



TRABAJO

SECRETARÍA DEL TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL

PROCADIST

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN
A DISTANCIA PARA TRABAJADORES



Catálogo de cursos



05. FORMACIÓN ADICIONAL

5.1

AB004

PREVENCIÓN DE ADICCIONES
EN EL ÁMBITO LABORAL

5.2

RHS005

APRENDE CON REYHAN
HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE EN EL TRABAJO



Con este curso podrás identificar los tipos de drogas, sus consecuencias, mitos y realidades que giran en torno a su consumo, así como los factores de riesgo que propician que sean ingeridas, a fin de que cuentes con las herramientas necesarias para diseñar estrategias de promoción de la salud y prevención de adicciones en tu entorno de trabajo.

AB004 PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN EL ÁMBITO LABORAL

Unidad 1. Las adicciones y su clasificación

1.1 El consumo de drogas en México

1.2 Clasificación de las drogas

- Según su legalidad
- Por el efecto que producen en el SNC

1.3 Tipos de drogas y sus efectos en el cuerpo

Unidad 2. El proceso de Adicción: mitos y realidades

2.1 Factores de riesgo

2.2 Factores de protección

2.3 Proceso de adicción

2.4 Mitos y realidades

Unidad 3. Prevención de Adicciones

3.1 Prevención de adicciones

3.2 Modelos de prevención

3.3 Principios de la prevención

- Programas de prevención
- Escenarios de prevención
- Estrategia de prevención

Unidad 4. Prevención de las Adicciones en el Ámbito Laboral

4.1 Razones para diseñar una estrategia de prevención de las adicciones en el ambiente laboral

4.2 Componentes básicos de una estrategia de prevención

4.3 Factores de riesgo

4.4 Estrategias de prevención en el ámbito laboral

4.5 Diseño de una estrategia de prevención de las adicciones en el ámbito laboral



Con este curso podrás adquirir las herramientas para elaborar planes de hábitos y estilos de vida saludable que te permitan ponerlos en práctica, para mejorar tu salud y bienestar, de acuerdo a tus condiciones y necesidades.

RHS005 APRENDE CON REYHAN HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL TRABAJO.

Unidad 1. Entorno laboral saludable: promoción de la salud para el bienestar laboral

- 1.1 Entorno laboral saludable
- 1.2 ¿Para qué implementar un entorno laboral saludable?
- 1.3 ¿Cómo lograr un entorno laboral saludable?
- 1.4 Actividades que mejoran mi salud y bienestar
- 1.5 Promoviendo la salud en mi trabajo
- 1.6 Beneficios de la promoción de la salud en el ambiente laboral

Unidad 2. Formación de hábitos y estilos de vida en el ambiente laboral

- 2.1 ¿Qué es un hábito?
 - 2.1.1 Formación de hábitos saludables
- 2.2 Formación de estilos de vida saludable a través de los hábitos en el ambiente laboral
 - 2.2.1 Mantenimiento del peso
 - 2.2.2 Alimentación correcta
 - 2.2.3 Actividad Física
- 2.3 Pasos para la planeación de un hábito saludable
- 2.4 Etapas del cambio de un hábito saludable

Unidad 3. Nutrición y alimentación en el ambiente laboral

- 3.1. Balance energético como estrategia para mejorar el estado de nutrición
 - 3.1.1 Tu IMC como indicador del estado de nutrición. ¡Ya mídete!
 - 3.1.2 Esquiva a la obesidad. ¡Dile sí a los edulcorantes!
- 3.2 Y... ¿cómo me alimento en el trabajo?
 - 3.2.1 La importancia de una correcta hidratación en el ambiente laboral
 - 3.2.2 Empieza bien tu día: ¡No olvides desayunar!
- 3.3 Incluye a la higiene y evitarás las enfermedades



Con este curso podrás adquirir las herramientas para elaborar planes de hábitos y estilos de vida saludable que te permitan ponerlos en práctica, para mejorar tu salud y bienestar, de acuerdo a tus condiciones y necesidades.

RHS005 APRENDE CON REYHAN HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL TRABAJO.

Unidad 4. La importancia de la actividad física en los trabajadores

4.1 ¿Para qué realizar actividad física?

4.1.1 ¿Qué es la actividad física?

4.1.2 Mil y un formas de ejercitarte

4.1.3 Características del ejercicio

4.2 Pausas activas en el ámbito laboral

SUBSECRETARÍA DEL TRABAJO

**DIRECCIÓN GENERAL DE CONCERTACIÓN
Y CAPACITACIÓN LABORAL**

**PROGRAMA DE CAPACITACIÓN
A DISTANCIA PARA TRABAJADORES**