



# PROGRAMA CURSO SALUD OCUPACIONAL Y ERGONOMÍA LABORAL

## INFORMACIÓN GENERAL

La salud ocupacional y la ergonomía laboral son disciplinas fundamentales para promover entornos de trabajo seguros, saludables y orientados al bienestar de las personas. Su aplicación permite identificar factores de riesgo presentes en los distintos contextos laborales, contribuyendo a la prevención de accidentes, enfermedades profesionales y trastornos asociados al trabajo. Este curso entrega conocimientos teóricos sobre los principios de la salud ocupacional, la identificación de riesgos laborales y la aplicación de criterios ergonómicos para mejorar las condiciones de trabajo. Se abordan aspectos relacionados con la seguridad laboral, los factores físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales, así como estrategias de prevención y promoción de la salud en el trabajo. Asimismo, se revisan herramientas orientadas al diseño de entornos laborales más seguros y saludables, favoreciendo la adopción de medidas preventivas que contribuyan al bienestar de los trabajadores.

## DURACIÓN

40 horas pedagógicas de duración.

## DIRIGIDO A

Dirigido a profesionales, técnicos, estudiantes y personas interesadas en adquirir conocimientos sobre salud ocupacional, ergonomía laboral y prevención de riesgos en distintos entornos de trabajo.

## CERTIFICADO

Descarga automática desde el aula virtual.

## REQUISITOS DE APROBACIÓN

- Completar el 100% de los contenidos en plataforma e-learning.
- Obtener un mínimo del 60% en la evaluación final, equivalente a una nota igual o superior a 4,0.

## TEMARIO

### MÓDULO 1: FUNDAMENTOS DE SALUD OCUPACIONAL Y CULTURA PREVENTIVA EN EL TRABAJO

- Evolución histórica de la salud ocupacional y su importancia en los entornos laborales modernos.
- Relación entre trabajo, salud, bienestar y calidad de vida.
- Determinantes laborales que influyen en la salud física, mental y social de los trabajadores.
- Principios de seguridad y salud en el trabajo.
- Cultura preventiva y promoción de ambientes laborales seguros.
- Marco normativo y regulatorio en salud ocupacional.
- Derechos, deberes y responsabilidades de trabajadores y empleadores.
- Sistemas de gestión de seguridad y salud en el trabajo.

### MÓDULO 2: IDENTIFICACIÓN Y GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS LABORALES

- Fundamentos de la identificación y evaluación de riesgos ocupacionales.
- Riesgos físicos presentes en los ambientes laborales: ruido, vibraciones, iluminación y condiciones térmicas.
- Riesgos químicos y biológicos: mecanismos de exposición y efectos en la salud.
- Factores de riesgo ergonómicos asociados a la actividad laboral.
- Manipulación manual de cargas, movimientos repetitivos y posturas de riesgo.
- Factores psicosociales y su impacto en la salud de los trabajadores.
- Estrés laboral, fatiga ocupacional y bienestar psicológico.
- Estrategias para la prevención y control de riesgos en el trabajo.

### **MÓDULO 3: ERGONOMÍA LABORAL Y DISEÑO DE ENTORNOS DE TRABAJO SALUDABLES**

- Principios y fundamentos de la ergonomía aplicada al trabajo.
- Ergonomía física, cognitiva y organizacional.
- Relación entre desempeño laboral, productividad y ergonomía.
- Evaluación ergonómica de puestos de trabajo.
- Diseño y adaptación de espacios laborales.
- Ergonomía aplicada al trabajo administrativo y uso de pantallas de visualización.
- Ergonomía en actividades operativas y manuales.
- Prevención de trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo.
- Implementación de pausas activas y estrategias de autocuidado laboral.

### **MÓDULO 4: PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES LABORALES Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO**

- Enfermedades profesionales y su impacto en la salud de los trabajadores.
- Trastornos musculoesqueléticos de origen laboral.
- Vigilancia de la salud y monitoreo de condiciones de trabajo.
- Programas de prevención y promoción de la salud ocupacional.
- Diseño de intervenciones para la reducción de riesgos laborales.
- Educación para la salud y fortalecimiento de conductas preventivas.
- Promoción del bienestar y la calidad de vida laboral.
- Participación de los trabajadores en la construcción de entornos laborales saludables.
- Mejora continua y desafíos actuales en salud ocupacional y ergonomía.