universidad de león
Escuela de Formación

PROGRAMA DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

PROPUESTA DE ACCIÓN FORMATIVA

TÍTULO	**ERGONOMIA APLICADA EN EL PUESTO DE TRABAJO DEL PDI**
MÓDULO AL QUE PERTENECE	*Formación complementaria: salud laboral*
DURACIÓN EN HORAS	10 horas
MODALIDAD	Online asíncrono a través de la plataforma Moodle
FECHAS Y HORARIO	10-11 y 12 de noviembre de 2026 Aclaración: los materiales estarán colgados el primer día del curso y los alumnos tendrán una semana para estudiar los contenidos y completar los ejercicios propuestos por los docentes.
PLAZAS A OFERTAR	16
PERFIL DE LOS DESTINATARIOS	PDI
OBJETIVOS	1. Mejorar las condiciones laborales de los trabajadores en el puesto de trabajo. 2. Sensibilizar de la importancia de la salud del trabajador en el futuro. 3. Mejorar hábitos de vida en términos de salud laboral. 4. Adoptar hábitos saludables antes, durante y después del trabajo.
CONTENIDOS	1. Evaluamos nuestro puesto de trabajo: Elementos de análisis, variables a considerar. 2. Riesgos asociados a las posturas forzadas. 3. Medidas preventivas para eliminar o minimizar riesgos ergonómicos. 4. Pausas activas al realizar el trabajo. 5. Ejercicios prácticos para evitar el riesgo ergonómico.
PARTE NO PRESENCIAL DEL CURSO	La formación será asíncrona y se impartirá a través de Moodle, donde se alojarán los materiales con los contenidos del curso.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Elaboración y desarrollo apto del 100% de las actividades propuestas por los profesores.
CARACTERÍSTICAS DEL AULA	No es necesaria aula puesto que se realiza a través de la plataforma Moodle.
PROFESORADO DE LA ULE	*María José Fínez Silva.*
OTRO PROFESORADO	*Fernando Minaya Rodríguez.*