



ORGANIZACIÓN  
IBEROAMERICANA  
DE SEGURIDAD

# **SÍLABUS**

## **SEGURIDAD EN LA OFICINA**



## SEGURIDAD EN LA OFICINA

### 1. **Trainer:**

Ing. Ridel Eleine Falconí Laos

Titulada en Ingeniería Industrial con II Especialidad en Seguridad Industrial e Higiene Ocupacional, con conocimientos avanzados de inglés y Francés. Especialista en asesoría e implementación integral del Sistema de Seguridad, Salud Ocupacional y Calidad de acuerdo a la normativa legal vigente. Con maestría en “Prevención de Riesgos Laborales y Ambientales”. Habilidad para comunicación interpersonal, capacidad de trabajo en equipo y alta responsabilidad en el cumplimiento de funciones y tareas.

### 2. **Objetivo:**

En el presente curso el participante podrá:

- Conocer los peligros y riesgos asociados a los trabajos desarrollados en oficina.
- Identificar los controles para evitar accidentes o enfermedades ocupacionales en las oficinas.
- Conocer la importancia de mantener orden y limpieza en oficina.

### 3. **Duración.**

Usted tiene 15 días para completar el curso. Los contenidos comprenden 4 horas cronológicas.

El curso puede visualizarse en una computadora convencional, una tablet o un smartphone.

### 4. **Metodología Online**

La metodología consta de los siguientes componentes:

- Tendrá la clase virtual grabada publicada en nuestra plataforma virtual, las cuales estarán disponibles y accesibles en línea las 24 horas y los 7 días a la semana, también tendrá la posibilidad de descargar el material en un dispositivo móvil ya sea tablet o smartphone.
- Tendrá manual del estudiante
- Desarrollará un caso práctico
- Podrá realizar todas las preguntas que desee al especialista vía correo electrónico y chat.
- Acceso a una lectura complementaria
- Participará en un foro respondiendo a la pregunta que plantee el trainer sobre el tema de estudio, donde deberá participar al menos 3 veces dando su opinión e incentivando al debate.
- Evaluación final, cuya nota mínima aprobatoria es de 12, de lo contrario sólo obtendrá un certificado como asistente. Al término de la evaluación deberá completar la encuesta sobre el curso recibido que nos servirá de feedback para las mejoras correspondientes.

El certificado se entrega de manera virtual a nombre de la Organización Iberoamericana de Seguridad, si desea el certificado en físico el costo es de **s/. 10.00** soles adicionales.

**5. TEMARIO:**

- 1. CONTENIDO**
- 2. OBJETIVOS DEL TEMA**
- 3. ASPECTOS GENERALES**
  - 3.1 ANTECEDENTES
  - 3.2 REFERENCIAS LEGALES
- 4. CAPÍTULO 1**
  - 4.1 INTRODUCCIÓN
  - 4.2 MARCO LEGAL
- 5. CAPÍTULO 2**
  - 5.1 IMPORTANCIA DE LA SEGURIDAD EN OFICINAS
  - 5.2 ELEMENTOS DE UN ACCIDENTE
- 6. CAPÍTULO 3**
  - 6.1 FACTORES DE RIESGO EN LA OFICINA
  - 6.2 TIPOS DE LESIONES FRECUENTES EN LA OFICINA
  - 6.3 FACTORES DE RIESGO EN LA OFICINA
- 7. CAPÍTULO 4**
  - 7.1 ACCIDENTES POR CAÍDAS
  - 7.2 SEGURIDAD EN EL USO DE ESCALERAS
  - 7.3 SEGURIDAD EN EL USO DE ARMARIOS, ARCHIVADORES, ESTANTERÍAS
  - 7.4 RIESGOS ELECTRICOS
  - 7.5 RIESGOS PRODUCIDOS POR MÁQUINAS
  - 7.6 ORDEN Y LIMPIEZA
  - 7.7 AMBIENTE LUMINOSO
  - 7.8 PUERTAS
- 8. CAPÍTULO 5**
  - 8.1 SEGURIDAD EN EMERGENCIAS: PUERTAS DE EMERGENCIA
  - 8.2 SEGURIDAD EN EMERGENCIAS: INCENDIOS
  - 8.3 SEGURIDAD EN EMERGENCIAS: EVACUACIÓN
- 9. CAPÍTULO 6**
  - 9.1 ERGONOMÍA
  - 9.2 TRABAJO EN OFICINAS
  - 9.3 PAUSAS ACTIVAS – GYMNASIA LABORAL
  - 9.4 EJERCICIOS PARA LA MANO
  - 9.5 EJERCICIOS DE ESPALDA Y HOMBROS
  - 9.6 EJERCICIOS DE CABEZA Y CUELLO
  - 9.7 EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR
- 10. CAPÍTULO 7**
  - 10.1 CONCLUSIONES
- 11. BIBLIOGRAFÍA**
- 12. GLOSARIO DE TÉRMINOS**