



## **CURSO ERGONOMÍA Y AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO**

Modalidad: Presencial

| Duración: 4 horas

| Código: 657172



## Descripción del curso

Este curso se enfoca en la aplicación efectiva de medidas preventivas y de autocuidado durante la jornada laboral, siguiendo los criterios establecidos en el programa. A lo largo del curso, los participantes aprenderán a reconocer los riesgos ergonómicos presentes en su puesto de trabajo, comprendiendo los factores que contribuyen a estos riesgos.

Además, adquirirán conocimientos sobre medidas de autocuidado específicas que pueden implementar para mitigar estos riesgos y promover su bienestar en el entorno laboral.

---

## Objetivo de desempeño

Aplicar medidas preventivas y de autocuidado, durante su jornada laboral, conforme a los criterios establecidos en este curso.

## Tipo de evaluación

Evaluación teórica.

## Objetivos de aprendizaje

- Reconocer riesgos ergonómicos en tu puesto de trabajo.
- Conocer los factores de riesgos ergonómicos.
- Identificar medidas de autocuidado en el trabajo.

## Público objetivo

Trabajadores, supervisores, jefaturas, comités paritarios, monitores, expertos en prevención, sindicatos y gerentes.

## Participantes requeridos

Mínimo 16 y máximo 30 participantes.

# Contenidos

## Módulo 1 Introducción a la ergonomía en el trabajo

- Actividad 1: Los aplausos
- Actividad 2: Mapa mental
- ¿Qué es la ergonomía?
- Ergonomía y ejes de análisis
- Interrelaciones en el sistema de trabajo
- Análisis ergonómicos
- Actividad 3: Análisis ergonómico
- Efectos de la ergonomía sobre los trabajadores y la organización
- Normativa vinculada a temas de ergonomía
- Actividad 4: Clasificando factores de riesgo
- Clasificación de los factores ergonómicos
- Factores ambientales
  - Ambiente sonoro (ruido)
  - Ambiente lumínico
  - Confort térmico
  - Vibraciones
- Factores carga de trabajo
  - Problemática
  - ¿Cómo realizamos los esfuerzos al manipular carga de una manera segura?
  - ¿Qué debemos considerar para una buena postura?
  - Errores de postura
  - Movimientos repetitivos
  - ¿Cómo cuidarnos de los movimientos repetitivos?
- Actividad 5: Muñecos
- Carga mental
  - Medidas para mejorar la carga mental en el trabajo

## Módulo 2 Autocuidado

- Actividad 6: Ejercitando
- Ejercicio de cabeza y cuello
- Ejercicios de escritorio

