

# Ergonomía

## CURSO ABIERTO

**Fecha:** 18 y 19 de Junio.

**Horario:** 16:00 a 19:00 hrs.

**Modalidad:** En Línea

## Dirigido a:

Personal operativo, administrativo, supervisores y mandos medios que desempeñen actividades con riesgo ergonómico en su puesto de trabajo.



## Objetivo General:

Al finalizar el curso, el participante identificará los principios básicos de la ergonomía aplicada al trabajo, reconociendo factores de riesgo ergonómico y aplicando medidas preventivas para reducir lesiones musculoesqueléticas, conforme a la normatividad vigente.

## Metodología

El curso se basa en los principios de aprendizaje dirigido por el instructor, quien fungirá como facilitador para que los participantes construyan su propio conocimiento. Esto se llevará a cabo mediante:

- Exposición temática
- Sesión de preguntas y respuestas.

# TEMARIO

## 1. Introducción a la ergonomía

- a. Concepto de ergonomía
- b. Objetivos de la ergonomía laboral
- c. Importancia de la ergonomía en la seguridad y salud ocupacional
- d. Consecuencias de una mala ergonomía en el trabajo
- e. Ergonomía y productividad

## 2. Marco normativo de la ergonomía en México

- a. Legislación en seguridad y salud en el trabajo
- b. Introducción a la NOM-036-STPS-2018
- c. Obligaciones del patrón y del trabajador
- d. Importancia del cumplimiento normativo
- e. Beneficios del apego a la norma

## 3. Principios básicos de la ergonomía

- a. Ergonomía física, cognitiva y organizacional
- b. Antropometría básica aplicada al trabajo
- c. Posturas correctas e incorrectas
- d. Movimientos repetitivos y sobreesfuerzos
- e. Factores de riesgo ergonómico.

## 4. Ergonomía en el puesto de trabajo

- a. Ergonomía en oficinas
- b. Ergonomía en áreas operativas y productivas
- c. Manejo manual de cargas (conceptos básicos)
- d. Ajuste del puesto de trabajo al trabajador
- e. Signos y síntomas de lesiones musculoesqueléticas

## 5. Medidas preventivas y buenas prácticas ergonómicas

- a. Principios del levantamiento seguro de cargas
- b. Uso correcto de herramientas y mobiliario
- c. Importancia de las pausas activas
- d. Organización del trabajo y rotación de tareas
- e. Participación del trabajador en la prevención

## 6. Ejercicios prácticos y concientización

- a. Ejercicios de estiramiento en el trabajo
- b. Identificación de malas posturas
- c. Recomendaciones ergonómicas prácticas
- d. Retroalimentación y resolución



# HÉCTOR GALLARDO ÁVILA

## RESEÑA CURRICULAR DEL INSTRUCTOR

Héctor Gallardo cuenta con estudios en ingeniería industrial por el Instituto Tecnológico de Orizaba. Cuenta con formación en interpretación de la Norma ISO 9001-2008, formación de auditor interno (Norma ISO 9001-2008), formación de auditor interno en IATF-16949, Interpretación de las normas 18000 H&S, 14001 medio ambiente. Además, cuenta con formación y experiencia en auditoría interna y externa (Líder auditor). Posee conocimientos en el desarrollo de sistema de gestión de calidad, formación en facultamiento representante de la dirección ISO 9001-2008, Green Belt/Yellow Belt y 7 herramientas de calidad.

Laboralmente Hector Gallardo se ha desempeñado en empresas como Bimbo, Kellogs o embotelladora tropical. Se desempeño por más de 8 años como instructor de capacitación en Coats de México llevando a cabo actividades de auditoría, coordinación de entrenamiento y capacitación, aplicación de sistemas de calidad, elaboración de instructivos, desarrollo de ayudas visuales entre otras tareas de capacitación.



Constancia de participación.  
Curso con registro ante la  
STPS.



PayPal, tarjeta de crédito y débito (Visa y Mastercard) y depósito bancario. Aplica pago con tarjeta de crédito, 3 y 6 meses sin intereses.



SOLUCIONES IDEALES EN PERSONAL  
SELECCIONADO S.A. DE C.V  
BBVA BANCOMER  
NO. DE CUENTA: 0155596939  
CLABE: 012650001555969392