

Programa de Capacitaciones 2026

“Iniciativas por el Desarrollo de Competencias Laborales en la Industria Panameña”

Seminario - Taller

Introducción a la Ergonomía Aplicada en Ambientes de Trabajo Industrial y de Oficina

Información General del Curso

Fecha: 25 y 27 de agosto y 1 y 3 de septiembre de 2026

Horario: 8:30 a.m. – 12:30 p.m.

Duración del curso: 16 horas

Modalidad: Virtual – Microsoft Teams

Expositor: Ing. Santa Alvarado

Dirigido a:

- Gerentes de Producción y de Planta.
- Gerentes de Recursos Humanos.
- Supervisores.
- Ingenieros Industriales y de Manufactura.
- Coordinadores de Mejora Continua.
- Responsables de Logística.
- Jefes de Mantenimiento.

Objetivo General

Desarrollar en los participantes las competencias necesarias para Identificar los factores de riesgo ergonómico en los diferentes puestos de trabajo de la organización y los principios básicos de la ergonomía para diseñar o corregir puestos de trabajo, utilizando herramientas de evaluación ergonómica estandarizadas

Objetivos Específicos

- Comprender los fundamentos de la Ergonomía.
- Identificar oportunidades de mejora en los puestos de trabajo productivos y administrativos.
- Reconocer actividades que agregan y que no agregan valor ergonómico.
- Interpretar indicadores claves para la toma de decisiones de mejora.
- Identificar restricciones y actividades con requerimiento de aplicación de herramientas de mejora ergonómica.
- Aplicar herramientas ergonómicas para eliminar riesgos de lesiones de trabajo y posturales que afectan la salud y el rendimiento laboral.
- Integrar diferentes metodologías de mejora según las necesidades de la organización.

Contenido:

- **Fundamentos de Ergonomía**

Introducción a los conceptos y principios básicos de la ergonomía, su importancia para mejorar las condiciones de trabajo y favorecer la salud, seguridad y productividad.

- **Anatomía y Biomecánica Aplicada**

Conocimiento de los principios básicos de la anatomía y la biomecánica relacionados con el movimiento y las exigencias físicas del cuerpo durante las actividades laborales.

- **Factores de Riesgo Ergonómico**

Identificación de los principales factores de riesgo ergonómico presentes en los diferentes entornos laborales, considerando actividades de industria, servicios, logística y construcción.

- **Manipulación manual de cargas corporal**

Reconocimiento de los riesgos asociados a la manipulación manual de cargas y su impacto sobre el cuerpo, especialmente durante actividades que requieren esfuerzo físico.

- **Trastornos Musculoesqueléticos (TME)**

Identificación de los principales riesgos relacionados con los trastornos musculoesqueléticos derivados de las condiciones y exigencias físicas del trabajo.

- **Movimientos repetitivos**

Análisis de las actividades que implican movimientos repetitivos y reconocimiento de los riesgos que pueden generar sobre la salud de los trabajadores.

- **Posturas forzadas**

Identificación de posturas inadecuadas o mantenidas durante la ejecución de las tareas y su relación con la aparición de molestias y lesiones laborales.

- **Higiene postural**

Aplicación de principios y buenas prácticas para mantener posturas adecuadas durante la realización de las actividades laborales y reducir riesgos ergonómicos.

- **Manejo de carga**

Aplicación de principios básicos para realizar de manera adecuada y segura las tareas relacionadas con el manejo y traslado de cargas.

- **Uso de dispositivo de ayuda mecánica**

Conocimiento del uso de dispositivos y ayudas mecánicas como alternativas para facilitar la manipulación de cargas y disminuir el esfuerzo físico.

- **Ergonomía en Oficina y Trabajo Remoto**

Identificación y prevención de riesgos ergonómicos asociados a los puestos de oficina y a las condiciones de trabajo remoto, considerando la adecuación del espacio y las posturas de trabajo.

- **Talleres de aplicación**

Desarrollo de actividades prácticas orientadas a aplicar los conocimientos adquiridos y reconocer situaciones de riesgo ergonómico en diferentes puestos de trabajo.

- **Controles Ergonómicos**

Conocimiento de medidas y estrategias de control destinadas a eliminar o reducir los riesgos ergonómicos y mejorar las condiciones de los puestos de trabajo.

- **Legislación aplicada**

Revisión de los aspectos legales relacionados con la ergonomía y su aplicación en el ámbito de la seguridad y salud en el trabajo.

Acerca del Expositor

Ing. Santa Alvarado

Ingeniera Industrial, con Maestrías en Ingeniería Ambiental y Educación, Especialista en Docencia Superior y Técnica en Seguridad y Salud Ocupacional. Cuenta con amplia experiencia profesional en las áreas de Seguridad e Higiene Ocupacional, Sistemas de Gestión HSEQ, auditorías y formación técnica especializada.

Se desempeña como Directora de Proyectos, Consultora y Facilitadora Senior en EHS Latin, donde participa en proyectos de consultoría, implementación y auditoría de sistemas de gestión bajo normas internacionales. Además, cuenta con experiencia en evaluación de riesgos ocupacionales, diseño de programas de prevención y desarrollo de programas de higiene industrial y ambiental.

Posee una destacada trayectoria como docente universitaria en la Universidad Tecnológica de Panamá (UTP) y la Universidad Especializada de las Américas (UDELAS), impartiendo asignaturas relacionadas con seguridad, higiene ocupacional, salud y gestión ambiental, recursos humanos y auditorías. Su formación y experiencia incluyen certificaciones y acreditaciones en normas ISO y sistemas de gestión, así como capacitación especializada en ergonomía, seguridad y salud ocupacional.