



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.

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.

Público objetivo

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

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

