



## CURSO ERGONOMÍA Y AUTOCUIDADO PARA EL TRABAJO EN OFICINA Y TELETRABAJO

Modalidad: E-learning

| Duración: 2 hora

| Código: 659014



# ERGONOMÍA Y AUTOCUIDADO PARA EL TRABAJO EN OFICINA Y TELETRABAJO

Este curso ha sido diseñado para dotar a los participantes de las habilidades y conocimientos esenciales para preservar la salud y el bienestar de los trabajadores en entornos de oficina y teletrabajo. Proporciona herramientas prácticas y consejos aplicables en ambos contextos laborales, con el propósito de fomentar una cultura de seguridad, salud y bienestar en el trabajo.

## Objetivo de desempeño

Aplicar estrategias de Ergonomía y autocuidado para resguardar la salud y bienestar de los trabajadores que se desempeñen en puestos de trabajo de oficina y teletrabajo.

## Objetivos de aprendizaje

- Conocer estrategias de ergonomía aplicadas al uso de elementos tecnológicos (notebook, pc estacionario, tablets, smartphones)
- Organizar adecuadamente el puesto de trabajo
- Hacer uso correcto del mobiliario y accesorios
- Mantener una postura adecuada frente al computador
- Controlar aspectos ambientales (iluminación, ventilación, ruido)
- Realizar actividad física y alternancia postural

## Participantes requeridos

Mínimo 16 y máximo 30 participantes.

## Tipo de evaluación

No aplica.

## Público objetivo

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

## Consideraciones generales

Sin consideraciones.

## Contenidos del curso

### Ergonomía y autocuidado para trabajo en oficina y teletrabajo

- Antecedentes
  - Trastornos musculoesqueléticos
  - Prevalencia
  - Alteraciones visuales
- Recomendaciones para prevenir trastornos musculoesqueléticos
- Define y organiza tu espacio
- Plano de trabajo (mobiliario y silla)
- Accesorios en el puesto de trabajo
- Ambiente
- Luminarias y lámparas adecuadas
- Ubicación recomendada de luminarias en puesto de trabajo
- Confort acústico
- Higiene de la voz
- Ventilación de tu lugar de trabajo
- Temperatura de tu lugar de trabajo
- Postura estática de trabajo
- ¿Cómo debiese ser mi postura frente al computador?
- Mejoremos nuestra postura
- Atención con nuestra postura frente a smartphone y tablets



seguro  
laboral