



PAUSA ACTIVA EN EL TRABAJO – FORMACIÓN DE MONITORES

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Formar monitores de pausas activas capaces de planificar, dirigir y ejecutar pausas activas laborales seguras y efectivas, contribuyendo a la prevención de trastornos musculoesqueléticos, la reducción del estrés y la mejora del bienestar y rendimiento laboral.



Objetivos específicos

- Reconocer la importancia de las pausas activas en la prevención de riesgos laborales y la promoción de la salud en el trabajo.
- Identificar principios básicos de ergonomía y anatomía funcional aplicables a distintos puestos de trabajo.
- Aplicar técnicas y ejercicios de pausas activas, liderando sesiones adecuadas al contexto laboral y al grupo de trabajadores.



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 Pausa Activa y Salud Laboral
Duración: 2 horas

Contenidos:

Concepto de pausa activa: definición, origen y evolución.

Importancia de la pausa activa en el contexto laboral actual.

Beneficios físicos, psicológicos y organizacionales.

Relación entre pausas activas, productividad y clima laboral.

Trastornos musculoesqueléticos (TME): causas y consecuencias.

Rol estratégico del monitor de pausas activas dentro de la empresa.

Módulo 2:

Marco Preventivo, Seguridad y Autocuidado
Duración: 2 horas

Contenidos:

Principios de prevención de riesgos aplicados a pausas activas.

Identificación de riesgos durante la ejecución de ejercicios.

Autocuidado y límites del monitor.

Contraindicaciones generales y específicas (embarazo, lesiones, patologías frecuentes).

Protocolo básico ante molestias o incidentes durante la pausa activa.

Coordinación con el área de prevención de riesgos.

Módulo 3:

Ergonomía Laboral Aplicada

Duración: 2 horas

Contenidos:

Conceptos fundamentales de ergonomía.

Puestos de trabajo: administrativos, operativos y mixtos.

Posturas forzadas, movimientos repetitivos y carga estática.

Identificación de factores de riesgo ergonómico.

Ajustes básicos del puesto de trabajo.

Pausas activas como complemento a la ergonomía.

Módulo 4:

Anatomía Funcional para Pausas Activas

Duración: 3 horas

Contenidos:

Anatomía funcional básica del sistema musculoesquelético.

Columna vertebral: cervical, dorsal y lumbar.

Cintura escapular y extremidades superiores.

Extremidades inferiores y cadena muscular posterior.

Zonas de mayor sobrecarga según tipo de trabajo.

Reconocimiento de señales de fatiga y tensión muscular.

Módulo 5:

y mucho más...

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