

Sobre el curso

Como trabajador, estás expuesto a una serie de riesgos para la salud. Este curso presenta herramientas para reconocerlos y prevenirlos, de acuerdo a las características del contexto en el cual se trabaje. Además, se presentan parámetros generales sobre bienestar laboral, recomendaciones y rutinas para practicar, con el fin de poder disminuir la incidencia de problemas físicos y psicológicos relacionados al trabajo.

Que aprenderás

Los beneficios y cuidados de la salud física y mental en el contexto laboral, así como saber emplear los ejercicios ergonómicos que contribuyen a aplacar los problemas de la salud ocupacional.

Contenido del curso

1 - Aspectos generales de la salud laboral

- Beneficios del trabajo en la salud
- Factores psicosociales
- Desempleo y salud mental
- Funciones latentes del trabajo
- Factores de Incidencia
- Influencia del apoyo social y la competencia

3 - Bienestar laboral

- Rutinas de activación corporal

2 - Ergonomía y prevención

- La ergonomía
- Lumbalgia y cargas máximas admisibles
- Elementos tecnológicos y su Incidencia
- Medidas preventivas de acuerdo a la actividad que se realice
- Fatiga visual y fatiga física
- Ejercicios focalizados

Detalles

⇌ Cod. Sence 1238025353

🕒 20 horas

☰ Nivel 2

💰 112.000