ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Ergonomía y Pantallas de Visualización de Datos: Prevención del Riesgo Postural

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa

Especialízate con este Curso de Formación Permanente en Ergonomía y Pantallas de Visualización de Datos que te proporcionará los conocimientos esenciales para prevenir los riesgos posturales en entornos laborales digitales. En un contexto donde millones de profesionales pasan largas jornadas frente a ordenadores, la demanda de especialistas capaces de diseñar puestos de trabajo saludables y evaluar condiciones ergonómicas crece exponencialmente. Esta formación responde a una necesidad real del mercado laboral actual.



Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar los principios de la ergonomía como disciplina científica y preventiva, identificando sus ramas, objetivos y metodología de intervención en el entorno laboral.

Comprender las bases de anatomía funcional, biomecánica y antropometría relevantes para el análisis del puesto de trabajo con PVD, relacionando las cargas posturales con los mecanismos de fatiga muscular y los rangos de confort articular.

Dominar los criterios de diseño ergonómico del puesto de trabajo con PVD, aplicando los requisitos relativos a mobiliario, pantalla, dispositivos periféricos, accesorios complementarios y condiciones ambientales para la prevención del riesgo postural y la fatiga visual.

Conocer el marco normativo europeo y español aplicable a la ergonomía y a los puestos con pantallas de visualización de datos, diferenciando las obligaciones preventivas del empresario y los derechos de los trabajadores.

Identificar y clasificar los factores de riesgo postural —físicos, organizacionales, psicosociales e individuales— presentes en puestos con pantallas de visualización, analizando su interacción y su contribución a la aparición de trastornos musculoesqueléticos.

Describir los principales trastornos musculoesqueléticos asociados al trabajo con pantallas de visualización, distinguiendo su etiopatogenia, manifestaciones clínicas, factores pronósticos y repercusión funcional.

Objetivos del curso

Aplicar los métodos y herramientas de evaluación ergonómica —observacionales, cuestionarios e instrumentales—, elaborando informes técnicos que permitan priorizar las intervenciones correctoras en puestos con PVD.

Diseñar estrategias integrales de intervención preventiva y programas de promoción de la salud postural, incorporando medidas técnicas, organizativas, formativas y de ejercicio físico adaptadas tanto a entornos presenciales como a nuevos contextos de trabajo digital y teletrabajo.

Temario

01 Fundamentos de la ergonomía como disciplina científica y preventiva

1.1. Concepto, evolución histórica y definición actual de la ergonomía
1.2. Objetivos y principios fundamentales de la ergonomía aplicada al entorno laboral
1.3. Clasificación de las ramas de la ergonomía y sus ámbitos de actuación
1.4. Metodología general de la intervención ergonómica: del análisis al rediseño del puesto

02 Marco normativo y legal aplicable a la ergonomía y a los puestos con pantallas de visualización de datos

2.1. Normativa europea en materia de ergonomía y pantallas de visualización de datos
2.2. Legislación española en prevención de riesgos laborales vinculada a la ergonomía
2.3. Normas técnicas UNE e ISO aplicables al diseño ergonómico de puestos de trabajo con pantallas
2.4. Guías técnicas del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo para la evaluación de puestos con PVD
2.5. Obligaciones preventivas del empresario y derechos de los trabajadores usuarios de pantallas de visualización
2.6. Vigilancia de la salud específica para trabajadores usuarios de pantallas de visualización de datos

Temario

03 Anatomía funcional y biomecánica aplicada al trabajo con pantallas de visualización de datos

3.1. Principios de anatomía del aparato locomotor relevantes para la ergonomía del puesto de trabajo
3.2. Fundamentos de biomecánica aplicada a la postura de trabajo con PVD
3.3. Fisiología muscular y mecanismos de fatiga en el trabajo estático prolongado
3.4. Conceptos de postura neutra, alineación corporal óptima y rangos de confort articular
3.5. Variabilidad antropométrica de la población trabajadora y su repercusión en el diseño del puesto

Temario

04 Identificación y análisis de los factores de riesgo postural en puestos con pantallas de visualización de datos

4.1. Clasificación general de los factores de riesgo ergonómico presentes en puestos con PVD
4.2. Posturas forzadas y mantenidas en el trabajo sedentario prolongado
4.3. Movimientos repetitivos asociados a la utilización de dispositivos periféricos de entrada de datos
4.4. Estatismo postural y ausencia de variabilidad en la posición de trabajo como factor de riesgo
4.5. Factores organizacionales que contribuyen al incremento del riesgo postural
4.6. Factores psicosociales y su interacción con el riesgo postural
4.7. Factores individuales de susceptibilidad y predisposición al riesgo postural

Temario

05 Diseño ergonómico del puesto de trabajo con pantallas de visualización de datos

5.1. Principios generales del diseño ergonómico centrado en el usuario
5.2. Requisitos ergonómicos de la silla de trabajo para puestos con PVD
5.3. Requisitos ergonómicos de la superficie de trabajo
5.4. Ubicación y configuración ergonómica de la pantalla de visualización
5.5. Disposición ergonómica del teclado, ratón y otros dispositivos periféricos de entrada
5.6. Accesorios ergonómicos complementarios
5.7. Mesas de trabajo regulables en altura y estaciones de trabajo sentado-de pie
5.8. Adaptación del puesto de trabajo a la diversidad antropométrica y funcional de los usuarios

Temario

06 Condiciones ambientales y fatiga visual en el trabajo con pantallas de visualización de datos

6.1. Iluminación del puesto de trabajo con pantallas de visualización
6.2. Condiciones termohigrométricas y calidad del aire interior
6.3. Ruido ambiental en entornos de oficina: fuentes, efectos sobre la concentración y criterios de control
6.4. Fatiga visual asociada al trabajo prolongado con pantallas
6.5. Interacción entre las condiciones ambientales inadecuadas y la aparición o agravamiento del riesgo postural

07 Trastornos musculoesqueléticos asociados al trabajo con pantallas de visualización de datos

7.1. Epidemiología y magnitud del problema de los trastornos musculoesqueléticos en usuarios de PVD
7.2. Mecanismos fisiopatológicos comunes en los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral
7.3. Trastornos de la columna cervical y de la región cervicobraquial
7.4. Trastornos de la columna dorsal y lumbar en el trabajador sedentario
7.5. Trastornos del miembro superior relacionados con el uso de dispositivos de entrada de datos
7.6. Factores pronósticos, riesgo de cronificación y repercusión funcional de los TME de origen laboral

Temario

08 Métodos y herramientas para la evaluación ergonómica de puestos con pantallas de visualización de datos

8.1. Proceso sistemático de evaluación ergonómica: fases, planificación y criterios de selección del método adecuado
8.2. Métodos observacionales de evaluación de la carga postural
8.3. Cuestionarios y listas de comprobación para la evaluación de puestos con PVD
8.4. Herramientas de medición instrumental aplicadas a la evaluación ergonómica
8.5. Evaluación ergonómica mediante registro fotográfico y videográfico del puesto de trabajo
8.6. Análisis e interpretación de los resultados obtenidos y criterios para la priorización de las intervenciones correctoras
8.7. Elaboración de informes ergonómicos técnicos y comunicación eficaz de las recomendaciones a la organización

Temario

09 Estrategias de intervención preventiva y programas de promoción de la salud postural en el trabajo con PVD

9.1. Diseño de planes integrales de intervención ergonómica en organizaciones con puestos equipados con PVD
9.2. Medidas preventivas de carácter técnico para la reducción del riesgo postural
9.3. Medidas preventivas de carácter organizativo
9.4. Programas de ejercicio físico y acondicionamiento muscular para trabajadores usuarios de PVD
9.5. Formación, información y sensibilización de los trabajadores
9.6. Seguimiento longitudinal, evaluación de la eficacia de las intervenciones y ciclo de mejora continua

10 Ergonomía y nuevos entornos de trabajo digital: teletrabajo, movilidad y retos emergentes

10.1. Transformación digital del trabajo y sus implicaciones para la ergonomía y la salud postural
10.2. Ergonomía del puesto de teletrabajo en el entorno doméstico
10.3. Uso de dispositivos móviles y portátiles en el ámbito laboral: riesgos posturales específicos
10.4. Retos y tendencias emergentes en ergonomía digital

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06

Contenidos actualizados

Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07

El curso, por escrito

Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08

Autónomo, pero acompañado

Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09

Enseñanza adaptada

Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10

Estudio sencillo e intuitivo

Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

