

RESOLUCIÓN RECTORAL N° 0163-2026-R-UJCM

Moquegua, 08 de junio de 2026

VISTO:

El Informe N° 140-2026-U.RR.HH.-DGA-UJCM, de fecha 05 de junio de 2026, presentado por el Mg. Jhonatan Cesar Garcia Cerrato, Jefe (e) de la Unidad de Recursos Humanos de la Universidad José Carlos Mariátegui, sobre aprobación del Plan de Capacitación “Ergonomía en el Puesto de Trabajo” de esta Casa Superior de Estudios; y,

CONSIDERANDO:

Que, el Artículo 8° de la Ley N° 30220, Ley Universitaria, establece que el Estado reconoce la autonomía universitaria. La autonomía inherente a las universidades se ejerce de conformidad con lo establecido en la Constitución, la presente Ley y demás normativa aplicable. Esta autonomía se manifiesta en los siguientes regímenes: normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico;

Que, la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, tiene por objetivo promover una cultura de prevención de riesgos laborales en el país. Para ello, cuenta con el deber de prevención de los empleadores, el rol de fiscalización y control del Estado y la participación de los trabajadores y sus organizaciones sindicales, quienes, a través del diálogo social, velan por la promoción, difusión y cumplimiento de la normativa sobre la materia;

Que, mediante Resolución del Consejo Directivo N° 0004-2026-SUNEDU-CD, de fecha 15 de enero de 2026, se resuelve, en su artículo primero, otorgar la Licencia Institucional, solicitada por la Universidad José Carlos Mariátegui, para ofrecer el servicio educativo superior universitario en su local SL01 ubicado en el Sector Sub Sector 1A-3, distrito de San Antonio, Provincia de Mariscal Nieto, departamento Moquegua; (...);

Que, mediante Resolución de Consejo Universitario N° 0532-2026-CU-UJCM, de fecha 11 de mayo de 2026, se resuelve, aprobar, el Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo, Versión 02, de la Universidad José Carlos Mariátegui;

Que, mediante Resolución de Consejo Universitario N° 0533-2026-CU-UJCM, de fecha 11 de mayo de 2026, se resuelve, aprobar el Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad José Carlos Mariátegui;

Que, a través del Informe N° 140-2026-U.RR.HH.-DGA-UJCM, de fecha 05 de junio de 2026, el Mg. Jhonatan Cesar Garcia Cerrato, Jefe (e) de la Unidad de Recursos Humanos, solicita al Despacho de Rectorado, que mediante acto resolutorio se apruebe el Plan de Capacitación “Ergonomía en el Puesto de Trabajo”, elaborado por el Área de Seguridad y Salud en el Trabajo; precisando que dicho plan permitirá dar cumplimiento a lo establecido en el Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad José Carlos Mariátegui, así como las capacitaciones obligatorias en materia de SST establecidas por la normativa vigente;

Que, el Objetivo General del **Plan de Capacitación “Ergonomía en el Puesto de Trabajo”**, es fortalecer los conocimientos y competencias de los trabajadores sobre ergonomía, promoviendo la adopción de buenas prácticas en el puesto de trabajo para prevenir lesiones y enfermedades ocupacionales asociadas a factores ergonómicos.;

Que, mediante el Expediente N° 01370-R-UJCM, el Rector de la Universidad José Carlos Mariátegui, en mérito a los considerandos que anteceden, con fecha 05 de junio de 2026, dispone la emisión de la Resolución correspondiente, con cargo a dar cuenta al Consejo Universitario; y,

Estando a lo solicitado y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la Universidad N° 25153 y su Modificatoria Ley N° 28436, Estatuto, Reglamento General, y demás normas vigentes, al Rector de esta Casa Superior de Estudios.

SE RESUELVE:

Artículo Primero. – **APROBAR**, el **Plan de Capacitación “Ergonomía en el Puesto de Trabajo”** del Área de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Unidad de Recursos Humanos de la Universidad José Carlos Mariátegui.

...//

-2-

RESOLUCIÓN RECTORAL N° 0163-2026-R-UJCM

Moquegua, 08 de junio de 2026

Artículo Segundo. – ELEVAR, la presente Resolución al Consejo Universitario, para su ratificación correspondiente.

De conformidad a los considerandos y a la documentación que en siete (07) folios útiles, forma parte de la presente Resolución.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE, CÚMPLASE Y ARCHÍVESE.



UNIVERSIDAD "JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI"


DR. LUIS DELFÍN BERMEJO PERALTA
RECTOR



UNIVERSIDAD "JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI"


LIC. DELIA MARIA MIRANDA CASQUINA
SECRETARIA GENERAL

SG-UJCM
DISTRIBUCIÓN:
• RECTORADO
• V.R. ACADÉMICO
• V.R. INVESTIGACIÓN
• DGA
• FACS
• URRHH
• UEF
• ULMSG
• UPLA
• UCUA
• USI
• UBU
• SST
• UCUA
• UTIC
• ESCUELAS PROFESIONALES
C.C. ARCHIVO

PLAN DE CAPACITACIÓN ERGONOMÍA EN EL PUESTO DE TRABAJO

I. DATOS GENERALES

ORGANIZA	
UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS	MG. JHONATAN CESAR GARCIA CERRATO
ÁREA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	ING. KALIA ZEBALLOS MAMANI
UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI	
RAZON SOCIAL	UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI
RUC	20200848048
CIU	03718
DIRECCIÓN LEGAL	CAMPUS SAN ANTONIO, MOQUEGUA - PERÚ
DISTRITO/CIUDAD	SAN ANTONIO
SEDE CENTRAL	MOQUEGUA – DISTRITO DE SAN ANTONIO
ESPECIFICACIONES	
DURACIÓN	65 MINUTOS
MODALIDAD	PRESENCIAL/VIRTUAL
FECHA	JUEVES 25 JUNIO DEL 2026
DIRIGIDO	
<ul style="list-style-type: none"> • Personal administrativo. • Personal docente. • Personal de servicios. • Trabajadores en general de la Universidad José Carlos Mariátegui. 	

II. OBJETIVO

2.1. OBJETIVO GENERAL

- Fortalecer los conocimientos y competencias de los trabajadores sobre ergonomía, promoviendo la adopción de buenas prácticas en el puesto de trabajo para prevenir lesiones y enfermedades ocupacionales asociadas a factores ergonómicos.



2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fortalecer la participación activa de los trabajadores en las actividades de capacitación relacionadas con la prevención de riesgos ergonómicos.
- Brindar conocimientos sobre los principios básicos de la ergonomía y su aplicación en el puesto de trabajo.
- Promover la adopción de prácticas ergonómicas adecuadas para prevenir trastornos musculoesqueléticos y mejorar el bienestar laboral.
- Desarrollar la capacidad de los participantes para identificar riesgos ergonómicos presentes en sus áreas de trabajo y proponer medidas de mejora.

III. JUSTIFICACIÓN

La presente capacitación denominada "Ergonomía en el Puesto de Trabajo" se desarrolla en cumplimiento de las disposiciones establecidas en la Ley N.° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N.° 005-2012-TR, el numeral 35 del artículo 35 dispone que el empleador debe proporcionar capacitación y entrenamiento en seguridad y salud en el trabajo. De igual forma, el **artículo 42 del Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo establece que las capacitaciones deben realizarse durante la jornada laboral** y que el empleador debe asegurar como mínimo cuatro **(04) capacitaciones al año** en materia de seguridad y salud en el trabajo, orientadas a la prevención de riesgos y al fortalecimiento de la cultura preventiva. Asimismo, la presente actividad se encuentra contemplada en el **Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo 2026 de la Universidad José Carlos Mariátegui, aprobado mediante Resolución de Consejo Universitario N.° 0533-2026-CU-UJCM**, constituyendo una de las acciones programadas para fortalecer las competencias preventivas de los trabajadores y promover condiciones de trabajo seguras y saludables.



IV. DESARROLLO DE LA CAPACITACIÓN

ETAPA	CONTENIDO	TIEMPO
BIENVENIDA E INTRODUCCIÓN	- Presentación del expositor	5 min
CONCEPTOS BÁSICOS DE ERGONOMÍA	- ¿Qué es la ergonomía?	10 min
RIESGOS ERGONÓMICOS EN EL TRABAJO ADMINISTRATIVO	- Posturas inadecuadas - Movimientos repetitivos - Uso prolongado de computadoras - Factores ambientales	10 min
CONSECUENCIAS PARA LA SALUD	- Trastornos Musculoesqueléticos (TME) - Lesiones Por Movimientos Repetitivo - Fatiga Visual - Fatiga Física - Afectación Psicosocial	10min
ERGONOMÍA APLICADA AL PUESTO DE TRABAJO	- Ajuste correcto de la silla ergonómica. - Ajuste correcto del escritorio - Posición adecuada del teclado y mouse.	15 min
ACTIVIDAD PRÁCTICA: EVALUANDO MI PUESTO DE TRABAJO	- Paso 1: Analiza - Paso 2: Evaluación de mi Puesto de Trabajo - Paso 3: Propuestas de Mejora	10 min
PREGUNTAS Y CIERRE	- Resolución de consultas. - Recomendaciones finales. - Registro de asistencia.	5 min
TOTAL		65 min

V. META

KPI	OBJETIVO	INDICADOR	FÓRMULA	META
KPI 1	Medir la participación del personal en la capacitación.	Asistencia del personal convocado.	$(N.º \text{ de asistentes} / N.º \text{ de trabajadores convocados}) \times 100$	$\geq 70 \%$

KPI 2	Evaluar el nivel de aprendizaje adquirido durante la capacitación.	Participantes que aprueban la evaluación de conocimientos.	$(\text{N.}^\circ \text{ de participantes aprobados} / \text{N.}^\circ \text{ de participantes evaluados}) \times 100$	$\geq 70\%$
KPI 3	Verificar la aplicación de criterios ergonómicos en el puesto de trabajo.	Trabajadores que completan la ficha de autoevaluación ergonómica.	$(\text{N.}^\circ \text{ de fichas completadas} / \text{N.}^\circ \text{ de asistentes}) \times 100$	$\geq 80\%$
KPI 4	Fomentar la cultura preventiva en materia ergonómica.	Nivel de satisfacción de los participantes respecto a la capacitación.	$(\text{N.}^\circ \text{ de encuestas satisfactorias} / \text{N.}^\circ \text{ de encuestas aplicadas}) \times 100$	$\geq 80\%$



VI. RECURSOS

6.1. RECURSOS HUMANOS

- Área de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Unidad de Recursos Humanos
- Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Expositor responsable.
- Participantes.

6.2. RECURSOS MATERIALES

- Laptop.
- Proyector multimedia.
- Lista de asistencia.
- Ficha de autoevaluación ergonómica.
- Cámara fotográfica para evidencias.

VII. EVIDENCIAS

- Registro de asistencia.
- Registro fotográfico.
- Presentación utilizada durante la capacitación.
- Fichas de autoevaluación ergonómica.
- Informe de capacitación.



INFORME N°140-2026-U.RR.HH-DGA-

RECTORADO – UJCM
EXP. 01370-R-UJCM
FECHA: 05/06/2026 HORA: 15:51 Hrs.
RECIBIDO: IRENE

A: **Dr. LUIS DELFIN BERMEJO PERALTA**
Rector de la Universidad José Carlos Mariátegui

DE: **MG. JHONATAN CESAR GARCIA CERRATO**
Jefe (e) de la Unidad de Recursos Humanos.

ASUNTO: **SOLICITO RESOLUCIÓN RECTORAL PARA EL PLAN DE CAPACITACIÓN, ERGONOMÍA EN EL PUESTO DE TRABAJO.**

REFERENCIA: **INFORME N° 057-2026-ASST-UJCM**

FECHA: **05 DE JUNIO DEL 2026**

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y solicitar se sirva disponer el trámite para la emisión de la Resolución Rectoral que apruebe el Plan de Capacitación “Ergonomía en el Puesto de Trabajo”, elaborado por el Área de Seguridad y Salud en el Trabajo.

La aprobación del referido Plan permitirá dar cumplimiento al **Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo 2026, aprobado mediante Resolución de Consejo Universitario N.° 0533-2026-CU-UJCM**, así como a las capacitaciones obligatorias en materia de SST establecidas por la normativa vigente.

En tal sentido, agradeceré se sirva disponer las acciones correspondientes para su atención.

Atentamente,



UNIVERSIDAD “JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI”

MAG. JHONATAN CESAR GARCIA CERRATO
JEFE DE LA UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS

CC/ARCHIVO
DPV



"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

INFORME N° 057-2026-ASST-UJCM

Señor:

MG. JHONATAN CESAR GARCIA CERRATO

Jefe (e) de la Unidad de Recursos Humanos

Presente. -

ASUNTO: SOLICITO RESOLUCIÓN RECTORAL PARA EL PLAN DE CAPACITACIÓN, ERGONOMÍA EN EL PUESTO DE TRABAJO.

FECHA: MOQUEGUA, 05 DE JUNIO DEL 2026

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y, a la vez, solicitar se sirva disponer el trámite correspondiente para la emisión de la Resolución Rectoral que apruebe el **Plan de Capacitación “Ergonomía en el Puesto de Trabajo”**, elaborado por el Área de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Unidad de Recursos Humanos.

La aprobación del citado Plan permitirá dar cumplimiento a las actividades programadas en el **Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo 2026**, aprobado mediante **Resolución de Consejo Universitario N.° 0533-2026-CU-UJCM**, así como a lo dispuesto en el artículo 42 del Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, que establece la obligación del empleador de garantizar un mínimo de cuatro (04) capacitaciones anuales en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo.

En tal sentido, agradeceré se sirva disponer las acciones correspondientes, sin otro particular, me despido.

Atentamente,



UNIVERSIDAD "JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI"


ING. KALIA ZEBALLOS MAMANI
ENCARGADA DE SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO



PREVENIMOS
RIESGOS



TRABAJAMOS
EN EQUIPO



CUIDAMOS
VIDAS

Seguridad hoy, bienestar siempre.

RESOLUCIÓN DE CONSEJO UNIVERSITARIO N° 0533-2026-CU-UJCM

Moquegua, 11 de mayo de 2026

VISTO:

El Informe N° 090-2026-U.RR.HH-DGA-UJCM, de fecha 30 de abril de 2026, presentado por la Abg. Dánika Michelle Prado Vizcarra, Jefe (e) de la Unidad de Recursos Humanos de la Universidad José Carlos Mariátegui, sobre aprobación de Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo, Versión 02, de esta Casa Superior de Estudios; y,

CONSIDERANDO:

Que, el Artículo 8° de la Ley N° 30220, Ley Universitaria, establece que el Estado reconoce la autonomía universitaria. La autonomía inherente a las universidades se ejerce de conformidad con lo establecido en la Constitución, la presente Ley y demás normativa aplicable. Esta autonomía se manifiesta en los siguientes regímenes: normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico;

Que, la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, tiene por objetivo promover una cultura de prevención de riesgos laborales en el país. Para ello, cuenta con el deber de prevención de los empleadores, el rol de fiscalización y control del Estado y la participación de los trabajadores y sus organizaciones sindicales, quienes, a través del diálogo social, velan por la promoción, difusión y cumplimiento de la normativa sobre la materia;

Que, mediante Resolución de Consejo Universitario N° 0817-2025-CU-UJCM, de fecha 08 de agosto de 2025, se resuelve, conformar, el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad José Carlos Mariátegui, por el periodo de julio de 2025 a julio de 2027, el mismo que está integrado por los profesionales consignados en la parte resolutive de la Resolución;

Que, mediante Resolución del Consejo Directivo N° 0004-2026-SUNEDU-CD, de fecha 15 de enero de 2026, se resuelve, en su artículo primero, otorgar la Licencia Institucional, solicitada por la Universidad José Carlos Mariátegui, para ofrecer el servicio educativo superior universitario en su local SL01 ubicado en el Sector Sub Sector 1A-3, distrito de San Antonio, Provincia de Mariscal Nieto, departamento Moquegua. (...);

Que, mediante Resolución de Consejo Universitario N° 0110-2026-CU-UJCM, de fecha 02 de febrero de 2026, se resuelve, aprobar el Presupuesto Institucional de Apertura – PIA 2026, de la Universidad José Carlos Mariátegui;

Que, mediante Informe N° 002-2026-CSST/UJCM, de fecha 29 de abril de 2026, la Mg. Yaquelin Nancy Velasquez Espinoza, Presidenta del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, informa a la Jefe (e) de la Unidad de Recursos Humanos, que en Sesión Ordinaria del Comité en mención, realizado el 23 de abril de 2026, en la modalidad virtual, se aprobó documentos normativos de Seguridad y Salud en el Trabajo, entre los cuales figura el Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo, Versión 02, de la Universidad José Carlos Mariátegui, debidamente codificado en formato ISO; por lo que, remite el citado Plan, para su evaluación y aprobación en Sesión de Consejo Universitario;

Que, a través del Informe N° 090-2026-U.RR. HH-DGA-UJCM, de fecha 30 de abril de 2026, la Abg. Dánika Michelle Prado Vizcarra, Jefe (e) de la Unidad de Recursos Humanos, eleva al Despacho de Rectorado, documentos controlados de Seguridad y Salud en el Trabajo, entre los cuales figura el Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo, Versión 02, de la Universidad José Carlos Mariátegui, debidamente codificado en formato ISO, para su aprobación en Sesión de Consejo Universitario;

Que, mediante Expediente N° 00931-R-UJCM, de fecha 30 de abril de 2026, el Rector de la Universidad José Carlos Mariátegui, considera que la documentación citada en el párrafo precedente se trate en el Pleno de Consejo Universitario;

Que, en Sesión Ordinaria de Consejo Universitario, realizada en forma virtual, el 07 de mayo de 2026, se puso a consideración de los señores consejeros, el pliego a tratar, y, previo análisis y debate, se acordó por unanimidad, aprobar el Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo, Versión 02, de la Universidad José Carlos Mariátegui; y,

Estando a la documentación sustentatoria, a lo acordado en Sesión Ordinaria de Consejo Universitario, realizada en forma virtual, el 07 de mayo de 2026, y en uso de las atribuciones que le confiere el artículo 58 del Estatuto de la Universidad, concordante con los Art. 58° y 59° de la Ley Universitaria, Ley N° 30220, y demás normas vigentes.

SE RESUELVE:

Artículo Único. – **APROBAR**, el Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo, Versión 02, de la Universidad José Carlos Mariátegui; de conformidad a lo acordado en Sesión Ordinaria de Consejo Universitario, realizada en forma virtual, el 07 de mayo de 2026, a los considerandos y a la documentación que forma parte de la presente Resolución.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE, CÚMPLASE Y ARCHÍVESE.



UNIVERSIDAD "JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI"


DR. LUIS DELFÍN BERMEJO PERALTA
RECTOR



UNIVERSIDAD "JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI"


LIC. DELIA MARÍA MIRANDA CASQUINA
SECRETARIA GENERAL