

**Pruebas para la obtención de títulos de Técnico y Técnico Superior
Convocatoria correspondiente al curso 2025-2026**

Resolución de 12 de diciembre de 2025 de la Dirección General de Educación Secundaria, Formación Profesional y Régimen Especial)

DATOS DEL ALUMNO			FIRMA
APELLIDOS:			
Nombre:	D.N.I./ N.I.E.	Fecha:	

Código del ciclo: MSP304	Denominación completa del título: Técnico Superior en Prevención de Riesgos Profesionales (LOGSE)
Clave o código del módulo: 01	Denominación completa del módulo profesional: PREVENCIÓN DE RIESGOS DERIVADOS DE LA ORGANIZACIÓN Y LA CARGA DE TRABAJO

INSTRUCCIONES GENERALES PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRUEBA
- Cumplimente sus datos (datos del aspirante) antes de comenzar la prueba. - Tenga disponible el DNI o documento identificativo equivalente en la mesa. - Guarde apagado su teléfono móvil y/o su reloj inteligente. - La prueba se realizará con bolígrafo azul o negro (no se permite lápiz ni bolígrafo rojo). - La respuesta correcta se marcará con una (X) - Si ha de rectificar una respuesta, tache por completo (■) la respuesta incorrecta e identifique con claridad la respuesta correcta. No utilice líquido corrector (Tippex). - Utilice la calculadora (en ningún caso su teléfono móvil) con la que haya concurrido a la prueba. - Utilice solamente el papel y material facilitado por el examinador (el cual tiene sello o firma y formato del centro), entregando al finalizar la prueba todas las hojas utilizadas (incluidas "las de sucio"). - Escriba sus respuestas en la "HOJA DE RESPUESTAS AL EXAMEN" (última hoja). Sólo se tendrán en cuenta las respuestas escritas en esta hoja. No se valorarán las respuestas marcadas en el cuerpo del examen. - Firme y numere todas las hojas que entregue al examinador. - No puede utilizar ningún material de consulta. - No se permite abandonar el aula hasta que hayan transcurrido 30 minutos desde el inicio de la prueba. - Tiempo de realización de la prueba: 135 minutos (2 horas y 15 minutos)

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y VALORACIÓN
- La presente prueba consiste en un cuestionario tipo test compuesto por 50 preguntas y 5 preguntas de reserva que también hay que responder. - Cada una de las preguntas tiene 4 opciones de respuesta (a/b/c/d), y una sola respuesta válida. - Solamente se computarán como válidas las respuestas correctas. - Si en una pregunta hubiera más de una respuesta marcada, o existieran dudas para el profesor que califica, se considerará como mal contestada (respuesta incorrecta). - Cada respuesta incorrecta descuenta en el total de la pregunta un 0,33. - Para superar la prueba se necesitará obtener una puntuación igual a 5 o superior en el total de la prueba.

CALIFICACIÓN
.....

DATOS DEL ALUMNO			FIRMA
APELLIDOS:			
Nombre:	D.N.I./ N.I.E	Fecha:	

CONTENIDO DE LA PRUEBA

1º ¿Cuál de los siguientes campos de conocimiento estudia el cuerpo humano mientras realizamos diversas actividades en el trabajo con el fin de obtener su rendimiento máximo, resolver algún tipo de discapacidad detectada o diseñar tareas y actividades para que la mayoría de las personas puedan realizarlas sin riesgo de sufrir daños o lesiones?:

- a) Ergonomía geométrica.
- b) Ergonomía cognitiva.
- c) Biomecánica ocupacional.
- d) Análisis de los perfiles de puesto.

2º Conforme al documento del INSST “Antropometría”, aquella rama de la antropometría cuyo fin es tomar medidas a partir del movimiento asociado a ciertas actividades, se denomina:

- a) Antropometría activa.
- b) Antropometría asociada a la tarea.
- c) Antropometría dinámica.
- d) Antropometría de movimiento.

3º Según la NTP 295 del INSST sobre *valoración de la carga física mediante la monitorización de la frecuencia cardíaca*, para valorar la carga física asociada a fases cortas del ciclo de trabajo (por ejemplo el ciclo de mayor dureza) utilizaremos:

- a) El criterio de Frimat.
- b) El criterio de Chamoux.
- c) El criterio de Holter.
- d) El criterio de FCREP.

4º Para diseñar la altura de un asiento de trabajo (como el que se muestra en la foto), que debe ser utilizado por varios trabajadores durante tres turnos distintos de trabajo, utilizaremos:



- a) La variable de altura poplítea y diseñaremos para el percentil 5 (P5).
- b) La variable de altura poplítea y diseñaremos para el percentil 95 (P95).
- c) La variable de altura al descanso de los codos y diseñaremos para el percentil 5 (P5).
- d) La variable de altura al descanso de los codos y diseñaremos para el percentil 95 (P95).

5º Para la realización de un trabajo de fuerza o pesado el plano de trabajo deberá quedar:

- a) A la altura de los codos.
- b) Por encima del nivel de los codos.
- c) Por debajo de la altura de los codos.
- d) La altura del plano dependerá de la altura del asiento de trabajo.

6º A la hora de diseñar el puesto de trabajo utilizaremos, entre otros, el “plano frontal”, siendo este plano el siguiente:

- a) El que corta el cuerpo humano en mitad derecha y mitad izquierda.
- b) El que corta el cuerpo humano en mitad anterior y mitad posterior.
- c) El que corta el cuerpo humano en mitad superior y mitad inferior.
- d) El que también se denomina “plano coronal”.

Comunidad de Madrid

- 7º** Para estudiar el diseño ergonómico de un pulsador de seguridad de una máquina utilizaremos:
- a) La ergonomía geométrica.
 - b) La ergonomía mecánica.
 - c) La ergonomía cognitiva.
 - d) La ergonomía de seguridad.
- 8º** Entre los riesgos derivados de la ocupación del trabajador de un edificio con Síndrome de Edificio Enfermo encontramos:
- a) La lordosis lumbar.
 - b) La lipoatrofia semicircular
 - c) El síndrome del túnel carpiano.
 - d) La tenosinovitis.
- 9º** Entre los factores que afectan al proceso visual del trabajador encontramos:
- a) La capacidad del ojo humano para detectar luz visible entre los 180 y los 580 nanómetros.
 - b) La capacidad del ojo humano para detectar luz visible entre los 280 y los 680 nanómetros.
 - c) La capacidad del ojo humano para detectar luz visible entre los 380 y los 780 nanómetros.
 - d) La capacidad del ojo humano para detectar luz visible entre los 480 y los 880 nanómetros.
- 10º** De acuerdo con la vigente Guía Técnica del INSST sobre Pantallas de Visualización de Datos (PVD), en relación al diseño del teclado se recomienda que la altura de la 3ª fila de teclas (fila central) NO exceda de:
- a) 40 mm respecto de la base de apoyo del teclado.
 - b) 20 mm respecto de la base de apoyo del teclado.
 - c) 30 mm respecto de la base de apoyo del teclado.
 - d) 35 mm respecto de la base de apoyo del teclado.
- 11º** Para realizar la evaluación de puestos con equipos que incluyen Pantallas de Visualización de Datos, la actual Guía Técnica del INSST sobre PVD:
- a) Recomienda la utilización del método de evaluación PVCHECK.
 - b) Recomienda la utilización del método de evaluación general del INSST.
 - c) Recomienda la utilización del método ERGONAUTAS.
 - d) Señala que no existe un método específico para la evaluación de estos puestos de trabajo.
- 12º** ¿Qué normativa regula la calidad ambiental en interiores?:
- a) El Real Decreto 1618/1980.
 - b) La norma UNE-EN 16798-1.
 - c) La norma UNE 171330: 2024.
 - d) La Guía Técnica del INSST sobre calidad ambiental en interiores.
- 13º** El lux:
- a) Es la unidad de medida de la luminancia.
 - b) Es la unidad de medida de la iluminancia.
 - c) Es la unidad de medida del flujo luminoso.
 - d) Es la unidad de medida del brillo fotométrico.
- 14º** El sistema de iluminación en el que las luminarias están distribuidas de forma uniforme por todo el lugar de trabajo, sin tener en cuenta los emplazamientos de los puestos, se denomina:
- a) Sistema de iluminación directa.
 - b) Sistema de iluminación localizada.
 - c) Sistema de iluminación indirecta.
 - d) Sistema de iluminación general.
- 15º** El clo es la unidad de medida de:
- a) La temperatura radiante media.
 - b) La humedad relativa del aire.
 - c) La resistencia térmica del vestido.
 - d) El metabolismo de trabajo.

Comunidad de Madrid

16º Entre los métodos de evaluación utilizados para medir las interferencias del ruido en la comunicación encontramos:

- a) El método FANGER
- b) El método SCAM
- c) El método SIL
- d) EL método SONER

17º El hecho de que cuando hace frío la persona se ponga ropa de abrigo responde al concepto:

- a) De termorregulador fisiológico: termólisis.
- b) De termorregulador comportamental
- c) De termorregulador fisiológico: termogénesis
- d) De termorregulador cinético.

18º El movimiento en el plano frontal, que consiste en separar brazos o piernas (también manos) de la línea media del cuerpo se llama:

- a) Flexión
- b) Abducción
- c) Extensión
- d) Aducción

19º De acuerdo con el Anexo IV del *Real Decreto 486/1997, de lugares de trabajo*, señale la respuesta CORRECTA:

- a) El nivel mínimo de iluminación en una zona donde se ejecutan tareas de bajas exigencias visuales es de 50 lux.
- b) El nivel mínimo de iluminación en una zona donde se ejecutan tareas con exigencias visuales altas es de 500 lux.
- c) El nivel mínimo de iluminación en vías de circulación de uso habitual es de 100 lux.
- d) El nivel mínimo de iluminación en áreas o locales de uso habitual es de 150 lux.

20º Que el índice PPD sea de un 9% significa:

- a) Que en el lugar de trabajo existe confort térmico
- b) Que en el lugar de trabajo existe disconfort térmico
- c) Que en el lugar de trabajo existe algo de frío
- d) Que en el lugar de trabajo existe algo de calor

21º La tenosinovitis consiste en:

- a) La inflamación del revestimiento de la vaina que rodea al tendón.
- b) La alteración del nervio que pasa por la parte anterior de la muñeca y que presiona al tendón.
- c) El exceso de líquido en las vainas tendinosas.
- d) La degeneración progresiva del tendón.

22º ¿En qué consiste el mecanismo de convección de intercambio de calor entre el organismo y el ambiente?

- a) Es el intercambio de calor entre un cuerpo y el fluido en movimiento que lo rodea.
- b) Es el intercambio de calor entre dos cuerpos en contacto. El intercambio se mantiene en equilibrio cuando las temperaturas de los cuerpos se igualan.
- c) Es el mecanismo neto de pérdida de calor. El sudor toma calor de la piel para evaporarse reduciendo así la temperatura de la misma.
- d) Es un mecanismo de intercambio basado en las diferencias de temperatura existentes entre las superficies radiantes fluyendo siempre del cuerpo con mayor temperatura al de menor temperatura.

23º ¿Cuál es el nivel sonoro continuo equivalente que no debería ser superado en tareas que implican concentración, según la Guía Técnica del INSST para la prevención de los riesgos derivados del trabajo con pantallas de visualización de datos?:

- a) 50 dB (A)
- b) 55 dB (A)
- c) 45 dB (A)
- d) 60 dB (A)

24º ¿Qué magnitud NO es un factor en la ecuación del balance térmico?:

- a) El metabolismo.
- b) La conducción.
- c) El peso corporal.
- d) La radiación.

Comunidad de Madrid

25º De acuerdo con la Guía Técnica del INSST sobre manipulación manual de cargas, ¿cuál sería la carga máxima acumulada que NO se recomienda superar por el trabajador en un turno de 8 horas de trabajo?:

- a) De 1 a 5 metros, no más de 7.000 kg.
- b) De 5 a 10 metros, no más de 3.600 kg.
- c) De 10 a 20 metros, no más de 1.800 kg.
- d) Hasta 10 metros, no más de 6.000 kg.

26º Una pantalla en la que se representa el texto con caracteres oscuros sobre fondo claro se denomina:

- a) De polaridad positiva
- b) De polaridad negativa
- c) De polaridad directa
- d) De polaridad indirecta

27º El método OWAS se utiliza para la evaluación de:

- a) Tareas asociadas a posturas de espalda y tronco.
- b) Tareas repetitivas realizadas por las extremidades superiores.
- c) Tareas con riesgo de trastornos de la extremidad superior distal (codo, antebrazo, muñeca y mano).
- d) Tareas con riesgo de trastornos de las extremidades inferiores.

28º El *Real Decreto 487/1997, sobre Manipulación Manual de Cargas* establece en su artículo 2 la definición del concepto de manipulación manual de cargas, en el que incluye las siguientes operaciones (señale la opción **INCORRECTA**):

- a) Levantamiento.
- b) Pronación.
- c) Empuje.
- d) Tracción.

29º La adopción de una postura dinámica en el puesto de trabajo implica:

- a) Una contracción muscular isotónica
- b) Una contracción muscular isométrica
- c) Un aumento de la circulación sanguínea
- d) Un aumento del suministro de oxígeno

30º Según la NTP 704 del INSST, indique el orden correcto de las 5 fases del síndrome de burnout:

- a) Entusiasmo, estancamiento, apatía, frustración, quemado.
- b) Entusiasmo, apatía, estancamiento, frustración, quemado.
- c) Entusiasmo, estancamiento, frustración, apatía, quemado.
- d) Entusiasmo, frustración, estancamiento, apatía, quemado.

31º ¿Cuáles son dimensiones que caracterizan el *Síndrome del Burnout* o *síndrome de estar quemado por el trabajo*?:

- a) Agotamiento emocional, fatiga mental y despersonalización.
- b) Agotamiento emocional, despersonalización y baja autoestima.
- c) Agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal en el trabajo.
- d) Agotamiento emocional, baja autoestima y baja realización personal en el trabajo.

32º ¿Cuál de los siguientes factores de trabajo no se considera debido a las “características del puesto de trabajo”?:

- a) Ritmos de trabajo
- b) Monotonía/Repetitividad
- c) Jornadas de trabajo y descansos
- d) Nivel de responsabilidad

33º El método de evaluación recomendado por el INSST para evaluar la manipulación manual de pacientes es el método:

- a) De la Guía Técnica del INSST.
- b) El método NIOSH.
- c) El método MAPO.
- d) El método de SNOOK Y CIRIELLO.

Comunidad de Madrid

34º Según señala la vigente Guía Técnica del INSST sobre Pantallas de Visualización de Datos (PVD), entre los métodos de evaluación que pueden ayudar a estimar la magnitud de los riesgos asociados al trabajo en oficinas se encuentra:

- a) El método de riesgos asociados al trabajo en oficinas: ROSA.
- b) El método de riesgos asociados al trabajo en oficinas: BLANCO.
- c) El método de riesgos asociados al trabajo en oficinas: AMARILLO.
- d) El método de riesgos asociados al trabajo en oficinas: AZUL.

35º ¿Cuál de estas dimensiones NO pertenece al método FPSICO 4.1 del INSST, para la evaluación de Riesgos Psicosociales?:

- a) Carga de trabajo.
- b) Relaciones y apoyo social.
- c) Doble presencia.
- d) Variedad/contenido del trabajo.

36º ¿Qué se considera “desempeño del rol” como factor psicosocial en el trabajo?:

- a) El conjunto de cuestiones relacionadas con la definición de funciones, responsabilidades, objetivos de los puestos de trabajo, así como las relaciones funcionales con otras unidades de la organización, es decir, con la definición de cometidos de cada puesto.
- b) El conjunto de las cuestiones vinculadas a las relaciones personales del individuo con otros miembros de la organización.
- c) La posición de un trabajador respecto a su organización en términos jerárquicos, de pertenencia a la misma, crecimiento y oportunidades.
- d) La capacidad y posibilidad que el trabajador tiene para participar en la toma de decisiones sobre distintos aspectos del desempeño y organización del trabajo, de forma que pueda ejercer sobre ellos un cierto grado de control y autonomía.

37º El método REBA (Rapid Entire Body Assessment) para la evaluación de riesgos derivados de las posturas de trabajo incluye, entre otros los siguientes aspectos (señala la respuesta CORRECTA):

- a) Las posturas de los brazos, de los antebrazos y de las muñecas en el grupo A. Las posturas de tronco, cuello y piernas en el grupo B.
- b) Las posturas de tronco, cuello y piernas en el grupo A. Las posturas de los brazos, de los antebrazos y de las muñecas en el grupo B.
- c) Las posturas de tronco y piernas en el grupo A. Las posturas de los brazos y de las muñecas en el grupo B.
- d) Las posturas de los brazos y de las muñecas en el grupo A. Las posturas de tronco y piernas en el grupo B.

38º De acuerdo con la actual Guía Técnica del INSST sobre manipulación manual de cargas, una mujer de 30 años puede manipular como máximo:

- a) 25 kg.
- b) 40 kg. si está sano y entrenado físicamente.
- c) 20 kg.
- d) 15 kg.

39º El Convenio de la OIT sobre la violencia y el acoso en el mundo del trabajo es el:

- a) Convenio número 155 de la OIT.
- b) Convenio número 196 de la OIT
- c) Convenio número 190 de la OIT.
- d) Convenio número 160 de la OIT.

40º Una de las principales medidas a adoptar por la empresa para prevenir los casos de acoso moral es la elaboración de un “protocolo antiacoso”, el cual deberá incluirse en:

- a) El Plan de Emergencias de la empresa.
- b) En la evaluación de riesgos laborales del puesto.
- c) El plan de igualdad de la empresa, en caso de que la empresa lo tuviera.
- d) La política de prevención de la empresa.

41º Entre las técnicas utilizadas para evaluar los factores psicosociales encontramos:

- a) LEST
- b) FPSICO del INSST
- c) Encuesta
- d) Todas las anteriores son verdaderas

Comunidad de Madrid

- 42º** Cuando se introduce un cambio tecnológico en la empresa sin llevar a cabo las acciones de formación e información correspondientes, se produce una situación de:
- Infracarga cualitativa.
 - Sobrecarga cualitativa.
 - Sobrecarga cuantitativa.
 - Sobrecarga tecnológica.
- 43º** Los rasgos que caracterizan el síndrome de edificio enfermo (SEE) son:
- Origen multicausal de los problemas, prevalencia de las molestias superior al 20 %, síntomas leves e inespecíficos y relación temporal directa con la ocupación del edificio.
 - Facilidad en la determinación de la causa del problema, síntomas conformando un cuadro clínico reconocible y, en general, más grave y sin relación temporal con la ocupación del edificio.
 - La enfermedad se adquiere en el edificio pero no desaparece al abandonarlo.
 - Origen multicausal de los problemas, prevalencia de las molestias superior al 10 %, síntomas leves e inespecíficos y relación temporal directa con la ocupación del edificio.
- 44º** Según el *Real Decreto 486/1997, de lugares de trabajo*, la temperatura de los locales de trabajo donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre:
- Entre 15 y 27 °C.
 - Entre 17 y 26 °C.
 - Entre 15 y 25 °C.
 - Entre 17 y 27 °C.
- 45º** Entre la metodología para evaluar la Carga Mental en un puesto de trabajo encontramos:
- El cuestionario ESCAM.
 - La escala CISNEROS.
 - El método CORLETT.
 - El registro AUTOMOB.
- 46º** La depresión provocada por acoso laboral, ¿en qué anexo y/o grupo del cuadro de enfermedades profesionales se incluye?
- En el anexo I grupo 5.
 - En el anexo I grupo 6.
 - No está incluida en el cuadro de enfermedades profesionales.
 - En el anexo II.
- 47º** Según la NTP 211 del INSST, ¿cómo se denomina la magnitud cuya unidad de medida es el lumen?
- Intensidad lumínica.
 - Flujo luminoso.
 - Iluminancia.
 - Luminancia.
- 48º** Según establece el *Real Decreto 486/1997, sobre lugares de trabajo*, el nivel de iluminación de una zona de uso general se medirá:
- A la altura donde se realice la tarea.
 - A nivel del suelo.
 - A 85 cm del suelo.
 - A 80 cm del suelo.
- 49º** En un local de trabajo cerrado donde no existe riesgo por electricidad estática, ¿el valor de humedad relativa debe cumplir alguna condición?
- Sí, debe estar comprendido entre el 50% y el 70%.
 - Sí, debe estar comprendido entre el 30% y el 70%.
 - No, la humedad relativa no representa ningún riesgo.
 - No, al no existir riesgo por electricidad estática.
- 50º** La cantidad de aire limpio por hora y trabajador, para la renovación mínima del aire de los locales de trabajo en el caso de trabajos sedentarios en ambientes no calurosos ni contaminados por humo de tabaco que marca el Real Decreto 486/1997, de lugares de trabajo, es de:
- 30 m³ de aire limpio por hora y trabajador.
 - 50 m³ de aire limpio por hora y trabajador.
 - 45 m³ de aire limpio por hora y trabajador.
 - 25 m³ de aire limpio por hora y trabajador.

- 1º En relación con el uso del reposapiés es cierto que:
- a) Siempre que lo solicite el trabajador es recomendable
 - b) Nunca es recomendable.
 - c) Es necesario siempre que la altura de la silla de trabajo no sea regulable.
 - d) Puede ser necesario para los trabajadores de menor talla, cuando la altura de la mesa no sea regulable.
- 2º Para diseñar una silla de trabajo en un puesto de oficina, el principio más recomendable es:
- a) El principio de diseño para los extremos
 - b) El principio de diseño para el promedio
 - c) El principio de diseño para un intervalo ajustable
 - d) Todas las respuestas son correctas.
- 3º Para determinar la anchura interior que debe tener una silla de trabajo utilizaremos:
- a) Una dimensión antropométrica estructural
 - b) Una dimensión antropométrica funcional
 - c) Una dimensión biomecánica
 - d) Ninguna de las anteriores respuestas es correcta
- 4º El lumen es la unidad de medida de:
- a) Luminancia
 - b) Iluminancia
 - c) Flujo luminoso
 - d) Intensidad luminosa
- 5º La capacidad del ojo para enfocar objetos que se hallan a distintas distancias se llama:
- a) Campo visual
 - b) Agudeza visual
 - c) Acomodación
 - d) Adaptación