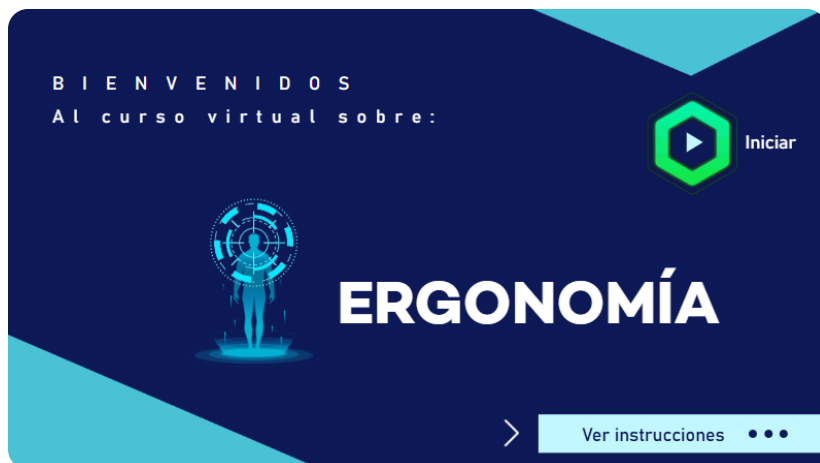


Código: SST017

Duración: 40 minutos



## Riesgo biomecánico - Ergonomía

Curso diseñado para enseñar estrategias ergonómicas que ayuden a prevenir lesiones derivadas de malas posturas, mejorando la productividad y el bienestar de los empleados en sus actividades laborales diarias.

### Objetivo:

Promover la adopción de prácticas ergonómicas en el lugar de trabajo para prevenir lesiones, aumentar el confort y fomentar hábitos saludables que optimicen el desempeño laboral.

### Contenido:

Los beneficios de la ergonomía aplicada al trabajo.  
Los efectos de una mala postura.  
Pausa activa y ejercicios para mantener una buena postura.  
Prácticas saludables en el ámbito laboral.

### 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.