



seguro  
laboral

## **CURSO TELETRABAJO Y ERGONOMÍA**

Modalidad: Presencial

| Duración: 2 horas

| Código: 659836



## Descripción del curso

Este curso 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 el curso, los participantes estarán familiarizados con los pasos necesarios para una implementación exitosa del teletrabajo, promoviendo así un ambiente laboral seguro y saludable.

---

## Objetivo de desempeño

Aplicar técnicas ergonómicas en sus actividades laborales bajo la modalidad en teletrabajo, no dañe su salud y prevenga dolencias musculoesqueléticas, conforme a los criterios establecidos en el curso.

## Tipo de evaluación

Evaluación teórica.

## Público objetivo

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

## Objetivos de aprendizaje

- Conocer el contexto normativo del teletrabajo en Chile.
- Comprender los factores ergonómicos asociados al teletrabajo y medidas para minimizar sus efectos adversos.
- Conocer los pasos para una implementación exitosa del teletrabajo.

## Participantes requeridos

Mínimo 16 y máximo 30 participantes.

## 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
- Actividad 1: Recordando lo aprendido

### 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

- 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

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

