

JUNIO  
24 y 25

EN LINEA EN VIVO



### Horario

De 17:00 a 19:00 horas  
(Hora de México)

2 sesiones de  
2 horas cada día

### Incluye

- Constancia de participación
- Material digital

### Facilitador

Dr. Sergio Manuel Aguilar Orozco

### Costo

\$1,000.00 MXN más IVA  
Pregunta por nuestras promociones

### Inscripciones

Minerva Herrera  
Móvil ó Whatsapp 56 1117 8052  
higiene@amhi.org.mx

Ing. Marco Antonio Zenteno  
Móvil ó Whatsapp 55 5404 5762  
marquo\_102481@hotmail.com

# TELETRABAJO: GESTIÓN DE RIESGOS DISERGONÓMICOS Y PSICOSOCIALES

CÓMO PREVENIR LOS RIESGOS  
DE TRABAJO EN CASA

- ¿En dónde comienza la casa y dónde termina la oficina?
- ¿Tenemos todos los recursos necesarios para trabajar?
- ¿El espacio de trabajo está acondicionado para tal fin?
- ¿Las condiciones de la estación de trabajo son ergonómicas?
- ¿Existe suficiente privacidad para evitar distractores o tratar asuntos confidenciales?

# GESTIÓN DE RIESGOS DISERGONÓMICOS Y PSICOSOCIALES

## CONTENIDO TEMÁTICO

- Condiciones en las que se desarrolla el teletrabajo (home office).
- Factores disergonómicos y psicosociales dependientes de la dimensión espacio temporal:
  - Ubicación de la estación de trabajo
  - Acondicionamiento de la estación de trabajo
  - Disponibilidad de recursos de trabajo
  - Nivel de privacidad
  - Horario formal de la jornada laboral
  - Grado de disponibilidad para atender asuntos laborales (jornadas extendidas)
- Condiciones en las que se desarrolla el teletrabajo (home office).
- Factores disergonómicos y psicosociales derivados del traslape o interposición de roles:
  - Tareas de origen laboral
  - Tareas domésticas (hogar)
  - Tareas para atención de escolares
- Consecuencias a nivel:
  - Salud física y mental
  - Desempeño laboral
  - Familiar
- Condiciones en las que se desarrolla el teletrabajo (home office).
- Factores psicosociales derivados del confinamiento en casa y el aislamiento social.
  - Consecuencias a nivel:
    - Salud mental
    - Familiar
    - Grupos sociales de colegas y amigos
    - Actividades recreativas
- Condiciones en las que se desarrolla el teletrabajo (home office).
- Responsabilidad legal por Riesgos de Trabajo:
  - Accidentes de trabajo
  - Enfermedades profesionales
- Recomendaciones para regular el teletrabajo (home office).
- Condiciones ergonómicas.
- Recursos necesarios para el desarrollo de las actividades laborales
  - De la estación de trabajo
  - De la carga mental en el trabajo
- Condiciones para la salud mental.
- Comunicación organizacional efectiva (medios electrónicos)
- Regulación del tiempo de la jornada de trabajo y del tiempo libre
- Definición y organización de roles y responsabilidades
- Acuerdos y lineamientos para la sana convivencia en casa
- Grupos sociales de apoyo durante el confinamiento y delimitación del espacio individual
  - Medidas de seguridad y salud para el teletrabajo (home office).
- Guía técnica, lista de verificación y validación de las condiciones del teletrabajo
- Vigilancia a la salud

## Contactos

Ing. Marco Antonio Zenteno  
Móvil 55 5404 5762  
marquo\_102481@hotmail.com

Minerva Herrera  
Móvil ó Whatsapp 56 1117 8052  
higiene@amhi.org.mx

Oficina:  
info@amhi.org.mx  
+52 / 55 81149127

## Datos bancarios

Las formas de pago pueden ser por medio de  
Transferencia Electrónica Bancaria,  
Cheque de caja, en efectivo tanto en moneda  
nacional como Dólar Americano,  
Tarjeta de Crédito y/o Débito por medio de  
PAYPAL (+4.5% comisión)

**NOMBRE DE CUENTA-HABIENTE:**  
ASOCIACIÓN MEXICANA DE HIGIENE INDUSTRIAL, A.C.  
**NO. DE CTA.** 0447792808  
**CLAVE BANCARIA:** 012 180 00447792808 5  
**NOMBRE DEL BANCO:** BBVA-BANCOMER  
**TIPO DE MONEDA:** MONEDA NACIONAL  
**NO. DE SUCURSAL:** 0183 D.F., ETIOPIA  
**SWIFT:** BCMRMXMM  
**DIRECCION DE LA SUCURSAL:** XOLA 1302 COL. NARVARTE,  
CIUDAD DE MÉXICO