



MCG de México

Curso: Interpretación e implementación SOLVE-OIT

Incluye:

- ✓ Manual del participante
- ✓ Bolígrafo
- ✓ Reconocimiento con valor curricular
- ✓ Constancia de habilidades laborales DC-3 (STPS)
- ✓ 6 meses de asesoría por email o WhatsApp sin costo
- ✓ Garantía de satisfacción: Si el curso no es de su agrado, le devolvemos su dinero

Duración: 16 horas

Instructor: Con 15 años de experiencia en la administración de la seguridad, salud y medio ambiente en diversas industrias con base en la metodología de SOLVE-OIT.

Objetivos: Al finalizar el curso, el participante conocerá los requerimientos del sistema SOLVE-OIT para la promoción de la salud en las políticas de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Requisitos del participante: ninguno

Dirigido a:

- Coordinadores, jefes y gerentes de calidad, seguridad y medio ambiente
- Personal que tenga responsabilidad en el sistema de calidad, seguridad y medio ambiente

Temario general.

1. Introducción a SOLVE-OIT

- La salud en el trabajo
- La problemática
- Los costos económicos y sociales
- La propuesta de la OIT
- El enfoque SOLVE
- Beneficios de la metodología SOLVE

2. Gestión de la promoción de la salud en el lugar de trabajo

- ¿Qué es la promoción de la salud en el lugar de trabajo?
- El modelo ecológico
- La importancia de la dimensión de género
- ¿Por qué integrar la promoción de la salud a las políticas de seguridad y salud en el trabajo?
- El modelo de gestión de la SST
- Las 5 fases de la gestión de la promoción de la salud en el lugar de trabajo (PST)



MCG de México

3. Estrés relacionado con el trabajo

- Definiciones
- Estrés como reacción humana
- Modelos del estrés
- El estrés organizacional
- Impacto
- Estrés y salud
- Gestión del estrés en el trabajo
- Nivel individual y colectivo
- Evaluación del estrés
- Prevención del estrés
- Evaluación y gestión de riesgos
- Interrelaciones
- Violencia
- Adicciones
- Estilo de vida y estrés
- Integración de Políticas

4. Alcohol y drogas en el trabajo

- Antecedentes
- Efectos sobre el organismo
- Hablemos claro sobre adicciones
- Impacto de las adicciones
- En el trabajo
- En la Persona
- En los colegas
- Costos para la empresa
- Gestión del alcohol y las drogas en el trabajo
- Política
- Recomendaciones
- Buenas Practicas
- Interrelaciones
- Estrés y consumo de alcohol y drogas
- VIH y SIDA y consumo de alcohol y drogas
- Violencia y uso de sustancias
- Integración de políticas



MCG de México

5. Violencia en el trabajo

- Definiciones
- Violencia física y psicológica
- Mujeres en riesgo
- Causas de la violencia en el trabajo
- Situaciones de riesgo
- ¿Dónde se concentra la violencia?
- Impacto
- ¿A quién afecta?
- Gestión de la violencia en el trabajo
- Buenas Practicas
- Interrelaciones
- Estrés y la violencia en el trabajo
- Abuso de sustancias y la violencia en el trabajo
- La violencia en el trabajo y otros factores psicosociales de riesgo
- Integración de políticas

6. VIH y SIDA en el trabajo

- El impacto
- ¿Qué es el VIH y qué es el SIDA?
- ¿Como se transmite el VIH?
- ¿Quiénes están en riesgo?
- Gestión del VIH y el SIDA en el trabajo
- Buenas Practicas
- Interrelaciones
- VIH y SIDA y el estrés
- VIH y SIDA y la violencia
- VIH y SIDA y la nutrición
- Integración de políticas

7. Tabaco y Humo de segunda mano en el lugar de trabajo

- Comprensión del consumo de Tabaco
- Los efectos del tabaco sobre la salud
- ¿Por qué fumar es un problema en los centros de trabajo?
- Impacto del consumo de tabaco
- Humo de segunda mano
- Gestión del tabaco en el trabajo
- Buenas Practicas
- Marco legal
- El cigarrillo y los hábitos saludables de vida
- El cigarrillo y el estrés
- Integración de políticas



MCG de México

8. Nutrición en el trabajo

- ¿Qué es una nutrición balanceada?
- Micronutrientes
- Impacto
- Desafíos de una nutrición balanceada en todo el mundo
- Obesidad
- La nutrición y la productividad laboral
- Gestión de la nutrición en el trabajo
- Buenas prácticas
- Vínculos con factores psicosociales
- Integración de políticas

9. Actividad física saludable

- Impacto de la falta de actividad física en la salud
- Lumbalgias y dolor de cuello
- Cardiopatía coronaria y derrames
- Obesidad, diabetes y otros padecimientos
- Impacto económico de la falta de actividad física
- Gestión de la actividad física saludable en el lugar de trabajo
- Buenas prácticas
- La nutrición y la actividad física
- Las adicciones y la actividad física
- Estrés y la actividad física
- Integración de política

10. Sueño saludable

- ¿Cuánto sueño necesita un adulto?
- El sueño y el trabajo
- Calidad y cantidad de sueño
- Impacto del sueño sobre el trabajo, humor y la salud
- La productividad laboral y la seguridad
- Gestión saludable del sueño para el desempeño laboral
- ¿Cómo manejar el sueño desde el ámbito organizacional?
- Buenas Prácticas
- El sueño y el estilo de vida
- El sueño y el estrés
- Integración de políticas



MCG de México

11. El estrés económico

- ¿Qué es el estrés económico?
- Posición social valorada
- El impacto de los factores de estrés económico
- La inseguridad en el empleo
- Gestión del estrés económico
- Buenas prácticas: medidas para evitar despidos
- Interrelaciones
- Integración de políticas

12. Conclusiones

Metodología: 60% teoría – 40% ejercicios y casos prácticos