

Nombre del curso:	
“Ergonomía, un camino seguro hacia el bienestar”	
Código:	
3649	
Datos generales	
Descripción	Identificar la ergonomía como disciplina aplicada en el puesto de trabajo en oficina y su importancia para el bienestar físico y mental de la persona trabajadora.
ODS vinculados	ODS 3: Salud y bienestar Este curso de ergonomía fomenta el bienestar físico y mental en el entorno laboral, lo que se alinea con el objetivo de promover la salud y el bienestar. ODS 8: Trabajo decente y crecimiento económico La ergonomía mejora las condiciones laborales, disminuye el riesgo de trastornos físicos, y contribuye a crear ambientes de trabajo más saludables y productivos. ODS 4: Educación de calidad El curso proporciona conocimientos específicos sobre ergonomía, lo que contribuye al desarrollo de habilidades profesionales necesarias en el lugar de trabajo. ODS 10: Reducción de las desigualdades A través del uso de lenguaje e imágenes inclusivas y el compromiso de hacer los materiales accesibles para todas las personas participantes, este curso promueve la equidad y la inclusión en el entorno laboral.
Políticas institucionales vinculadas	Política de Igualdad para las Personas con Discapacidad en el Poder Judicial: El curso aborda el diseño inclusivo y la accesibilidad, elementos clave para personas con discapacidad. Esta política busca garantizar la igualdad de condiciones y el acceso adecuado a espacios seguros y adaptados, alineándose con los objetivos del curso.

	Política de Igualdad de Género del Poder Judicial: Al incorporar el uso de lenguaje inclusivo y evitar roles estereotipados en el curso, se vincula con esta política que promueve la equidad y la eliminación de barreras de género en el entorno laboral, garantizando un trato igualitario.
Competencias vinculadas	• Aprendizaje permanente • Conducta segura y autocuidado
Ejes transversales	En relación con los ejes transversales género, valores y accesibilidad, se ejecutarán las siguientes acciones: • Uso de lenguaje e imágenes inclusivas, roles no estereotipados ni discriminatorios. • Velar porque las actividades y los materiales resulten accesibles a todas las personas participantes.
Objetivos	Propósito General: Identificar la ergonomía como disciplina aplicada en el puesto de trabajo en oficina y su importancia para el bienestar físico y mental de la persona trabajadora. Módulo I. Introducción: - Descubrir el encuadre del curso. - Valorar la importancia de la ergonomía y su repercusión en la salud. - Comprender la historia sobre la incorporación de la ergonomía en el Poder Judicial. Módulo II. Ergonomía en el puesto de trabajo: - Comprender el concepto de ergonomía para aplicar sus principios al puesto de trabajo. - Identificar los elementos relacionados con la ergonomía para valorar su importancia en la salud ocupacional. Módulo III. Factores de riesgo ergonómico: - Identificar los factores de riesgo ergonómico.

	- Determinar los trastornos asociados a los factores de riesgo ergonómico. Módulo IV. Mobiliario en el puesto de trabajo: - Identificar los diferentes artículos ergonómicos que pueden utilizarse en el puesto de trabajo. Módulo V. Salud visual: - Comprender los conceptos de salud y ergonomía visual. - Determinar el impacto de los equipos electrónicos en la salud visual. Módulo VI. Postura correcta frente a la computadora: - Distinguir cuál es la postura correcta frente a la computadora. Módulo VII: Qué son y cómo se realizan las pausas activas: - Reconocer qué son y cómo se realizan algunas pausas activas. Módulo VIII. Teletrabajo: - Distinguir los lineamientos y las recomendaciones generales para realizar el teletrabajo en forma segura y eficiente. Módulo IX. Herramientas útiles: - Reforzar los conocimientos adquiridos a través de documentos útiles para la puesta en práctica de estos.
Unidades y temas	Módulo I. Introducción: • Importancia de la ergonomía • Historia de la ergonomía en el Poder Judicial Módulo II. Ergonomía en el puesto de trabajo: • ¿Qué es la ergonomía? • Distribución en el puesto de trabajo. Módulo III. Factores de riesgo ergonómico:

	• ¿Qué son los factores de riesgo ergonómico? • Trastornos asociados a los factores de riesgo. Módulo IV. Mobiliario en el puesto de trabajo: • Mobiliario ergonómico para la oficina. Módulo V. Salud visual: • Salud y ergonomía visual. Módulo VI. Postura correcta frente a la computadora: • Adoptemos una postura correcta. Módulo VII: Qué son y cómo se realizan las pausas activas: • Pausas activas. Módulo VIII. Teletrabajo: • Recomendaciones generales Módulo IX. Herramientas útiles: • Documentos de interés.
Modalidad y tipo	Virtual, autoaprendizaje
Cantidad de actividades y tipo	(9) Módulos (1) Glosario (1) Evaluación
Horas de ejecución del curso	2 horas aproximadamente
Horas certificadas	4 horas
Estatus del curso	Curso nuevo
Tipo de Evaluación	Sumativa. Utilizada con el fin de medir el dominio conseguido por la persona estudiante mediante una calificación referente a determinados conocimientos, destrezas o capacidades adquiridas en función de los objetivos previamente establecidos.

Nota de aprobación	70
Eje curricular	Entrenamiento
Programa	Salud Ocupacional
Subprograma	No definido
Obligatoriedad	No es obligatorio
Acuerdo	No aplica
Datos de producción	
Unidad de Capacitación	Subproceso Gestión de la Capacitación, Dirección de Gestión Humana, Poder Judicial.
Investigación y contenido	Subproceso de Salud Ocupacional, Poder Judicial.
Metodología de aprendizaje	Enfoque andragógico
Proyecto desarrollado por:	Subproceso Gestión de la Capacitación, Dirección de Gestión Humana, Poder Judicial.
Año	2024
Datos técnicos	
Requerimientos de hardware	• Procesador Pentium I3 o superior. • Velocidad de conexión a Internet 15 Mbps o superior. • 4GB de memoria RAM o superior. • Tarjeta de sonido con parlantes o auriculares. • Tarjeta de video, resolución de pantalla de 1366x768 píxeles o superior.
Requerimientos de software	• Ambiente Windows (recomendado). • Navegador Google Chrome (recomendado). • En caso de otro navegador tal como: Microsoft Edge, Internet Explorer, Firefox u otros navegadores pueden generar inconsistencias en su registro o finalización.

	• Se debe activar o establecer el valor “permitir” del plugin de Java (versión actual) y el de las ventanas emergentes o pop ups en el navegador.
Instrucciones de acceso	Ingrese mediante la siguiente dirección: https://capacitate.poderjudicial.go.cr/ • En la plataforma C@pacítate debe acceder con su usuario y contraseña.
Derechos y restricciones	
Derechos de autor y otras restricciones	Derechos reservados Gestión de la Capacitación-Gestión Humana del Poder Judicial, y el Subproceso de Salud ocupacional del Poder Judicial. 2024. Implantado en la plataforma C@pacítate por Gestión de la Capacitación y Tecnología de la Información del Poder Judicial.