



VITACLINIK

Salud en movimiento

Capacitaciones
SALUD Y SEGURIDAD
OCUPACIONAL

✦ VITACLINIK ✦

informacion@vitaclinic.com

www.vitaclinic.com

ÍNDICE

• CAPACITACIONES TÉCNICAS EN SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL	3
◦ <u>Certificación de Monitor SSO</u>	<u>4</u>
◦ <u>Ergonomía</u>	<u>5</u>
◦ <u>Manipulación Manual de Cargas</u>	<u>6</u>
◦ <u>Prevención de Riesgos Laborales</u>	<u>7</u>
◦ <u>Prevención del Fuego y Uso de Extintores</u>	<u>8</u>
◦ <u>Equipo de Protección Personal</u>	<u>9</u>
◦ <u>Primeros Auxilios</u>	<u>10</u>
◦ <u>Prevención del Riesgo Químico</u>	<u>11</u>
◦ <u>Identificación de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos</u>	<u>12</u>
◦ <u>Fundamentos Legales y Normativa Vigente</u>	<u>13</u>
◦ <u>Respuesta ante Emergencias</u>	<u>14</u>
◦ <u>Certificación de Brigadistas</u>	<u>15</u>
• CAPACITACIONES EN SALUD OCUPACIONAL Y SALUD PREVENTIVA	16
◦ <u>Política Nacional de VIH</u>	<u>17</u>
◦ <u>Enfermedades Transmitidas por Vectores</u>	<u>18</u>
◦ <u>Enfermedades Transmitidas por Agua y Alimentos</u>	<u>19</u>
◦ <u>Enfermedades Respiratorias Estacionales</u>	<u>20</u>
◦ <u>Prevención de Enfermedades Crónicas</u>	<u>21</u>
◦ <u>Prevención de Enfermedades Digestivas</u>	<u>22</u>
◦ <u>Prevención y Concientización del Cáncer de mama</u>	<u>23</u>
◦ <u>Trastornos Musculoesqueléticos (TME)</u>	<u>24</u>
◦ <u>Estilo de Vida Saludable</u>	<u>25</u>
◦ <u>Bienestar Integral en el Trabajo</u>	<u>26</u>
• CAPACITACIONES EN SALUD MENTAL	27
◦ <u>Manejo del Estrés y Ansiedad Laboral</u>	<u>28</u>
◦ <u>Prevención del Síndrome de Burnout</u>	<u>29</u>
◦ <u>Acoso Laboral (Mobbing) y Clima Organizacional</u>	<u>30</u>
◦ <u>Prevención del Riesgo Psicosocial</u>	<u>31</u>
◦ <u>Inteligencia Emocional en el Trabajo</u>	<u>32</u>
◦ <u>Liderazgo Saludable</u>	<u>33</u>
◦ <u>Manejo de Conflictos Laborales</u>	<u>34</u>
◦ <u>Bienestar Emocional y Salud Mental</u>	<u>35</u>
◦ <u>Prevención de Adicciones en el Trabajo</u>	<u>36</u>
◦ <u>Manejo del Tiempo y Balance Vida-Trabajo</u>	<u>37</u>
◦ <u>Fatiga Laboral y Turnos Rotativos</u>	<u>38</u>
◦ <u>Teletrabajo y Salud Ocupacional</u>	<u>39</u>
◦ <u>Resiliencia y Adaptación al Cambio</u>	<u>40</u>
• CAPACITACIONES EN NUTRICIÓN	41
◦ <u>Alimentación para la Energía y Productividad</u>	<u>42</u>
◦ <u>Control de Peso Saludable</u>	<u>43</u>
◦ <u>Alimentación en la Jornada Laboral</u>	<u>44</u>
◦ <u>Prevención de Diabetes desde la Alimentación</u>	<u>45</u>
◦ <u>Salud Digestiva y Alimentación</u>	<u>46</u>
◦ <u>Alimentación y Salud Mental</u>	<u>47</u>
◦ <u>Lectura de Etiquetas Nutricionales</u>	<u>48</u>
◦ <u>Bebidas Energéticas e Isotónicas</u>	<u>49</u>
• CAPACITACIONES PERSONALIZADAS	50
• CONTÁCTANOS	51

CAPACITACIONES TÉCNICAS EN *Salud y Seguridad Ocupacional*



VITACLINIK

Salud en movimiento



www.vitaclinik.com





CERTIFICACIÓN DE MONITOR SSO

- Capacitación **obligatoria** según normativa.
- Acuerdo Gubernativo 229 - 2014 y sus Reformas 33 - 2016 y 57 - 2022
- Toda empresa debe tener un Monitor SSO por jornada de trabajo.
- La certificación y registro de Monitor SSO es pre requisito para todos los trámites de SSO.
- Duración: 8 horas
- Modalidad: teórico práctico híbrido o presencial
- Impartida por Médico y/o Profesional Diverso registrado en Mintrab.
- Diploma individual emitido por empresa Registrada en Mintrab.
- Impartido en las instalaciones de la empresa en horario a convenir.
- Puede dividirse en hasta 2 sesiones.
- Incluye apoyo con el proceso de registro en Mintrab y seguimiento hasta obtener los certificados de registro.

OBJETIVO

Formar y certificar colaboradores como Monitores en Seguridad y Salud Ocupacional, capaces de apoyar en la implementación, vigilancia y mejora continua del sistema de prevención de riesgos laborales

ALCANCE

Contenido según normativa:

- Normativa SSO – 1 hora (presencial o virtual)
- Gestión de Riesgos Laborales – 2 horas (presencial o virtual)
- Salud y Seguridad Ocupacional – 2 horas (presencial o virtual)
- Primeros Auxilios Básicos y Uso de Botiquín – 3 horas (presencial)

Si el Monitor SSO es profesional de la salud con diploma válido puede omitirse el módulo de primeros auxilios.



ERGONOMÍA ✦

- Capacitación **obligatoria** según normativa.
- Acuerdo Gubernativo 229 - 2014 y sus Reformas 33 - 2016 y 57 - 2022
- Duración: 1 hora
- Modalidad: teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Profesional Diverso registrado en Mintrab
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Capacitar a los colaboradores en la identificación y control de riesgos ergonómicos, con el fin de prevenir lesiones musculoesqueléticas y mejorar el bienestar y productividad laboral.

ALCANCE

Dirigido a personal administrativo y operativo.

- Principios básicos de ergonomía
- Posturas correctas en el trabajo
- Adaptación del puesto laboral
- Uso adecuado de mobiliario y herramientas
- Pausas activas y ejercicios preventivos
- Identificación de factores de riesgo ergonómico



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Capacitación **obligatoria** según normativa.
- Acuerdo Gubernativo 229 - 2014 y sus Reformas 33 - 2016 y 57 - 2022
- Duración: depende del número de trabajadores para actividad práctica.
- Modalidad: teórico práctico presencial
- Impartido por Médico y/o Profesional Diverso registrado en Mintrab
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Desarrollar habilidades en los colaboradores para aplicar el Método Cinético para manipulación manual de cargas de forma segura, reduciendo el riesgo de lesiones y accidentes laborales.

ALCANCE

Dirigido a personal operativo y logístico.

- Conceptos básicos de manipulación de cargas
- Técnicas correctas de levantamiento, transporte y descarga
- Identificación de riesgos asociados
- Límites recomendados de carga
- Uso de ayudas mecánicas
- Prevención de lesiones musculares y lumbares



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- Capacitación **obligatoria** según normativa.
- Acuerdo Gubernativo 229 - 2014 y sus Reformas 33 - 2016 y 57 - 2022
- Duración: 1 - 2 horas según el perfil de riesgo de la empresa
- Modalidad: teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Profesional Diverso registrado en Mintrab
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Fortalecer la cultura de prevención en la organización mediante la identificación, evaluación y control de riesgos laborales

ALCANCE

Dirigido a todo el personal.

- Conceptos fundamentales de Seguridad y Salud Ocupacional
- Identificación de peligros y evaluación de riesgos
- Medidas de control (jerarquía de controles)
- Uso adecuado de equipo de protección personal (EPP)
- Responsabilidades del trabajador y empleador
- Cultura de prevención y reporte de incidentes



PREVENCIÓN DEL FUEGO Y USO DE EXTINTORES ✦

- Capacitación **obligatoria** según normativa.
- Acuerdo Gubernativo 229 - 2014 y sus Reformas 33 - 2016 y 57 - 2022
- Duración: depende del número de trabajadores para actividad práctica.
- Modalidad: teórico práctico presencial
- Impartido por Médico y/o Profesional Diverso registrado en Mintrab
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab
- La empresa debe proporcionar el espacio físico y los extintores para descargar.

OBJETIVO

Capacitar a los colaboradores en la prevención de incendios y el uso correcto de extintores, permitiendo una respuesta oportuna y eficaz ante emergencias.

ALCANCE

Dirigido a brigadas de emergencia y personal general.

- Teoría del fuego (triángulo y tetraedro del fuego)
- Clasificación de tipos de fuego
- Tipos de extintores y su aplicación
- Inspección básica de extintores
- Técnica PASS para uso de extintores
- Medidas preventivas en el lugar de trabajo
- Actuación inicial ante incendios



EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

- Capacitación **obligatoria** según normativa.
- Acuerdo Gubernativo 229 - 2014 y sus Reformas 33 - 2016 y 57 - 2022
- Duración: 1 hora
- Modalidad: teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Profesional Diverso registrado en Mintrab
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Garantizar el uso adecuado del equipo de protección personal para minimizar la exposición a riesgos laborales y prevenir accidentes y enfermedades ocupacionales.

ALCANCE

Dirigido a personal operativo y administrativo.

- Tipos de EPP según riesgo
- Selección, uso correcto y limitaciones
- Inspección, mantenimiento y almacenamiento
- Responsabilidades del trabajador y empleador
- Normativa aplicable



PRIMEROS AUXILIOS ✦

- Acuerdo Gubernativo 229 - 2014 y sus Reformas 33 - 2016 y 57 - 2022
- Duración: depende del número de trabajadores para actividad práctica.
- Modalidad: teórico práctico presencial
- Impartido por Médico y/o Profesional Diverso registrado en Mintrab
- Diploma individual emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Capacitar a los colaboradores para brindar atención inmediata y oportuna ante emergencias médicas, estabilizando al paciente hasta la llegada de asistencia profesional.

ALCANCE

Dirigido a brigadas de emergencia.

- Evaluación primaria del paciente
- Control de hemorragias
- Atención de heridas, quemaduras y fracturas
- Reanimación cardiopulmonar (RCP) básica
- Manejo de emergencias comunes (desmayos, convulsiones, atragantamiento)
- Uso adecuado del botiquín



PREVENCIÓN DEL RIESGO QUÍMICO

- Capacitación **obligatoria** para empresas que manipulan o almacenan químicos
- Acuerdo Gubernativo 229 - 2014 y sus Reformas 33 - 2016 y 57 - 2022
- Duración: depende del tipo y cantidad de químicos usados en la empresa.
- Modalidad: teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Profesional Diverso registrado en Mintrab
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Prevenir accidentes y enfermedades derivadas de la exposición a agentes químicos mediante el reconocimiento de peligros y la implementación de medidas de control.

ALCANCE

Dirigido a personal expuesto a sustancias químicas.

- Identificación de sustancias peligrosas
- Interpretación de etiquetas y Hojas de Seguridad (SDS)
- Vías de exposición
- Medidas de control y almacenamiento seguro
- Uso de EPP específico
- Actuación ante derrames o emergencias químicas



IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS, EVALUACIÓN Y CONTROL DE RIESGOS

- Acuerdo Gubernativo 229 - 2014 y sus Reformas 33 - 2016 y 57 - 2022
- Duración: depende del tipo y cantidad de químicos usados en la empresa.
- Modalidad: teórico o teórico práctico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Profesional Diverso registrado en Mintrab
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Desarrollar competencias para identificar peligros, evaluar riesgos y aplicar medidas de control eficaces en el entorno laboral.

ALCANCE

- Metodologías de identificación de peligros
- Evaluación de riesgos
- Jerarquía de controles
- Elaboración de matrices de riesgo
- Seguimiento y mejora continua



FUNDAMENTOS LEGALES Y NORMATIVA VIGENTE

- Acuerdo Gubernativo 229 - 2014 y sus Reformas 33 - 2016
- Duración: 1 hora
- Modalidad: teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Profesional Diverso registrado en Mintrab
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Brindar conocimiento sobre las obligaciones legales en materia de SSO en Guatemala.

ALCANCE

- Acuerdo Gubernativo 229 - 2014 y sus Reformas 33 - 2016 y 57 - 2022
- Acuerdo Gubernativo 486 - 2026
- Acuerdo Gubernativo 191 - 2010
- Norma de Reducción de Desastres número dos – NRD2 –
- Acuerdo Junta Directiva IGSS No. 1002
- Convenios ratificados de la OIT
- Responsabilidades del empleador y trabajador
- Sanciones por incumplimiento
- Documentación obligatoria



RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS

- Acuerdo Gubernativo 229 - 2014 y sus Reformas 33 - 2016
- Duración: 1 hora
- Modalidad: teórico virtual o presencial o teórico - práctico presencial
- Impartido por Médico y/o Profesional Diverso registrado en Mintrab
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Capacitar al personal para actuar de forma organizada y eficaz ante situaciones de emergencia.

ALCANCE

- Tipos de emergencias
- Planes de evacuación
- Organización de brigadas
- Simulacros
- Comunicación en crisis



CERTIFICACIÓN DE BRIGADISTAS

- Acuerdo Gubernativo 229 - 2014 y sus Reformas 33 - 2016
- Duración: aprox. 8 horas. Puede variar según tamaño y tipo de empresa
- Modalidad: Teórico - práctico presencial
- Impartido por Médico y/o Profesional Diverso registrado en Mintrab
- Diploma individual por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Formar brigadistas de emergencia capaces de prevenir, identificar y responder de manera eficaz ante situaciones de riesgo, garantizando la protección de la vida, los bienes y la continuidad operativa de la empresa.

ALCANCE

- Introducción a la gestión de emergencias
- Organización y funciones de las brigadas
- Tipos de emergencias (incendios, sismos, evacuaciones, eventos médicos)
- Plan de respuesta a emergencias
- Rutas de evacuación y puntos de reunión
- Técnicas de evacuación segura
- Uso de extintores
- Primeros auxilios básicos
- Comunicación y coordinación en emergencias
- Simulacros prácticos
- Otros temas específicos según giro de negocio

CAPACITACIONES EN *Salud Ocupacional y Salud Preventiva*



VITACLINIK
Salud en movimiento



www.vitaclinik.com





POLÍTICA NACIONAL DE VIH



- Capacitación **obligatoria** según normativa.
- Acuerdo Gubernativo 229 - 2014 y sus Reformas 33 - 2016 y 57 - 2022
- Duración: 1 hora
- Modalidad: teórico virtual o presencial
- Impartida por Médico registrado en Mintrab.
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Brindar a los colaboradores conocimientos actualizados sobre el VIH, promoviendo la prevención, la no discriminación y el cumplimiento de la Política Nacional de VIH en el ámbito laboral en Guatemala.

ALCANCE

Dirigido a todo el personal de la organización.

- Conceptos básicos sobre VIH y SIDA
- Formas de transmisión y prevención
- Derechos laborales de las personas con VIH
- Eliminación del estigma y discriminación en el trabajo
- Responsabilidades del empleador según normativa nacional
- Promoción de ambientes laborales inclusivos y seguros





ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR VECTORES

- Sugerida por inspectores de SSO en caso de brote en el país.
- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico registrado en Mintrab
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Prevenir enfermedades como dengue, chikungunya, zika, malaria y Chagas mediante educación y control ambiental.

ALCANCE

- Formas de transmisión
- Medidas preventivas
- Eliminación de criaderos
- Síntomas de alerta



ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR AGUA Y ALIMENTOS

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico registrado en Mintrab
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab
- Puede complementarse con jornada de desparasitación.

OBJETIVO

Reducir riesgos de enfermedades gastrointestinales mediante prácticas higiénicas seguras.

ALCANCE

- Enfermedad diarreica aguda
- Manipulación higiénica de alimentos
- Control de agua potable
- Prevención de contaminación cruzada
- Prevención de la deshidratación
- Enfermedades comunes



ENFERMEDADES RESPIRATORIAS ESTACIONALES

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico registrado en Mintrab
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Disminuir la propagación de enfermedades respiratorias en el entorno laboral.

ALCANCE

- Prevención de infecciones respiratorias
- Medidas de bioseguridad
- Identificación de síntomas
- Protocolos básicos
- Vacunas
- Fortalecimiento del sistema inmunológico





PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico registrado en Mintrab
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab
- Puede complementarse con jornada de detección de enfermedades crónicas.

OBJETIVO

Promover la prevención y control de enfermedades crónicas en los colaboradores.

ALCANCE

- Hipertensión arterial
- Diabetes mellitus
- Síndrome metabólico
- Factores de riesgo y prevención



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DIGESTIVAS

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico registrado en Mintrab
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Concientizar sobre la prevención de trastornos digestivos comunes en el entorno laboral.

ALCANCE

- Reflujo gastroesofágico
- Síndrome de intestino irritable
- Factores desencadenantes
- Hábitos saludables



PREVENCIÓN Y CONCIENTIZACIÓN DEL CÁNCER DE MAMA



- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico registrado en Mintrab
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Fomentar la detección temprana y prevención del cáncer de mama.

ALCANCE

- Factores de riesgo
- Autoexamen
- Importancia de chequeos médicos
- Educación preventiva



TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico registrado en Mintrab
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Prevenir la aparición y progresión de trastornos musculoesqueléticos en los trabajadores mediante la detección temprana, vigilancia de la salud y promoción de medidas preventivas, contribuyendo a la reducción del ausentismo y la mejora de la calidad de vida laboral.

ALCANCE

Dirigido a personal administrativo y operativo

- Conceptos básicos y principales trastornos musculoesqueléticos de origen laboral
- Identificación temprana de signos, síntomas y factores de riesgo individuales
- Importancia del reporte oportuno y la evaluación médica ocupacional
- Estrategias de prevención primaria, secundaria y terciaria
- Vigilancia de la salud y seguimiento de casos
- Impacto de los TME en el ausentismo, productividad y calidad de vida
- Promoción del autocuidado y hábitos saludables



ESTILO DE VIDA SALUDABLE



- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico registrado en Mintrab
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Promover hábitos saludables que mejoren la calidad de vida y productividad.

ALCANCE

- Alimentación equilibrada
- Actividad física
- Higiene del sueño
- Manejo del estrés



BIENESTAR INTEGRAL EN EL TRABAJO

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico, Nutricionista y/o Psicólogo
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Promover el bienestar físico, mental y social como base para un entorno laboral saludable.

ALCANCE

Dirigido a todo el personal.

- Salud física
- Emocional
- Relaciones interpersonales
- Autocuidado.

CAPACITACIONES EN *Salud Mental*



VITACLINIK
Salud en movimiento



www.vitaclinik.com





MANEJO DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD LABORAL

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Psicólogo
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Brindar herramientas prácticas para la identificación y manejo del estrés y la ansiedad en el entorno laboral, favoreciendo el bienestar emocional y el desempeño.

ALCANCE

Dirigido a todo el personal.

- Identificación de factores de estrés
- Síntomas de alarma
- Técnicas de regulación emocional
- Estrategias de afrontamiento
- Promoción del equilibrio vida-trabajo.



ACOSO LABORAL (MOBBING) Y CLIMA ORGANIZACIONAL ✦

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Psicólogo
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

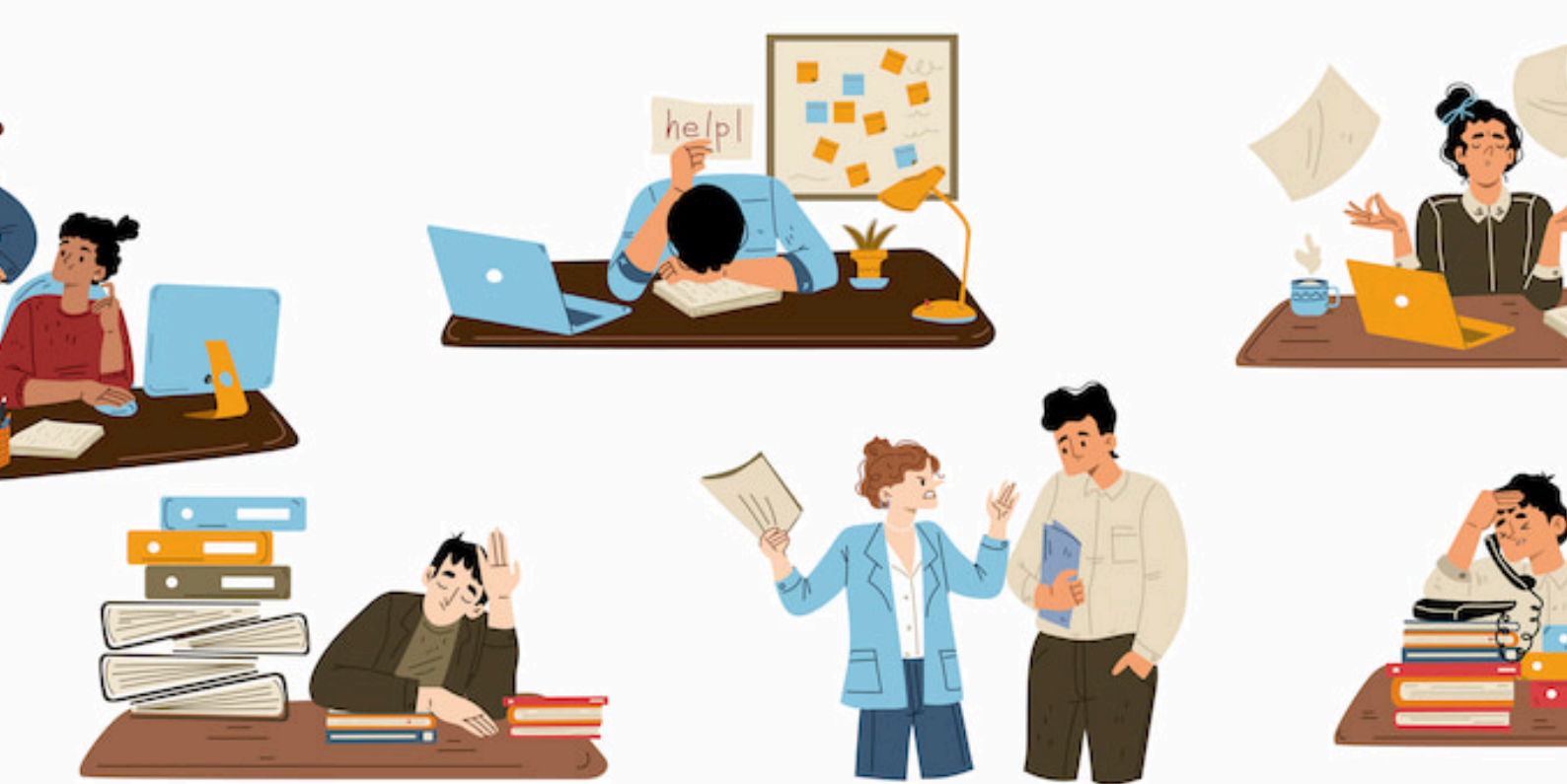
OBJETIVO

Prevenir el acoso laboral y promover un ambiente de trabajo respetuoso, seguro y productivo.

ALCANCE

Dirigido a todo el personal.

- Definición de acoso laboral
- Tipos de acoso laboral
- Consecuencias
- Mecanismos de prevención
- Canales de denuncia
- Fortalecimiento del respeto organizacional.



PREVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Psicólogo
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Identificar y prevenir factores de riesgo psicosocial que afectan la salud mental y el clima laboral.

ALCANCE

Dirigido a todo el personal y mandos medios.

- Factores psicosociales
- Impacto en la salud
- Evaluación básica
- Medidas preventivas
- Promoción de entornos laborales saludables.



INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Psicólogo
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Fortalecer habilidades de inteligencia emocional para mejorar las relaciones interpersonales y la gestión del estrés laboral.

ALCANCE

Dirigido a todo el personal.

- Autoconocimiento
- Autorregulación,
- Empatía
- Habilidades sociales
- Manejo de emociones en el trabajo.



LIDERAZGO SALUDABLE



- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Psicólogo
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Desarrollar líderes capaces de promover el bienestar emocional y la salud mental en sus equipos de trabajo.

ALCANCE

Dirigido a jefaturas y mandos medios.

- Estilos de liderazgo
- Comunicación efectiva
- Manejo de conflictos,
- Prevención del estrés en equipos
- Promoción de entornos saludables.



MANEJO DE CONFLICTOS LABORALES

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Psicólogo
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Brindar herramientas para la gestión efectiva de conflictos en el entorno laboral, reduciendo el estrés y mejorando la convivencia.

ALCANCE

Dirigido a todo el personal.

- Tipos de conflicto
- Técnicas de resolución
- Comunicación asertiva
- Prevención de escalamiento.



BIENESTAR EMOCIONAL Y SALUD MENTAL

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Psicólogo
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Promover el bienestar emocional como parte integral de la salud ocupacional.

ALCANCE

Dirigido a todo el personal.

- Autocuidado,
- Hábitos saludables
- Equilibrio emocional
- Resiliencia
- Prevención de trastornos mentales comunes



PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN EL TRABAJO

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Psicólogo
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Prevenir el consumo de sustancias que afectan la salud y el desempeño laboral.

ALCANCE

Dirigido a todo el personal.

- Tipos de adicciones,
- Factores de riesgo,
- Impacto laboral,
- Señales de alerta
- Estrategias de prevención.



MANEJO DEL TIEMPO Y BALANCE VIDA-TRABAJO

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Psicólogo
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Mejorar la organización personal y reducir el estrés mediante una adecuada gestión del tiempo.

ALCANCE

Dirigido a todo el personal.

- Priorización
- Planificación
- Equilibrio vida-trabajo
- Prevención del agotamiento.



FATRIGA LABORAL Y TURNOS ROTATIVOS

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Psicólogo
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Prevenir la fatiga laboral y sus efectos en la salud y seguridad mediante la gestión adecuada de turnos y la promoción de hábitos de descanso.

ALCANCE

Dirigido a personal con jornadas prolongadas o turnos rotativos.

- Fatiga física y mental
- Ritmos circadianos
- Impacto en la salud y desempeño
- Señales de alerta
- Estrategias de descanso
- Higiene del sueño
- Medidas organizacionales para la gestión de turnos.



TELETRABAJO Y SALUD OCUPACIONAL

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Psicólogo
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Promover condiciones seguras y saludables en el teletrabajo mediante la identificación de riesgos y la implementación de buenas prácticas.

ALCANCE

Dirigido a personal en modalidad remota o híbrida.

- Riesgos ergonómicos en casa
- Salud mental en teletrabajo
- Organización del espacio laboral
- Pausas activas
- Límites entre vida personal y laboral
- Prevención del aislamiento y sedentarismo.



RESILIENCIA Y ADAPTACIÓN AL CAMBIO

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Psicólogo
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Fortalecer la capacidad de adaptación ante cambios y situaciones adversas en el entorno laboral.

ALCANCE

Dirigido a todo el personal.

- Resiliencia
- Manejo de incertidumbre
- Estrategias de afrontamiento.

CAPACITACIONES EN *Nutrición*



VITACLINIK

Salud en movimiento



www.vitaclinic.com





ALIMENTACION PARA LA ENERGÍA Y PRODUCTIVIDAD

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Nutricionista
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Optimizar la alimentación para mejorar el rendimiento físico y mental en el trabajo.

ALCANCE

- Alimentos que mejoran energía, la concentración y el rendimiento
- Suplementos alimenticios
- Hábitos diarios.



CONTROL DE PESO SALUDABLE

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Nutricionista
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Promover estrategias seguras y sostenibles para el control del peso.

ALCANCE

- Balance calórico
- Hábitos saludables
- Mitos sobre dietas.



ALIMENTACIÓN EN LA JORNADA LABORAL



- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Nutricionista
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Mejorar los hábitos alimenticios durante la jornada de trabajo.

ALCANCE

- Planificación de comidas
- Snacks saludables
- Hidratación
- Hábitos saludables



PREVENCIÓN DE DIABETES DESDE LA ALIMENTACIÓN

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Nutricionista
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Reducir el riesgo de diabetes mediante hábitos alimenticios adecuados.

ALCANCE

- Factores de riesgo
- Alimentación preventiva
- Control de glucosa.



SALUD DIGESTIVA Y ALIMENTACIÓN

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Nutricionista
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Promover una adecuada salud digestiva a través de la alimentación.

ALCANCE

- Microbiota
- Fibra
- Hidratación
- Prevención de trastornos digestivos.



ALIMENTACIÓN Y SALUD MENTAL



- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Nutricionista
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintra

OBJETIVO

Relacionar la alimentación con el bienestar emocional y mental.

ALCANCE

- Nutrientes clave
- Impacto en el estado de ánimo
- Hábitos saludables.



LECTURA DE ETIQUETAS NUTRICIONALES

- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Nutricionista
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Desarrollar habilidades para interpretar etiquetas y tomar decisiones alimentarias saludables.

ALCANCE

- Porciones
- Ingredientes
- Azúcares
- Grasas
- Marketing nutricional.



BEBIDAS ENERGÉTICAS E ISOTÓNICAS



- Duración: 1 hora
- Modalidad: Teórico virtual o presencial
- Impartido por Médico y/o Nutricionista
- Diploma institucional emitido por empresa Registrada en Mintrab

OBJETIVO

Concientizar sobre el consumo de bebidas energéticas e isotónicas y su impacto en la salud.

ALCANCE

- Composición
- Riesgos
- Indicaciones
- Alternativas saludables.



PREGUNTA POR NUESTRAS
Capacitaciones Personalizadas
SEGÚN REQUERIMIENTO
ESPECÍFICO DEL CLIENTE

CONTÁCTANOS



www.vitaclinic.com



(502) 3032 - 8187



informacion@vitaclinic.com



VITACLINIK

Salud en movimiento