

**Curso**

**Monitor de Ejercicios Compensatorios**



**Información General**

**Objetivo**

Al término del curso los participantes serán capaces de aplicar las técnicas para desarrollar ejercicios compensatorios en el lugar de trabajo para prevenir trastornos músculo esqueléticos, según los criterios establecidos en el curso.

**Pre-Requisitos**

Manejo de lectoescritura hispana y ser mayor de 18 años.

**Metodología**

El relator expondrá los aspectos teóricos, empleando medios audiovisuales en sala de clases y utilizará ejemplos reales para incrementar la capacidad de aprendizaje de los participantes.

En el ámbito práctico, el instructor trabajará con grupos de 10 personas, utilizando implementos y la ejecución de ejercicios.

**Contenidos**

**Módulo Teórico**

- Importancia del Auto-Cuidado y la Salud Laboral.
- Base Anatómica del funcionamiento de las extremidades y columna vertebral.
- Causas y las regiones corporales que se pueden dañar por un trabajo.
- Actividad física para la prevención de enfermedades
- Sedentarismo y Sistema Cardiovascular.
- Factores de riesgos a que estamos expuestos en el trabajo y fuera de él.
- Concepto ergonomía. Prevenir los accidentes laborales y enfermedades profesionales.
- La socialización con el entorno laboral. La salud mental del trabajador. La comunicación del empleador con el trabajador.

**Módulo Práctico**

- Los tipos de ejercicios que se realizan en el puesto de trabajo.
- Pauta de ejercicios los cuales se pueden realizar antes, durante y posterior a la jornada laboral.

**Duración y Modalidad**

4 horas presencial

**Código Sence**

En proceso

**Requisitos de Aprobación**

75% asistencia  
60% rendimiento

**Cantidad de Participantes**

Máximo 10 alumnos

