

Título:

Bienestar laboral en la Udelar.

Taller de ergonomía y pausas activas para funcionarios

Autores/as

Lic. TO. Agustina Perez, Lic. TO. Cecilia Caillet-Bois

Servicio/s

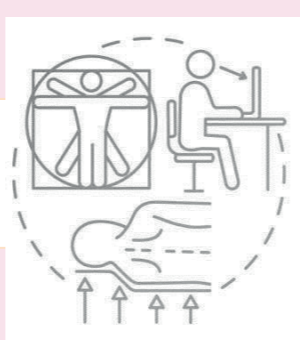
Servicio Central de Inclusión y Bienestar Universitario
UA Terapia Ocupacional

Introducción

El Servicio Central de Inclusión y Bienestar Universitario junto con la Unidad Académica de Terapia Ocupacional establecieron en 2022 un convenio para la atención de funcionarios de la Universidad de la República. La alta frecuencia de derivaciones por patologías de columna, especialmente en auxiliares de servicio y enfermería, motivó la propuesta de talleres de prevención. En ese año, el 50% de los 24 funcionarios derivados presentaban este tipo de afectación, una de las principales causas de dolor y ausentismo laboral.

Objetivo

Favorecer un desempeño laboral seguro y ergonómico y promover la incorporación de pausas activas, orientados a prevenir la progresión de síntomas, mejorar la calidad de vida y promover un desempeño laboral más seguro y eficiente.



Resultados esperados

- Mejorar la calidad de vida a través de la adquisición de **hábitos de autocuidado y estrategias de ergonomía** aplicables dentro y fuera del ámbito laboral.
- Favorecer la disminución del ausentismo laboral, al promover un **desempeño más seguro y eficiente**.
- Fortalecer la autonomía de los trabajadores en la **identificación de riesgos y en la aplicación de medidas preventivas**.

Desafíos

Descentralización

Adecuar ejemplos según tareas

Seguimientos y reevaluación

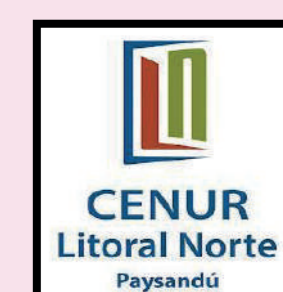
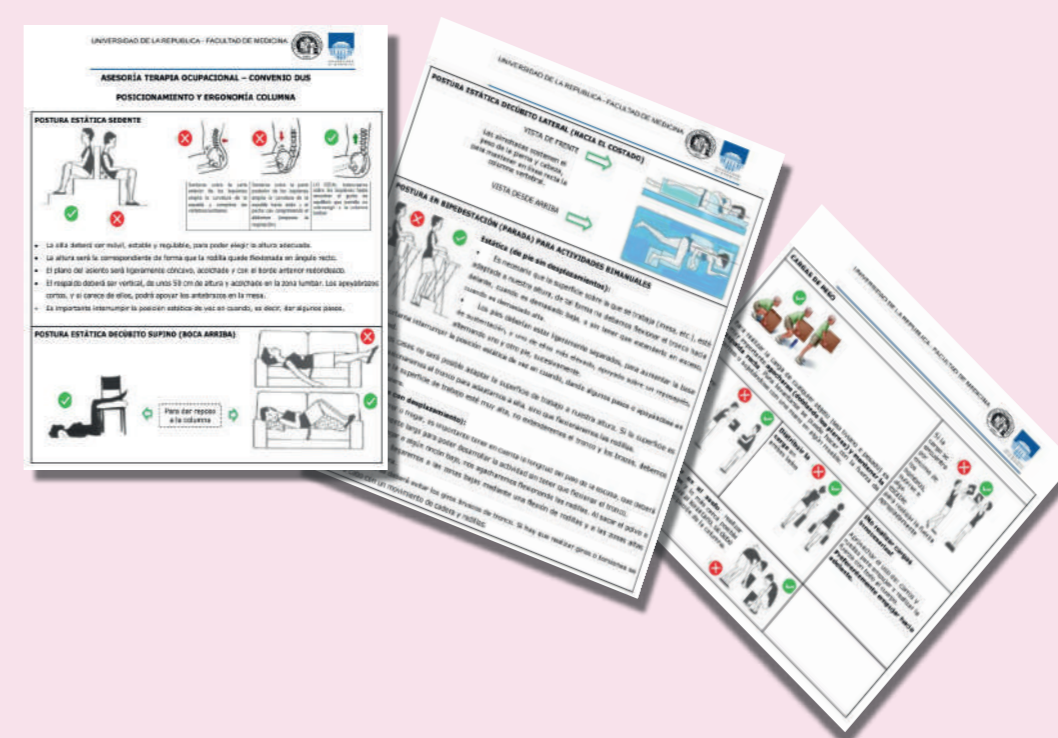
Promover incorporación en tareas laborales

Replicar en otros servicios

Metodología

1° encuentro virtual: principios ergonómicos aplicados a las tareas

2° encuentro presencial: modalidad de taller → prevención secundaria y pausas activas



Servicios generales

Mantenimiento

Vigilancia

Peones Rurales

Operarios Técnicos

Tambo

