

MeC

Macroergonomía Consultores
ergonomía + usabilidad



Cursos de Capacitación
2010



Para más información:

Visítanos: www.meconsultores.com

Escríbenos: contacto@meconsultores.com

Llámanos: +52 (81) 8881-6606

Monterrey, NL



*Cursos avalados por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social
Delegación Nuevo León
Registro: ROLA7612233E4-0005*

Ergonomía para oficinas

¿Qué es la Ergonomía para oficinas?

Es la especialización de la ergonomía encargada de detectar áreas de oportunidad en las estaciones de trabajo en donde se utilicen computadoras y mobiliario de oficina para realizar un trabajo.

Objetivo:

Ayudar a disminuir los riesgos ergonómicos asociados con los puestos de trabajo en oficinas.

Objetivos específicos:

- ✓ Revisar y analizar los requerimientos ergonómicos necesarios para el buen diseño de una oficina.
- ✓ Aplicar la lista de verificación rápida de evaluación de oficinas desarrolladas por **MeC**.
- ✓ Crear hábitos posturales adecuados en los trabajadores.

Beneficios :

- ✓ Uso de lenguaje no técnico, haciendo que cualquier empleado pueda entender los conceptos de la ergonomía en oficinas.
- ✓ El desarrollo de los temas se realiza mediante el uso de material visual y ejemplos prácticos, utilizando la participación activa de los empleados.
- ✓ Por medio de la utilización de la lista de verificación desarrollada por MeC, el empleado podrá analizar su lugar de trabajo y mejorarlo de forma rápida.
- ✓ Concientización de los empleados de la importancia de la adecuación de su lugar de trabajo.

Duración	Capacidad Máxima
8 horas	20 participantes

El cuidado de la espalda

Importancia: La espalda es la parte del cuerpo que más es afectada y descuidada por los trabajadores.

Objetivo:

Dar recomendaciones para el cuidado de la espalda en el trabajo y la vida cotidiana de los trabajadores de una empresa.

Objetivos específicos:

- ✓ Analizar las diferentes posturas adoptadas durante una actividad.
- ✓ Establecer recomendaciones para cuidar la espalda.
- ✓ Crear hábitos posturales adecuados en los trabajadores.

Beneficios:

- ✓ Detección de problemas en la espalda de los trabajadores y darle recomendaciones para su pronta atención, evitándose así problemas médicos futuros.
- ✓ Mejorar el bienestar de los trabajadores, creando buenos hábitos posturales y de levantamiento de cargas.

Duración	Capacidad Máxima
4 horas	20 participantes



Éstos son algunos de los motivos para contratarnos:

- Nuestros servicios son de bajo costo, sin perder la formalidad y robustez que se requieren.
- Investigadores expertos en ergonomía y usabilidad, con preparación y experiencia.
- Los métodos utilizados están enfocados a las necesidades de las empresas latinoamericanas.
- Nuestro único servicio es la evaluación y capacitación, no vendemos ningún tipo de producto o servicio adicional relacionados con ergonomía y usabilidad.

Contáctenos para programar una visita y explicarles nuestros servicios en forma más detallada.

Para mayor información de alguno de nuestros servicios:

[Visítanos](#)

www.meconsultores.com

[Escríbenos](#)

contacto@meconsultores.com

[Llámanos](#)

+52 (81) 8881-6606

Nuestros servicios pueden ser realizados en todo México y Latinoamérica

Detección de Riesgos Ergonómicos

¿Qué son los riesgos ergonómicos?

Son características o situaciones relacionadas con los trabajadores que tienen la probabilidad de poner en riesgo su salud o bienestar al realizar una o varias actividades.

Objetivo:

Detectar riesgos ergonómicos en los lugares de trabajo mediante listas de verificación.

Objetivos específicos:

- ✓ Analizar los principios ergonómicos.
- ✓ Aplicar la lista de verificación en los lugares de trabajo.
- ✓ Crear un plan de identificación, control y seguimiento de riesgos ergonómicos.

Beneficios:

- ✓ Uso de lenguaje no técnico, haciendo que cualquier empleado pueda entender los conceptos de riesgos ergonómicos.
- ✓ El desarrollo de los temas se realiza mediante el uso de material visual y ejemplos prácticos, utilizando la participación activa de los empleados.
- ✓ Aplicación de las listas de verificación por parte de los empleados, haciendo que ellos mismos sean conscientes de los riesgos a los que se pueden enfrentar y ayudar a la empresa a buscar soluciones.

Duración	Capacidad Máxima
16 horas	15 participantes

Principios de la Ergonomía Laboral

¿Qué es la Ergonomía laboral?

Estudia la relación que tienen los trabajadores con su entorno y la maquinaria necesaria para realizar su trabajo.

Objetivo:

Describir y analizar los principios básicos de la ergonomía laboral.

Objetivos específicos:

- ✓ Aplicación de métodos rápidos de evaluación de manejo de cargas, análisis postural y movimiento.
- ✓ Aplicación del método ISTAS21 en la versión de autoevaluación para analizar el factor psicosocial.
- ✓ Aplicación de lista de verificación para condiciones ambientales.

Beneficios:

- ✓ Uso de lenguaje no técnico, haciendo que cualquier empleado pueda entender los conceptos de la ergonomía laboral.
- ✓ El desarrollo de los temas se realiza mediante el uso de material visual y ejemplos prácticos, utilizando la participación activa de los empleados.
- ✓ Actividades prácticas aplicando los métodos revisados en el curso.
- ✓ Concientización de los empleados sobre la situación de la empresa y ayudarla a solucionar los problemas detectados.

Duración	Capacidad Máxima
16 horas	15 participantes



¿Qué es la Ergonomía?

Es una disciplina que estudia la interacción que tienen las personas con los equipos u objetos al realizar alguna actividad dentro de un entorno específico.

Beneficios de la Ergonomía

- Aumento de la productividad.
- Reducción de errores en las operaciones.
- Reducción de los riesgos laborales, lográndose reducir la prima del IMSS.
- Relación óptima entre trabajador-maquina-entorno-actividad.
- Disminución de ausentismo.
- Incrementa la calidad del trabajo.
- Mejora la imagen de la empresa hacia los trabajadores y el exterior.

Para mayor información de alguno de nuestros servicios:

[Visítanos](#)

www.meconsultores.com

[Escríbenos](#)

contacto@meconsultores.com

[Llámanos](#)

+52 (81) 8881-6606

Nuestros servicios pueden ser realizados en todo México y Latinoamérica

Introducción al programa de 5's

¿Qué son las 5's?

Es un sistema de calidad que ayuda a crear y mantener un área de trabajo limpia, segura y más productiva por medio del compromiso conjunto de la empresa y los trabajadores.

Objetivo:

Establecer las bases para la creación de un plan de 5's.

Objetivos específicos:

- ✓ Revisar las bases teóricas de la filosofía de las 5's.
- ✓ Establecer la forma en que se puede establecer un programa de 5's en la empresa.

Beneficios:

- ✓ Iniciar con el proceso de la implementación de las 5's en la empresa.
- ✓ Sensibilizar a los trabajadores sobre los resultados de las 5's.

Dirigido:

A los trabajadores que vayan a iniciar el proceso de 5's en la empresa.
A todos los trabajadores de la empresa que necesiten ser sensibilizados sobre el proceso de 5's.

Duración	Capacidad Máxima
4 horas	20 participantes



¿Su empresa necesita cursos especializados en ergonomía o usabilidad?

Podemos personalizar los cursos según sus necesidades o bien, crear cursos de capacitación destinados a satisfacer sus necesidades específicas .



También ofrecemos asesoría especializada en:



Ergonomía

- Análisis situacional.
- Evaluación ergonómica de puestos de trabajo.
- Evaluación ergonómica de oficinas.
- Accesibilidad de instalaciones.



Mapeo de Procesos

Realizamos la diagramación de los diferentes procesos realizados dentro de una empresa o sistema, en forma simple y lógica, buscando su integración y la mejora continua.



Usabilidad

¿Qué es la usabilidad?

Es un conjunto de técnicas que ayudan a analizar y medir la facilidad de uso que tienen los usuarios al interactuar con productos, servicios o aplicaciones electrónicas. Los servicios ofrecidos en usabilidad son:

- Evaluación de usabilidad de expertos.
- Evaluación de usabilidad con usuarios.
- Investigación observacional.
- Laboratorio de Experiencias.

Para mayor información de alguno de nuestros servicios:

Visítanos

www.meconsultores.com

Escríbenos

contacto@meconsultores.com

Llámanos

+52 (81) 8881-6606

Nuestros servicios pueden ser realizados en todo México y Latinoamérica