



seguro  
laboral

## CURSO ERGONOMÍA Y AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO

Modalidad: E-learning

| Duración: 2 horas

| Código: 659155



## 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 estrategias de ergonomía y autocuidado para resguardar la salud y bienestar de los trabajadores, según el tipo de trabajo que desempeñen.

### Tipo de evaluación

Evaluación teórica.

### Público objetivo

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

### Objetivos de aprendizaje

- Conocer aspectos básicos de ergonomía, autocuidado y su aplicación en el trabajo.
- Identificar peligros relacionados con exigencias físicas del puesto de trabajo y medidas de autocuidado.

### Participantes requeridos

Mínimo 10 participantes.

# Contenidos

## Módulo 1 Introducción a la ergonomía en el trabajo

- Video introductorio Ergonomía y autocuidado en el trabajo
- ¿Qué es la ergonomía?
  - Definiciones de ergonomía
- Disciplinas que intervienen en la ergonomía
  - Ingeniería
  - Antropometría
  - Biomecánica
  - Psicología
- Normativa vinculada a temas de ergonomía
- Exigencias en puestos de trabajo
- El trabajo y sus consecuencias en la salud
- Autocuidado
- Actividad interactiva
- Aspectos claves del autocuidado
  - Toma conciencia de tus actos
  - Tu salud es tu responsabilidad
  - Aprende a pedir ayuda
- Actividad interactiva
- Exigencias físicas en el puesto de trabajo
- Movimientos repetitivos
- Medidas de autocuidado para trabajo repetitivo
  - Pausas
  - Ejercicios y técnicas de trabajo
  - Procedimiento de trabajo seguro
- Actividad interactiva
- Posturas forzadas o mantenidas
- Medidas de autocuidado para trabajo repetitivo
  - Alternancia postural
  - Mobiliario y herramientas
  - Procedimientos de trabajo seguro
- Actividad interactiva
- Manejo manual de cargas (MMC) o pacientes
- Ejemplo de labores con MMC
- Medidas de autocuidado para manejo manual de carga
  - Técnica de MMC
  - Uso de ayudas mecánicas
  - Procedimientos de trabajo seguro
- Actividad interactiva
- Físico dinámico
  - Trabajo físico dinámico
  - Medidas de autocuidado para el trabajo
    - Zonas de descanso
    - Ayudas técnicas y de vestimenta
    - Procedimientos de trabajo seguro
  - Medidas transversales de autocuidado
  - Pausas activas
  - Alterna posturas
  - Exposición al sol
  - Alimentación balanceada
  - Ejercitación
  - Ejemplos de actividad física en el trabajo
  - Documento lectivo



seguro  
laboral