



## PRINCIPIOS DE ERGONOMÍA BÁSICA

**Dirigido:** Para todos los profesionales interesados en el tema

**Horas impartidas:** 4 horas presenciales (4 horas cada día)

<b>TEMAS</b>	<b>DÍA A</b>	<p>¿Qué es ergonomía?</p> <p>Objetivos de la ergonomía</p> <p>¿Qué es actividad de trabajo?</p> <p>¿Qué aporta la ergonomía?</p> <p>Ergonomía básica centrada en el análisis de la actividad</p> <p>Métodos de investigación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementos a estudiar de la situación de trabajo</li> <li>- Características de la situación de trabajo</li> <li>- Principales variables a investigar en tiempo real</li> <li>- Variables a considerar</li> </ul> <p>Características de la situación de trabajo</p> <p>Etapas de un proceso de transformación del trabajo</p> <p>Variables a considerar</p>
	<b>DÍA B</b>	<p>Pasos y métodos para la intervención</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrevista</li> <li>- Observaciones             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Identificar problemas</li> <li>○ Identificar riesgos o condiciones peligrosas</li> </ul> </li> <li>- Analizar las causas profundas</li> <li>- Validar los datos recolectados con los trabajadores y otros actores</li> <li>- Identificar las diferentes soluciones posibles</li> </ul>



		<p>Conocer y hacer conocer la situación</p> <p>Medidas preventivas</p> <p>Posiciones de trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Apoyo de los pies</li><li>- Apoyo de la espalda al respaldo de la silla</li><li>- Posición de los brazos y muñecas respecto al teclado</li><li>- Posición de los brazos y muñecas respecto al mouse</li><li>- Organización del área de trabajo</li><li>- Traslado y levantamientos de objetos</li><li>- Como sentarse y/o levantarse</li><li>- Pausas activas</li><li>- Uso inadecuado del teléfono celular</li></ul> <p>Ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cervicales</li><li>- Cérvico – dorsales</li><li>- Dorso lumbar</li></ul> <p>Recomendaciones</p>
--	--	---