



# PREVENCIÓN DE LESIONES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS

PUNTO PAZ CO CREA  
CREANDO REALIDAD COLECTIVA

sence ASR  
ASR Certificaciones  
MÁS ALLÁ DEL SISTEMA

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.**



## 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@puntopaz.cl	+56 9 8814 5561



PUNTO PAZ



CO CREA  
CREANDO REALIDAD COLECTIVA

sence

