



# CURSOS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2021

La Secretaría de Trabajo y Fomento al Empleo del Gobierno de la Ciudad de México a través de la Dirección General de Trabajo y Previsión Social, con fundamento en el artículo 220, fracciones V y XIV del Reglamento Interior del Poder Ejecutivo y de la Administración Pública de la Ciudad de México, pone a su disposición los siguientes cursos relativos a la seguridad y salud en el trabajo dirigidos a personas trabajadoras, representantes de las empresas y población en general, a fin de coadyuvar en la identificación y prevención de los riesgos de trabajo

## Pre registro

1. Solicitar su registro en la dirección electrónica siguiente, en el cual debe especificar el curso de interés y la fecha en la que se impartirá formulario:  
[forms.gle/LCHTPK84EPefgZeZ9](https://forms.gle/LCHTPK84EPefgZeZ9)
2. El registro se realiza el primero de cada mes para solicitar los cursos del mes siguiente, ejemplo: el primero de febrero puedes solicitar los cursos del mes de marzo, el primero de marzo los de abril y así sucesivamente, su registro dependerá del cupo disponible.
3. Realizado lo anterior, recibirá un correo de confirmación y los datos para ingresar a la videoconferencia.

## Constancia de participación

Cubrir el 100% de asistencia y acreditar la evaluación final.

## Informes y aclaraciones

✉ [cursos.seguridadysalud.styfe@cdmx.gob.mx](mailto:cursos.seguridadysalud.styfe@cdmx.gob.mx)

☎ 55 5038 0200, ext. 4025 de lunes a viernes de 9 a 15 horas

**¡TODOS LOS SERVICIOS SON GRATUITOS!**





# Calendario

MES	DÍAS	HORARIO	NOMBRE DEL CURSO	DURACIÓN
Enero	28	10 a 12 horas	NOM-019-STPS-2011, Constitución, integración, organización y funcionamiento de las comisiones de seguridad e higiene.	2 horas
	29	10 a 12 horas	Responsabilidades de los patrones y trabajadores ante la emergencia sanitaria de COVID-19.	2 horas
Febrero	4 y 5	10 a 12 horas	Básico de seguridad y salud en el trabajo.	4 horas
	10 y 11	10 a 12 horas	Taller de la NOM-035-STPS-2018: Factores de riesgo psicosocial en el trabajo.-Identificación, análisis y prevención.	4 horas
	18	10 a 12 horas	La salud mental en el trabajo.	2 horas
	19	10 a 12 horas	NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo. - Funciones y actividades.	2 horas
	25 y 26	10 a 12 horas	Curso Instructores: Módulo 1 del Curso 1 **	10 / 30 horas
Marzo	4 y 5	10 a 12 horas	Estrategias para la prevención de Estrés en el trabajo	4 horas
	8	10 a 12 horas	Espacios libres de violencia	2 horas
	9	10 a 12 horas	Erradicación del Trabajo Infantil	2 horas
	10	10 a 12 horas	NOM-001-STPS-2008, edificios, locales, instalaciones y áreas en los centros de trabajo-. Condiciones de seguridad.	2 horas
	15	10 a 12 horas	Teletrabajo y sus condiciones de seguridad y salud	2 horas
	16 y 17	10 a 12 horas	Básico de seguridad y salud en el trabajo	4 horas
	18	10 a 12 horas	Efectos del Burn-out en el trabajo	2 horas



# Calendario

MES	DÍAS	HORARIO	NOMBRE DEL CURSO	DURACIÓN
Marzo	19	10 a 12 horas	El trabajo digno y su relación con la seguridad y salud en el trabajo.	2 horas
	22 y 23	10 a 12 horas	Estrategias para la prevención del estrés	4 horas
	25 y 26	10 a 12 horas	Curso Instructores: Módulo 2 del Curso 1 **	20 / 30 horas
Abril	2	10 a 12 horas	Relaciones interpersonales positivas en el trabajo	2 horas
	6	10 a 12 horas	Espacios libres de violencia	2 horas
	7	10 a 12 horas	Efectos del <i>burn out</i> en el trabajo.	2 horas
	8	10 a 12 horas	NOM-036-1-STPS-2018, Factores de riesgo ergonómico en el Trabajo.- Identificación, análisis, prevención y control. Parte 1: Manejo manual de cargas.	2 horas
	13 y 14	10 a 12 horas	Taller de la NOM-035-STPS-2018: Factores de riesgo psicosocial en el trabajo. - Identificación, análisis y prevención.	4 horas
	19 y 20	10 a 12 horas	Curso Instructores: Módulo 3 del Curso 1 **	30 /30 horas
	21	10 a 12 horas	Promoción de la Salud en el Trabajo	2 horas
Mayo	6	10 a 12 horas	NOM-002-STPS-2010, Condiciones de seguridad -. Prevención y protección contra incendios en los centros de trabajo.	2 horas
	7	10 a 12 horas	Erradicación del Trabajo Infantil	2 horas
	12 y 13	10 a 12 horas	Curso SOLVE-OIT	4 horas
	14	10 a 12 horas	Prevención de adicciones en el trabajo.	2 horas
	17 y 18	10 a 12 horas	Estrategias para la prevención del estrés	4 horas
	19	10 a 12 horas	Relaciones interpersonales positivas en el trabajo	2 horas
	20	10 a 12 horas	Promoción de la Salud en el Trabajo	2 horas



# Calendario

MES	DÍAS	HORARIO	NOMBRE DEL CURSO	DURACIÓN
Mayo	24	10 a 12 horas	Espacios libres de violencia laboral	2 horas
	25	10 a 12 horas	Primeros auxilios psicológicos en el trabajo	2 horas
Junio	1 y 2	10 a 12 horas	Curso SOLVE-OIT	4 horas
	3	10 a 12 horas	Acoso laboral o <i>mobbing</i> –causas y efectos.	2 horas
	8	10 a 12 horas	Espacios libres de violencia laboral	2 horas
	10	10 a 12 horas	Relaciones interpersonales positivas en el trabajo	2 horas
	11	10 a 12 horas	Erradicación del trabajo infantil	2 horas
	14	10 a 12 horas	NOM-019-STPS-2011, Constitución, integración, organización y funcionamiento de las comisiones de seguridad e higiene.	2 horas
	16 y 17	10 a 12 horas	Básico de seguridad y salud en el trabajo	4 horas
	21 y 22	10 a 12 horas	Taller de la NOM-035-STPS-2018: Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención	4 horas
	24	10 a 12 horas	La administración de seguridad y salud en el trabajo	2 horas
	25	10 a 12 horas	Teletrabajo y sus condiciones de seguridad y salud	2 horas
28	10 a 12 horas	Promoción de la Salud en el Trabajo	2 horas	
Julio	2	10 a 12 horas	NOM-018-STPS-2015, Sistema armonizado para la identificación y comunicación de peligros y riesgos por sustancias químicas peligrosas en los centros de trabajo.	2 horas
	5 y 6	10 a 12 horas	Estrategias para la prevención de estrés en el trabajo.	4 horas



# Calendario

MES	DÍAS	HORARIO	NOMBRE DEL CURSO	DURACIÓN
Agosto	2	10 a 12 horas	Primeros auxilios psicológicos en el trabajo.	2 horas
	12 y 13	10 a 12 horas	Curso Instructores: Módulo 1 del Curso 2 **	10 / 30 horas
	17 y 18	10 a 12 horas	Básico de seguridad y salud en el trabajo	4 horas
	19 y 20	10 a 12 horas	Taller de la NOM-035-STPS-2018: Factores de riesgo psicosocial en el trabajo. - Identificación, análisis y prevención	4 horas
	23	10 a 12 horas	La importancia de la ética en seguridad y salud en el trabajo.	2 horas
	24	10 a 12 horas	NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo-Funciones y actividades.	2 horas
Septiembre	3	10 a 12 horas	Promoción de la Salud en el Trabajo.	2 horas
	7 y 8	10 a 12 horas	Curso SOLVE-OIT	4 horas
	21	10 a 12 horas	NOM-036-1-STPS-2018, Factores de riesgo ergonómico en el Trabajo. - Identificación, análisis, prevención y control. Parte 1: Manejo manual de cargas.	2 horas
	22 y 23	10 a 12 horas	Curso Instructores: Módulo 2 del Curso 2 **	20/30 horas
Octubre	5	10 a 12 horas	Teletrabajo y sus condiciones de seguridad y salud.	2 horas
	6	10 a 12 horas	NOM-004-STPS-1999, Sistemas de protección y dispositivos de seguridad en la maquinaria y equipo que se utilice en los centros de trabajo.	2 horas
	7	10 a 12 horas	Relaciones interpersonales positivas en el trabajo	2 horas
	13 y 14	10 a 12 horas	Básico de Seguridad y Salud en el Trabajo	2 horas
	18 y 19	10 a 12 horas	Curso Instructores: Módulo 3 del Curso 2 **	30/30 horas



# Calendario

MES	DÍAS	HORARIO	NOMBRE DEL CURSO	DURACIÓN
Noviembre	4	10 a 12 horas	Cronobiología del sueño y su influencia en el trabajo.	2 horas
	5	10 a 12 horas	NOM-009-STPS-2011, Condiciones de seguridad para realizar trabajos en altura.	2 horas
	9 y 10	10 a 12 horas	Taller de la NOM-035-STPS-2018: Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención	4 horas
	18	10 a 12 horas	Erradicación del trabajo infantil	2 horas
Diciembre	2	10 a 12 horas	NOM-026-STPS-2008, Colores y señales de seguridad e higiene, e identificación de riesgos por fluidos conducidos en tuberías.	2 horas
	3	10 a 12 horas	La importancia de fomentar liderazgos positivos en las organizaciones.	2 horas
	6	10 a 12 horas	Espacios libres de violencia.	2 horas

# Descripción general de los cursos

## **Videoconferencia Básico de seguridad y salud en el trabajo**

Es un curso enfocado a la población trabajadora en general, que tiene por objetivo, dar a conocer qué son los riesgos de trabajo, qué los genera y cómo prevenirlos. Este curso se imparte en dos días (2 horas).

## **Videoconferencia Curso de SOLVE de OIT (Promoción de la salud)**

Es un curso enfocado principalmente a encargados de seguridad y salud en el trabajo, médico laboral o áreas de capital humano, en este curso se ve la interrelación que hay en el trabajo con los temas de: estrés laboral, alcohol y drogas, violencia, VIH y sida, tabaco, nutrición, actividad física, sueño saludable y estrés económico con las políticas de promoción de la salud en los centros de trabajo. \*\*\* Requisito previo haber tomado el curso básico de seguridad y salud en el trabajo.

## **Videoconferencia Curso de instructores (3 meses)**

Este curso va enfocado a los encargados de seguridad y salud en el trabajo, así como a las y los trabajadores encargados de replicar cursos de capacitación en sus centros laborales. En este curso se dan elementos para poder transmitir información y conocimiento a adultos, manejo de grupos, comunicación verbal y corporal. \*\*\* Requisito previo haber tomado el curso básico de seguridad y salud en el trabajo. Este curso se imparte en tres meses, con dos sesiones por mes (12 horas en videoconferencia y 18 horas de trabajo en casa).

## **Videoconferencia Taller de la NOM-035-STPS-2018**

Este curso va enfocado a todas las y los trabajadores, el objetivo de este curso es conocer que son los factores de riesgo psicosocial, consecuencias y conocer las obligaciones de los patrones y de los trabajadores respecto al tema, para prevenir estos factores de riesgo psicosocial y violencia laboral, así como para prevenir los entornos organizacionales favorables. Este curso se imparte en dos días (4 horas).

## **Taller de normas de STPS**

Es un curso enfocado principalmente a los responsables de seguridad y salud en el trabajo, o a los encargados de solventar las inspecciones de este tema que lleva a cabo la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, en este taller se revisa la norma correspondiente de acuerdo al programa para conocer las obligaciones del patrón y de los trabajadores respecto a la norma, así mismo, las condiciones de seguridad de acuerdo a cada norma. Este curso se imparte en un día (2 horas).

---

## **Cursos especiales**

Enfocados a las y los trabajadores que quieren complementar su formación en los temas de seguridad y salud en el trabajo. Este curso se imparte en un día (2 horas).

### **Relaciones interpersonales positivas en el trabajo**

Este curso va enfocado a la población trabajadora en general, cuyo objetivo es, dar a conocer cómo se dan las relaciones interpersonales en el trabajo, identificar cuando son positivas y su impacto en los entornos organizacionales favorables. Este curso se da en un día (2 horas).

### **Curso Especial para la Erradicación de trabajo infantil**

Este curso va enfocado a la población en general, cuyo objetivo es, identificar que es el trabajo infantil, los costos de ello y qué podemos hacer para prevenirlo. Este curso es de un día (2 horas).

### **Videoconferencia: Estrategias para la prevención de estrés en el trabajo**

Este curso va enfocado a las y los trabajadores en general, el objetivo de este curso es identificar situaciones que desencadenan el estrés, tipos de estrés y consecuencias a la salud derivados de ello, así como dar a conocer algunas estrategias para afrontarlo. Este curso se imparte en dos días (4 horas).

---

## **Descripción de los cursos especiales**

### **29 de enero - Responsabilidades de los patrones y trabajadores ante la emergencia sanitaria de COVID-19**

Este curso está enfocado sensibilizar a los encargados de las áreas de seguridad y salud en el trabajo, sobre la importancia del seguimiento de las medidas sanitarias, la seguridad y salud en el trabajo para atenuar el impacto de la emergencia sanitaria por COVID-19 en la población trabajadora.

### **20 de febrero - La salud mental en el trabajo**

Este es un curso dirigido a toda la población trabajadora, cuyo objetivo es dar a conocer la importancia de la salud mental en el trabajo, con el fin de minimizar el impacto negativo en las y los trabajadores.

### **19 de marzo - El trabajo digno y su relación con la seguridad y salud en el trabajo**

Este curso está dirigido a toda la población trabajadora, tiene por objetivo, conocer qué es el trabajo digno y cómo se relaciona con la seguridad y salud en el trabajo.

### **07 de abril - Efectos del *burn out* en el trabajo**

Este es un curso dirigido a toda la población trabajadora, cuyo interés es conocer los efectos a la salud del *burn out* laboral, así como algunas técnicas para prevenirlo en los centros de trabajo.

### **14 de mayo - Prevención de adicciones en el trabajo**

Es un curso enfocado principalmente a encargados de seguridad y salud en el trabajo, cuyo objetivo es identificar la relación entre el trabajo desempeñado y las adicciones, con el fin de prevenirlas y fomentar entornos de trabajo saludables.

### **3 de junio - Acoso laboral o *mobbing* –causas y efectos**

Este es un curso enfocado principalmente a toda la población trabajadora para identificar que es el acoso laboral o *mobbing*, sus causas y efectos a la salud, así como técnicas de prevención.

### **7 de julio - Primeros auxilios psicológicos en el trabajo**

Es un curso enfocado principalmente a encargados de seguridad y salud en el trabajo, cuyo objetivo es sensibilizar respecto al tema para mitigar un posible acontecimiento traumático severo en sus centros de trabajo.



### **23 de agosto - La importancia de la ética en seguridad y salud en el trabajo**

Este curso está enfocado a la población en general, cuyo objetivo es sensibilizar respecto al comportamiento ético en los responsables de la seguridad y salud, patrones y trabajadores en los centros de trabajo.

### **3 de septiembre - Promoción de la salud en el trabajo**

Es un curso enfocado principalmente a encargados de seguridad y salud en el trabajo, tiene como objetivo conocer la importancia de la promoción de la salud y su impacto en la disminución de los costos y riesgos de trabajo.

### **5 de octubre - Teletrabajo y sus condiciones de seguridad y salud.**

Es un curso enfocado a identificar los riesgos de trabajo más comunes en la modalidad de teletrabajo, sus efectos a la salud y cómo prevenirlos.

### **5 de noviembre - Cronobiología del sueño y su influencia en el trabajo**

Es un curso enfocado a todos los trabajadores cuyo objetivo es conocer qué son los ritmos circadianos, los cuales son cambios físicos y sus efectos a la salud cuando estos son positivos o negativos y el impacto de ello en el trabajo.

### **3 de diciembre - La importancia de fomentar liderazgos positivos en las organizaciones**

Es un curso enfocado principalmente a los directivos, supervisores y encargados de las áreas de seguridad y salud en el trabajo, su objetivo es conocer que el impacto en la organización de los liderazgos positivos y negativos y porque es importante formar liderazgos positivos en los centros de trabajo.