



PROGRAMA GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN TELETRABAJO

Modalidad: E-learning | Duración: 8 horas | Código: 659015



Descripción del curso

Este programa se enfoca en proporcionar los conocimientos necesarios para garantizar un entorno laboral seguro y saludable en el contexto del teletrabajo. A lo largo del programa, los participantes aprenderán sobre la normativa de seguridad laboral, identificación de riesgos, ergonomía en el uso de dispositivos tecnológicos, estrategias

para mantener un equilibrio psicológico, y evaluación de riesgos laborales. Este curso es ideal para interesados en promover la seguridad y salud en el teletrabajo.

Objetivo de desempeño

Aplicar los conocimientos adquiridos en torno a teletrabajo, a fin de lograr un equilibrio entre la salud y productividad del trabajador.

Objetivos de aprendizaje

- Conocer la normativa asociada a la cobertura y las prestaciones del seguro de la ley N°16.744.
- Identificar peligros (conductas y condiciones inseguras), niveles de riesgo y medidas de control del riesgo en el contexto de teletrabajo.
- Conocer estrategias de ergonomía aplicadas al uso de elementos tecnológicos (notebooks, PC estacionario, tablets, smartphones).
- Comprender los conceptos asociados al teletrabajo, sus beneficios, desventajas y conductas favorables para potenciar el equilibrio psicológico de los trabajadores.

Participantes requeridos

Mínimo 10 personas.

Tipo de evaluación

Evaluación teórica.

Público objetivo

Trabajadores, supervisores, jefaturas, comités paritarios y monitores.

Contenidos

Módulo 1 Prestaciones del seguro de la ley N°16.744

- Contexto de la Ley N°16.744
- Cobertura y prestaciones del seguro de la ley N°16.744
- ¿Qué es un accidente del trabajo?
- ¿Qué son los accidentes del trayecto?
- ¿Qué es una enfermedad profesional?
- ¿Cuáles son las prestaciones preventivas?
- Tipos de prestaciones económicas
- ¿Dónde puedes reclamar?
- ¿Qué debes hacer en caso de...?
- ¿Qué documentos presentar?
- Denuncia de siniestros
- Momento de actividad interactiva

Módulo 2 Seguridad en labores de teletrabajo

- Contexto del teletrabajo
- Conceptos y definiciones
 - Muy grave o fatal
 - Lesiones serias
 - Casi accidentes
- ¿Por qué se producen los accidentes?
 - Concepto de peligro
- Identificando los peligros en el contexto del trabajo
 - Peligros cerca del puesto de trabajo
 - Peligros en el hogar como lugar de trabajo
 - Riesgo de desastre y preparación para emergencia
 - Riesgos en lugares de libre elección del trabajador
- Situaciones de emergencia en el contexto del trabajo
 - Qué es una amenaza
 - Clasificación de las amenazas
- Amenazas que pueden generar emergencias dentro y fuera de la vivienda
 - Conoce cuáles son las situaciones de emergencia potenciales

Módulo 3 Ergonomía y autocuidado para trabajo en oficinas y teletrabajo

- Antecedentes
- Recomendaciones para prevenir trastornos musculoesqueléticos
- Plano de trabajo (mobiliaria y silla)
- Accesorios en el puesto de trabajo
- Ambiente
- Luminarias y lámparas adecuadas
- 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 a nuestra postura frente a smartphones y tablets
- Autocuidado en el puesto de trabajo
- Teletrabajo: el desplazamiento de nuestro puesto de trabajo a nuestro hogar u otro lugar distinto a mi empresa
- Condiciones ergonómicas básicas para trabajar desde casa
- Momento de actividad interactiva

Módulo 4 Recomendaciones psicológicas respecto a la organización del trabajo para el teletrabajo

- Introducción
 - Beneficios del teletrabajo
 - Desventajas del teletrabajo
- Preparando el día
 - Trabajando
 - Pausas
 - Aislamiento
 - Al finalizar la jornada laboral
- Momento de actividad interactiva
- Respecto de la evaluación de riesgos
- Autoevaluación de los riesgos del puesto de trabajo
- Dónde encontrar el instrumento de autoevaluación
- Momento de actividad interactiva

