CURSO DE ERGONOMÍA Y AUTOCUIDADO EN EL PUESTO DE TRABAJO

Guía del participante

Esta guía resume los contenidos del curso y explica cómo usar la plataforma. Úsala como apoyo durante el curso y como material de consulta en tu puesto de trabajo.

Cómo funciona el curso

- **Modalidad:** online de autoestudio, disponible las 24 horas, con clases en vivo por Google Meet.
- **Duración:** 16 horas cronológicas (21 horas pedagógicas).
- **Avance:** marca cada lección como completada. Tu avance queda registrado y se informa semanalmente a la Jefatura de Capacitación.
- **Foro:** cada lección tiene un foro para compartir experiencias y hacer preguntas a la docente.
- **Clases en vivo:** entra con el botón de la lección para que tu asistencia quede registrada. Las grabaciones quedan disponibles en la misma lección.
- **Aprobación:** completar todas las lecciones y obtener al menos 70% en la prueba final.
- **Certificado:** se descarga desde la página del curso e incluye un código de verificación.
- **Mesa de ayuda:** formulario en la plataforma o hello@vibesoul.org, lunes a viernes de 9:00 a 18:00.

Resumen de contenidos

1. Introducción a la ergonomía

Qué es la ergonomía (física, cognitiva y organizacional), por qué importa en el trabajo hospitalario y el marco normativo chileno: Ley 16.744, DS 594, Leyes 20.001 y 20.949 de manejo manual de carga y norma técnica TMERT del MINSAL.

2. Evaluación ergonómica

Factores de riesgo: postura, repetitividad, fuerza, tiempo de recuperación, diseño del espacio y factores organizacionales. Herramientas: lista de chequeo TMERT, observación directa y métodos REBA y RULA.

3. Postura y organización del puesto

Ajuste de silla, pantalla, teclado y mouse; uso de notebook; altura de camas y camillas; organización del espacio según frecuencia de uso.

4. Pausas activas

Rutina de 5 a 10 minutos cada 1 a 2 horas para cuello, hombros, brazos, manos, columna y piernas. Ver guía de pausas activas.

5. Autocuidado físico y mental

Sueño, actividad física, hidratación y calzado; señales de estrés, respiración diafragmática, relajación muscular progresiva y redes de apoyo.

6. Ergonomía según la tarea

Recomendaciones para trabajo administrativo, clínico y de movilización de pacientes, trabajo de pie prolongado, aseo y logística.

7. Prevención de trastornos musculoesqueléticos

Dolor lumbar, cervical y de hombros, tendinitis y síndrome del túnel carpiano: señales de alerta y medidas preventivas.

8. Simulación práctica

Autoevaluación del propio puesto con la pauta del curso, ajuste y retroalimentación de la docente. Ver pauta de autoevaluación.

9 y 10. Clase en vivo y taller práctico

Consultas directas con la docente y jornada práctica de técnicas de relajación, técnicas descontracturantes y ejercicios preventivos.