

Especialidad: Ergonomía y Psicología Aplicada

ÍNDICE

Índice	1
Especialidad	2
Presentación	2
Objetivos y Competencias	4
Contenidos	5
Evaluación y Calificación	6
Orientaciones para el Estudio	11

Especialidad

Ergonomía y Psicología Aplicada

Denominación de la Especialidad	Ergonomía y Psicología Aplicada
Módulo al que pertenece	Módulo II: Ergonomía y Psicología Aplicada
Master al que pertenece	Sistemas Integrados de Gestión
Responsable del Título de Master	María Soria Oliver
Créditos ECTS	4
Cuatrimestre en el que se imparte	Primer Cuatrimestre
Carácter de la Especialidad	Optativa

Presentación

La Ergonomía y Psicología Aplicada es una disciplina preventiva todavía poco desarrollada pero en un claro auge, que estudia la adaptación del entorno laboral al hombre, detectando los aspectos ergonómicos y psicosociales con el fin de reducir o eliminar los riesgos asociados a los mismos.

Esta especialidad de Ergonomía y Psicología Aplicada está orientada hacia los riesgos más relacionados con la Ergonomía del puesto de trabajo tales como ergonomía en las oficinas, máquinas, etc. y la Psicología Aplicada en cuanto a los factores de riesgo derivados de la psicología como puedan ser el "estrés", el síndrome del "burn out", el "mobbing", y muchos otros trastornos y factores que influyen en la situación psicológica del trabajador aumentando el riesgo de accidente laboral.

Nuestra labor es asesorar y sugerir modificaciones a nivel global a las empresas en aquellos aspectos que puedan contribuir a mejorar las condiciones del trabajo y disminuir los factores de riesgo tanto ergonómicos como psicosociales.

Existe otro tipo de intervención complementaria, sobre los individuos, que consiste en proporcionarles estrategias de adaptación personalizada sobre resolución de conflictos, técnicas para evitar el estrés y formación sobre el funcionamiento interno de la empresa, para mejorar el clima laboral.

La Asignatura se encuentra organizada en 11 Unidades de Competencia, que irán acompañadas de diversos Casos Prácticos, de modo que el alumno asimile perfectamente las competencias necesarias para su futura profesión.

Objetivos y Competencias

Competencias Generales

1. Aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios o multidisciplinares.
2. Integrar los conocimientos con el fin de formular juicios a partir de una determinada información, incluyendo reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas.
3. Analizar e interpretar los requisitos legales aplicables a las empresas, y establecer procedimientos para su identificación, actualización y modo de aplicación.
4. Mantener una actitud que les permita estudiar de manera autónoma y promover la formación continua en su futuro desempeño profesional.
5. Desarrollar las capacidades de trabajo en equipo y las habilidades de comunicación, así como establecer y mantener relaciones con otros profesionales y con organizaciones relevantes.
6. Propiciar el cambio cultural en las organizaciones para que adopten modelos de gestión basados en el ciclo de mejora continua y fomentar las buenas prácticas de gestión.
7. Programar las actuaciones, responsabilidades, plazos y recursos necesarios para la consecución de objetivos y metas que conduzcan a la mejora continua del desempeño de los sistemas de gestión.
8. Conducir a la empresa a la obtención y mantenimiento de las certificaciones de los sistemas de gestión, para asegurar a los clientes, inversores y resto de partes interesadas el compromiso demostrable con una gestión eficaz.
9. Tomar acciones correctivas y preventivas frente a desviaciones respecto a los criterios establecidos, investigando las causas que las originan para eliminarlas y prevenir su reaparición.
10. Establecer una estructura organizativa para los sistemas de gestión, definiendo las funciones y responsabilidades que aseguren la disponibilidad de recursos y su adecuado funcionamiento.

11. Desarrollar y mantener una estructura documentada de los sistemas de gestión que asegure la permanente actualización, distribución y buen uso de los documentos. Controlar los registros derivados del funcionamiento de los sistemas que evidencian su desempeño.
12. Identificar las necesidades de formación en la empresa, y crear planes de formación adecuados para que el personal adquiriera las competencias necesarias para el adecuado desarrollo de su actividad.
13. Integrar sistemas de gestión, haciéndolos compatibles entre sí para aprovechar sus sinergias, estableciendo objetivos alineados, permitiendo tener una visión global de los sistemas y facilitando la toma de decisiones, con el fin último de aumentar su eficacia y rentabilidad.
14. Establecer procedimientos con controles operacionales que recojan los criterios y directrices a seguir para asegurar que las actividades no se desvíen de la política, los objetivos y metas establecidos, asegurando la plena satisfacción de todas las partes interesadas.
15. Manejar adecuadamente información relativa a prevención de riesgos laborales, la calidad, el medio ambiente y la responsabilidad social corporativa: legislación vigente, normas y estándares internacionales y nacionales, notas técnicas, revistas especializadas, Internet, documentos internos de la empresa, etc. Garantizar una información eficaz, gestionarla e interpretarla adecuadamente.
16. Analizar y comprender la necesidad y ventajas de los procesos de normalización, acreditación y certificación en el ámbito de la calidad y seguridad industrial, y concienciar en esta materia.

Objetivos

1. Conseguir la adaptación del puesto de trabajo al trabajador que lo ocupa.
2. Reducir y eliminar la existencia de accidentes y lesiones relacionadas con el trabajo, derivados de la falta de dicha adaptación.
3. Asesorar y sugerir modificaciones a nivel global a las empresas en aquellos aspectos que puedan contribuir a mejorar las condiciones del trabajo y disminuir los factores de riesgo psicosocial.
4. Proporcionar estrategias de adaptación personalizada sobre resolución de conflictos, técnicas para evitar el estrés y formación sobre el funcionamiento interno de la empresa, para mejorar el clima laboral.
5. Detectar los riesgos de fatiga física y mental.
6. Analizar los puestos de trabajo para definir los objetos de formación.
7. Optimizar la interrelación de las personas y el puesto de trabajo.

Competencias de la asignatura

1. Analizar la carga mental, la organización del trabajo y la evaluación de los riesgos psicosociales.
2. Planificar la corrección de las deficiencias observadas y de las medidas organizativas y de gestión.
3. Informar y formar activamente sobre los riesgos psicosociales.
4. Analizar las condiciones ambientales de trabajo, carga física del trabajo, pantallas de visualización de datos y evaluación de los riesgos que dichas condiciones generan.
5. Detectar factores ergonómicos y psicosociales.
6. Evaluar los riesgos ergonómicos.
7. Aplicar métodos de prevención ergonómica en puestos de trabajo.
8. Participar en el diseño y rediseño de los puestos de trabajo.
9. Aplicar los conocimientos adquiridos para eliminar o reducir riesgos ergonómicos.

Contenidos

- Unidad 01: Estudio de las Condiciones de Trabajo.

Una de las finalidades de la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales, es conseguir la optimización de las condiciones de trabajo, para lo que se deben tener en cuenta los medios, los métodos y las técnicas que permiten identificar y valorar cuáles son estas condiciones y su grado de adecuación, teniendo en cuenta tanto los riesgos físicos, como los riesgos ergonómicos y psicosociales.

- Unidad 02: Diseño y Concepción del Puesto de Trabajo.

La concepción y el diseño de puestos de trabajo es uno de los principales campos de estudio y aportación de la Ergonomía a la prevención de riesgos laborales. Esta disciplina, trabaja conjuntamente con la ingeniería, debiendo aportar los conocimientos necesarios sobre la anatomía humana, las capacidades y limitaciones del hombre para el procesamiento de la información con el fin de diseñar puestos de trabajo adaptados a la persona.

- Unidad 03: Ergonomía ambiental.

La consideración más importante en el diseño de un ambiente acústico es la protección de la audición de los trabajadores. Un enfoque ergonómico del ambiente sonoro debe ir más allá de la medida del ruido y debe considerar la comodidad acústica del personal.

Por otro lado, la iluminación en el interior de los centros de trabajo es algo fundamental para la realización de un buen trabajo y evitar accidentes.

La realización de estudios ergonómicos en oficinas, se realiza frecuentemente alrededor de los puestos de pantallas de visualización de datos.

- Unidad 04: El Trabajo con Pantallas de Visualización de Datos.

La rápida difusión de las nuevas tecnologías está produciendo cambios sustanciales en la naturaleza del trabajo. La informatización de numerosos puestos de trabajo, si bien agilizan la realización de numerosas tareas repetitivas, también obligan al usuario a permanecer, de manera prolongada, en determinadas posturas de trabajo que pueden perjudicar su salud.

Para prevenir los riesgos asociados a las pantallas de visualización, ya sean de un ordenador o vigilancia con pantallas, es importante realizar un buen diseño del puesto y una correcta organización del trabajo, así como formar e informar adecuadamente a los usuarios.

- Unidad 05: Carga Física: Trastornos Musculo-esqueléticos.

La carga de trabajo se puede definir como el conjunto de exigencias físicas y no físicas de la tarea, comprendida dentro de las condiciones de trabajo, a las cuales el trabajador debe hacer frente manteniendo los niveles de salud.

Estas exigencias deben estar en relación con las competencias, capacidades y aptitudes del individuo y si no existe un equilibrio entre todas ellas pueden aparecer consecuencias negativas para el operario.

- Unidad 06: Métodos de Evaluación de la Carga Postural.

La adopción de posturas forzadas en el trabajo constituye hoy en día uno de los factores de riesgo que más afecta a los trabajadores según la Cuarta Encuesta Europea sobre las Condiciones de Trabajo, donde se refleja que el 46% de la población trabajadora tiene la necesidad de adoptar posturas fatigosas o dolorosas para el desarrollo de la tarea.

Una de las principales medidas a adoptar dentro del ámbito ergonómico, es la mejora de las condiciones de trabajo lo que conlleva la necesidad de la existencia de métodos de valoración de la carga postural que faciliten información sobre el nivel de riesgo de un determinado puesto de trabajo.

- Unidad 07: Aplicación de la Ergonomía en la Gestión Empresarial.

La Ergonomía, como disciplina preventiva, debe integrarse en el seno de la empresa en todo el conjunto de sus actividades.

Las tareas, la organización del trabajo y las condiciones en que ésta se realiza, deben analizarse desde el punto de vista ergonómico, para conseguir una organización que aumente tanto en productividad como en calidad, variables que están directamente relacionadas.

- Unidad 08: Estrés Laboral.

Las condiciones, el contenido del trabajo y la realización de tareas llevan asociados una serie de factores ambientales y psicosociales que pueden ser satisfactorios para los trabajadores o, por el contrario, pueden desencadenar en efectos perjudiciales para la salud.

En este ámbito, hoy en día, se reconoce que el estrés laboral es uno de los principales problemas tanto para la salud física y psíquica de los trabajadores como para las empresas para las que trabajan en términos de eficacia, productividad y rendimiento. En este sentido, la mejor forma de prevención del estrés laboral es pasar por una buena gestión y organización del trabajo.

- Unidad 09: Burnout y Otros Problemas Psicosociales.

En el actual entorno socioeconómico, cada vez son superiores las exigencias de carácter emocional en el ámbito laboral provocando la aparición de una serie de problemas psicosociales que progresivamente van adquiriendo mayor importancia.

En este aspecto, el burnout, o síndrome de estar quemado por el trabajo, es un anglicismo usado para referirse a un caso particular de estrés, donde el desgaste emocional es debido principalmente al trato directo y continuado con personas sometidas a problemáticas especiales.

- Unidad 10: Hostigamiento Psicológico en el Trabajo: Mobbing.

En las organizaciones de trabajo es fácil encontrar roces o discusiones puntuales, pero cuando una persona o grupo de personas ejercen sobre otra una violencia psicológica extrema de forma sistemática y durante un tiempo prolongado, entonces se puede hablar de mobbing.

Este tipo de acoso, junto con otros problemas psicosociales originados por las relaciones dependientes del trabajo, debe ser solucionado en las fases más tempranas debido a la importancia de sus consecuencias, no solo en la salud de los trabajadores sino también en la economía de las empresas y los costes sociales que acarrear.

- Unidad 11: Carga Mental.

La carga mental hace referencia a la incapacidad o dificultad de respuesta de un individuo, cuando las exigencias asociadas a las tareas de índole intelectual, que le vienen impuestas a éste, sobrepasan su capacidad.

Este desequilibrio entre demandas y capacidades deriva normalmente en un incremento de la fatiga mental, una reducción de la atención, lentitud de pensamiento y, en ocasiones, un aumento en el número de errores, olvidos y confusiones que aumentan la probabilidad de ocurrencia de accidentes laborales. En cualquier caso, la carga mental supone siempre una disminución del desempeño del trabajador.

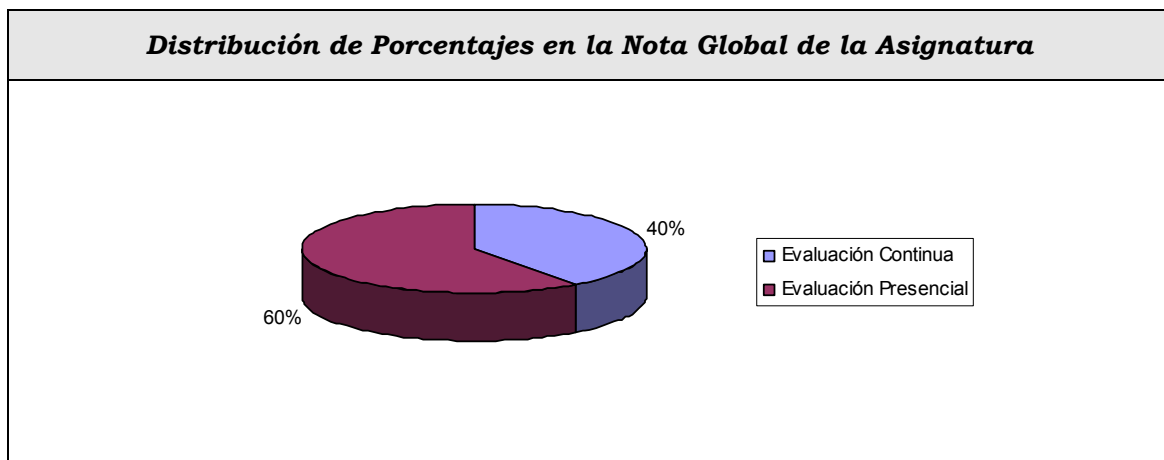
Evaluación y Calificación

La calificación final de la Asignatura se establece según el artículo 5 del Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, en función de una escala numérica de 0 a 10:

- 0 - 4,9: Suspenso (SS).**
- 5,0 - 6,9: Aprobado (AP).**
- 7,0 - 8,9: Notable (NT).**
- 9,0 - 10: Sobresaliente (SB).**

Para evaluar la adquisición de competencias, se realizan dos tipos de evaluaciones diferenciadas:

- **Evaluación continua.**
- **Examen presencial de evaluación final.**



Evaluación Continua

La evaluación continua de cada Asignatura se obtiene teniendo en cuenta:

- Nota media de los Test de Evaluación que componen las Unidades de Competencia de cada Asignatura.
- Participación / implicación en foros, debates y otros medios colaborativos; así como la resolución de Casos Prácticos.

Distribución de Porcentajes en la Evaluación Continua	
Test de Evaluación	30 %
Participación Master/ Resolución Casos Prácticos	70 %

Test de Evaluación

Cada Asignatura se estructura en Unidades de Competencia. En cada Unidad hay un Test compuesto de **cinco preguntas con tres posibles alternativas, sólo una correcta. Cada uno de los Test sólo se puede repetir como máximo una vez.**

Te recomendamos que en el momento que termines una Unidad de Competencia contestes el Test de Evaluación.

El Test quedará grabado automáticamente en la base de datos, por lo que no debes enviárnoslo. **Quedará registrado y computará para la nota, la última vez que realices el Test.**

Test de la Unidad

1.- Para actuar sobre el medio ambiente laboral es lógico utilizar una actuación:

- a. No médica porque influye sobre la salud de la colectividad.
- b. Médica que actúe sobre un trabajador.
- c. Social que influya sobre el bienestar.

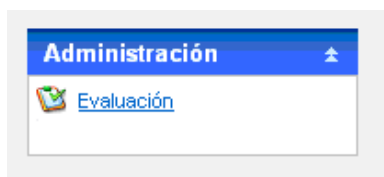
2.- La salud es:

- a. Una acción orientada a la obtención de lo necesario para sobrevivir.
- b. El estado completo de bienestar físico, psíquico y social, unido al hecho de no padecer enfermedades.
- c. La posibilidad de sufrir un determinado daño.

La corrección del Test, se realiza con el botón “Corregir”, situado en la parte inferior del Test.

Corregir

Puedes comprobar los resultados de las evaluaciones, accediendo a la pestaña de “Evaluación”, situada en la columna lateral de la pantalla principal del Módulo del Master.



A través de esta opción obtendrás información sobre las pruebas de Test que hayas realizado hasta este momento, pudiendo ver tus resultados.

Elemento de calificación	Categoría	Evaluación	Porcentaje	Respuesta
Topología y Materiales de ICT	Infraestructuras Comunes de Telecomunicaciones	40,00	40,00 %	
Normas Técnicas de ICT	Infraestructuras Comunes de Telecomunicaciones	-	-	
Diseño y Dimensionado de ICT	Infraestructuras Comunes de Telecomunicaciones	-	-	
ICT: Reglamento e Instaladores	Infraestructuras Comunes de Telecomunicaciones	-	-	
Total del curso	Infraestructuras Comunes de Telecomunicaciones	40,00	40,00 %	

REQUISITOS MÍNIMOS PARA SUPERAR LOS TEST DE CADA ASIGNATURA: **60 % NOTA MEDIA GLOBAL.**
REALIZACIÓN: **OBLIGATORIA.**

Participación Debates / Resolución Casos Prácticos

Además, la evaluación continua tiene en cuenta tu participación en los sistemas de comunicación bidireccional del Campus Virtual y la resolución de los Casos Prácticos obligatorios que se encuentran en la Asignatura.

Criterios de Evaluación	
Sistemas de Comunicación Bidireccional/Tutorías	<ul style="list-style-type: none"> ■ Medios Colaborativos: Foros, debates. ■ Tutorías. <p>Se plantea como mínimo un debate por cada Asignatura, específicamente dentro del Foro “Debates”.</p> <p>Los criterios de evaluación se basan en comprobar la intervención en los mismos de forma activa exponiendo sus opiniones, consultas, conclusiones, etc.</p>

Elaboración de Casos Prácticos	<p>Aplicación de los conocimientos teóricos adquiridos a lo largo del temario, aportando y fundamentando soluciones adecuadas a las cuestiones planteadas en los mismos. En el listado de Casos Prácticos tienes indicados los Casos Prácticos cuya realización es obligatoria.</p> <p>Los Casos Prácticos que no son obligatorios NO computan para la nota global de los Casos Prácticos en cada una de las Asignaturas.</p>
---------------------------------------	---

UNIR - Universidad Internacional de la Rioja

Módulo II: Especialidad de Ergonomía y Psicología Aplicada - SIG
[Mis Cursos](#) > [Campus Virtual](#) > [Casos Prácticos](#)

Título	Módulo	Descarga
CP01 - Pantallas de Visualización de Datos	Especialidad de Ergonomía y Psicología Aplicada	Descarga
CP02 - Posición Sentado	Especialidad de Ergonomía y Psicología Aplicada	Descarga
CP03 - Movimientos Repetitivos	Especialidad de Ergonomía y Psicología Aplicada	Descarga
CP04 - Evaluación del Riesgos Postural. RULA	Especialidad de Ergonomía y Psicología Aplicada	Descarga
CP05 - Estrés Laboral	Especialidad de Ergonomía y Psicología Aplicada	Descarga

Casos Prácticos Obligatorios

Universidad Internacional de la Rioja

Evaluación Presencial

Una vez que has concluido el estudio de la Asignatura que componen este segundo Módulo teórico, tendrás que realizar un Examen Presencial, en la fecha fijada en el calendario.

Esta prueba tiene un carácter básico y solo cuando se supere la calificación establecida para el aprobado (50% de las preguntas del Examen correctas), **se completará la calificación con los procedimientos específicos de evaluación continua definidos.**

Es decir, el Examen se realiza al final de los cuatro primeros meses del Master y es de carácter PRESENCIAL y OBLIGATORIO. Supone el 60% de la calificación final (6 puntos sobre 10) y para que la nota obtenida en este Examen se sume a la calificación global, es obligatorio APROBARLO.

Estructura del Examen Presencial

El primer Examen presencial del Master englobará las Asignaturas de los cuatro primeros Módulos del Master. Se realizará después del primer Cuatrimestre.

La parte del Examen correspondiente a esta Asignatura constará:

- **1ª Parte:** 10 preguntas tipo Test. (Puntuación máxima: 4)
- **2ª Parte:** Actividad adicional: Caso Práctico, Definiciones o pregunta de desarrollo. (Puntuación Máxima: 6).

Es requisito superar cada una de las Asignaturas individualmente. Por lo que si se suspende alguna Asignatura de forma individual, habría posibilidad de presentarse en una convocatoria extraordinaria.

Las preguntas del Test incorrectas no penalizan.

Orientaciones para el Estudio

Obviamente, al tratarse de formación eLearning puedes organizar tu tiempo de estudio como desees, siempre y cuando vayas cumpliendo las fechas de entrega de Test de las Unidades de Competencia, Casos Prácticos, participación de Debates y Exámenes Presenciales. Nosotros, para ayudarte, te proponemos los siguientes pasos:

1. Desde el Campus virtual podrás acceder a cada Asignatura del Master en el que estás matriculado y, además, previo al comienzo del contenido tendrás un Módulo 0: **Lo que necesitas saber antes de empezar**. Es fundamental que **participes** en las actividades programadas aquí y consultes la **documentación** disponible, así aprenderás cómo estudiar en la UNIR, a utilizar las herramientas del Aula virtual y podrás organizar tu plan de trabajo personal con tu profesor-tutor.
2. Posteriormente comienza el trabajo programado de la Asignatura. Observa la programación semanal de todas las Asignaturas del Master, que tienes dentro de la Guía General del Master en Sistemas Integrados de Gestión. Allí te indicamos qué parte del temario debes trabajar cada semana.
3. Ya sabes qué trabajo tienes que realizar durante la semana. Accede ahora al Campus Virtual y en Programa verás las Unidades de Competencia que forman parte de la Asignatura. En cada una de ellas encontrarás los contenidos y actividades prácticas correspondientes a cada semana. Así mismo en el listado de Casos Prácticos, encontrarás los ejercicios obligatorios de la Asignatura que tendrás que realizar según la programación.
4. Finalizado el contenido teórico, dedica tiempo al trabajo práctico: habilidades, Test y Caso Práctico.
5. Te recomendamos que participes en los eventos de la Especialidad (sesiones presenciales virtuales, foros de debate, etc). Para conocer la fecha concreta de celebración de los eventos debes consultarlo en el

calendario que tienes dentro del Campus Virtual. Además tu Profesor te informará de todas las novedades mediante el Foro de “Notificaciones Docentes”.

Ten en cuenta estos consejos....

Sea cual sea tu plan de estudio, accede periódicamente al Aula Virtual, ya que de esta forma estarás al día de las novedades y en contacto con tu Profesor.

- Recuerda que **no estás solo**: Puedes plantear todas aquellas dudas que te pudieran ir surgiendo, en relación con los contenidos teóricos en el **Foro de Contenidos**. Estos Foros son de acceso libre a todos los alumnos de modo que puedan establecerse cauces de comunicación fluida entre los alumnos y participar, ya no sólo planteando las dudas surgidas sino también pudiendo responder a las consultas de otros compañeros. Los Profesores están presentes en el Foro, tanto moderándolo como respondiendo a las dudas planteadas.
- **¡Participa!** Siempre que te sea posible participa en los foros de debate y asiste a las sesiones presenciales virtuales. El intercambio de opiniones, materiales e ideas nos enriquece a todos.
- Y **¡recuerda!** Estás estudiando con metodología eLearning, tu esfuerzo y constancia son imprescindibles para conseguir buenos resultados. ¡No dejes todo para el último día!