



*Ergonomía Postural*

# Ficha Técnica



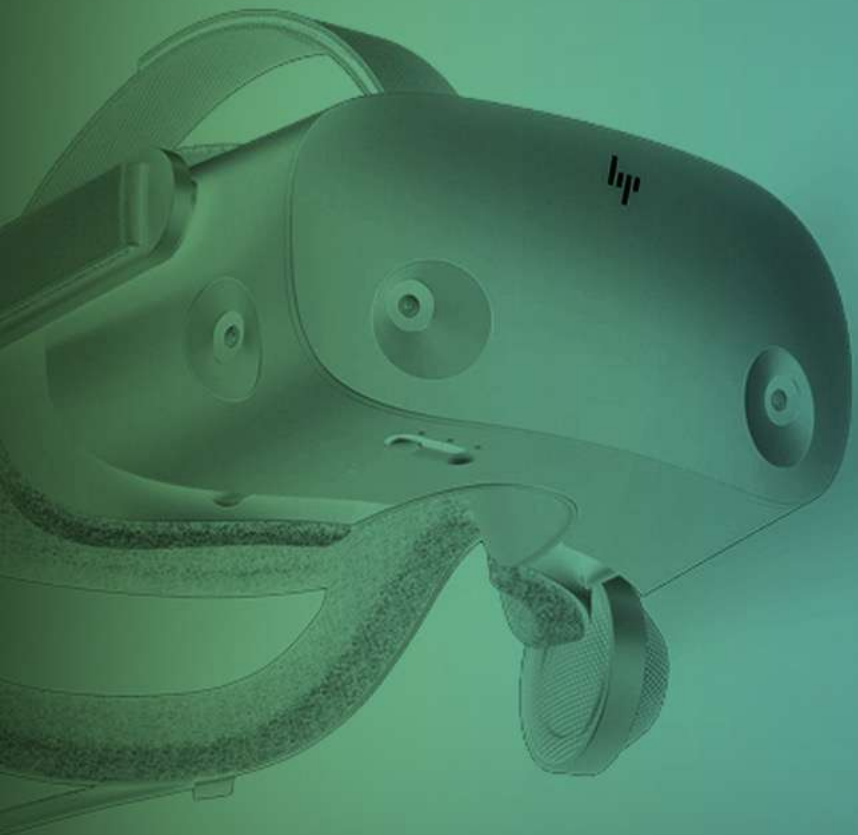


Producto orientado a entrenar la **detección de riesgos ergonómicos**.

## ***Ergonomía Postural***

---

- El objetivo es ofrecer al/a formador/a varios escenarios virtuales en los que se representen diferentes **riesgos ergonómicos**.
- Durante el ejercicio, el alumnado deberá identificar y corregir situaciones de riesgo ergonómico. Al finalizar el ejercicio, se mostrarán al resto del aula todos los **riesgos no detectados**.
- Este producto cubre un **amplio espectro de riesgos** relacionados con la ergonomía postural, malas posturas, adaptación del puesto de trabajo, autocuidado de la espalda y teletrabajo.



01

Contenido  
de la simulación



## Descripción del Producto

### Escenario oficina

---

La primera versión del producto incluirá un escenario de oficina. El escenario incluirá los **componentes típicos de una oficina**.

En el escenario aparecen:

- > **Situaciones de riesgo ergonómico.**  
Personas incurriendo en riesgos ergonómicos.
- > **Situaciones que no implican riesgo.**  
Personas trabajando de forma correcta.





## Descripción del Producto

# Posibilidades de configuración

Antes de iniciar un ejercicio, el/la formador/a podrá configurar:

- > El **número máximo de errores** permitidos al alumno.
- > El **modo** de ejercicio:
  - ! **Modo con preguntas.** El alumno se deberá detectar los riesgos de la escena y responder a una pregunta para corregirlo.
  - ! **Modo sin preguntas.** El alumno se deberá detectar los riesgos de la escena.
- > Situaciones de riesgo **ACTIVAS**:
  - ! Todos los riesgos activos.
  - ! Riesgos activos aleatorios.

### ERRORES PERMITIDOS

¿Cuántos errores puede cometer el alumno/a?

Sin límite de errores

1

2

3

### MODO DE EVALUACIÓN

¿Qué debe hacer el alumno/a?

Detectar los riesgos y responder a una pregunta

Detectar los riesgos

## Descripción del Producto

# Descripción del ejercicio

El/la alumno/a deberá dar un paseo por el escenario de oficinas para **detectar y corregir el máximo número de riesgos ergonómicos posibles**.

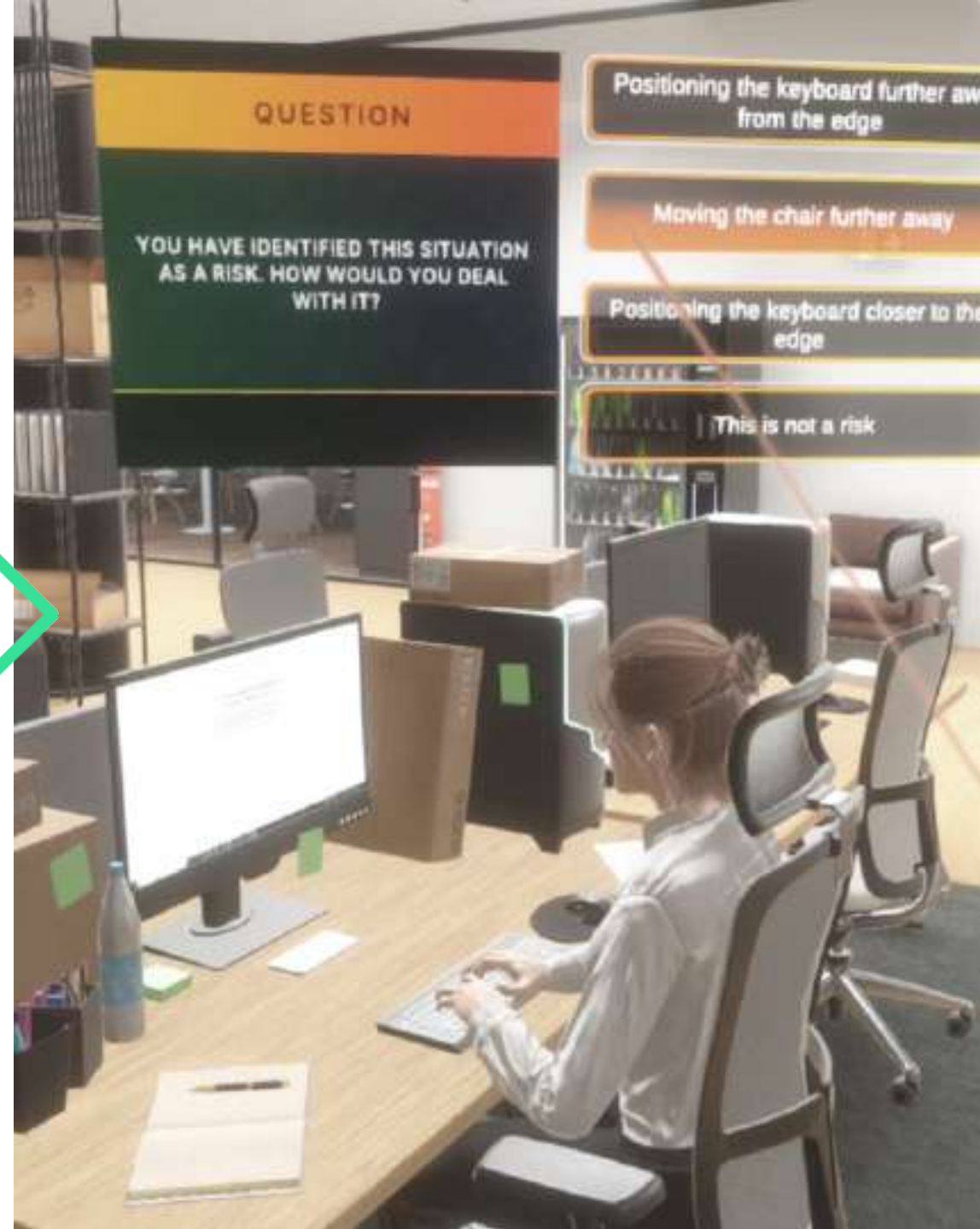
Para ello, cuando considere que una situación representa un riesgo, deberá señalarla y responder a una pregunta indicando/proponiendo una **solución a dicho riesgo**.

- > En caso de detectar y corregir una situación correctamente, se marcará como **ACIERTO**.
- > En el caso de no detectar una situación de riesgo, o de proponer una solución errónea, se marcará como **ERROR**.

Al finalizar el ejercicio se mostrarán los **errores cometidos**.

### Feedback de respuesta:

Durante un ejercicio, el/la formador/a podrá mostrar u ocultar el feedback que se le ofrece al alumno tras interactuar con un riesgo.





## Duración del ejercicio

- El/la formador/a tiene la opción de **repetir un ejercicio**, en caso de que, por ejemplo, el/la alumno/a cometa muchos errores o quiera hacer una puntualización.
- El tiempo medio esperado de realización de un ejercicio es de **10 - 15 minutos**.
- El/la formador/a puede **forzar el fin del ejercicio** y pasar directamente a los resultados para ver los errores cometidos hasta ese momento, en caso de que un ejercicio se alargue demasiado.

## Descripción del Producto

# Finalización del ejercicio

El ejercicio puede finalizar de diferentes formas:

- > **El formador finaliza el ejercicio.** El formador dispone de una opción que le permite finalizar un ejercicio en cualquier momento.
- > **El/la alumno/a completa el paseo por el escenario.** Cuando el/la alumno/a recorre todo el escenario el ejercicio finaliza automáticamente.
- > **El/la alumno/a detecta todos los riesgos.** Cuando el/la alumno/a detecta todos los riesgos configurados, el ejercicio finaliza.
- > **El/la alumno/a comete más de N errores.** El formador podrá configurar el máximo de errores permitido para cada alumno. Cuando el/la alumno/a supere el número máximo de errores, el ejercicio finaliza.

En todos los casos, al finalizar, se mostrará un **resumen de los riesgos no detectados correctamente.**







## Situaciones de riesgo incluidas

### Distancia a la pantalla incorrecta

Persona trabajando con la **pantalla** (17") **muy cerca** de los ojos (<50cm)

---

### Silla muy alta

Persona trabajando con las **piernas colgando**

---

### Ángulo incorrecto de rodilla

Persona trabajando con las **rodillas a menos/más de 90°**

### Ángulo incorrecto de cuello

Persona trabajando con el **cuello extendido/flexionado** (pantalla muy alta/ pantalla muy baja)

---

### Mala posición de antebrazo

Persona trabajando con los **antebrazos/muñeca** presionados contra el borde de la mesa

---

### Ángulo incorrecto de muñeca

Persona trabajando con la **muñeca doblada** (hacia arriba, abajo, lados)

### Giros prolongados del cuello

Persona trabajando con una pantalla situada a **más de 45°**

---

### Ángulo incorrecto de espalda

Persona trabajando en una silla con la **espalda doblada hacia delante** (silla mal ajustada/ mala higiene postural)

---

### Ángulo incorrecto de hombro

Persona trabajando con los **brazos separados** del cuerpo



## Situaciones de riesgo incluidas

### Posición incorrecta de piernas

Persona sentada con las **piernas cruzadas**

---

### Silla inadecuada

Persona trabajando con una **silla muy alta** respecto a la mesa y muy alejada de los periféricos

---

### Posición incorrecta de piernas

Persona sentada con las **piernas colgando** sin apoyar

---

### Uso de periféricos sin adaptar

Persona trabajando con un **ratón pequeño** (mal ángulo de muñeca) o con un teclado sin adaptar

---

### Mesa desordenada

Persona trabajando en una mesa muy desordenada, y, como consecuencia, con una **mala postura**

---

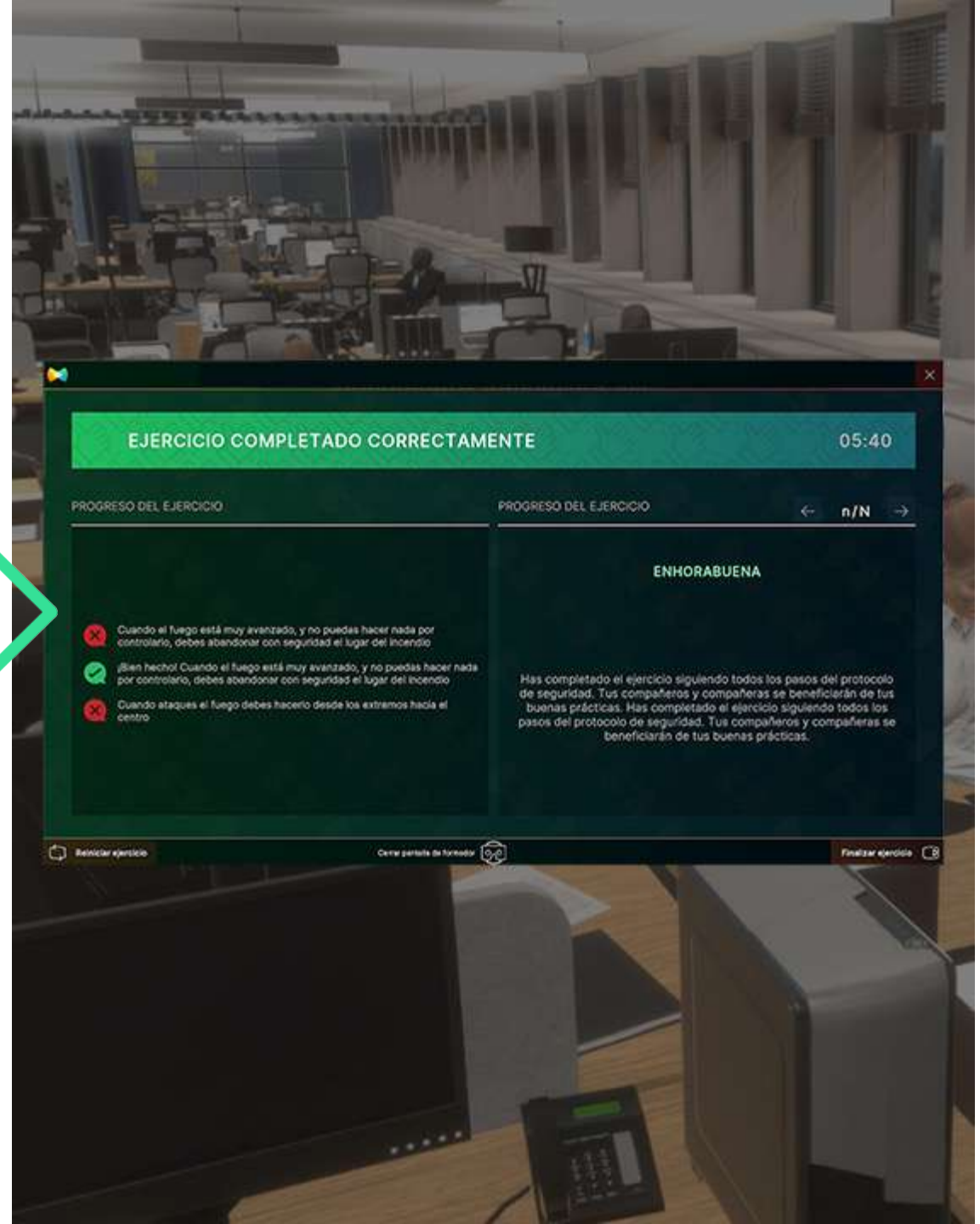


Estadísticas básicas

## Sistema de estadísticas

Estadísticas básicas mostradas al usuario al finalizar la simulación

- Tiempo de duración del ejercicio
- Lista de errores cometidos





02

Futuras  
actualizaciones



## Futuras actualizaciones Nuevos escenarios

En futuras actualizaciones se incluirán nuevos escenarios virtuales con sus riesgos específicos. Están previstos los siguientes escenarios:

- > Área Comercio
- > Ámbito doméstico
- > Vehículos





Futuras actualizaciones

## Nuevos riesgos

En futuras actualizaciones se incluirán nuevos riesgos ergonómicos en el escenario de oficina



### Ángulo incorrecto de codos

Persona trabajando con los codos a **menos/más de 90°**.

### Imposibilidad de cambiar de postura

**Objetos debajo de la mesa** que impiden posicionar correctamente las piernas/cambiar de postura.

### Deslumbramientos

Persona trabajando con **reflejos en la pantalla** ocasionados por una fuente de luz mal situada.

### Falta de luz

Persona trabajando en una **zona con poca iluminación** con la cara muy cerca de la pantalla.

### Temperatura alta

Se representará un termostato que indique que la **temperatura de la oficina no es correcta** (muy alta/muy baja).



Futuras actualizaciones

## Productos complementarios

---

Como complemento a este producto de ergonomía postural desde Ludus estamos valorando el desarrollo de un **nuevo producto** relacionado con el **Manejo manual de cargas**.

Este producto estaría orientado al ámbito de la **logística, reponedores y al sector industrial**.



