



CHARLA ERGONOMÍA Y AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO

Modalidad: Presencial

| Duración: 1 hora

| Código: 659615



Descripción de la charla

Esta charla 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 la charla

Comprender los factores ergonómicos asociados al teletrabajo y medidas para minimizar sus efectos adversos.

Público objetivo

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

Participantes requeridos

Máximo 20 participantes.

Tipo de evaluación

No aplica.

Contenidos

Módulo 1 Introducción a la ergonomía en el trabajo

- ¿Qué es la ergonomía?
- Ergonomía y ejes de análisis
- Interrelaciones en el sistema de trabajo
- Análisis ergonómicos
- Efectos de la ergonomía sobre los trabajadores y la organización
- Normativa vinculada a temas de ergonomía
- Clasificación de los factores ergonómicos
- Factores ambientales
 - Ambiente sonoro (ruido)
 - Ambiente lumínico
 - Confort térmico
 - Vibraciones
- Factores carga de trabajo
 - Definición de trastorno músculo esquelético (TME) según modificación del D.S N° 594
 - 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?
- Carga mental
 - Medidas para mejorar la carga mental en el trabajo

Módulo 2 Autocuidado

- ¿Qué es el autocuidado?
- Actividad 1: Ejercitando
- Ejercicio de cabeza y cuello
- Ejercicios de escritorio
- Conclusiones

