

Código: SST001

Duración: 40 minutos

# AUTOCUIDADO

Bienvenida

## Autocuidado

El autocuidado es clave para prevenir accidentes laborales y mantener un entorno seguro. Este curso promueve prácticas para identificar riesgos, adoptar medidas preventivas y fortalecer la seguridad en el trabajo.

### Objetivo:

Concienciar sobre la importancia del autocuidado, reconocer comportamientos de riesgo y aplicar soluciones efectivas.

### Contenido:

Cómo evitar las condiciones ambientales peligrosas.

Cómo crear actitudes hacia la seguridad.

¿Qué hacer cuando te enfrentas a un incidente?

¿Qué pasaría si tomamos una mala decisión?

### Recursos:

Curso Interactivo en HTML5, Empaquetado Scorm 1.2, Banco de preguntas para certificación

### Metodología:

El curso ha sido diseñado bajo el modelo de formación andragógica virtual asincrónica para promover el aprendizaje autónomo, permitiendo a los participantes avanzar a su propio ritmo y según su disponibilidad.

El diseño instruccional de este curso se orienta a la educación de adultos, reconociendo la experiencia previa de los estudiantes y fomentando tanto la autogestión como la aplicación práctica del conocimiento en contextos reales. Los contenidos se organizan en unidades de microaprendizaje secuenciales y se enriquecen con recursos multimedia interactivos, tales como videos explicativos, simuladores, infografías, lecturas complementarias en formato PDF y evaluaciones formativas.