CURSO · PREVENCIÓN DE RIESGOS

Pausas Activas en el Trabajo

MODALIDAD	DURACIÓN	DISTRIBUCIÓN REFERENCIAL
A medida: presencial, online en vivo o e-learning	**4 horas cronológicas**	**75 % teoría · 25 % práctica**

DESCRIPCIÓN

Aprenderás a diseñar y guiar rutinas de pausas activas para prevenir fatiga y molestias musculoesqueléticas en tu equipo. Curso de 4 horas.

DIRIGIDO A

Monitores de pausas activas, comités paritarios, prevencionistas, jefaturas y trabajadores de oficina, faena o línea de producción que quieren instalar el hábito en su lugar de trabajo.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Reconocer los beneficios físicos y mentales de las pausas activas en la jornada
- Identificar factores de riesgo de trabajo repetitivo, postural y sedentario
- Diseñar rutinas breves de movilidad, elongación y respiración según el puesto
- Guiar una pausa activa de forma segura, adaptando ejercicios a distintas condiciones
- Planificar la implementación y seguimiento de un programa de pausas en la empresa

CONTENIDOS

- **Módulo 1:** Qué son las pausas activas y para qué sirven
- **Módulo 2:** Fatiga, sedentarismo y trastornos musculoesqueléticos
- **Módulo 3:** Ejercicios de movilidad articular y elongación
- **Módulo 4:** Pausas cognitivas y de respiración
- **Módulo 5:** Rol del monitor y conducción de la rutina
- **Módulo 6:** Programa de pausas activas en la organización

METODOLOGÍA

Clases con exposición de contenidos, ejemplos aplicados y ejercicios prácticos. Los casos se adaptan al rubro y a la realidad de la empresa cliente.

EVALUACIÓN

Evaluación de los aprendizajes mediante actividades prácticas y/o prueba final. Quienes aprueban reciben un certificado de participación emitido por Saberes OTEC SpA, verificable en saberesotec.cl.

> **Contenido propuesto y adaptable.** Este programa es una propuesta referencial: los contenidos, la duración y la modalidad están sujetos a cambios según los requerimientos del cliente y se adaptan al giro y tipo de negocio de cada empresa. El curso puede dictarse en forma presencial, online en vivo o e-learning.