

INFORMACIÓN PERSONAL

- Fecha de Nacimiento: 1-1225-0598
- Nacionalidad y Residencia: Costa Rica
- Email: mzamorah@cfia.co.cr

EXPERIENCIA LABORAL

Consultora Senior en Salud y Seguridad Ocupacional

Directora

21/11/2011 – a la fecha.

CONSOST

Empresa dedicada a la construcción.

Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyectos de Construcción de estabilización de Río Cañas.

Agosto 2024 – Actualidad.

INTECO

Auditora y Capacitadora Sistemas de Gestión.

2012 – Actualidad.

Martillo tico

Empresa dedicada a la construcción.

Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyectos de remodelación Almacén CNFL – Plantel Los anonos.

Febrero 2025 – mayo 2025

Constructora Navarro y SOJO

Empresa dedicada a la construcción.

Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyectos de Reemplazo de láminas de techo en bodega de Estación de bomberos de Costa Rica – Estación Desamparados.

Octubre 2024 – diciembre 2024

Constructora Navarro y SOJO

Empresa dedicada a la construcción.

Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyectos de Reemplazo de láminas de techo en bodega de Estación de bomberos de Costa Rica – Estación de Batán.

Octubre 2024 – diciembre 2024

Constructora Navarro y SOJO

Empresa dedicada a la construcción.

Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyectos de Construcción Bodega CNFL – Plantel Virilla.

Octubre 2024 – diciembre 2024

Constructora Navarro y SOJO

Empresa dedicada a la construcción.

Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyectos de remodelación Sucursal CNFL – Tres Ríos.

Agosto 2024 – diciembre 2024

Ecosistemas Constructivos

Empresa dedicada a la construcción.

Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto de Estación Biológica Marina UNA-Puntarenas.

Agosto 2024 – noviembre del 2024

Greentech – Soluciones verdes.

Empresa dedicada a la construcción.

Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto Paliativos, Hospital Tony Facio.

Mayo 2024 – Actualidad

ICICOR

Empresa dedicada a la consultoría.

Equipo de supervisión y fiscalización de dragado en terminal de contenedores de Moín. Labor de mantenimiento.

Setiembre y octubre 2023

Constructora Valdesol / Condeco

Empresa dedicada a la construcción.

Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto INA Sarapiquí.
Setiembre 2023 – Setiembre 2024

Constructora Peñaranda

Empresa dedicada a la construcción
Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto INA Uruca, Almacén.
Setiembre 2023 – marzo 2025

Martillo tico

Empresa dedicada a la construcción
Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyectos de remodelación Almacén CNFL – Plantel Los
anonos
Febrero 2023 – Mayo 2023

Constructora DIA

Empresa dedicada a la construcción
Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto de Construcción de Edificio Estación de
bomberos
Febrero 2022 – Junio 2023

Ecosistemas Constructivos

Empresa dedicada a la construcción
Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto de Construcción de Edificio de Bienestar y
Salud OBS, Universidad de Costa Rica, Instalaciones deportivas
Enero 2022 – Mayo 2023

Piscinas Acuarium

Empresa dedicada a la construcción y mantenimiento de piscinas y Spas
Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto piscina Oficentro Cityzen Belén
Noviembre 2021 – Enero 2022

Piscinas Acuarium

Empresa dedicada a la construcción y mantenimiento de piscinas y Spas
Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto piscina Castillo Country Club
Enero 2022 – Abril 2022

Constructora Ecosistemas de Construcción

Empresa dedicada a la construcción

Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto Oficina de Bienestar y salud, Universidad de Costa Rica

Enero 2022 – Actualidad

Piscinas Acuarium

Empresa dedicada a la construcción y mantenimiento de piscinas y Spas

Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto piscina cityzen Belén

Noviembre 2021– Enero 2022

Constructora Gonzalo Delgado

Empresa dedicada a la construcción

Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto Unidad Terapia Renal, Hospital Liberia

Diciembre 2020 – Julio 2021

Asesorías Creativas

Capacitación de comisiones de salud ocupacional para Jefaturas y comisiones del Instituto nacional de aprendizaje.

Febrero 2021 – Octubre 2021

Constructora Peñaranda

Empresa dedicada a la construcción

Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto CAI IAFA Barranca

Marzo 2020 – Noviembre 2020

Novatecnia / Consultoría ECOS

Empresa dedicada a la inspección y supervisión de proyectos

Regente de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto de Construcción del Nuevo Edificio de la Asamblea Legislativa.

Febrero 2018 – Setiembre 2020

Constructora Peñaranda

Empresa dedicada a la construcción

Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyectos de Canchas multiusos Jimenez y Venecia

Febrero 2019 – Junio 2019

INTECO, Costa Rica

Empresa dedicada a la Certificación de Sistemas Integrados de Gestión
Auditora de INTE/ISO 45001:2018
Experta Técnica y Auditora Costa Rica, Honduras, El Salvador y Guatemala
2019 –Actualidad

Constructora Peñaranda

Empresa dedicada a la construcción
Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyectos de Canchas multiusos CTP Santa Maria de Dota.
Diciembre 2018 – Febrero 2019

COPISA

Empresa dedicada a la construcción
Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional Proyectos de Colegios técnicos del MEP
Setiembre 2018 – Abril 2019

Piscinas Acurium

Empresa dedicada a la construcción y mantenimiento de piscinas y Spas
Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional
Julio 2018 – Octubre 2019

Constructora Peñaranda

Empresa dedicada a la construcción
Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyectos de Canchas multiusos CTP Santa Maria de Dota.
Marzo 2018 – Junio 2018

Ecosistemas Constructivos

Empresa dedicada a la construcción
Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto de Construcción Residencias de la UNA, Sarapiquí
Febrero 2018 – Julio 2018

Constructora Gonzalo Delgado

Empresa dedicada a la construcción

Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto de Construcción de tribunales de Justicia,
Ciudad Cortes OSA Puntarenas
Febrero 2018 – Diciembre 2019

Constructora INCECO

Empresa dedicada a la construcción
Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyectos de Canchas multiusos CTP Tronadora, San
Rafael y Carrizal.
Noviembre 2017 - Febrero 2018

Constructora Gonzalo Delgado

Empresa dedicada a la construcción
Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto de Construcción de tribunales de Justicia,
Jicaral
Marzo 2017 – Agosto 2017

CONICO

Empresa dedicada a la construcción
Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto de Remodelación Sótano de Poder Judicial.
Enero 2017 – Julio 2017

Constructora DIA

Empresa dedicada a la construcción
Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto de Construcción de Residencias Estudiantiles y
Obras Deportivas UNA, Pérez Zeledón
Octubre 2016 – Octubre 2017

Constructora Contek

Empresa dedicada a la construcción
Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto de Construcción de Residencias Estudiantiles y
Obras Deportivas UNA, Liberia
Octubre 2016 – Noviembre 2016

Arquitectura JOF

Empresa dedicada a la construcción
Regente de Salud y Seguridad Ocupacional proyectos de Remodelaciones CCSS
Setiembre 2016 – Febrero 2017

Constructora GAIA

Empresa dedicada a la construcción
Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto de Remodelación Informática Registro Nacional
Abril 2016 – Setiembre del 2016

Constructora VIDALCO

Empresa dedicada a la construcción
Regente de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto de Oficinas y Administración TEC, Limón
Junio 2016 – Febrero 2017

Constructora VIDALCO

Empresa dedicada a la construcción
Regente de Salud y Seguridad Ocupacional proyectos de Remodelaciones CCSS
Diciembre 2015 – Setiembre 2016

Constructora DIA

Empresa dedicada a la construcción
Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto de Construcción de Edificio de Emprendedurismo UNA, Heredia
Abril 2016 – Abril 2017

Constructora GAIA

Empresa dedicada a la construcción
Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto de Construcción Residencias de la UNA, Sarapiquí
Junio 2016 –Setiembre 2016

Constructora GAIA

Empresa dedicada a la construcción
Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto de Construcción Edificios Múltiples UNA
Junio 2015 – Julio 2016

Safety Construction Manager GSK

Empresa dedicada a la construcción
Regente de Seguridad Industrial Proyecto de Remodelación
Diciembre 2015 – Marzo 2016

Ingeniería AWA

Empresa dedicada al diseño e inspección de mega proyectos

Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto Eólico Mogote
Marzo 2015 – Febrero 2016

Consorcio Siemens Inabensa

Empresa dedicada a la construcción

Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto de Transmisión eléctrica Jacó
Enero 2015 –Octubre 2015

Consorcio Siemens Inabensa

Empresa dedicada a la construcción

Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional proyecto de Transmisión eléctrica Coyol
Junio 2014 – Octubre 2015

INTECO, Costa Rica

Empresa dedicada a la Certificación de Sistemas Integrados de Gestión

Auditora de OHSAS18001:2009

Experta Técnica y Auditora Costa Rica, Honduras, El Salvador y Guatemala

Agosto 2012 –2019

M Per Constructores

Gestora y Consultora en Salud y Seguridad Ocupacional

Febrero 2014 – Junio 2014

Empresa MPC

Gestora y Consultora en Salud y Seguridad Ocupacional

Comercial de Potencia y Maquinaria

Enero 2014 – Enero 2015

Safety Construction Manager GSK

Regente de Seguridad Industrial Proyecto de Remodelación

Setiembre 2013 – Diciembre 2013

Pellas Development Group

Regente de Seguridad Industrial, proyecto Dreams Las Mareas, Cruz de Guanacaste

Marzo 2013 – Agosto 2014

PM Trescientos Sesenta S.A.

Empresa dedicada a la capacitación, consultoría y outsourcing en Project Management

PROJECT MANAGER Proyecto OHS Costa Rica - Nicaragua

Octubre 2011 – Agosto 2012

Refinadora Costarricense de Petróleo RECOPE

Empresa dedica en Costa Rica a la Refinación, Transporte, Distribución y Almacenamiento de Combustibles.

Regente de Seguridad Industrial, Ambiente y Gestión Social

Octubre 2009- Octubre 2011

Ingelecta S.A Constructora Electromecánica

Empresa dedica a la instalación electromecánica (sistemas contra incendios, agua potable, aguas negras, etc)

Supervisora de Seguridad e Higiene Proyectos

Mayo 2008- Octubre 2009

Siemens S.A,

Empresa dedicada al diseño y desarrollo de equipos de Mediana y Alta tensión.

Coordinadora de Seguridad e Higiene Proyectos

Febrero 2007- Marzo 2008

FORMACIÓN ACADÉMICA

Del 2021 al 2022 - Universidad Metropolitana Castro Carazo UMCA

Maestría en Administración de Negocios, Graduación febrero 2023

De 2020, Universidad Metropolitana Castro Carazo UMCA

Licenciatura en Docencia con énfasis en la Enseñanza de la Seguridad Laboral e Higiene Ambiental-
Graduación junio 2021

Del 2012 Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología.

Maestría Gerencia de Proyectos. (Graduación 2026)

De 2009 – 2011 Instituto Tecnológico de Costa Rica.

Licenciatura en Seguridad Laboral e Higiene Ambiental.

De 2008 - 2009, Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología.

Licenciatura en Salud Ocupacional con énfasis en Seguridad Industrial.

De 2003 – 2007, Instituto Tecnológico de Costa Rica

Bachillerato en Ingeniería en Seguridad Laboral e Higiene Ambiental.

CURSOS Y SEMINARIOS

2022 Planificación y Organización. Colegio de Ingenieros Tecnólogos.

2022 Comunicación asertiva. Colegio de Ingenieros Tecnólogos.

2022 Manejo efectivo de reuniones. Colegio de Ingenieros Tecnólogos.

2021 Experto en Diagnóstico ergonómico ocupacional. CENEA – Centro de ergonomía aplicada.

2021 Diciembre Método M.A.P.A. los cuatro acuerdos de la efectividad. Colegio de Ingenieros Tecnólogos.
Duración 3 horas.

2021 Taller de ergonomía valoración: Congreso Latinoamericano de Salud Ocupacional.

2021 Taller de ergonomía herramientas: Congreso Latinoamericano de Salud Ocupacional.

2021 Participación Congreso Latinoamericano de Salud Ocupacional, Octubre del 2021

2021 Participación del foro Mujer trabajadora y salud mental. Comisión de Salud Ocupacional.

2021 Impacto del cambio climático en la salud pública, duración 18 horas. UNA-Icahn School of medicine at Mount Sinai.

2021 Aguas residuales y ¿cómo gestionarlas responsablemente?

2021 Especialización en diagnóstico ergonómico ocupacional.

2021 Hallazgos y redacción de no conformidades. INTECO .

2021 Prevención de incendios en trabajos en caliente y otros procesos asociados. Academia Nacional de Bomberos.

2021 Fundamentos de la gestión del Tiempo PMI.

2020 Participación en el Webinar de Nerolíderes en Salud Ocupacional.

2019 Especialización en habilidades blandas, UNA.

Octubre del 2019: Curso de la NFPA 101, Colegio de Arquitectos de Costa Rica.

Agosto 2019: Curso Medios de Egreso y cálculo de evacuación, Asociación Costarricense de Ingeniería en Seguridad Laboral e Higiene Ambiental.

Febrero 2019: Seguridad y Salud en el trabajo; Sistemas de Gestión Norma INTE/ISO 45001:2018. INTECO.

Abril 2018: Asociación Costarricense de Ingenieros Ambientales ACIAMB. Curso de Aprovechamiento de Gestión Ambiental Empresarial.

Septiembre 2017: AED. Curso de sostenibilidad.

Junio 2016: Ente Costarricense de Acreditación, ECA y el INAMU. “Capacitación en género y la Norma INTE 38-01-01 2015”.

Enero 2015: Instituto de Normas Técnicas de Costa Rica, “Auditoría de Sistemas Integrados de Gestión,

Liderando el proceso”.

Agosto 2014: Colegio Federado de Ingenieros y Arquitectos, Curso: Criterios y Operación e instalaciones de GLP para Edificios y otras Ocupaciones.

Abril 2014: Talentum360, Taller Lego Serious Play.

Mayo 2013: Instituto de Normas Técnicas de Costa Rica, “Buenas Prácticas de Normalización Internacional”.

Marzo 2013: Asociación de Ingenieros en Seguridad Laboral e Higiene Ambiental AISLHA, perteneciente al CFIA, Curso de Participación “Selección, etiquetado y transporte de las sustancias químicas y/o peligrosas”.

Agosto 2012: Asociación de Ingenieros en Seguridad Laboral e Higiene Ambiental AISLHA, perteneciente al CFIA, Curso de Participación certificado por INTECO “Auditores Internos de Sistemas de Salud y Seguridad Ocupacional (INTE18001:2009)”.

Enero 2012: CIFSA Training Center. Curso de Aprovechamiento “Persona Autorizada en Trabajos en Alturas”.

Setiembre 2011: Universidad de Costa Rica: Curso de participación “Remediación de suelos contaminados”.

Setiembre 2011—Octubre 2011: Colegio de Ingeniero Electricistas, Mecánicos e Industriales: Curso de participación “Sistema de bombeo contra incendio”.

Enero 2011: Rockwell Automation. Curso de participación “Entrenamiento de Seguridad en Maquinaria y Uso adecuado de Normas Internacionales”.

Marzo 2010: Colegio Federado de Ingeniero y Arquitectos. Participación en el “Congreso de Protección integral de la vida y las edificaciones”.

Junio-Julio 2010: Colegio de Ingeniero Electricistas, Mecánicos e Industriales: Curso de aprovechamiento “Sistemas manuales de protección contra incendios”.

Junio 2010: Colegio de Ingeniero Electricistas, Mecánicos e Industriales: Curso de participación “Seguridad Eléctrica”.

Agosto 2010: Asesorías Creativas: Participación en curso “La inteligencia Emociona y el manejo efectivo de

conflictos organizacionales”.

Agosto-Setiembre 2010: Colegio de Ingeniero Electricistas, Mecánicos e Industriales: Curso de participación “Operación Segura y Eficiente de Calderas para Vapor y el Reglamento de Calderas”.

Abril 2008: Universidad de Costa Rica. Escuela y Posgrado de Arquitectura. Participación en el “Seminario Prevención de Riesgos y Seguridad en Construcción”.

Setiembre 2008: Colegio Federado de Ingeniero y Arquitectos, Comisión de seguridad de vida y protección contra incendios. Participación en el Curso “Aplicación de la NFPA 101 en la Ingeniería y Arquitectura”.

Setiembre 2009 - Junio 2010: Colegio Federado de Ingeniero y Arquitectos. Aprovechamiento en el “Curso-Taller de Gestor Ambiental nivel I, II, III y IV”.

Noviembre 2009: Colegio de Ingeniero Electricistas, Mecánicos e Industriales: Curso de participación “Instalaciones eléctricas en Hospitales e Instalaciones Eléctricas en áreas Peligrosas (clasificadas)”.

Octubre 2009: Colegio de Ingenieros Tecnólogos, participación en las charlas “Sistemas de detección” y “Alarma contra incendios”.

Agosto – Noviembre 2006: Instituto Tecnológico de Costa Rica y Centro Universitario Miravalles, Programa de Desarrollo Profesional PDP.

Junio 2006: Instituto Tecnológico de Costa Rica y Occupational Safety and Health Administration OSHA, Curso de Construction Safety & Health, Duración 10 horas

Marzo 2006: Asociación de profesionales en Seguridad Laboral e Higiene Ambiental APROSLHA, perteneciente al CFIA. Participación en el II Congreso sobre Seguridad Laboral e Higiene Ambiental.

Marzo 2006: Instituto Tecnológico de Costa Rica, Curso “AutoCAD 2 Dimensiones”.

Junio 2007: Asociación de Ingenieros en Seguridad Laboral e Higiene Ambiental AISLHA, perteneciente al CFIA. Participación en la Jornada de Prevención y Protección contra Incendios por Accidentes Tecnológicos.

ACTIVIDAD DOCENTE Y DIPLOMÁTICA

II T 2025 Universidad INVENIO: Carrera mecatrónica.

- Desarrollo y Cultura Ambiental

2024 IIIC Universidad Nacional y el Instituto tecnológico de Costa Rica: Maestría en Salud Ocupacional.

- Curso de Salud Laboral

2024 y 2025 IC Universidad Nacional Programa de posgrados en administración con especialización en Recursos Humanos

- Curso de Salud Laboral

II Cuatrimestre 2024: Docente en la Universidad Técnica Nacional UTN Sede Guanacaste.

Cursos de carrera de Bachillerato en Ingeniería en Salud Ocupacional y Ambiente

- Métodos de investigación
- Gestión de residuos

III Cuatrimestre 2024: Docente en la Universidad Técnica Nacional UTN Sede San Carlos.

Cursos de carrera de Bachillerato en Ingeniería ambiental

- Salud Ambiental

2022- Actualidad Docente Universidad Castro Carazo, facultad de administración de empresas.

Cursos de carrera de Técnico en Talento Humano impartiendo los cursos:

- Administración general
- Calidad y salud de vida

I, II y III Cuatrimestre 2022: Docente en la Universidad Técnica Nacional UTN Sede Guanacaste.

Cursos de carrera de Bachillerato en Ingeniería en Salud Ocupacional y Ambiente

- Higiene Ocupacional II
- Ergonomía II
- Salud ocupacional – Carrera de Ingeniería ambiental
- Métodos de investigación
- Seguridad Ocupacional IV (seguridad en construcción)

I, II y III Cuatrimestre 2021: Docente en la Universidad Técnica Nacional UTN Sede Guanacaste.

Cursos de carrera de Bachillerato en Ingeniería en Salud Ocupacional y Ambiente y Licenciatura en Salud Ocupacional y Ambiente:

- Higiene Ocupacional II

- Ergonomía II
- Salud ocupacional – Carrera de Ingeniería ambiental

II y III Cuatrimestre 2020: Docente en la Universidad Técnica Nacional UTN Sede Guanacaste. Cursos de carrera de Bachillerato en Ingeniería en Salud Ocupacional y Ambiente y Licenciatura en Salud Ocupacional y Ambiente:

- Seguridad Ocupacional II
- Seguridad Ocupacional IV
- Factores Psicosociales
- Ergonomía

I y II Cuatrimestre 2017, 2018 y 2019: Docente en Instituto Parauniversitario la Católica IPCA- Sede Central:

Curso de la Carrera de Diplomado en Salud Ocupacional

- Ergonomía 1
- Ergonomía 2

I y II Cuatrimestre 2017: Docente en la Universidad Técnica Nacional UTN Sede Guanacaste.

Cursos de carrera de Bachillerato en Ingeniería en Salud Ocupacional y Ambiente y Licenciatura en Salud Ocupacional y Ambiente:

- Auditorías Ambientales
- Factores Psicosociales
- Métodos de Investigación

II Cuatrimestre 2011 al II Cuatrimestre 2014: Docente en la Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología ULACIT.

Curso de carrera de Bachillerato en Ingeniería en Salud Ocupacional y Ambiental y Licenciatura en Salud Ocupacional con énfasis en Seguridad Industrial:

- Seguridad en Construcción,
- Programas de capacitación y prevención
- Principios de Salud ocupacional
- Elaboración de Proyectos de Salud Ocupacional
- Valoración de riesgos
- Ingeniería de la Seguridad Industrial I
- Asesora: Seminario de graduación.
- Asesora: Proyecto de Graduación
- Análisis Crítico de Incidentes.

Expositora Innovación educativa participación UTN sede Guanacaste, Abril 2022

Expositora Innovación educativa participación UTN sede Guanacaste, Setiembre 2021

Expositora Innovación educativa participación UTN sede Guanacaste, Mayo 2021

Expositora en el Webinar de COVID para el Colegio de Arquitectos de Costa Rica.

“Roles del profesional en arquitectura”, noviembre 2020

Expositora en el Congreso de Medicina del Trabajo, organizado por ACOMET, Asociación Costarricense de Medicina del Trabajo.

Tema “Seguridad en Construcción”. Agosto 2019

Expositora en el III Encuentro de Salud Ocupacional, organizado por ACSO Asociación Costarricense de Salud Ocupacional.

Tema “Factores Psicosociales: Principios para la Evaluación de Riesgos. Octubre 2017

Conferencista en el Seminario “Salud Ocupacional para PyMes”

Actividad de BAC PyMes, agosto 2012

Expositora en el II Encuentro de Seguridad y Salud Ocupacional en Construcción.

Capacitadora en temas de Salud y Seguridad Ocupacional para el Grupo Empresarial 360.

Capacitadora en temas de Salud y Seguridad Ocupacional para SOI, Seguridad Ocupacional Integrada, octubre 2012



IDIOMAS

Español: nativo.

Inglés: intermedio.