CURSO DE ESPECIALIZACIÓN VIRTUAL

FATIGA Y SOMNOLENCIA EN EL TRABAJO

FUNDAMENTOS, DIAGNÓSTICO, PLANES DE PREVENCIÓN Y CASOS DE ESTUDIO

ALINEADO A LA LEY DE **SST Nº29783**

GICA INGENIEROS

WWW.GICAINGENIEROS.COM

ÍNDICE

- Ficha técnica 03
- Sumilla 04
- Objetivos 05
- Dirigido a 06
- Requisitos de saberes 07
- Perfil de egresado 08
- Temario 09-10
- Metodología 11
- Medios y materiales 12
- Docente 13
- Certificado.....14
- Admisión 15
- Contacto 16

GICA INGENIEROS
CERTIFICADOS EN ISO 9001:2015

FICHA TÉCNICA

Tipo de programa:	Curso
Nombre del programa:	Fatiga y Somnolencia
Código del progrma:	FST
Unidades:	04 unidades
Duración del programa:	04 semanas
Horas de estudio semanal:	06 horas
Total de horas:	24 horas
Modalidad de estudio:	Virtual
Nota aprobatoria mínima:	14 (Calificación de 0-20)
Director académico:	Ing. Robert William Castillo Alva
Docente/Tutor:	Ing. Robert William Castillo Alva

SUMILLA

El curso Fatiga y Somnolencia en el Trabajo (FST) forma competencias basadas en realizar sistemas de protección ante los riesgos a los que se encuentra expuesto el trabajador, cumpliendo con los estándares establecidos según los requisitos de la Ley 29783.

El presente curso tiene como propósito principal desarrollar en el alumno competencias relacionadas a la: comprensión de los temas básicos relacionados con el sueño, comprensión de los temas básicos relacionados con la fatiga, identificación de las estrategias para la prevención de la fatiga y somnolencia, comprensión de la gestión de la fatiga y somnolencia, y aplicación de conductas en el trabajo que persigan la autoprotección.

OBJETIVOS

GENERAL

Desarrollar en el alumno competencias relacionadas a la: comprensión de los temas básicos relacionados con el sueño, comprensión de los temas básicos relacionados con la fatiga, identificación de las estrategias para la prevención de la fatiga y somnolencia, comprensión de la gestión de la fatiga y somnolencia, y aplicación de conductas en el trabajo que persigan la autoprotección.

ESPECÍFICOS

- Comprende los temas básicos relacionados con el sueño explicando definiciones básicas, la fisiología del sueño, los ciclos y alteraciones.
- Comprende los temas básicos relacionados con fatiga explicando la fatiga en el trabajo, las alteraciones fisiológicas del trabajo en turno, casusas de la fatiga y síntomas, y conductas de riesgo asociadas a la fatiga.
- Identifica las estrategias para la prevención y somnolencia asociando cada estrategia con las actividades laborales.
- Comprende la gestión de la fatiga y somnolencia elaborando planes de prevención de fatiga y somnolencia.
- Aplica conductas en el trabajo que persigan la autoprotección demostrando la importancia que tienen en el puesto de trabajo.

GICA INGENIEROS
CERTIFICADOS EN ISO 9001:2015

DIRIGIDO A

- Supervisor de seguridad y salud ocupacional en transporte
- Supervisor de seguridad y salud en el trabajo
- Jefe de seguridad, higiene industrial y protección ambiental
- Chofer de personal
- Enfermero ocupacional
- Técnico de maquinaria pesada
- Técnico eléctrico
- Técnico mecánico

GICA INGENIEROS
CERTIFICADOS EN ISO 9001:2015

REQUISITOS
DE SABERES PREVIOS

- Conocimientos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo.
- Conocimientos básicos sobre seguridad en actividades operativas, de mantenimiento o de transporte.
- Interesado en conocer medidas de seguridad y salud en su puesto de trabajo.

Observación:

No es obligatorio que el postulante cumpla con todos los requisitos mencionados, basta con el 80 % porciento.

Si el postulante no cumple con ningún requisito, el logro de cada una de las competencias descritas en los objetivos específicos no es garantizado, quedando bajo la responsabilidad del postulante y sin derecho a reclamos

PEFIL DEL EGRESADO

- Capacidad para explicar definiciones básicas, la fisiología del sueño, los ciclos y alteraciones.
- Capacidad para explicar la fatiga en el trabajo, las alteraciones fisiológicas del trabajo en turno, casusas de la fatiga y síntomas y conductas de riesgo asociadas a la fatiga.
- Capacidad para relacionar cada estrategia de prevención con las actividades laborales.
- Capacidad para elaborar planes de prevención de fatiga y somnolencia.
- Capacidad para demostrar la importancia de las conductas de

TEMARIO

UNIDAD 01 FATIGA Y SOMNOLENCIA

1.1. Definiciones
1.2. Fisiología del sueño, ciclos y alteraciones
- 1.2.1. Ciclos del sueño
- 1.2.2. Fisiología del sueño
- 1.2.3. Trastornos del sueño
- 1.2.4. Factores que inciden en el sueño
- 1.2.5. Gráficos relacionados

1.3. La fatiga en el trabajo
- 1.3.1. Alteraciones fisiológicas del trabajo en turno
- 1.3.2. Causas de la fatiga
- 1.3.3. Síntomas y conductas de riesgo asociadas a la fatiga

1.4. Estrategia para la prevención
- 1.4.1. Plan de gestión de fatiga y somnolencia
- 1.4.2. Higiene del sueño
- 1.4.3. Estilo saludable del trabajador por turno
- 1.4.4. Tecnologías para detectar y controlar la fatiga y somnolencia

1.5. Gestión de la fatiga en los centros de trabajo

UNIDAD 02 TEST DE FATIGA Y SOMNOLENCIA, Y PLAN DE FATIGA Y SOMNOLENCIA EN CONDUCTORES

2.1 Aplicación de test para detectar fatiga y somnolencia
- 2.1.1. Escala de somnolencia de Epworth
- 2.1.2. Encuesta de síntomas subjetivos de Yoshitake

2.2. Plan de prevención de f&s para conductores

2.3. Cansancio y somnolencia durante el desempeño laboral de los conductores interprovinciales

TEMARIO

UNIDAD 03 PLANES DE PREVENCIÓN DE FATIGA Y SOMNOLENCIA PARA OFICINAS Y PARA TRABAJOS POR TURNOS

3.1 Plan de prevención de F&S para oficinas
3.2 Plan de prevención de F&S para trabajos por turnos
3.3 Gestión de la fatiga y somnolencia en trabajadores en turnos

UNIDAD 04 CASOS DE ESTUDIO

4.1 Cansancio y somnolencia en conductores de ómnibus y accidentes de carretera en Perú.
4.2 Gestión de riesgo de fatiga en las industrias (manufactura, hospital y servicio de emergencias)

METODOLOGÍA

Metodología Gica Ingenieros

Gica Ingenieros aplica la metodología **MATE**: **M**otivación para el aprendizaje, **A**dquisición de conocimientos con exposiciones de alto contenido, **T**ransmisión del conocimiento a través de experiencias y situaciones correspondientes a casos reales situados en distintos contextos operacionales, y finalmente, la **E**valuación por competencias de los programas de académicos.

Estrategia Metodológica

El programa académico se desarrolla en el aula virtual de Gica Ingenieros en donde encontrará el material de estudio.

En cada unidad se evaluará progresivamente al alumno buscando determinar el logro de las competencias, a medida que avanza el programa académico.

Todo alumno debe cumplir con todas las actividades asignadas (exámenes, tareas, lecturas, trabajos, etc), según sea el caso. Los exámenes son en línea y se califican automáticamente. El alumno cuenta con 02 intentos para desarrollar cada examen, si opta por una segunda oportunidad (recuperación) el promedio resulta de ambos intentos; las tareas/trabajos se subirán al aula virtual y serán calificadas por el tutor. La calificación es en base al sistema vigesimal (0 a 20) y la nota aprobatoria mínima es 14.

Las consultas o inquietudes académicas-metodológicas son atendidas por un tutor y/o coordinadora académica, vía e-mail o mensajes texto. Ver Acuerdo de Comunicación Oficial (ACO).

Importante: Las actividades del cronograma académico (enviado por e-mail junto a su usuario y contraseña) deben cumplirse en los tiempos máximos indicados; caso contrario, el alumno puede solicitar reprogramación bajo los lineamientos del Reglamento Académico y Financiero – RAF (Ver Título VIII) de Gica Ingenieros.

MEDIOS Y MATERIALES

AULA VIRTUAL GICA

Mediante esta plataforma el alumno podrá interactuar y disponer de materiales o recursos académicos que incluyen información general y específica del programa académico, cuya finalidad es brindar las herramientas necesarias para el logro de los objetivos planteados. El aula virtual está disponible durante todo el proceso académico, las 24 horas del día, excepto de 03:00 a 04:00 a.m. (Horario de copia de seguridad)

MATERIAL ACADÉMICO

El alumno dispondrá archivos (PDF, Word, Excel, Project, etc.) que podrán ser descargados; además de videos que pueden ser vistos y estudiados durante todo el periodo académico, pero no serán descargables ni entregables, pues son propiedad intelectual de GICA Ingenieros.

EVALUACIONES Y TAREAS

Para asegurar y comprobar el aprendizaje, el alumno rendirá exámenes en línea que serán calificados automáticamente; para ello debe revisar los videos, estudiar las lecturas y otros documentos académicos. Además, deberá presentar las tareas/trabajos asignados.

CALENDARIO Y NOVEDADES (EN EL AULA VIRTUAL)

El alumno podrá visualizar las programaciones e invitaciones a eventos organizados por GICA Ingenieros, anuncios o notificaciones académicas.

DOCENTE

Dr. Ing. Robert W. Castillo Alva

Especialista en Sistemas Integrados de Gestión (ISO 45001:2018, ISO 9001:2015, ISO 14001:2015, ISO 55001:2014: ISO 31000:2018, ISO 19011:2018, ISO 17021:2012; ISO 17024:2012). Ingeniero Mecánico titulado de la Universidad Nacional de Trujillo (UNT) con 21 años de experiencia profesional. Doctorado en Administración (UNT), Doctorando en Ciencias e Ingeniería (UNT), Maestro en Sistemas Integrados de Gestión de la Calidad, Ambiente, Seguridad y Salud Ocupacional y Responsabilidad Social Corporativa. Magister en Gestión Ambiental (UNT). Diplomatura de Sistemas de Gestión - Calidad, Medio Ambiente, Seguridad y Salud Ocupacional (Instituto de la calidad PUCP). Auditor Interno Trinorma en Calidad ISO 9001:2015, Ambiental ISO 14001:2015 y Seguridad y Salud Ocupacional OHSAS18001:2007. Auditor Líder IRCA ISO 9001:2015. Experiencia en implementación de Sistemas Integrados de Gestión.

Experiencia en docencia en la Universidad de Ciencias Aplicadas UPC - Lima, en la Escuela de Postgrado de la Facultad de Ingeniería Mecánica Eléctrica de la Universidad Nacional del Callao - Lima, y en la Universidad Nacional de Trujillo (UNT) - Trujillo. Con especializaciones en calidad educativa.

Director Académico y Gerente de Gica Ingenieros con una trayectoria de 21 años brindando servicios de capacitación continua presencial, virtual y blended a través de diplomaturas, diplomados, seminarios y programas confeccionados a requerimiento del cliente, en las distintas modalidades a nivel nacional e internacional; en las áreas de Auditorías en Sistemas de Gestión, Gerencia de Activos, Gestión de Mantenimiento y Confiablidad, Sistemas Oleohidráulicos aplicados a la Industria y Maquinaria Pesada e Inglés especializado; enfocado en el desarrollo y crecimiento profesional del recurso humano de las empresas en el sector minería, construcción, industria y demás.

Ha participado en diversos eventos académicos-profesionales a nivel nacional e internacional. Ha sido invitado como expositor/ponente en conferencias, seminarios, congresos, ferias y otros eventos de la misma índole a nivel nacional e internacional.

Miembro del Colegio de Ingenieros del Perú (CIP), Consejo Departamental de La Libertad, en calidad de colegiado CIP 96760. Presidente del Capítulo de Ingeniería Mecánica, Eléctrica y Mecatrónica (CIMEM) periodo 2019-2021.

CERTIFICADO

El certificado que valida las competencias y objetivos planteados, se otorga a aquellos alumnos que cumplan con los siguientes requisitos:

- Cumplir con TODAS las actividades asignadas (exámenes, tareas, lecturas, trabajos, etc), según sea el caso.
- Obtener calificación aprobatoria igual o superior a catorce (14).
- Llenar correctamente su Ficha de Matrícula.
- Cumplir con los pagos correspondientes a las tasas educativas por derecho de estudios y/o acciones administrativas (reprogramaciones, solicitudes, constancias, etc.)

CERTIFICADO

Gica Ingenieros, certifica a:

NOMBRES APELLIDO APELLIDO

por haber aprobado el curso de especialización:

FATIGA Y SOMNOLENCIA EN EL TRABAJO

Desarrollado del DD/MM/AAAA al DD/MM/AAAA con un total de 24 horas académicas, con un calificativo de 14. Certificado inscrito bajo el N° de documento digital: 12345678-FST-DES-DD/MM/AAAA en el Registro de Programas Académicos.

Mes Año - Trujillo - Perú

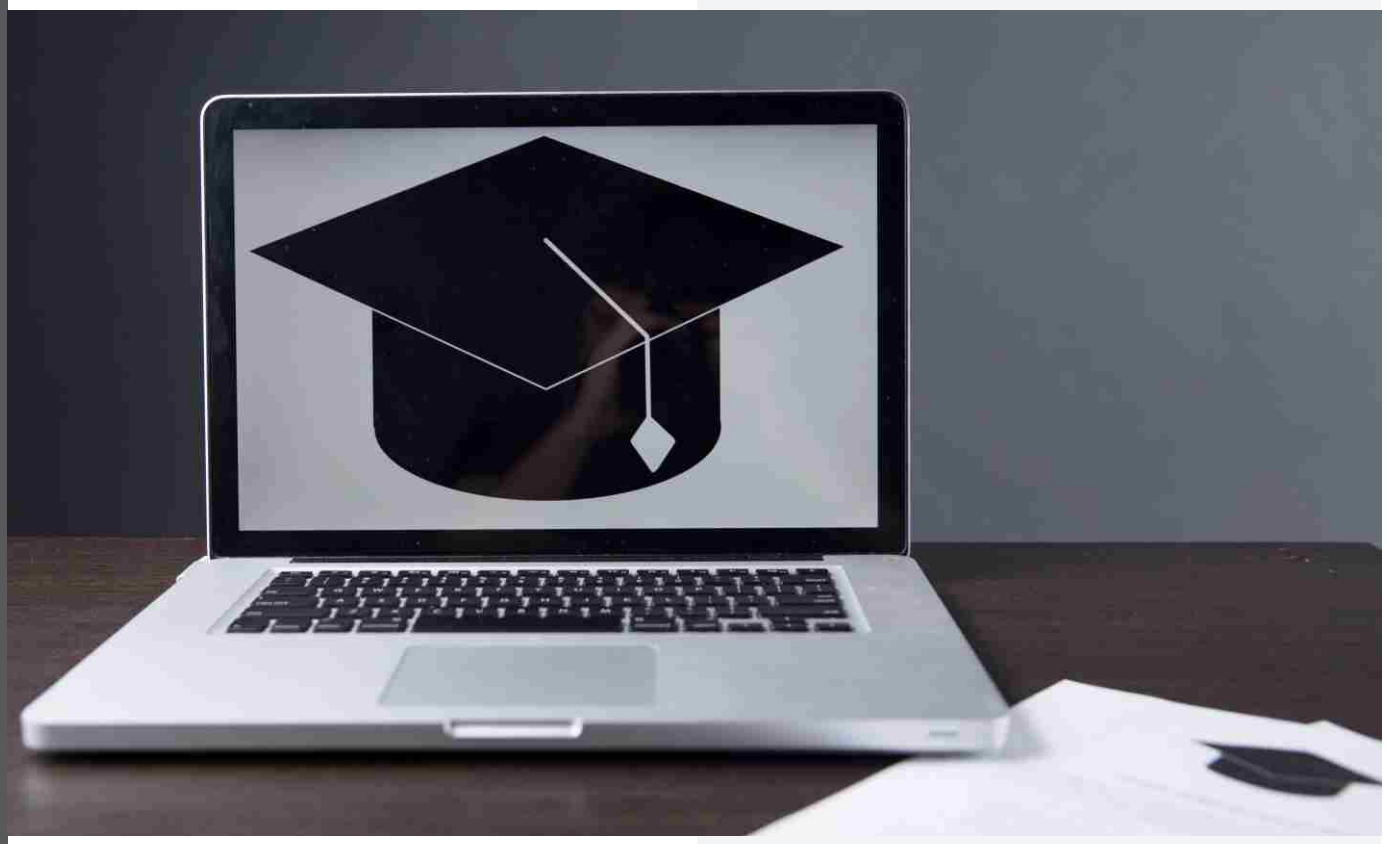
Ing. Robert William Castillo Alva
Director Académico
GICA INGENIEROS

Verificar en: www.gicaingenieros.com/certificados

El documento es emitido por Gica Ingenieros por el total de horas de estudio indicado, según corresponda, y se incluye la constancia de notas detallada.

El certificado digital se puede DESCARGAR y verificar su validez en la web: www.gicaingenieros.com/certificados

ADMISIÓN



1. Llenar la ficha de matrícula en el siguiente enlace:
   www.gicaingenieros.com/admision-fst
2. Efectuar pago y enviar el voucher en digital para confirmar y finalizar el proceso de matrícula.
3. Como alumno oficial recibirá un mensaje de bienvenida a su e-mail.
4. La coordinadora académica enviará sus credenciales de alumno (usuario y contraseña de acceso al aula virtual).

Importante: Contamos con asesores comerciales que están a disposición para atender dudas durante el proceso de admisión.

MEDIOS DE PAGO | REGLAMENTOS | TESTIMONIOS

GICA INGENIEROS
CERTIFICADOS EN ISO 9001:2015

CONTACTO

+51 914 023 366
marketingyventas@gicaingenieros.pe

+51 910 367 443
marketingyventas_01@gicaingenieros.pe

+51 944 528 478
marketingyventas_02@gicaingenieros.pe

+51 944 529 543
marketingyventas_03@gicaingenieros.pe

+51 932 508 429
marketingyventas_04@gicaingenieros.pe

+51 944 528 436
marketingyventas_05@gicaingenieros.pe

+51 942 050 963
atencionalcliente@gicaingenieros.com

Oficina: +51 044 438 498

REDES SOCIALES

ESCUELA DE GESTIÓN, CALIDAD Y MANTENIMIENTO

GICA INGENIEROS

PIENSA EN GRANDE, INNOVA ¡CRECE!

Capacitación continua por **competencias** en modalidad virtual, presencial y blended **certificados** en SGC ISO 9001

GICA INGENIEROS

CERTIFICADOS EN **ISO 9001:2015**

www.gicaingenieros.com

Áreas de especialización

- Gestión estratégica
- Sistemas integrados de gestión
- Gestión de activos
- Gestión mantenimiento
- Seguridad y salud en el trabajo
- Gestión y tecnología educativa
- Maquinaria pesada
- Oleohidráulica
- Inglés técnico