

**Proyecto Ejecutivo: "Guardianes  
de la Salud" - Un Programa  
Integral de Seguridad e Higiene  
para Organizaciones**



**Septiembre, 2024**

## Índice

Fundamentación.....	2
Objetivos .....	4
Objetivo general.....	4
Objetivos particulares .....	4
Vinculación con la Agenda 2030.....	5
Producto Final / Evidencias .....	6
Dosificación.....	6
Recursos .....	21
Fuentes de Información.....	21
Imagen para la difusión .....	23

## Fundamentación

El proyecto "Guardianes de la Salud" busca fomentar una cultura de prevención en materia de seguridad e higiene en las organizaciones. Los beneficios de este programa son múltiples:

- **Reducción de accidentes y enfermedades laborales:** Al capacitar a los estudiantes en primeros auxilios y en la identificación de riesgos, se disminuye la probabilidad de accidentes y se promueve una respuesta rápida y efectiva ante cualquier emergencia.
- **Mejora de la calidad de vida de los trabajadores:** Un entorno laboral seguro y saludable contribuye a aumentar la satisfacción laboral, reducir el ausentismo y mejorar el rendimiento de los empleados.
- **Cumplimiento normativo:** El programa ayudará a las organizaciones a cumplir con la legislación vigente en materia de seguridad e higiene, evitando sanciones y multas.
- **Fortalecimiento de la imagen corporativa:** Las empresas que demuestran un compromiso con la seguridad y la salud de sus empleados suelen tener una mejor reputación y atraen a talento más cualificado.

Este proyecto se relaciona con una amplia variedad de licenciaturas, entre las que destacan:

- **Enfermería:** Los estudiantes de enfermería aprenderán a evaluar riesgos, a realizar primeros auxilios y a coordinar acciones en situaciones de emergencia.
- **Administración:** Los estudiantes de administración aprenderán a gestionar los recursos de una empresa en materia de seguridad y salud, así como a comunicar eficazmente las políticas de prevención.

El proyecto se puede vincular con diversas materias del plan de estudios, como:

- **Primeros auxilios:** Esta materia es fundamental para adquirir los conocimientos y habilidades necesarios para atender a personas lesionadas o enfermas.

- **Higiene y seguridad industrial:** Esta materia permite conocer los riesgos laborales más comunes y las medidas de prevención correspondientes.
- **Gestión de riesgos:** Esta materia enseña a identificar, evaluar y controlar los riesgos en diferentes contextos.
- **Legislación laboral:** Esta materia proporciona un marco legal para la gestión de la seguridad y la salud en el trabajo.

Los estudiantes que participen en el proyecto desarrollarán las siguientes competencias:

- **Capacidad de análisis y evaluación de riesgos:** Los estudiantes aprenderán a identificar y evaluar los riesgos presentes en diferentes entornos laborales.
- **Habilidades de comunicación:** Los estudiantes aprenderán a comunicar de manera efectiva las políticas de seguridad y salud a los trabajadores.
- **Trabajo en equipo:** Los estudiantes aprenderán a trabajar en equipo para responder a situaciones de emergencia.
- **Liderazgo:** Los estudiantes podrán desarrollar habilidades de liderazgo al coordinar las actividades de las brigadas de emergencia.

El proyecto se alinea con varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, entre ellos:

- **ODS 3: Salud y bienestar:** Promover una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.
- **ODS 8: Trabajo decente y crecimiento económico:** Promover el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todos.

## Objetivos

### Objetivo general

Los participantes desarrollarán una cultura de prevención en materia de seguridad e higiene en las organizaciones, a través de la capacitación en primeros auxilios y en la formación de brigadas de emergencia, contribuyendo así a la mejora de la calidad de vida de los trabajadores y al cumplimiento de la legislación vigente.

### Objetivos particulares

- Los estudiantes recordarán las técnicas básicas de primeros auxilios para atender diversas emergencias.
- Los estudiantes explicarán la importancia de la formación en brigadas de emergencia para garantizar la seguridad en el lugar de trabajo.
- Los estudiantes aplicarán los conocimientos adquiridos en primeros auxilios durante simulacros de emergencia.
- Los estudiantes analizarán los factores de riesgo presentes en diferentes entornos laborales y propondrán medidas preventivas.
- Los estudiantes evaluarán la efectividad de las brigadas de emergencia en respuesta a incidentes simulados.
- Los estudiantes crearán materiales educativos para promover la cultura de la prevención de accidentes entre sus compañeros.

### **Vinculación con la Agenda 2030**

- El proyecto contribuye a alcanzar los ODS 3 y 8, al promover la salud y el bienestar de los trabajadores y al fomentar el trabajo decente y el crecimiento económico.

## Producto Final / Evidencias

El producto final del proyecto será la formación de un grupo de estudiantes capacitados en primeros auxilios y en la gestión de emergencias, así como la elaboración de un manual de procedimientos para la atención de incidentes en la organización.

## Dosificación

### Sesión 1. Introducción a la Seguridad e Higiene en el Trabajo Septiembre 6

*Objetivo particular:* Al finalizar esta sesión, los estudiantes serán capaces de definir la seguridad e higiene en el trabajo, reconocer su importancia y comprender los conceptos básicos relacionados con la prevención de riesgos laborales.

*Temas:*

- **¿Qué es la seguridad e higiene en el trabajo?**
  - Definición clara y sencilla.
  - Importancia en la vida laboral y personal.
  - Beneficios para la empresa y los trabajadores.
- **Marco legal y normativo:**
  - Breve introducción a la legislación laboral en materia de seguridad y salud.
  - Normas y estándares internacionales.
  - Responsabilidades de empleadores y trabajadores.
- **Conceptos básicos:**
  - Riesgo laboral: definición y clasificación.
  - Accidente de trabajo: causas y consecuencias.
  - Enfermedad profesional: factores de riesgo y prevención.
  - Medidas de prevención: generales y específicas.

- **Estrategias:**

- **Exposición inicial:**

- *Presentación clara y concisa de los conceptos clave.*
  - *Utilizar ejemplos prácticos y cercanos a la realidad de los estudiantes.*
  - *Apoyarse en diapositivas o presentaciones visuales.*
  - **Trabajo en equipo:**

- *Dividir a los estudiantes en grupos pequeños para realizar actividades como:*
- *Investigación de casos reales de accidentes laborales.*
- *Elaboración de carteles o infografías sobre temas específicos.*
- *Debate sobre la importancia de la seguridad y la salud en diferentes sectores laborales.*
- ***Dinámicas participativas:***
- *Realizar juegos de roles o simulaciones para que los estudiantes se pongan en la piel de diferentes actores involucrados en la prevención de riesgos.*
- *Utilizar cuestionarios o encuestas para evaluar los conocimientos previos y los avances de los estudiantes.*

## **Sesión 2. Legislación Laboral en Materia de Seguridad y Salud** *Septiembre 13*

*Objetivo particular:* Al finalizar esta sesión, los participantes serán capaces de identificar los principales marcos legales que rigen la seguridad y salud en el trabajo en su país, así como comprender sus obligaciones y derechos en este ámbito.

*Temas:*

- **Marco legal internacional:**
  - Convenios de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) relacionados con la seguridad y salud en el trabajo.
  - Principios fundamentales de la OIT.
- **Marco legal nacional:**
  - Ley Federal del Trabajo (o su equivalente en cada país).
  - Normas Oficiales Mexicanas (NOM) en materia de seguridad y salud.
  - Otras leyes y reglamentos aplicables (e.g., seguridad social, protección civil).
- **Obligaciones de los empleadores:**
  - Proporcionar un entorno de trabajo seguro y saludable.
  - Realizar evaluaciones de riesgos.
  - Implementar medidas de prevención.
  - Capacitar a los trabajadores.
  - Informar y consultar a los trabajadores.
- **Derechos de los trabajadores:**
  - Derecho a un ambiente de trabajo seguro y saludable.
  - Derecho a la capacitación.
  - Derecho a la información y consulta.
  - Derecho a denunciar condiciones inseguras.
- **Sanciones por incumplimiento:**
  - Tipos de sanciones administrativas y penales.

- Responsabilidad civil de los empleadores.

*Estrategias:*

- Exposición magistral: Presentación clara y concisa de los conceptos legales más importantes, utilizando ejemplos prácticos y casos reales.
- Análisis de documentos: Se proporcionarán a los participantes fragmentos de la legislación laboral para que analicen y discutan su contenido.
- Estudio de casos: Se presentarán casos prácticos para que los participantes apliquen los conocimientos adquiridos a situaciones reales.
- Dinámicas grupales: Se realizarán actividades en grupo para fomentar la participación y el intercambio de ideas entre los participantes.
- Uso de recursos audiovisuales: Se utilizarán presentaciones, videos y otros materiales audiovisuales para complementar la exposición.

**Sesión 3. Identificación de Riesgos Laborales**

Septiembre 20

*Objetivo particular.*

Al finalizar esta sesión, los participantes serán capaces de identificar los principales tipos de riesgos laborales presentes en un entorno de trabajo, así como de evaluar su probabilidad de ocurrencia y su impacto potencial.

*Temas:*

- **¿Qué es un riesgo laboral?**
  - Definición, clasificación y ejemplos.
- **Tipos de riesgos laborales:**
  - Físicos, químicos, biológicos, ergonómicos, psicosociales y de seguridad.
- **Identificación de peligros:**
  - Técnicas y herramientas para identificar los peligros en el lugar de trabajo.
- **Evaluación de riesgos:**
  - Análisis de la probabilidad y severidad de los riesgos.
- **Matriz de riesgos:**
  - Construcción y uso de una matriz de riesgos para priorizar las acciones preventivas.

**Estrategias:**

- **Exposición teórica:** Presentación clara y concisa de los conceptos clave, utilizando ejemplos prácticos y casos reales.
- Dinámicas grupales:
- **Tormenta de ideas:** Los participantes compartirán sus experiencias y conocimientos sobre los riesgos laborales que han observado en sus entornos.

- **Estudio de casos:** Se presentarán diferentes escenarios laborales y los participantes deberán identificar los riesgos presentes en cada uno.
- **Juego de roles:** Se simularán situaciones de riesgo para que los participantes puedan poner en práctica sus habilidades de identificación y evaluación.
- **Visita virtual o real a un lugar de trabajo:** Si es posible, se organizará una visita a un lugar de trabajo para que los participantes puedan observar los riesgos de primera mano.
- **Uso de herramientas digitales:** Se utilizarán herramientas digitales como presentaciones interactivas, videos y simuladores para facilitar la comprensión de los conceptos.

#### Sesión 4. Evaluación de Riesgos

Septiembre 27

##### *Objetivo particular.*

Al finalizar esta sesión, los participantes serán capaces de identificar los principales riesgos presentes en un entorno laboral, evaluar su probabilidad de ocurrencia y su impacto, y proponer medidas de control adecuadas.

##### *Temas:*

- **¿Qué es un riesgo?**
  - Definición de riesgo y peligro.
  - Ejemplos de riesgos comunes en diferentes entornos laborales.
- **Importancia de la evaluación de riesgos.**
  - Beneficios de realizar una evaluación de riesgos.
  - Requisitos legales.
- **Proceso de evaluación de riesgos.**
  - Identificación de peligros.
  - Análisis de riesgos (probabilidad e impacto).
  - Evaluación de los riesgos existentes.
  - Establecimiento de medidas de control.
- **Tipos de riesgos.**
  - Riesgos físicos (ruido, vibraciones, temperatura, etc.).
  - Riesgos químicos (sustancias peligrosas).
  - Riesgos biológicos (virus, bacterias).
  - Riesgos ergonómicos (posturas forzadas, movimientos repetitivos).
  - Riesgos psicosociales (estrés, acoso laboral).
- **Herramientas para la evaluación de riesgos.**
  - Matrices de riesgo.
  - Análisis de modos de fallo y efectos (AMFE).
  - Inspecciones de seguridad.

##### *Estrategias:*

**Exposición teórica:** Presentación clara y concisa de los conceptos clave, utilizando ejemplos prácticos y casos reales.

##### **Dinámicas grupales:**

- Tormenta de ideas: Los participantes identificarán los riesgos presentes en diferentes escenarios laborales (simulados o reales).
- Estudio de caso: Se analizará un caso real de accidente laboral para identificar los factores de riesgo que lo originaron.
- Elaboración de una matriz de riesgo: Los participantes trabajarán en grupos para elaborar una matriz de riesgo para un escenario laboral específico.

**Uso de recursos audiovisuales:** Presentación de videos, imágenes y diagramas para facilitar la comprensión de los conceptos.

**Simulación de situaciones de riesgo:** Se pueden utilizar simuladores o escenarios simulados para que los participantes identifiquen los riesgos y propongan medidas de control.

## Sesión 5. Primeros Auxilios Básicos

Octubre 4

*Objetivo particular:* Al finalizar esta sesión, los participantes serán capaces de identificar situaciones de emergencia comunes y aplicar técnicas básicas de primeros auxilios para brindar una respuesta inicial efectiva ante lesiones leves y enfermedades comunes.

*Temas:*

### ¿Qué son los primeros auxilios?

- Definición y concepto.
- Importancia de actuar rápidamente.
- El triángulo de la vida.

### Evaluación de la escena y la víctima:

- Seguridad de la escena.
- Evaluación de la respuesta y la respiración.
- Posición de recuperación.

### Hemorragias:

- Tipos de hemorragias.
- Control de hemorragias: presión directa, elevación, puntos de presión.

### Heridas:

- Limpieza y curación de heridas.
- Tipos de vendajes.

### Quemaduras:

- Grados de quemaduras.
- Primeros auxilios para quemaduras.

### Fracturas y esguinces:

- Signos y síntomas.
- Inmovilización provisional.

### Atragantamiento:

- Maniobra de Heimlich.

### Shock:

- Reconocimiento y tratamiento.

*Estrategias:*

**Exposición teórica:** Presentación clara y concisa de los conceptos clave, utilizando diapositivas o videos explicativos.

**Demostraciones prácticas:** El instructor realizará demostraciones de las técnicas de primeros auxilios, utilizando maniqués o materiales didácticos adecuados.

**Participación activa:** Se fomentará la participación de los estudiantes a través de preguntas, discusiones y ejercicios prácticos.

**Simulaciones:** Se realizarán simulaciones de diferentes situaciones de emergencia para que los estudiantes puedan aplicar los conocimientos adquiridos.

**Estudio de casos:** Se presentarán casos reales de primeros auxilios para analizar las decisiones tomadas y los resultados obtenidos.

**Uso de materiales didácticos:** Se utilizarán materiales como carteles, folletos, videos y kits de primeros auxilios para facilitar la comprensión de los temas.

**Sesión 6. Primeros Auxilios en Casos de Trauma**

*Octubre 11*

*Objetivo particular:*

Al finalizar esta sesión, los participantes serán capaces de identificar los tipos de trauma más comunes, evaluar la gravedad de una lesión traumática y brindar los primeros auxilios adecuados en cada caso, minimizando las complicaciones y asegurando la seguridad tanto del paciente como del socorrista.

*Temas:*

**¿Qué es un trauma?**

- Definición y clasificación de los traumas (cerrados, abiertos, penetrantes).
- Causas comunes de traumas.
- Consecuencias de un trauma.

**Evaluación inicial de una víctima de trauma:**

- Valoración de la escena.
- Evaluación de la conciencia y la respiración.
- Control de hemorragias.
- Inmovilización de la columna vertebral.

**Tipos de trauma y primeros auxilios:**

- Traumatismos craneoencefálicos: Signos y síntomas, manejo inicial.
- Lesiones en la columna vertebral: Inmovilización, cuidados especiales.
- Fracturas: Tipos de fracturas, inmovilización, complicaciones.
- Heridas abiertas: Hemorragias, limpieza y vendaje.
- Quemaduras: Tipos de quemaduras, enfriamiento, protección.

**Transporte de la víctima:**

- Cuando y cómo mover a una víctima de trauma.
- Posiciones de recuperación.
- Uso de camillas y férulas improvisadas.

*Estrategias:*

**Exposición teórica:**

- Presentación clara y concisa de los conceptos clave.
- Uso de diapositivas, videos y materiales didácticos.
- Fomentar la participación activa de los estudiantes a través de preguntas y respuestas.

**Prácticas simuladas:**

- Dividir al grupo en equipos y asignar diferentes escenarios de trauma.
- Proporcionar a cada equipo el material necesario para realizar los primeros auxilios (muñecos de entrenamiento, vendajes, férulas, etc.).
- Supervisar las prácticas y brindar retroalimentación a los participantes.
- Corregir errores comunes y reforzar las técnicas correctas.

**Estudio de casos clínicos:**

- Presentar casos reales o simulados de traumas para analizar las decisiones tomadas por los socorristas.
- Fomentar el debate y la discusión entre los participantes.

**Demostraciones prácticas:**

- Realizar demostraciones de técnicas de primeros auxilios por parte del instructor o de un estudiante avanzado.
- Permitir a los participantes observar y repetir las técnicas.

**Sesión 7. Primeros Auxilios en Casos de Enfermedades Comunes**

*Octubre 18*

*Objetivo particular:*

Al finalizar la sesión, los participantes serán capaces de reconocer los síntomas de enfermedades comunes y brindar primeros auxilios básicos en estos casos, mientras esperan la llegada de los servicios médicos de emergencia.

*Temas:*

**Enfermedades comunes:**

- Resfriado común: síntomas, complicaciones, cuidados básicos.
- Gripe: diferencias con el resfriado, síntomas, cuidados básicos.
- Fiebre: causas, tipos, cómo tomar la temperatura, medidas a tomar.
- Dolor de cabeza: tipos, causas comunes, medidas para aliviarlo.
- Dolor de estómago: causas comunes, medidas para aliviarlo, cuándo

acudir al médico.

- Alergias: síntomas, tipos, cómo manejar una reacción alérgica leve.
- Asma: síntomas, qué hacer durante un ataque de asma.

**Primeros auxilios básicos:**

- Medidas generales: reposo, hidratación, alimentación ligera.
- Manejo de la fiebre: compresas frías, medicamentos antipiréticos (si están indicados).
- Alivio del dolor: analgésicos de venta libre (si están indicados), compresas calientes o frías.
- Cuidados de la piel: cómo tratar erupciones cutáneas, picaduras de insectos.

*Estrategias:*

• **Exposición teórica:**

- Presentación clara y concisa de los temas, utilizando diapositivas o materiales visuales.
- Explicación de los síntomas, causas y consecuencias de las enfermedades comunes.
- Descripción de las medidas de primeros auxilios adecuadas para cada caso.

**Actividades prácticas:**

- Simulación de situaciones reales: los participantes simularán brindar primeros auxilios a un compañero que representa a una persona con una enfermedad común.
- Demostración de técnicas: el instructor demostrará cómo tomar la temperatura, cómo aplicar compresas y cómo administrar medicamentos.
- Resolución de casos prácticos: se presentarán casos clínicos para que los participantes apliquen los conocimientos adquiridos.

**Discusión en grupo:**

- Fomentar la participación de los estudiantes para compartir sus experiencias y conocimientos.
- Resolver dudas y aclarar conceptos.

*Objetivo particular:* Al finalizar esta sesión, los participantes serán capaces de comprender la estructura y funcionamiento de una brigada de emergencia, así como identificar su rol dentro de la misma y las acciones a seguir en caso de una emergencia.

*Temas:*

- ¿Qué es una brigada de emergencia?**  
Definición, objetivos y funciones principales.
- Estructura de una brigada:**  
Roles y responsabilidades de cada miembro (brigada de primeros auxilios, brigada contra incendios, brigada de evacuación, etc.).
- Plan de emergencia:**  
Elaboración y componentes clave (rutas de evacuación, puntos de encuentro, procedimientos de comunicación, etc.).
- Equipos y herramientas:**  
Conocimiento y uso adecuado de los equipos de protección personal y herramientas para la atención de emergencias.
- Comunicación efectiva:**  
Importancia de una comunicación clara y concisa durante una emergencia.
- Simulación de una emergencia:**  
Ejercicio práctico para poner en práctica los conocimientos adquiridos.

*Estrategias:*

- Exposición teórica:** Presentación clara y concisa de los conceptos clave, utilizando ejemplos prácticos y casos reales.
- Discusión en grupo:** Fomentar la participación de los estudiantes a través de preguntas y respuestas, así como la resolución de problemas en grupo.
- Estudio de casos:** Análisis de casos reales de emergencias para identificar las mejores prácticas y las lecciones aprendidas.
- Simulación de una emergencia:** Realizar un simulacro de evacuación o de atención de primeros auxilios para poner en práctica los conocimientos adquiridos y evaluar la capacidad de respuesta del grupo.

## Sesión 9. Simulación de Emergencias

Noviembre 1

*Objetivo particular:*

Que los estudiantes apliquen los conocimientos adquiridos en primeros auxilios y en la gestión de emergencias a través de simulaciones realistas, desarrollando habilidades de respuesta rápida, coordinación y toma de decisiones en situaciones de crisis.

*Temas:*

- Tipos de emergencias comunes en entornos laborales:**  
Incendios, derrames de sustancias peligrosas, accidentes laborales (cortes, quemaduras, fracturas), emergencias médicas (ataques cardíacos, asfixia, reacciones alérgicas).
- Procedimientos de emergencia:**  
Alarma, evacuación, contención, primeros auxilios, llamada a servicios de

emergencia.

- Roles y responsabilidades de las brigadas de emergencia:**  
Líder de brigada, brigadista de primeros auxilios, brigadista de evacuación, brigadista de comunicación.
- Uso de equipos de protección personal:**  
Extintores, mascarillas, guantes, camillas.

Estrategias:

- División en equipos:** Los estudiantes se dividirán en equipos, cada uno con un rol específico dentro de la brigada de emergencia.
- Escenarios simulados:** Se crearán diferentes escenarios de emergencia, utilizando materiales y elementos que simulen las condiciones reales.
- Desarrollo de la simulación:**
  - Se presentará un escenario de emergencia de forma inesperada.
  - Los equipos deberán activar la alarma, evacuar el área, atender a los heridos y comunicarse con los servicios de emergencia.
  - Se observará la respuesta de cada equipo y se identificarán las fortalezas y debilidades.
- Debriefing:** Al finalizar cada simulación, se realizará una sesión de debriefing para analizar lo sucedido, identificar las áreas de mejora y proporcionar retroalimentación a los estudiantes.

## Sesión 10. Extinción de Incendios

Noviembre 8

*Objetivo particular:* Al finalizar esta sesión, los participantes serán capaces de identificar los tipos de incendios, seleccionar el extintor adecuado para cada tipo de fuego y utilizar correctamente un extintor para controlar pequeñas emergencias de incendio.

*Temas:*

- El triángulo del fuego:**  
Explicación detallada de los elementos necesarios para que se inicie y mantenga un incendio: combustible, comburente y calor.
- Clases de fuego:**  
Clasificación de los incendios según el tipo de material que se quema (Clase A, B, C, D y K), y las características de cada uno.
- Agentes extintores:**  
Diferentes tipos de agentes extintores (agua, espuma, polvo químico seco, dióxido de carbono, etc.) y su funcionamiento.
- Extintores portátiles:**  
Partes de un extintor, cómo inspeccionarlo y cómo utilizarlo correctamente.
- Procedimientos de extinción:**  
Pasos a seguir para extinguir un incendio de forma segura, incluyendo la evaluación de la situación, la activación de la alarma y la evacuación.

Estrategias:

- Exposición teórica:** Presentación clara y concisa de los conceptos clave, utilizando diapositivas, videos y ejemplos prácticos.

- Demostración práctica:** Realizar una demostración de cómo utilizar un extintor de forma segura, utilizando un extintor de entrenamiento.
- Actividades prácticas:**
  - Identificación de clases de fuego: Presentar diferentes materiales y pedir a los participantes que identifiquen a qué clase de fuego pertenecen.
  - Selección del extintor adecuado: Presentar diferentes escenarios de incendio y pedir a los participantes que seleccionen el extintor más adecuado para cada caso.
  - Simulación de extinción: Organizar estaciones de trabajo con diferentes tipos de extintores y permitir que los participantes practiquen su uso en un ambiente controlado.
- Discusión grupal:** Fomentar la participación de los estudiantes a través de preguntas y respuestas, y resolver dudas.

### Sesión 11. Evacuación de edificios (simulado)

Noviembre 15

#### *Objetivo particular.*

Al finalizar esta sesión, los participantes serán capaces de:

- Identificar las rutas de evacuación más seguras en un edificio.
- Actuar de manera rápida y ordenada en caso de emergencia.
- Colaborar en la evacuación de personas con movilidad reducida.
- Conocer las medidas de seguridad a seguir durante y después de una evacuación.

#### *Temas:*

- Importancia de los planes de evacuación:**

Se explicará la razón de ser de los planes de evacuación y su papel en la seguridad de las personas.
- Señalización de emergencia:**

Se revisarán los diferentes tipos de señalización utilizados en los edificios para indicar las rutas de evacuación y los puntos de reunión.
- Procedimientos de evacuación:**

Se detallarán los pasos a seguir en caso de alarma de incendio o cualquier otra emergencia que requiera la evacuación del edificio.
- Roles y responsabilidades durante la evacuación:**

Se asignarán roles específicos a los participantes (brigadistas, guías, etc.) y se explicarán sus funciones durante la evacuación.
- Personas con movilidad reducida:**

Se abordarán las estrategias para evacuar a personas con discapacidad o movilidad reducida, garantizando su seguridad.

#### *Estrategias:*

- Presentación teórica:** Se iniciará la sesión con una breve presentación teórica sobre los conceptos clave relacionados con la evacuación de edificios.
- División en grupos:** Se dividirán a los participantes en grupos de trabajo para facilitar la dinámica y la participación.
- Recorrido por el edificio:** Se realizará un recorrido por el edificio para

identificar las rutas de evacuación, los puntos de reunión y los elementos de seguridad.

- Simulacro de evacuación:** Se llevará a cabo un simulacro de evacuación, cronometrando el tiempo y evaluando el desempeño de los participantes.
- Análisis de la simulación:** Se realizará una reunión para analizar los resultados del simulacro, identificar los puntos fuertes y débiles, y proponer mejoras.
- Preguntas y respuestas:** Se abrirá un espacio para que los participantes puedan plantear sus dudas y comentarios.

## Sesión 12. Primeros Auxilios Psicológicos

Noviembre 22

*Objetivo particular:* Que los participantes adquieran conocimientos básicos sobre primeros auxilios psicológicos y sean capaces de brindar apoyo emocional inicial a personas que estén experimentando una crisis emocional.

*Temas:*

- ¿Qué son los primeros auxilios psicológicos?**
  - Definición y concepto.
  - Diferencias entre primeros auxilios físicos y psicológicos.
  - Importancia de la intervención temprana.
- Reacciones emocionales ante una crisis:**
  - Identificación de las emociones más comunes en situaciones de crisis (miedo, ansiedad, shock, etc.).
  - Cómo estas emociones pueden afectar el comportamiento de una persona.
- Habilidades básicas de comunicación en crisis:**
  - Escucha activa: técnicas para escuchar sin juzgar y mostrar empatía.
  - Asertividad: cómo expresar preocupación y ofrecer ayuda de manera clara y respetuosa.
  - Validación de emociones: reconocer y validar los sentimientos de la otra persona.
- Técnicas de manejo de crisis:**
  - Técnicas de relajación (respiración profunda, visualización).
  - Estrategias de afrontamiento (resolver problemas, buscar apoyo social).
  - Referencia a servicios profesionales.

*Estrategias:*

- Exposición teórica:**
  - Presentación clara y concisa de los conceptos clave.
  - Uso de ejemplos prácticos para ilustrar los temas.
- Actividades prácticas:**
  - Simulaciones: Dividir al grupo en parejas y realizar simulaciones de situaciones de crisis para practicar las habilidades de comunicación y apoyo emocional.
  - Role-playing: Asignar roles a los participantes para que representen

diferentes situaciones de crisis y practiquen las técnicas aprendidas.

- Estudio de casos: Analizar casos reales de crisis para identificar las emociones involucradas y las posibles respuestas.

**Dinámicas grupales:**

- Compartir experiencias: Crear un espacio seguro para que los participantes compartan sus propias experiencias con situaciones de crisis.
- Reflexión grupal: Promover la reflexión sobre la importancia de los primeros auxilios psicológicos y su impacto en las personas afectadas.

**Sesión 13. Ergonomía y Prevención de Lesiones Musculoesqueléticas** *Noviembre 29*

*Objetivo particular:* Al finalizar esta sesión, los participantes serán capaces de identificar los factores de riesgo ergonómicos más comunes en los entornos laborales, así como de aplicar principios ergonómicos básicos para prevenir lesiones musculoesqueléticas.

*Temas:*

**¿Qué es la ergonomía?**

- Definición y concepto de ergonomía.
- Importancia de la ergonomía en la prevención de lesiones.
- Relación entre la ergonomía y la salud ocupacional.

**Factores de riesgo ergonómicos:**

- Posturas forzadas y repetitivas.
- Movimientos repetitivos.
- Fuerza excesiva.
- Vibración.
- Trabajo en frío o calor.
- **Estrés físico y mental.**

**Consecuencias de las lesiones musculoesqueléticas:**

- Dolor crónico.
- Reducción de la capacidad funcional.
- Ausentismo laboral.
- Costos económicos para el trabajador y la empresa.

**Principios básicos de la ergonomía:**

- Adaptación del trabajo al trabajador.
- Diseño de estaciones de trabajo ergonómicas.
- Manejo manual de cargas.
- Pausas activas y estiramientos.

**Casos prácticos:**

- Análisis de estaciones de trabajo simuladas.
- Identificación de factores de riesgo en diferentes escenarios laborales.
- Propuesta de soluciones ergonómicas.

**Estrategias:**

- Exposición teórica:** Presentación clara y concisa de los conceptos clave, utilizando ejemplos prácticos y visualizaciones.
- Discusión en grupo:** Fomentar la participación de los estudiantes a través de preguntas y debates sobre los temas tratados.
- Actividades prácticas:** Realizar ejercicios y simulaciones para aplicar los conocimientos adquiridos.
- Estudio de casos:** Analizar casos reales de lesiones musculoesqueléticas relacionadas con el trabajo para identificar las causas y las medidas preventivas.
- Visita a un centro de trabajo:** Organizar una visita a una empresa donde se puedan observar buenas prácticas ergonómicas y factores de riesgo.

**Sesión 14. Salud Ocupacional y Factores de Riesgo Psicosocial** *Diciembre 6*

*Objetivo particular:* Comprender los factores de riesgo psicosocial en el entorno laboral, identificar sus efectos en la salud de los trabajadores y proponer estrategias para su prevención y mitigación.

*Temas:*

- ¿Qué son los factores de riesgo psicosocial?**
  - Definición y concepto.
  - Ejemplos concretos en diferentes tipos de trabajos.
  - Relación con la salud mental y física.
- Efectos de los factores de riesgo psicosocial en la salud:**
  - Estrés laboral y sus consecuencias.
  - Desgaste profesional (burnout).
  - Problemas psicológicos y físicos asociados.
  - Impacto en la productividad y el absentismo laboral.
- Identificación de los factores de riesgo psicosocial:**
  - Herramientas y técnicas para la evaluación.
  - Análisis de casos prácticos.
  - Importancia de la percepción de los trabajadores.
- Prevención y mitigación de los factores de riesgo psicosocial:**
  - Estrategias a nivel individual y organizacional.
  - Promoción de un ambiente laboral saludable.
  - Desarrollo de habilidades de afrontamiento.

*Estrategias:*

- Exposición teórica:** Presentación clara y concisa de los conceptos clave, utilizando ejemplos y casos prácticos.
- Dinámicas grupales:**
  - "Lluvia de ideas": Para identificar los factores de riesgo psicosocial más comunes en diferentes entornos laborales.
  - "Role-playing": Simulación de situaciones laborales que generen estrés o conflicto para analizar las posibles soluciones.
  - "Estudio de casos": Análisis de casos reales de empresas que han

implementado medidas para prevenir los riesgos psicosociales.

- Videos y documentales:** Presentación de materiales audiovisuales que ilustren las consecuencias de los factores de riesgo psicosocial y las buenas prácticas en materia de salud mental en el trabajo.
- Materiales didácticos:** Distribución de guías, infografías y artículos científicos para complementar la información presentada.

### Sesión 15. Cierre del proyecto

*Diciembre 13*

Presentación de las evidencias/producto final individual o grupal

Reflexión grupal de los aprendizajes logrados

Evaluación final

## Recursos

**Humanos:** Instructores especializados en primeros auxilios y seguridad industrial, coordinador del proyecto, estudiantes.

**Materiales:** Equipo de primeros auxilios, material didáctico, instalaciones para realizar las prácticas.

## Fuentes de Información

### Libros:

- Cooper, C. L., & Spector, P. E. (2016). Trabajo y estrés. McGraw-Hill.
- Karasek, R. A., & Theorell, T. (1990). Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life. Basic Books.

### Artículos de revista:

- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). Job demands, resources, and burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. Jossey-Bass.

### Normativa:

- Secretaría del Trabajo y Previsión Social. (2018). NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo – Identificación, análisis y prevención. Diario Oficial de la Federación.

### **Organizaciones internacionales:**

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.f.). Salud mental en el trabajo. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (s.f.). Estrés laboral y bienestar psicológico en el trabajo. Recuperado de <https://www.ilo.org/es/temas/seguridad-y-salud-en-el-trabajo/la-salud-mental-en-el-trabajo>

## Imagen para la difusión

[https://www.canva.com/design/DAGPEiRNwy8/Ify\\_94OfqvLSt01dy7k5IA/edit?utm\\_content=DAGPEiRNwy8&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAGPEiRNwy8/Ify_94OfqvLSt01dy7k5IA/edit?utm_content=DAGPEiRNwy8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)