

# USECAP

*Conocimiento a tu alcance*

NORMATIVOS Y  
PROCESOS



**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



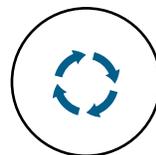
Plataforma  
de educación virtual



Reportes  
de avances



Soporte vía  
telefónica, mail,  
foros, whatsapp



Retroalimentación de  
todas las actividades y  
evaluaciones

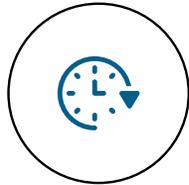


Entrega de diploma y  
Certificación del curso

# Información General



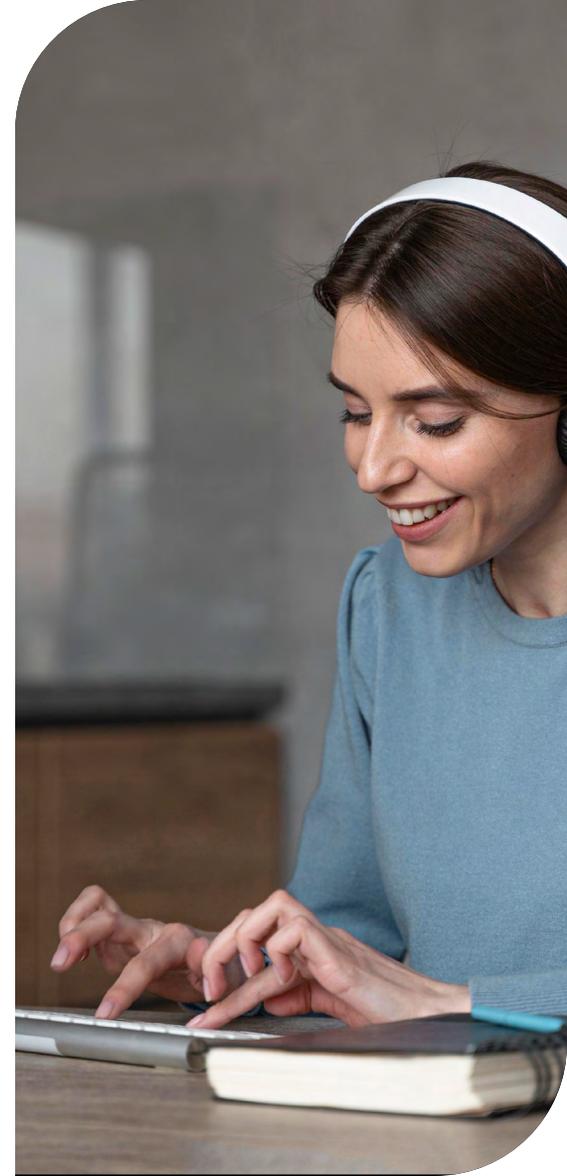
**Modalidad**  
E-learning



**Duración**  
60 horas



**Cód. Sence**  
1238042158



# USECAP

*Conocimiento a tu alcance*



Presidente Madero 789, Ñuñoa  
Santiago. Chile



+56 2 2671 4073



[www.usecap.cl](http://www.usecap.cl)

