

# APLICACIÓN DE TECNICAS DE SEGURIDAD Y AUTOCUIDADO PARA EL BIENESTAR LABORAL



## OBJETIVO

Aplicar técnicas de seguridad y autocuidado previniendo problemas de salud y accidentes laborales al interior de la empresa.

## MÓDULOS

### I: ASPECTOS GENERALES DE LA SALUD LABORAL

Reconocer los efectos y consecuencias de los riesgos psicosociales para la salud del trabajador

### II: ¿QUÉ ES LA PREVENCIÓN DE RIESGOS?

Identificar los factores humanos y técnicos relacionados con la ocurrencia de accidentes.



### III: SEGURIDAD, ORDEN Y LIMPIEZA

Analizar los riesgos asociados a la falta de orden y aseo en el lugar de trabajo.

### IV: ERGONOMIA

Aplicar técnicas de ergonomía y prevención de enfermedades musculoesqueléticas en el manejo manual de cargas.

### V: AUTOCUIDADO

Aplicar técnicas de autocuidado para mejorar la calidad de vida laboral en los equipos de trabajo.

