



## Curso de factores de riesgo ergonómico en el trabajo (NOM-036-1-STPS-2018)

*Cumple con la NOM-036-1-STPS-2018 mediante capacitación DC-3 orientada a prevenir lesiones por sobreesfuerzo, mejorar las prácticas de manejo manual de cargas y fomentar condiciones de trabajo más seguras y saludables para los colaboradores..*

### ¿Qué incluye la capacitación?

- ✓ Material digital del curso para consulta posterior
- ✓ Kit básico de participante (incluye bolígrafo)
- ✓ Diploma con valor curricular
- ✓ Constancia DC-3 avalada ante la STPS
- ✓ Asesoría posterior sin costo durante 6 meses (correo o WhatsApp)
- ✓ Garantía de satisfacción: si el curso no cumple tus expectativas, te devolvemos tu inversión

### Duración del curso:

Programa intensivo de 4 horas

### Perfil del instructor:

Instructor certificado con experiencia en seguridad y salud en el trabajo, ergonomía y manejo manual de cargas, con conocimientos de la NOM-036-1-STPS-2018 y habilidades para impartir capacitación teórico-práctica orientada a la prevención de lesiones y riesgos ergonómicos.

### Objetivo de la capacitación:

Al finalizar el curso, el participante identificará, analizará y aplicará las medidas de prevención y control de los factores de riesgo ergonómico derivados del manejo manual de cargas, conforme a los requisitos establecidos en la NOM-036-1-STPS-2018, con la finalidad de prevenir lesiones musculoesqueléticas, proteger la salud de los trabajadores y contribuir al cumplimiento normativo en el centro de trabajo.

### Requisitos:

No se requieren conocimientos previos.

### ¿A quién está dirigido?

Este curso está dirigido a trabajadores, supervisores, jefes de área, responsables de seguridad y salud en el trabajo, así como a todo el personal que realice actividades de manejo manual de cargas o que participe en la identificación y control de factores de riesgo ergonómico dentro del centro de trabajo.

# Temario del Curso

## MÓDULO 1. Introducción a la Ergonomía y Marco Normativo

- Conceptos básicos de ergonomía.
  - Importancia de la ergonomía en el trabajo.
  - Antecedentes y objetivos de la NOM-036-1-STPS-2018.
  - Obligaciones del patrón y de los trabajadores.
  - Beneficios de la prevención de riesgos ergonómicos.
- 

## MÓDULO 2. Identificación de Factores de Riesgo Ergonómico

- Definición de factores de riesgo ergonómico.
  - Trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo.
  - Actividades de manejo manual de cargas.
  - Posturas forzadas y movimientos repetitivos.
  - Factores individuales y ambientales que incrementan el riesgo.
- 

## MÓDULO 3. Manejo Manual de Cargas

- Levantamiento de cargas.
  - Descenso y colocación de cargas.
  - Empuje y arrastre de cargas.
  - Transporte y desplazamiento manual.
  - Límites y recomendaciones para el manejo seguro de cargas.
- 

## Módulo 4: Prevención e Investigación de Riesgos

- Técnicas seguras para el manejo manual de cargas.
  - Uso de ayudas mecánicas y equipos auxiliares.
  - Organización del trabajo para reducir riesgos.
  - Pausas activas y ejercicios de estiramiento.
  - Medidas de control administrativo y operativo.
- 

## MÓDULO 5. Evaluación de Riesgos y Cumplimiento de la NOM-036

- Identificación y análisis de tareas de riesgo.
  - Evaluación de factores de riesgo ergonómico.
  - Medidas correctivas y seguimiento.
  - Registros y documentación requerida.
  - Consecuencias del incumplimiento normativo.
- 

## MÓDULO 6. Taller Práctico y Evaluación Final

- Identificación de riesgos en casos prácticos.
- Aplicación de técnicas correctas de manejo manual de cargas.
- Ejercicios de reconocimiento de posturas seguras e inseguras.
- Retroalimentación y resolución de dudas.
- Evaluación final del curso.

## **Información de Contacto**

### **SafeXpert – Capacitación en Seguridad Industrial**

Correo: [contacto@safexpert.com.mx](mailto:contacto@safexpert.com.mx)

WhatsApp: 221 558 0600

Sitio web: <https://safexpert.com.mx/>

Cobertura: Servicio en toda la República Mexicana

Modalidad: Cursos en línea y presenciales para empresas