

Ergonomía en Oficinas

Prevención de trastornos musculoesqueléticos · gratuito en la plataforma MEATIC.

Nivel técnico-profesional · para todo el personal de oficina.

12 h

DURACIÓN

8

MÓDULOS

Técnico

NIVEL

Gratuito

ACCESO

Desde SI/ 39

CERTIFICADO

1

Presentación

Capacitar al participante para prevenir los trastornos musculoesqueléticos en el trabajo de oficina: reconocer los factores de riesgo ergonómico, ajustar la silla, el monitor, el teclado y la superficie a una postura neutra, configurar el puesto sentado-de pie y el teletrabajo, y aplicar pausas activas y autocuidado.

2

Objetivos específicos

- Reconocer los factores de riesgo ergonómico y los TME.
- Organizar la superficie de trabajo y las zonas de alcance.
- Ajustar la silla a las dimensiones del usuario.
- Ubicar el monitor para mantener el cuello neutro.
- Colocar el teclado y el ratón en posición neutra.
- Aplicar pausas activas, autocuidado y evaluación del riesgo.

3

Dirigido a

Personal de oficina, teletrabajadores, administrativos, supervisores, miembros del comité de SST y prevencionistas.

4

Competencias que desarrolla

Reconoce los factores de riesgo ergonómico y los TME.

Organiza la superficie y las zonas de alcance.

Ajusta la silla a las dimensiones del usuario.

Ubica el monitor para mantener el cuello neutro.

Coloca el teclado y el ratón en posición neutra.

Aplica pausas activas y evalúa el riesgo disergonómico.

01**Introducción a la ergonomía y factores de riesgo**

Posición neutra · Repetición, posturas y fuerza · R.M. 375-2008-TR

02**Trastornos musculoesqueléticos (TME)**

Túnel carpiano, lumbalgia, cervicalgia · Señales de alerta tempranas

03**La superficie de trabajo y zonas de alcance**

Altura y espacio · Zona primaria, secundaria y terciaria · Almacenamiento

04**La silla ergonómica**

Ajustes del asiento y respaldo (90–110°) · Apoyo lumbar · Reposapiés

05**Monitor y postura del cuello**

Altura a los ojos · Distancia a un brazo · Regla 20-20-20

06**Teclado, ratón y accesorios**

Muñecas rectas · Ratón junto al teclado · Atril y auriculares

07**Puesto sentado-de pie y teletrabajo**

Escritorio sit-stand · Alternar postura · Puesto en casa

08**Pausas activas, autocuidado y evaluación**

Rutina de estiramientos · Hábitos · RULA, REBA y NIOSH

6

Base normativa

- Ley N° 29783 – Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo (y su Reglamento, D.S. 005-2012-TR).
- R.M. 375-2008-TR – Norma Básica de Ergonomía y evaluación de riesgo disergonómico.
- ISO 45001 – Sistemas de gestión de SST.
- OSHA 29 CFR 1904 · métodos RULA, REBA y NIOSH (referencias).

7

Cómo funciona · Gratis y certificación

1

Curso gratuito

Accede desde la plataforma MEATIC, sin costo.

2

Lee y estudia

A tu propio ritmo, sin horarios fijos.

3

Rinde el examen

Evaluación en línea del contenido.

4

Certifícate

Si apruebas, solicita tu certificado oficial.

8

Certificación

El certificado oficial de MEATIC S.A.C. es opcional y se emite tras aprobar el examen. Disponible en dos formatos:

CERTIFICADO DIGITAL

S/ 39

Archivo PDF con código único y QR de verificación.

CERTIFICADO IMPRESO

S/ 90

Hoja membretada y sellada, con envío en Lima Metropolitana.

9

Metodología y evaluación

Curso de autoaprendizaje en modalidad virtual asincrónica: el participante estudia a su propio ritmo y rinde un examen en línea. Se requiere nota mínima aprobatoria para el certificado (opcional).