

PREVENCIÓN DE LESIONES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS

PUNTO PAZ  COCREA
CREANDO REALIDAD COLECTIVA

sence  AS2
Certificaciones
MANEJO DE RIESGOS

Por Pablo Blaessinger y Macarena Díaz

2025

Tabla de contenidos

| | |
|-----------------------|----------------|
| I. Acerca de nosotros | IV. Estructura |
| II. Misión y Visión | V. Cotización |
| III. Objetivos | VI. Contacto |

I. Acerca de nosotros

Somos Punto Paz y OTEC Cocrea, fusionados para desarrollar esta inolvidable capacitación. Nos une la motivación de generar aprendizajes experienciales y transformadores, poniendo a las personas en el centro del proceso formativo. Creemos que aprender va más allá de memorizar contenidos: se trata de **vivir el conocimiento, sentirlo, compartirlo y aplicarlo** en la vida cotidiana y laboral.

Nuestro enfoque se basa tanto en la pedagogía teatral, como herramienta poderosa para crear espacios dinámicos, participativos y cercanos; como en la salud organizacional, a través del conocimiento **músculo-esquelético preventivo**.

Una capacitación creada desde la colaboración, para generar una mayor conciencia colectiva de salud y bienestar.



PUNTO PAZ



COCREA
CREANDO REALIDAD COLECTIVA

sence



Encargados



Pablo Blaessinger
FUNDADOR Y DIRECTOR
DE PUNTO PAZ



Macarena Díaz
FUNDADORA Y DIRECTORA
OTEC COCREA

Pablo Blaessinger Usunariz, kinesiólogo titulado de la Universidad Finis Terrae, es el fundador y director de **Punto Paz**, un centro de excelencia enfocado en el autocuidado, el bienestar integral y la prevención de lesiones músculo-esqueléticas. Con sólida formación en el área músculo-esquelética, certificación en primeros auxilios y estudios en salud y terapias naturales (IDMA), Pablo lidera con una visión clínica y humana, integrando conocimientos técnicos con una atención personalizada de alto nivel.

Macarena Díaz Cursach, actriz profesional formada en DUOC UC, es fundadora y directora de **OTEC Cocrea**, organización especializada en experiencias de aprendizaje vivencial. Cuenta con un Diplomado en Teatro Aplicado de la Pontificia Universidad Católica, certificaciones en Teatro Espontáneo y Coaching (Instituto Piie), así como una formación avanzada en DHBNEA y Dominio de Emociones por Pluralistic Networks. Su enfoque pedagógico innovador combina herramientas escénicas y emocionales para generar procesos formativos dinámicos, profundos y transformadores, tanto a nivel personal como organizacional.

II. MISIÓN Y VISIÓN

Misión

Nuestra misión es acompañar a los participantes en el desarrollo de una conciencia profunda sobre el autocuidado laboral, entregando herramientas prácticas que previenen lesiones músculo-esqueléticas, especialmente en la zona lumbar, hombros y muñecas. Buscamos que cada persona incorpore la activación muscular y la conciencia corporal en su vida cotidiana, promoviendo una cultura de bienestar y cuidado colectivo en el trabajo.

Visión

Nuestra visión es ser referentes en la formación de culturas organizacionales saludables, donde el autocuidado y el cuidado entre compañeros sean parte fundamental del día a día laboral. Aspiramos a impactar positivamente en la calidad de vida de los trabajadores, promoviendo espacios de aprendizaje vivencial que integren el conocimiento corporal, emocional y colectivo como pilares del bienestar sostenible.



III. Objetivos

Objetivo General:

Promover la prevención de lesiones músculo-esqueléticas en el entorno laboral mediante una capacitación práctica, vivencial y transformadora, que entregue conocimientos aplicables sobre autocuidado, conciencia corporal y activación muscular, fomentando una cultura organizacional centrada en el bienestar individual y colectivo.

Objetivos específicos:

1. Entregar herramientas prácticas para prevenir lesiones en zonas críticas como zona lumbar, hombros y muñecas.
2. Desarrollar conciencia corporal y hábitos de autocuidado sostenibles en el tiempo.
3. Fomentar el trabajo colaborativo y el cuidado mutuo dentro de los equipos laborales.

4. Disminuir el ausentismo laboral asociado a dolores y lesiones músculo-esqueléticas.

IV. ESTRUCTURA

La jornada de capacitación está dividida en dos partes complementarias, con una duración total de 8 horas.

Parte 1: Sesión teórico-práctica (2 horas)

Esta primera etapa tiene como objetivo transmitir, en profundidad, conocimientos clave sobre las tres áreas de lesiones músculo-esqueléticas más comunes en los equipos de trabajo:

- **Muñecas**
- **Hombros**
- **Estructuras lumbares**

La sesión ha sido diseñada para generar un aprendizaje dinámico, entretenido y memorable. Se contará con una exposición de contenido respaldada por material audiovisual, guiada por el kinesiólogo experto **Pablo Blaessinger**.

Cada sección será intercalada con prácticas vivenciales provenientes de la **Pedagogía Teatral**, facilitadas por la actriz y teatrista aplicada **Macarena Díaz Cursach**, lo que permitirá una experiencia participativa, cercana y transformadora.

Parte 2: Evaluación individual (6 horas)

En esta segunda parte se realizará una evaluación individual a cada trabajador o trabajadora, enfocada en identificar las lesiones o molestias musculoesqueléticas más frecuentes en su labor diaria.

Cada evaluación tendrá una duración de aproximadamente **15 minutos por persona**, permitiendo atender a un total de **20 participantes** durante la jornada.



V. COTIZACIÓN

Se propone la realización del curso **“Prevención de Lesiones Músculo–Esqueléticas en el Ámbito Laboral”**, a través de **COCREA OTEC**, implementando la capacitación a distancia de **Ley Karín**, reconocida por su alta calidad de contenido y diseño visual.

Este curso permitirá que todos los participantes **queden formalmente certificados** en el cumplimiento de esta capacitación indispensable para todos los colaboradores a lo largo de todo Chile.

Entregando herramientas prácticas y teóricas para la prevención de lesiones músculo–esqueléticas en el entorno laboral.

OTEC Cocrea cuenta con certificación vigente bajo la **Norma Chilena 2728**, otorgada por la casa certificadora **ASR**, actualizada hasta el año **2026**. Esto garantiza la correcta ejecución del curso con **Certificación SENCE**, permitiendo además a la empresa **acceder a la recuperación de la franquicia tributaria correspondiente al año 2025**.

VI. Contáctanos

| Mail | Teléfono |
|---|-----------------|
| Capacitaciones.cocrea@gmail.com empresas@puntopez.cl | +56 9 8814 5561 |



PUNTO PAZ  CO CREA
CREANDO REALIDAD COLECTIVA

sence  
ASR Certificaciones
RECONOCIMIENTO DE PERSONAS