



Curso: Taller de Ergonomía, registrado ante STPS

Incluye:

- ✓ Memorias del curso digitales
- ✓ Bolígrafo
- ✓ Reconocimiento con valor curricular
- ✓ Constancia de habilidades laborales DC-3 (STPS)
- ✓ 6 meses de asesoría por email o WhatsApp sin costo
- ✓ Garantía de satisfacción: Si el curso no es de su agrado, le devolvemos su dinero

Duración: 16 horas

Instructor: Con más de 15 años de experiencia en ergonomía.

Objetivos: Adquirir las bases acerca de los conceptos de ergonomía y cómo aplicarlos en los puestos de trabajo con el fin de evitar lesiones en los trabajadores y mejorar las condiciones de trabajo y con ello incrementar la productividad.

Requisitos del participante: ninguno

Dirigido a:

- Jefes, supervisores y gerentes de producción y mantenimiento
- Personal de las áreas de seguridad e higiene y proyectos
- Comités ergonómicos

Temario general.

1. Introducción al taller de ergonomía

- ¿Qué es Ergonomía?
- Antecedentes de la ergonomía
- La ergonomía y las disciplinas con las que se interrelaciona
- Objetivos de la ergonomía
- Definiciones básicas

2. Legislación en materia de ergonomía

- Justificación de la importancia de la ergonomía
- Panorama de la ergonomía en México
- Normas mexicanas
- Normas internacionales



México

3. Identificación de factores ergonómicos

- Métodos previos de evaluación
- Proceso ergonómico de observación
- Observaciones adicionales
- Cuestionario de Kuorinka
- Factores de riesgo

4. Antropometría en la ergonomía

- Conceptos
- Medición de posturas y su relación con los puestos de trabajo
- Método de la fórmula de Drill y Contini
- Guía dimensional para diseño de estaciones de trabajo

5. Evaluación ergonómica

- Análisis ergonómicos básicos y avanzados
- Identificación de riesgos inicial
- Test de Michigan
- Lista de verificación
- Metodologías ergonómicas para evaluación de riesgos
- Análisis de Susan Rodgers
- Método de ROSA
- Gasto Metabólico de la energía
- Tiempo máximo antes de fatiga
- Tiempo de recuperación

6. Controles ergonómicos

- Factores para el éxito
- Controles para lesiones músculo esqueléticas
- Tipos de controles
- Mejoras Ergonómicas
- Ejemplos

7. Conclusiones

Metodología: 50% teoría –50% ejercicios y prácticas