
18.2 La técnica del “mapa del cuerpo”
18.3 Cuestionario nórdico
18.4 Restricciones de los cuestionarios
18.5 Cuestionario: Unidad didáctica 18

**19 Unidad didáctica 19**

19.1 Carga mental. Conceptos
19.2 Norma ISO 10075
19.3 Factores que influyen sobre la carga mental
19.4 Medidas a adoptar ante los efectos de la carga mental de trabajo
19.5 Cuestionario: Unidad didáctica 19

**20 Unidad didáctica 20**

20.1 Carga mental. Tipos de indicadores
20.2 Métodos globales
20.3 Cuestionario: Unidad didáctica 20

**21 Unidad didáctica 21**

21.1 Tipos de estrés
21.2 Tipos de estresores laborales
21.3 Características de cada persona
21.4 Síntomas y consecuencias del estrés
21.5 Evaluación del estrés


© icaformación2026

21.6 Cuestionario: Unidad didáctica 21

**22 Unidad didáctica 22**

22.1 Consejos
22.2 Evaluación de los riesgos psicosociales
22.3 Pasos a realizar para evaluar los factores psicosociales
22.4 Cuestionario: Unidad didáctica 22

**23 Unidad didáctica 23**

23.1 Definición y características de la actitud
23.2 Escalas para medir la actitud
23.3 Método LICKERT
23.4 Cuestionario: Unidad didáctica 23

**24 Unidad didáctica 24**

24.1 Análisis psicosocial del trabajo
24.2 Patrones de comportamiento en el ámbito laboral
24.3 Indicadores de la necesidad de cambio
24.4 Respuesta del trabajador ante cambios
24.5 Estrategias y habilidades ante los cambios
24.6 Cuestionario: Unidad didáctica 24


© icaformación2026