

Departamento de Recreación, Promoción y Asistencia Social al Trabajador (DRPAST)

Nombre de la capacitación:	
Gimnasia Correctiva o Compensatoria	
Descripción:	Población Meta:
Desarrollo de rutinas de movimientos, ejercicios y conductas motrices estáticas y dinámicas, que contrarrestan los efectos corporales de las malas posturas que surgen en los centros de trabajo o en el teletrabajo.	Personas trabajadoras del ámbito privado y público, que realizan trabajo presencial o teletrabajo.
Objetivo:	
➤ Brindar a las personas participantes conocimientos, estrategias y metodologías que ayuden a reducir los efectos nocivos de las malas posturas que se asumen en el centro laboral y el teletrabajo.	
Contenidos:	Metodología:
Rutinas de integración.	Práctica y experiencial, tanto por medios virtuales como presenciales.
Observaciones: Generalmente son sesiones de 15 a 20 minutos máximo. No tiene término, se mantiene el plazo que se estime necesario. Gimnasia Correctiva y Compensatoria (Curso en línea, que requiere medios virtuales para su implementación). Requiere coordinación previa.	