



HERRAMIENTAS DE FATIGA Y SOMNOLENCIA EN EL TRABAJO

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Desarrollar la capacidad para identificar y mitigar los efectos de la fatiga y somnolencia en el entorno laboral, mejorando así la seguridad y eficiencia.



Objetivos específicos

- Identificar las causas de la fatiga en el trabajo.
- Implementar estrategias para reducir la somnolencia laboral.
- Evaluar el impacto de la fatiga en la productividad.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Módulo 1: Introducción A La Fatiga Laboral

Aprendizaje Esperado: Comprender los conceptos básicos de fatiga laboral y su impacto en el trabajo.

- Definición De Fatiga: Entender qué es la fatiga y cómo se manifiesta en el entorno laboral.
 - Causas Principales: Identificar las causas más comunes de la fatiga laboral.
 - Efectos En La Salud: Analizar cómo la fatiga afecta la salud de los trabajadores.
 - Efectos En La Productividad: Evaluar el impacto de la fatiga en la productividad empresarial.
- Actividad Práctica: Estudio de caso sobre una empresa afectada por la fatiga laboral.

Módulo 2: Herramientas De Evaluación De La Fatiga

Aprendizaje Esperado: Aprender a utilizar herramientas para evaluar la fatiga en el trabajo.

- Métodos De Evaluación: Conocer diferentes métodos para medir la fatiga en el entorno laboral.
- Instrumentos De Medición: Familiarizarse con instrumentos específicos para la evaluación de la fatiga.
- Análisis De Datos: Aprender a interpretar los datos obtenidos de las evaluaciones de fatiga.
- Informe De Resultados: Desarrollar habilidades para redactar informes de evaluación de fatiga.

Actividad Práctica: Simulación de una evaluación de fatiga en un entorno controlado.

Módulo 3: Estrategias Para Mitigar La Fatiga

Aprendizaje Esperado: Implementar estrategias efectivas para reducir la fatiga en el trabajo.

- Cambios En El Entorno: Identificar cambios en el ambiente laboral que pueden reducir la fatiga.
- Técnicas De Relajación: Aprender técnicas de relajación para disminuir la fatiga.
- Gestión Del Tiempo: Desarrollar habilidades para una mejor gestión del tiempo y reducir la fatiga.

- Políticas Organizacionales: Evaluar el impacto de las políticas organizacionales en la fatiga laboral.

Actividad Práctica: Juego de rol para implementar estrategias de mitigación de fatiga.

Módulo 4: Prevención Y Seguridad Laboral

Aprendizaje Esperado: Fortalecer la seguridad laboral a través de la prevención de la fatiga.

- Normativa Legal: Conocer la normativa legal relacionada con la fatiga y seguridad laboral.
- Programas De Prevención: Desarrollar programas de prevención de la fatiga en el trabajo.
- Capacitación Continua: Implementar programas de capacitación para la prevención de la fatiga.
- Evaluación De Riesgos: Aprender a realizar evaluaciones de riesgos relacionados con la fatiga.

Actividad Práctica: Simulacro real de una situación de riesgo por fatiga en el trabajo.

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl