



PROGRAMA
APLICACIÓN TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO
Y SALUD OCUPACIONAL

Nuestra Empresa

Usecap limitada, es una consultora y Organismo Técnico de Capacitación (**OTEC**), creado en el año 2006, acreditado ante el Servicio de Capacitación y Empleo (**SENCE**)

Certificado bajo las normas de Calidad **ISO 9001:2008** y **NCH 2728**. Por el ente Francés, líder mundial desde el año 1828, **Bureau Veritas**

Brindamos como Valor Agregado consultoría para su organización, por la contratación de servicios de capacitación.

Consultoría + capacitación

Buscamos que los recursos SENCE de su empresa sean gestionados de manera estratégica a través de servicios de consultoría y capacitación, alineados con el pensamiento organizacional de su empresa.



Objetivo General

Al finalizar el curso, el participante será capaz de aplicar técnicas de autocuidado y salud ocupacional para la prevención de riesgos laborales.



¿A quién va dirigido?

Este programa está dirigido a prevencionistas de riesgos.



Contenido

MÓDULO 1: FACTORES DE RIESGO Y MEDIDAS DE AUTOCUIDADO Y SALUD OCUPACIONAL

- Prácticas de autocuidado y hábitos saludables.
- La importancia del autocuidado para la salud ocupacional.
- Causales de riesgo cardiovascular.
 - El corazón y sus enfermedades.
- Formas de autocuidado.
 - Estilo de vida saludable.
 - Actividad física.
 - Vicios cotidianos.
 - Hábitos de alimentación saludable.
 - Prevención de sobrepeso.
 - Medición de índice de masa corporal.
- Prácticas saludables en el trabajo.
 - Técnicas alimentarias sanas.
 - La importancia del consumo de agua dentro de la jornada laboral.
 - Guía alimenticia.
- Institucionalidad de seguridad laboral y prevención de riesgos.

- Seguro de accidentes laborales y enfermedades profesionales.

MÓDULO 2: PRÁCTICAS ERGONÓMICAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- Concepto de ergonomía.
- La ergonomía y la salud ocupacional.
 - Condiciones óptimas del trabajo en oficina.
 - Prácticas preventivas en ergonomía.
 - Medidas correctivas en el trabajo administrativo.
 - La postura corporal correcta en el puesto de trabajo.
 - El uso ergonómico de equipos computacionales.
- Ruidos molestos en el ambiente laboral.
 - El sonido y el ruido.
 - Los efectos del ruido.

- La iluminación en el ambiente laboral.
 - Ergonomía visual.
 - Nivel de iluminación según los tipos de ambiente laboral.
 - Desventajas de una iluminación deficiente.
 - Factores que inciden en la salud ocular.
 - Cuidados de la salud ocular.
- Ciclos del sueño.
- Hábitos de alimentación y sueño.
- Fatiga física.
- Aprendizajes Contenido del estrés laboral.
- Etapas del proceso del estrés.
- Síntomas del estrés.
- Consecuencias del estrés
- Técnicas de control y prevención del estrés.
- Salud física y desempeño.
- Prevención de estrés económico.

MÓDULO 3: ESTRÉS, VIDA ACTUAL Y ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA DISMINUIRLO

- Estrés laboral.
- Respuestas emocionales, cognitivas y conductuales ante el estrés laboral.
- Estrés positivo y estrés negativo.
- Causas y manifestaciones.

Servicios Relacionados



Prueba
Diagnóstico Inicial



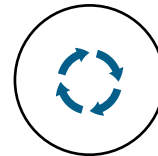
Plataforma
de educación virtual



Reportes
de avances



Soporte vía
telefónica, mail,
foros, whatsapp



Retroalimentación de
todas las actividades y
evaluaciones

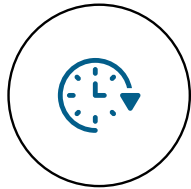


Entrega de diploma y
Certificación del curso

Información General



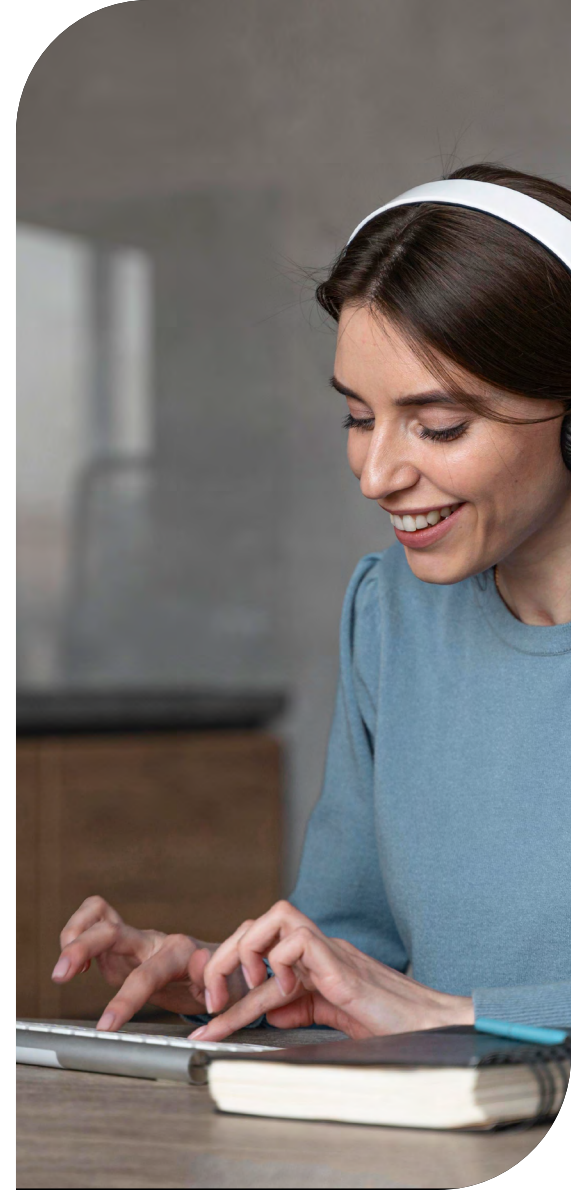
Modalidad
E-learning



Duración
60 horas



Cód. Sence
1238042158



USECAP

Conocimiento a tu alcance



Presidente Madero 789, Ñuñoa
Santiago. Chile



+56 2 2671 4073



www.usecap.cl

