



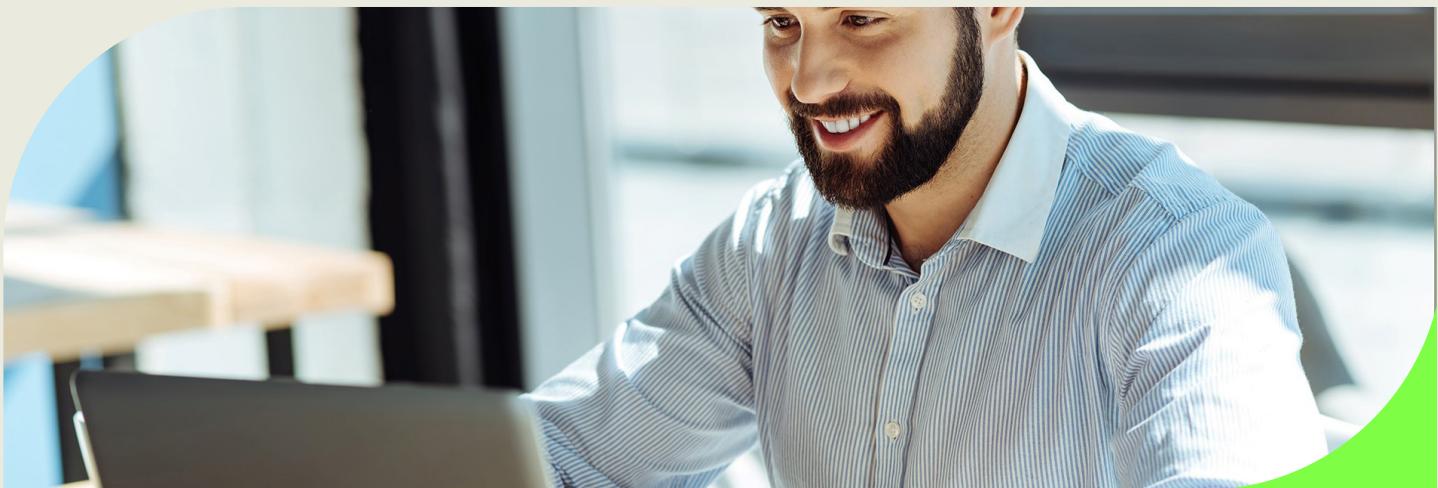
seguro  
laboral

## CHARLA TELETRABAJO Y ERGONOMÍA

Modalidad: Streaming

| Duración: 1 hora

| Código: 658858



## Descripción de la charla

Esta charla se centra en la aplicación de técnicas ergonómicas para actividades laborales en la modalidad de teletrabajo, con el objetivo de preservar la salud y prevenir dolencias musculoesqueléticas, de acuerdo con los criterios establecidos en el programa. Los participantes aprenderán sobre el contexto normativo del teletrabajo en Chile, comprendiendo los requisitos legales y las responsabilidades tanto del empleador como

del trabajador. Además, se abordarán los factores ergonómicos asociados al teletrabajo y se proporcionarán medidas prácticas para minimizar sus efectos adversos. Al finalizar, los participantes estarán familiarizados con los pasos necesarios para una implementación exitosa del teletrabajo, promoviendo así un ambiente laboral seguro y saludable.

## Objetivo de la charla

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

## Participantes requeridos

Mínimo 10 y máximo 500 participantes.

## Tipo de evaluación

No aplica.

## Público objetivo

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

# Contenidos

## Módulo 1 Seguridad en labores de teletrabajo

- Introducción
- Teletrabajo en Chile
- Teletrabajo (Ley N°21.220)
- Contexto del teletrabajo
- Conceptos y definiciones del teletrabajo
- ¿Por qué se producen los accidentes?
- Identificando peligros en el contexto de teletrabajo
- Peligros cerca de tu puesto de trabajo
  - Muebles y estanterías
  - Artículos de escritorios
  - Equipos con partes móviles
  - Instalaciones eléctricas
  - Pisos y pasillos
  - Escalas
  - Escaleras
  - Puertas
  - Vías de escape y evacuación; zona de seguridad
- Peligros cerca de tu puesto de trabajo

- Recomendaciones para optimizar nuestro puesto de trabajo y cuidar nuestra salud
- Ambiente
  - Iluminación de tu lugar de trabajo
  - Ubicación recomendada de luminarias en puestos de trabajo
  - Confort acústico
  - Higiene de la voz
  - Ventilación de tu lugar de trabajo
  - Temperatura de tu lugar de trabajo

## Módulo 3 Recomendaciones psicológicas respecto a la organización del trabajo en el Teletrabajo

- Recomendaciones psicológicas respecto a la organización del trabajo en el teletrabajo
  - Contexto del teletrabajo
  - Preparando el día
    - Símbolos de inicio y término
  - Trabajando
  - Pausas
  - Aislamiento
  - Al finalizar la jornada laboral

## Módulo 2 Evitemos problemas a la salud en el Teletrabajo

- Problemas de la salud en el teletrabajo
- Factores que inciden en un puesto tipo administrativo
- Principales medidas para prevenir trastornos musculoesqueléticos
- Postura estática de trabajo
- Variación de la postura
- Postura cuando estés sentado
- Atención con nuestra postura frente a smartphones y tablets
- Autocuidado en tu puesto de trabajo
- Pasos para incorporar la ergonomía en tu puesto de trabajo
- Define y organiza tu espacio
- Utiliza una silla cómoda
- Accesorios si utilizas un notebook
- Medidas para prevenir la fatiga visual
- Pasos para incorporar la ergonomía en tu puesto de trabajo



seguro  
laboral