

## **Curso: Introducción a la Ergonomía**

**Duración: 32 horas**

### **I. Descripción del curso**

El curso introduce al estudiante en los fundamentos de la Ergonomía con el fin de aprender a identificar los riesgos ergonómicos en los centros de trabajo y tomar las medidas preventivas y correctivas con la finalidad de proteger el bienestar del ser humano.

### **II. Objetivo general del curso**

Dar al estudiante conocimientos sobre la ergonomía y aplicación en las estaciones de trabajo para mejorar la calidad, productividad y el bienestar de los trabajadores.

### **III. Objetivos específicos**

- Explicar los alcances de la ergonomía, tanto en el trabajo como en la vida personal.
- Identificar los riesgos de tipo ergonómicos y sus efectos en la salud.
- Analizar los principios de ergonomía como alternativas para prevenir accidentes y enfermedades laborales.

### **IV. Contenidos**

- Introducción a la Ergonomía.
  - Conceptos de Ergonomía, Ergonomía Industrial, Movimiento Estático y Dinámico, Factores de riesgos Ergonómicos.
- Ergonomía en el puesto de trabajo.
- Clasificación de la Ergonomía.
  - Antropometría.
  - Biomecánica y fisiología.
  - Ambiental.
  - Cognitiva.
- Descripción de los Riesgos y Cargas de Trabajo.

- Factor de Riesgo Individual.
- Factor de Riesgo Ocupacional.

- Desordenes por Traumas Acumulativos.
- Los 11 Principios de la Ergonomía.
- Posibles Medidas Preventivas para los Riesgos Ergonómicos.
- Métodos de Evaluación Ergonómica.
  - OWAS.
  - RULA.