



**ESPECIALIZACIÓN**

**MODALIDAD AULA VIRTUAL**

**ERGONOMÍA**

*Para Principiantes*

## ¿QUIENES SOMOS?

---



**"Hacer lo complicado fácil, dando asistencia y servicios educativos en la administración de recursos humanos y salud en el trabajo"**

Somos un equipo de profesionales en materia de recursos humanos y medicina del trabajo enfocados en la gestión preventiva de riesgos, ubicados en la ciudad de Chihuahua, Chihuahua. Nuestra metodología se basa en un sistema educativo a través de cursos teórico prácticos y consultoría en el área de recursos humanos y salud en el trabajo.



## POR QUÉ TOMAR LA ESPECIALIZACIÓN

---

La NOM 036 FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO entró en vigor a partir del 02 de enero del 2020 y actualmente las lesiones y trastornos músculo esqueléticos, son las enfermedades de trabajo más comunes en México. Además, estos trastornos aumentan cerca de 14% al año.

## A QUIÉN VA DIRIGIDA LA ESPECIALIZACIÓN

---

Médicos y Enfermeras Industriales, personal de seguridad e higiene y toda aquella persona del área de seguridad y salud en el trabajo que desee adquirir los conocimientos básicos en ergonomía laboral. Bienvenidos recién egresados de las áreas de salud, seguridad e higiene industrial.

# BENEFICIOS DE NUESTRA MODALIDAD AULA VIRTUAL



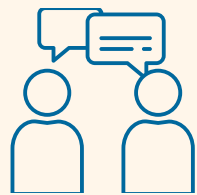
Metodología de enseñanza para adulto trabajador 100% práctica.



● Clases en vivo con los mejores instructores



● Plataforma educativa digital 24/7



● Networking con profesionales del ramo en todo México



● Actividades interactivas y dinamismo en los cursos



● Entregamos DC-3 STPS y Diploma

# PROGRAMA

2.5 hrs.

Sesión 1-A  
Módulo 1: Introducción al programa de ergonomía

1. Definición de ergonomía.
2. Clasificación de los riesgos ergonómicos.
3. Reconocimientos de los riesgos ergonómicos en los puestos de trabajo.

2.5 hrs.

Sesión 2-A  
Módulo 1: Introducción al programa de ergonomía

1. Identificación de requisitos legales por riesgos ergonómicos en tu centro laboral.
2. Programa de Ergonomía.
3. Clasificación de los métodos ergonómicos.

2.5 hrs.

Sesión 1-A  
Módulo 2: Manejo manual de cargas

- Métodos específicos de estudios de ergonomía:
1. Método del cubo.
  2. Evaluaciones rápidas de la NOM-036-1-STPS.

2.5 hrs.

Sesión 2-A  
Módulo 2: Manejo manual de cargas

- Métodos específicos de estudios de ergonomía:
1. Método del cubo.
  2. Evaluaciones rápidas de la NOM-036-1-STPS.

2 hrs.

Sesión 1-A  
Módulo 4: Estudios específicos de ergonomía

- Métodos específicos de estudios de ergonomía:
1. Ocra checkList.
  2. REBA.
  3. OWAS.

4 hrs.

Sesión 1-A  
Módulo 3: Estudios específicos de ergonomía

- Métodos específicos de estudios de ergonomía:
1. RULA.
  2. Método JSI.
  3. Ecuación de NIOSH.

2 hrs.

Sesión 2-A  
Módulo 4: Estudios específicos de ergonomía

- Métodos específicos de estudios de ergonomía:
1. Ocra checkList.
  2. REBA.
  3. OWAS.

2 hrs.

Sesión 1-A  
Módulo 5: NOM 037 STPS 2023

- Marco normativo:
1. Recomendaciones para implementar NOM 037 STPS 2023 en la empresa.
  2. Check list de cumplimiento normativo NOM 037 STPS 2023.
  3. Lista de verificación de las condiciones de seguridad e higiene de las personas teletrabajadoras.
  4. Integración de carpeta de evidencias STPS. Método ROSA - NOM-037-STPS

# CONTACTANOS!!!

---



Línea de  
Whatsapp

6142303349



Línea de  
Servicio al  
Cliente

6141176262



# Sonríe, es contagioso

**ALPES RH**

Asistencia Laboral Preventiva y Servicios Educativos en RH  
3701, Edificio 18B, Complejo Industrial las Américas, Chihuahua, Chih.  
[www.alpesrh.mx](http://www.alpesrh.mx)  
Tel. 614 117 62 62