

# Curso PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS Y PSICOSOCIALES



**MODALIDAD:** DISTANCIA / TELEFORMACIÓN

**DURACIÓN:** 120 HORAS

**DIRIGIDO A:**

- Trabajadores interesados en orientar su vida profesional al desempeño de funciones de prevención de riesgos laborales en las empresas.
- Responsables de RR.HH., Calidad, Medio Ambiente, Producción y mandos intermedios de empresas, interesados en adquirir conocimientos en materia de prevención de riesgos laborales para colaborar en su integración dentro de su área de competencia y en el sistema de gestión global de la empresa.

**OBJETIVO GENERAL:**

- Dotar al alumno de las capacidades y habilidades necesarias para colaborar en la prevención, protección colectiva y personal mediante el establecimiento de medidas de control y correctoras para evitar y/o reducir los riesgos hasta niveles aceptables con el fin de conseguir la mejora de la seguridad y la salud en el entorno laboral, tal y como establece la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

**CONTENIDOS:**

## LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO. FACTORES DE NATURALEZA PSICOSOCIAL.

1. Factores de la estructura de la organización.
2. Características del puesto, individuales y de la empresa.
3. Organización del tiempo de trabajo.
4. Trabajo a turnos y trabajo nocturno.
5. Metodología y técnicas de evaluación de los factores psicosociales y sus consecuencias.
6. Intervención psicosocial: cambios en la organización del trabajo, cambios en el estilo de dirección y cambios en los individuos.
7. Normativa.

## LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO, CONCEPCIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO.

1. Ergonomía y sus temas de estudio.
2. El diseño del centro de trabajo.
3. Configuración del espacio, mobiliario, mandos y controles.
4. La selección y el diseño de las máquinas y las herramientas.
5. La posición de trabajo en las máquinas.
6. Puestos de trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.
7. Exigencias y características visuales y sonoras de la actividad.
8. La calidad del aire en los espacios interiores.
9. Contaminantes del microclima de trabajo.
10. Temperatura, ventilación y humedad.
11. Dispositivos de medida.
12. Valores límite de exposición.
13. Normativa.



### CARGA DE TRABAJO.

1. El trabajo físico y su problemática: los esfuerzos, las posturas y los movimientos repetitivos.
2. Parámetros para la valoración y prevención de los problemas relacionados con la carga física.
3. Factores que determinan la carga mental.
4. Valoración de la carga mental.
5. Prevención de la fatiga mental.
6. Normativa.

### TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO.

1. Organización del trabajo a turnos: sistema discontinuo, sistema semi-continuo, sistema continuo.
2. Inconvenientes del trabajo a turnos: Alteración del equilibrio biológico, hábitos alimentarios, alteraciones del sueño, incidencia en la actividad profesional.
3. El trabajo nocturno.
4. Normativa.

### EL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO.

1. Características y consecuencias fisiológicas, psíquicas, sociales y laborales del estrés.
2. Magnitud del problema.
3. Problemas derivados de las relaciones interpersonales: hostigamiento psicológico, acoso sexual y violencia en el trabajo.
4. Síntomas: absentismo, hostigamiento, errores, comportamiento, trastornos de sueño, irritabilidad.
5. Medidas preventivas: cultura empresarial; relaciones personales.

### LA VIOLENCIA EN EL TRABAJO.

1. Los actos agresivos o violentos: los insultos, las amenazas, la agresión física o psicológica.
2. Minimización del daño tras los incidentes violentos.

### EL HOSTIGAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL TRABAJO.

1. Origen.
2. Formas de expresión.
3. Desarrollo.
4. Consecuencias.
5. Intervención
6. Hostigamiento laboral.