

Curso en Herramientas de autocuidado y ergonómicas para el bienestar



¿En qué consiste?

Este curso está diseñado para capacitar a profesionales en el uso de herramientas de autocuidado y ergonomía con el fin de mejorar el bienestar y reducir el estrés en el entorno laboral.

Competencia a desarrollar: Aplicar herramientas de autocuidado en el ámbito laboral, disminuyendo el estrés y mejorando el bienestar de los participantes.



¿Cuánto dura?

11 horas



Modalidad

Presencial



Facilitador

Richar Cárcamo Regla
Profesor de educación física



Código SENCE: 1238068764

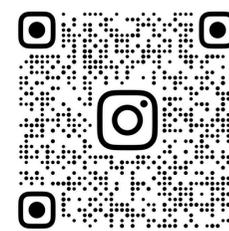
Actividad de capacitación autorizada por el SENCE para los efectos de la franquicia tributaria de capacitación, no conducente al otorgamiento de un título o grado académico.

¿Cómo me inscribo?

Para mayor información
vidasaludable@udec.cl o
al +569 6676 7826



Síguenos en



VIDASALUDABLEUEDEC

Aprendizajes Esperados

- 01 Comprender la importancia de la **actividad física** como factor protector de la salud cardiovascular y musculoesquelética
- 02 Reconocer los **mecanismos fisiológicos** del cuerpo humano en respuesta a las demandas laborales
- 03 Identificar los **principios ergonómicos** en la adecuación del puesto de trabajo y la reducción de tensiones físicas y mentales
- 04 Proponer medidas de mitigación para los **factores de riesgo ergonómicos** asociados al trabajo repetitivo.
- 05 Implementar **pausas activas** para aliviar la tensión durante la jornada laboral

Contenido



Actividad física como factor protector de la salud cardiovascular y musculoesquelética



Bases de la fisiología del trabajo



Principios de la ergonomía en el puesto de trabajo; manejo manual de carga, trabajo



Trabajo repetitivo y puesto de trabajo



Pausa activa; fundamentación, organización y puesta en práctica

