



TEMARIO DE CAPACITACIÓN

ERGONOMÍA

OBJETIVO: Identificar y prevenir los riesgos ergonómicos asociados a las tareas laborales para reducir lesiones musculoesqueléticas y mejorar el bienestar y productividad del trabajador.

01

Introducción a la Ergonomía

02

Lesiones y Enfermedades Relacionadas con la Ergonomía

03

Evaluación de Riesgos Ergonómicos

04

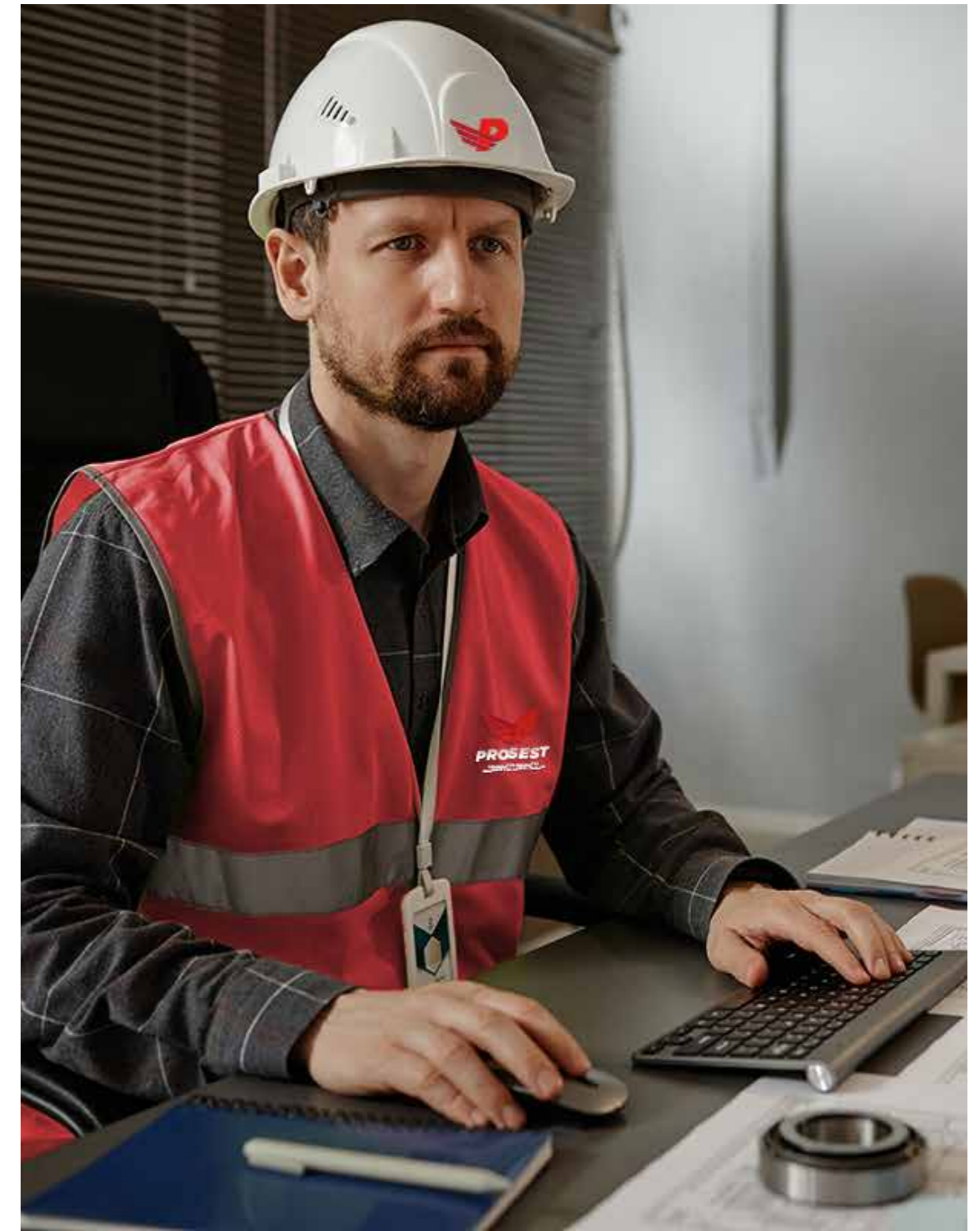
Principios de la Biomecánica

05

Controles y medidas correctivas

06

Ejercicios de Estiramiento y Pausas Activas



TRABAJOS EN ALTURA

OBJETIVO: Establecer los criterios y procedimientos seguros para realizar trabajos en altura, minimizando el riesgo de caídas.

01

Definición y Alcance de los Trabajos en Altura

02

Identificación de Peligros y Evaluación de Riesgos

03

Sistemas de Protección Contra Caídas

04

Selección, Inspección y Mantenimiento de EP

05

Procedimientos Seguros de Trabajo

CONTROL DE ENERGÍA PELIGROSA (LOCKOUT/TAGOUT - LOTO)

OBJETIVO: Aplicar los procedimientos para aislar y controlar todo tipo de energía peligrosa durante el mantenimiento o servicio de máquinas.

01

Introducción a las Energías Peligrosas

02

Fundamentos del Bloqueo y Etiquetado (LOTO)

03

Procedimiento de Bloqueo de Energías en 8 Pasos

04

Dispositivo de bloqueo y etiquetado

05

Procedimientos Especiales

TRABAJOS EN CALIENTE (OXICORTE Y SOLDADURA)

OBJETIVO: Realizar operaciones de soldadura y oxicorte de forma segura, controlando los riesgos de incendio y los peligros para la salud.

01

Definición y peligros asociados

02

Equipos de soldadura y oxicorte

03

Permisos de trabajo caliente

04

Prevención y Protección contra incendios

05

Equipo de Protección Personal (EPP) Específico

06

Manejo y Almacenamiento Seguro de Cilindros



MANEJO SEGURO DE MONTACARGAS

OBJETIVO: Operar montacargas de manera segura y eficiente, aplicando las mejores prácticas para prevenir accidentes.

- 01** Clasificación y componentes de montacargas
- 02** Inspección de equipo
- 03** Maniobras seguras de operación
- 04** Reglas de Circulación y Peatones
- 05** Procedimientos para situaciones especiales



MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA TRABAJOS EN ESPACIOS CONFINADOS

OBJETIVO: Identificar los riesgos de los espacios confinados y aplicar los procedimientos de entrada segura.

01

Definición y Ejemplos de Espacios Confinados

02

Peligros atmosféricos y físicos

03

Evaluación y monitoreo atmosférico

04

Permisos de entrada a espacios confinados

05

Roles y Responsabilidades

06

Ventilación y aislamiento de energías

07

Procedimientos de Rescate y Emergencia





MANEJO DE EQUIPOS DE ELEVACIÓN

OBJETIVO: Comprender los principios generales para el uso seguro de equipos de elevación (eslingas, grúas, polipastos).



01 Principios Básicos de Izaje

02 Señalización Manual para Izaje

03 Eslingas y Accesorios de Izaje

04 Procedimientos Seguros de Izaje



TRABAJOS ELÉCTRICOS

OBJETIVO: Reconocer los peligros de la electricidad y aplicar prácticas de trabajo seguras para prevenir electrocuciones.

01 Fundamentos de la Electricidad y sus Peligros

02 Clasificación de los Trabajos Eléctricos

03 Equipos de Protección Personal para Electricistas

04 Normas de Seguridad en Instalaciones Eléctricas

05 Protecciones eléctricas

OPERACIÓN DE GRÚA VIAJERA

OBJETIVO: Operar grúas viajeras de puente siguiendo procedimientos seguros para mover cargas en instalaciones industriales.

01 Componentes y Tipos de Grúas Viajeras

02 Inspección y Mantenimiento

03 Procedimientos seguros de operación

04 Señalización para Grúas Viajeras

05 Límites de operación



OPERACIÓN DE POLIPASTOS

OBJETIVO: Utilizar polipastos eléctricos y manuales de forma segura para izar cargas.

01

Prevención y Protección
contra incendios

02

Capacidad y
Características Técnicas

03

Inspección Preoperacional

04

Técnicas de Izaje
Seguras

05

Mantenimiento Básico y
Almacenamiento

BÁSICO PARA TRABAJADORES DE LA CONSTRUCCIÓN (Inducción General)

OBJETIVO: Proporcionar los conocimientos básicos de seguridad y salud para el ingreso a una obra de construcción

01

Derechos y Obligaciones
(LFT, LGSST)

02

Reglas Generales
de la Obra

03

Identificación de
Peligros Generales

04

Procedimientos de
Emergencia

05

Introducción a
Riesgos Específicos



USO Y OPERACIÓN DE PLATAFORMAS DE ELEVACIÓN (PEMP)

OBJETIVO: Operar plataformas elevadoras móviles de personal (brazo articulado, telescópico, tipo canastilla) de forma segura.

01

Tipos de PEMP y Clasificación

02

Selección del Equipo Correcto para la Tarea

03

Inspección Preoperacional

04

Procedimientos de Operación Segura

05

Peligros Específicos



01

Tipos de Andamios y Normativa Aplicable

02

Componentes y Partes Críticas

03

Procedimiento Seguro de Montaje/Desmontaje

04

Requisitos de un Andamio Seguro

05

Inspección de Andamios

06

Peligros en el Montaje y Uso

MONTADOR DE ANDAMIOS

OBJETIVO: Ensamblar, modificar y desmontar andamios tubulares de manera segura y conforme a la normativa

MANEJO A LA DEFENSIVA

OBJETIVO: Desarrollar técnicas de conducción preventiva para evitar accidentes de tránsito.

01

Principios del Manejo Defensivo

02

Los 5 Elementos Clave del Manejo Defensivo

03

Factores de Riesgo en la Conducción

04

Técnicas específicas



USO Y MANEJO DE EXTINTORES

OBJETIVO: Identificar el tipo de fuego y seleccionar y utilizar correctamente el extintor adecuado

01

Teoría del Fuego (Tetraedro del Fuego)

02

Clasificación de los Fuegos (A, B, C, D, K)

03

Tipos de Extintores y su Aplicación (Agua, CO₂, Polvo Químico)

04

Método de Uso (Técnica P.A.S.)

05

Inspección y Mantenimiento de Extintores

06

Simulación Práctica (si es posible)

www.prosest.com.mx



MANEJO DE RESIDUOS PELIGROSOS Y NO PELIGROSOS

OBJETIVO: Gestionar los residuos de acuerdo a su clasificación para minimizar el impacto ambiental y cumplir la normativa.

01

Marco Legal
(NOM-052-SEMARNAT)

02

Clasificación y Características
de los RP

03

Segregación en la Fuente

04

Almacenamiento Temporal

05

Etiquetado y Hojas de
Seguridad

06

Manejo y Transporte
Interno

07

Plan de Manejo de
Residuos



FORMACIÓN DE MANIOBRISTAS Y ADMINISTRACIÓN DE EQUIPOS DE IZAJE

OBJETIVO: Capacitar a maniobristas para señalar izajes de forma segura y estandarizada, y gestionar los equipos de izaje.



01

Roles y Responsabilidades
(Maniobrista, Operador,

02

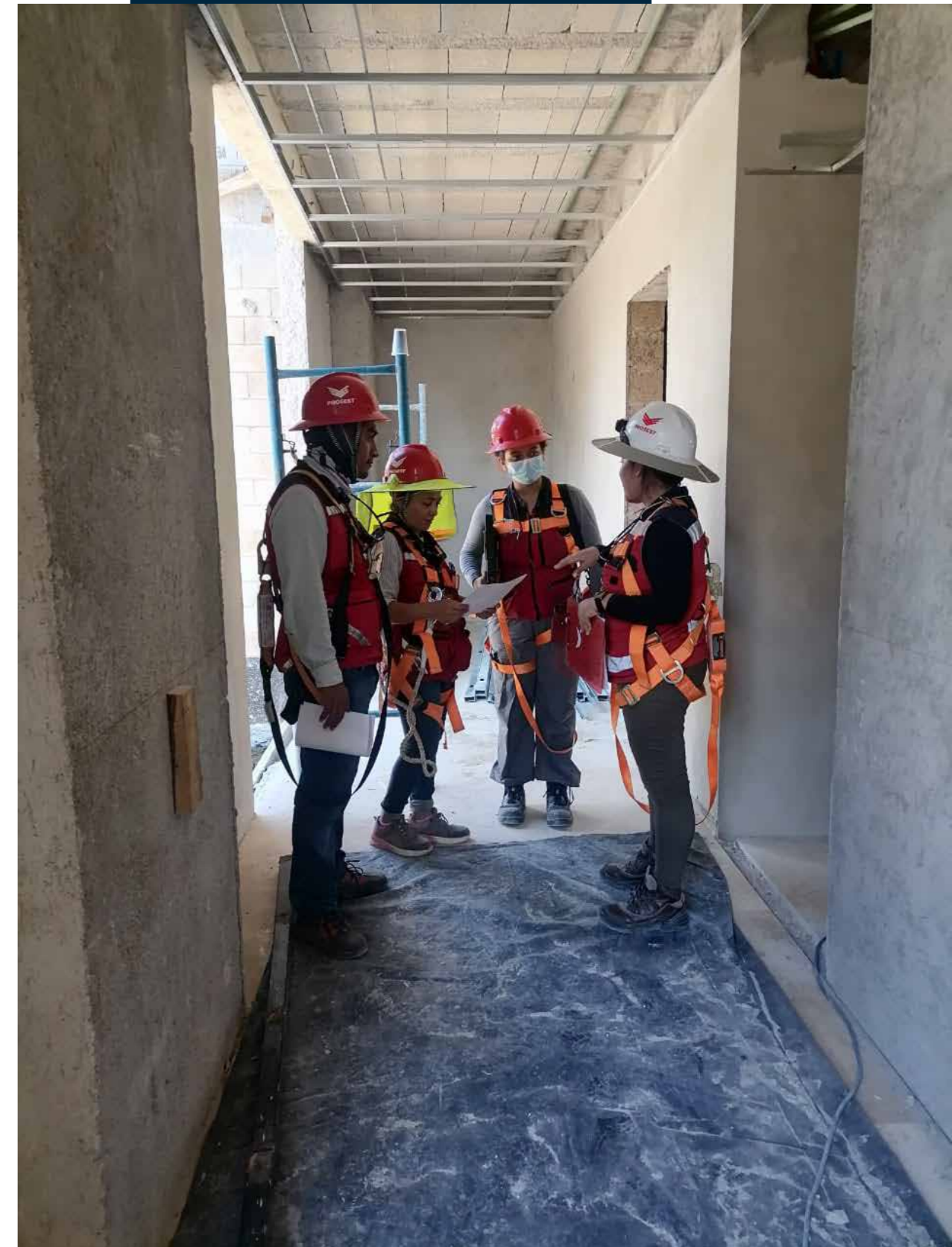
Señalización
Estandarizada
(Teórica y Práctica)

03

Comunicación Efectiva

04

Administración de
Equipos de Izaje



MEDIDAS DE SEGURIDAD EN OPERACIÓN DE MAQUINARIA PESADA DE CONSTRUCCIÓN

OBJETIVO: Establecer los principios generales de seguridad aplicables a toda maquinaria pesada.

01 Peligros Comunes (Atropellos, Vuelcos, Atrapamientos)

02 Inspección Preoperacional Exhaustiva

03 Procedimientos Seguros de Arranque y Parada

04 Zonas de Peligro alrededor de la Máquina (Puntos Ciegos)

05 Estacionamiento y Seguridad al Descender

06 Señalización y Comunicación en Obra

07 Prevención de Vuelcos (ROPS y FOPS)



OPERACIÓN DE GRÚA Y AUTOCARGANTES

OBJETIVO: Operar grúas horquilla y autocargantes sobre camión de forma segura para el transporte y carga de materiales

01

Diferencias entre Montacargas y Grúa

02

Estabilidad y Centrado de Carga

03

Inspección de la Grúa y sus Accesorios

04

Uso de Estabilizadores

05

Procedimiento de Carga y Descarga

06

Radio de Seguridad y Señalización del Área de Trabajo

ELABORACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE PLAN DE EMERGENCIAS

OBJETIVO: Desarrollar, implementar y mantener un plan de emergencias efectivo para la empresa.

01

Normativa y Fundamentos

02

Identificación de Escenarios de Emergencias

03

Estructura del Plan de Emergencias

04

Equipos de Emergencia y su Ubicación

05

Simulacros y Capacitación

06

Mantenimiento y Revisión del Plan



USO DE HERRAMIENTAS MANUALES Y DE PODER

OBJETIVO: Utilizar herramientas manuales y eléctricas de forma correcta para prevenir accidentes.

01

Riesgos Generales
(Proyecciones, Contacto,
Atrapamientos, Ruido)

02

Selección de la
Herramienta Correcta
para el Trabajo

03

Inspección y
Mantenimiento

04

Técnicas de
Uso Seguro

05

Herramientas Neumáticas
y Eléctricas Específicas





OSHA 30

OBJETIVO: Curso extensivo de 30 horas sobre seguridad y salud en la construcción, basado en los estándares de OSHA

01

Introducción a OSHA

02

Enfoque de los 4 Peligros Mortales (Focus Four)

03

Riesgos para la Salud (Sílice, Ruido, Plomo)

04

Equipos de Protección Personal (EPP)

05

Procesos y Equipos Específicos

06

Procedimientos de Seguridad en Obra



PSICOLOGÍA INDUSTRIAL

(Aplicada a la seguridad)

OBJETIVO: Comprender los factores humanos y organizacionales que influyen en el comportamiento seguro.

01 Factores Humanos en los Accidentes

02 Cultura de Seguridad

03 Comportamiento Seguro vs. Inseguro

04 Comunicación Efectiva en Seguridad

05 Motivación y Liderazgo en Seguridad

06 Simulación Práctica (si es posible)

CONOCIMIENTOS DE LA NORMA ISO 14001 / TS 16949

OBJETIVO: Entender los requisitos de los sistemas de gestión ambiental (ISO 14001) y de calidad para automotriz (IATF 16949).

01 Estructura de Alto Nivel (Anexo SL)

02 ISO 14001:2015 - Sistema de Gestión Ambiental

03 IATF 16949:2016 - Sistema de Gestión de Calidad para Automotriz



MEDIDAS DE SEGURIDAD EN EXCAVACIONES Y ZANJAS

OBJETIVO: Implementar medidas de protección para prevenir colapsos en excavaciones.

01

Peligros en Excavaciones
(Colapso, Atmósferas Peligrosas, Caídas)
Atrapamientos, Ruido)

02

Clasificación de Suelos
(Tipo A, B, C) Correcta para
el Trabajo

03

Sistemas de
Protección

04

Accesos Seguros (Escaleras)
y Protección de Bordos

05

Inspección Diaria de Zanjas
por Persona Competente

INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES

OBJETIVO: Aprender la metodología para investigar incidentes y accidentes, enfocándose en la identificación de causas raíz.

01 Definiciones (Accidente, Incidente, Cuasi-Accidente)

02 Metodología de Investigación

03 Análisis de Causa Raíz (Método de los 5 Porqués, Diagrama de Espina de Pescado)

04 Elaboración del Reporte de Investigación

05 Propuesta e Implementación de Medidas Correctivas



CONTENCIÓN Y RECUPERACIÓN DE DERRAMES

OBJETIVO: Contener, controlar y limpiar derrames de materiales peligrosos de manera segura.

01 Evaluación del Derrame y Riesgos Asociados

02 Equipo de Protección Personal (Nivel de Respuesta)

03 Técnicas de Contención (Diques, Absorbentes)

04 Técnicas de Recuperación (Bombeo, Aspiración)

05 Manejo de Residuos Generados

06 Descontaminación del Personal y Equipos

OPERACIÓN DE MAQUINARIA PESADA EN CONSTRUCCIÓN: [MÁQUINA ESPECÍFICA]

Estructura general para cada máquina: PAVIMENTADORA, COMPACTADOR, CARGADOR, EXCAVADORA, etc.)

OBJETIVO: Operar [Máquina Específica] de forma segura y eficiente en obras de construcción

01

Descripción, Usos y Aplicaciones de la [Máquina Específica]

02

Componentes Principales y Controles

03

Inspección Preoperacional Específica

04

Procedimientos Seguros de Operación

05

Peligros Específicos y Medidas de Control

06

Mantenimiento Básico (Lubricación, limpieza de componentes)



INTERPRETACIÓN Y VERIFICACIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE LA NORMA NOM-XXX-STPS

Estructura general para cada NOM

OBJETIVO: Interpretar los requisitos de la [NOM-XXX-STPS] y verificar su cumplimiento en el centro de trabajo.

01

Alcance y Objetivo de la [NOM-XXX-STPS]

02

Definiciones Clave

03

Requisitos Obligatorios (Artículos) - Análisis Articulado

04

Evidencias de Cumplimiento

05

Metodología de Verificación (Checklist)

06

Acciones Correctivas ante Hallazgos de Incumplimiento





PROSEST



984 144 6827



www.prosest.com.mx
