

# Curso Superior Universitario en Avances en Ergonomía Laboral y Calidad de Vida



## Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 400
- ✓ **Créditos ECTS:** 16
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el diplomado universitario y un máximo de 6 meses.

Nos levantamos todos los días con noticias sobre nuevos accidentes laborales, fundamentalmente por carencias en materia de seguridad e higiene. Pero paralelamente, se está produciendo un preocupante aumento también en otros campos de la actividad laboral como el incremento del estrés, del acoso, del moobing...

La ergonomía y psicología aplicada, pretenden ofrecer una nueva óptica en la prevención de los accidentes y enfermedades profesionales, mediante el aporte de herramientas que incrementan el bienestar del trabajador, que adaptan sus condiciones de su trabajo e incrementan su confort. Se puede por tanto interpretar que, esta disciplina es un instrumento imprescindible para aumentar la calidad de vida en el trabajo. En la presente curso online se recopilan, desde los antecedentes históricos, hasta los fundamentos teóricos y las técnicas más destacadas encaminadas a evitar las enfermedades y los accidentes laborales de etiología ergonómica. Son muchos los estudios realizados con el fin de adaptar el medio de trabajo al hombre. Analizando la postura, la iluminación, el ruido, la carga física y psíquica, el espacio físico... todo aquello que pueda ocasionar o poner en peligro la integridad física del trabajador. Un correcto estudio del puesto de trabajo, evitará el riesgo de ocasionar algún tipo de lesión.

[Inscribirme](#)



# Certificación: Universidad Católica San Antonio de Murcia



**UCAM**  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA

La **Universidad Católica San Antonio de Murcia** expedirá un diploma a todos los alumnos que finalicen un **Experto o Curso Universitario Online**. El título será enviado con la veracidad de la Universidad acreditadora.

## Validez del diploma

Los títulos y diplomas de la **Universidad Católica San Antonio de Murcia** son reconocidos a nivel nacional e internacional gracias a su acreditación. Todos los diplomas tienen en la parte inferior un Sistema de Validación de Diplomas compuesto por una URL de verificación que muestra todos los datos de validez del título (Nombre completo, DNI, nombre de la formación, créditos ECTS). Se puede abrir este enlace desde cualquier dispositivo. Asimismo, se puede verificar la autenticidad del diploma mediante la consulta de los registros de la Universidad o mediante la verificación de los sellos y firmas presentes en el título.

# ¿A quién va dirigido?

Este diplomado universitario online / a distancia está dirigido a todo aquel personal, como pueden ser:

- Graduados en trabajo social.
  - Graduados en enfermería.
  - Graduados en psicología.
  - Graduados en medicina.
  - Graduados en fisioterapia.
  - Graduados en ciencias de la actividad física y el deporte.
  - Graduados en farmacia.
  - Graduados en genética.
  - Graduados en bioinformática.
- 
- Graduados en biología humana.
  - Graduados en biología médica.
  - Graduados en biomedicina.
  - Graduados en biomedicina básica y experimental.
  - Graduados en ciencias biomédicas.
  - Graduados en logopedia.
  - Graduados en odontología.
  - Graduados en nutrición humana y dietética.
  - Graduados en ciencia y tecnología de los alimentos.
- 
- Graduados en óptica y optometría.
  - Graduados en óptica, optometría y audiología.
  - Graduados en podología.
  - Graduados en terapia ocupacional.
  - Graduados en veterinaria.
  - Graduados en ciencia y salud animal.
  - Graduados en ciencia y producción animal.

De la misma forma este diplomado universitario a distancia también está dirigido a todos aquellos **auxiliares o técnicos superiores** con categorías profesionales como pueden ser:

- Técnico Superior en Anatomía Patológica Y Citología.
  - Técnico Superior en Higiene Bucodental.
  - Técnico Superior en Laboratorio de Diagnóstico Clínico.
- 
- Técnico Superior en Medicina Nuclear.
  - Técnico Superior en Radiodiagnóstico.
  - Técnico Superior en Radioterapia.
- 
- Técnico en Cuidados Auxiliares Enfermería.
  - Técnico Auxiliar de Farmacia.

## Objetivos

### Generales

- **Ergonomía geométrica:** Pretende conseguir mediante análisis y confrontación de las condiciones métricas, posicionales y operacionales del puesto de trabajo, su mejor adecuación a las características físicas de las personas encargadas de desarrollar en él su actividad. A su vez, dentro de la ergonomía geométrica se reconocen diferentes tipos:
  - **Ergonomía posicional:** basada en la consideración de las medidas antropométricas de las personas en el diseño y configuración del puesto de trabajo, de los elementos que lo forman junto con las posturas más adecuadas.
  - **Ergonomía de seguridad:** considera las medidas antropométricas de las personas para el diseño y construcción de los dispositivos de seguridad, defensas, resguardos...
- **Ergonomía dinámico-operacional:** Analiza la carga de trabajo, los movimientos que se ejecutan, el correcto diseño de los mandos y mecanismos con objeto de aumentar la precisión, evitar errores y esfuerzos, minimizar la fatiga y el cansancio.
- **Ergonomía ambiental:** Actúa sobre los contaminantes ambientales existentes en el puesto de trabajo, cuyo fin es conseguir una situación confortable durante el tiempo que se esté realizando ese trabajo. Minimizando los costos humanos desarrollando un mayor nivel de bienestar físico del trabajador, y por lo tanto, un mayor nivel de salud laboral. Los contaminantes ambientales pueden ser: físicos, químicos, biológicos, dentro de este apartado destacamos tales como el ruido, vibraciones, radiaciones ionizantes, frío, calor, polvo, gases, vapores, bacterias, contaminación interior de los grandes edificios construidos y decorados con modernos materiales. De este tipo de criterios y análisis se encarga la higiene industrial.
- **Ergonomía temporal:** Estudia la influencia de tiempos de trabajo sobre el bienestar del trabajador: horarios, turnos, duración de la jornada, tiempo de reposo, descansos durante el trabajo, organización y ritmos de trabajo, evaluando la relación descanso-fatiga en los aspectos psicológicos y físicos.
- **Ergonomía psicosocial:** Encargada de estudiar los factores psicosociales que influyen en el ambiente de trabajo pudiendo ocasionar estrés, como puede ser el aislamiento, la complejidad del trabajo, las relaciones entre compañeros y jefes, liderazgo, carga mental, autonomía de trabajo, monotonía y repetitividad, valoración del trabajo realizado, motivación...

Inscribirme

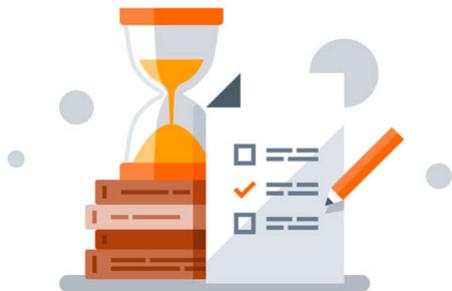


## Salidas profesionales

### Requisitos para la inscripción

- Solicitud de inscripción.
- Documento de identidad. (Pasaporte, visa y cédula de extranjería en caso de ser extranjero).

### Evaluación



La evaluación estará compuesta de **101 test** de opción alternativa (A/B/C).

El alumno debe finalizar esta formación online y hacerlo con aprovechamiento y superando al menos un 50% de los tests planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

# Contenidos

## Unidad I: Manual de ergonomía. Incrementar la calidad de vida en el trabajo

### Capítulo I. Conceptos sobre ergonomía:

- Introducción.
- Introducción a la ergonomía.
  - Definición.
  - Relación de la ergonomía con los paradigmas de la salud ocupacional a lo largo de la historia.
  - Clasificación.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### Capítulo II. Ergonomía geométrica posicional:

- Introducción.
- Definición.
- Antropometría.
  - La figura humana.
  - Medidas antropométricas.
- Diseño de puestos de trabajo.
- Determinación de puestos de trabajo.
- Sillería de oficina y despacho (norma DIN 4551).
  - Sillas y sillones giratorios de oficina.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### Capítulo III. Ergonomía geométrica de seguridad:

- Introducción.
- Distancia de seguridad.
- Distancia de seguridad según los gestos.
- Distancia de seguridad en dispositivos.
- Anexos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### Capítulo IV. Ergonomía dinámico-operacional:

- Introducción.
- Herramientas.
- Anatomía de la mano.
- Tipos de fuerza a realizar con la mano.
- Diseño de herramientas.
- Diseños.
- Medidas preventivas.
- Resumen.

- Autoevaluación.

## **Capítulo V. Trastornos músculo esqueléticos:**

- Introducción.
- Trastornos músculo-esqueléticos.
- Higiene postural.
  - Postura e higiene postural.
    - Definición y tipos de postura.
    - Higiene postural.
- Principios en la manipulación de cargas.
- Biomecánica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Capítulo VI. Carga física de trabajo. Definición y evaluación:**

- Introducción.
- Carga física.
- Factores individuales de riesgo.
- Registro de evaluaciones.
- Método para la manipulación de cargas.
- Posición de la carga.
- Normas de prevención.
- Trabajo muscular. Consumo energético.
- Métodos de valoración de cargas.
- Análisis de condiciones de trabajo: método LEST.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Capítulo VII. Ergonomía ambiental:**

- Introducción.
- Ergonomía ambiental.
- Condiciones básicas.
- Factores físicos.
  - Iluminación.
  - Confort térmico. Normativa sobre condiciones ambientales de los lugares de trabajo.
  - Ambiente sonoro.
  - Vibraciones.
- Normativa.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Capítulo VIII. Agentes físicos:**

- Introducción.
- Definición y clasificación.
- Tensión térmica en el ambiente de trabajo.
- Protección contra radiaciones.
- Normativa.

- Radiación: definición y tipos.
- Riesgo por exposición a radiaciones no ionizantes.
- Riesgos por exposición a radiaciones ionizantes.
- Normativa de prevención.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo IX. Agentes biológicos:**

- Introducción.
- Agentes biológicos.
- Clasificación.
- Vigilancia de la salud. Medidas higiénicas.
- Documentación.
- Formación e información de trabajadores.
- Precauciones universales.
- Normativa.
- Anexos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo X. Agentes químicos:**

- Introducción.
- Definición.
- Clasificación de productos químicos.
- Información del etiquetado.
- Relación dosis-respuesta.
- Normativa.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo XI. Ergonomía y pantallas de visualización:**

- Introducción.
- Definiciones.
- Principales riesgos.
- El entorno de trabajo.
- Normativa.
- Resumen.
- Autoevaluación.

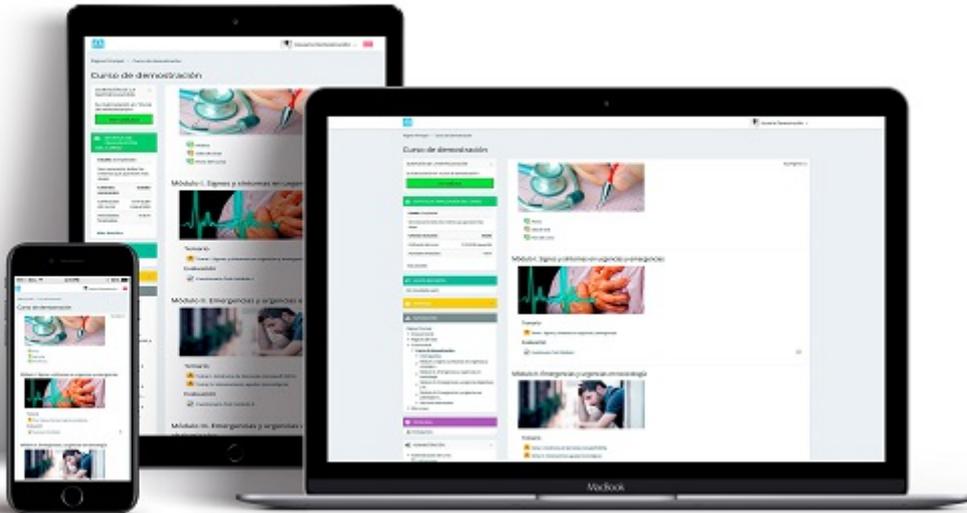
### **Capítulo XII. Cuidado de la espalda en el trabajo:**

- Introducción.
- Normas básicas.
- Posturas habituales correctas.
- Ejercicios físicos de mantenimiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo XIII. Carga mental y factores psicosociales:**

- Introducción.
- Factores psicosociales.
- El mando: cualidades.
- Satisfacción laboral. Evaluación psicosocial.
- Trabajo a turnos. Ciclos biológicos.
- El sueño.
- Estrés y otros trastornos psicosociales.
- Estatuto de los trabajadores.
- Resumen.
- Autoevaluación.

# Metodología



El desarrollo del programa formativo se realiza totalmente en la plataforma online, esta plataforma está operativa los 365 días del año, los 7 días de la semana, las 24 horas del día y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email (ucam@esheformacion.com), teléfono: 656 34 67 49, WhatsApp: 656 34 67 49 o a través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online.

Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

[Inscribirme](#)

