



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Salud y bienestar en el trabajo

Programa preventivo para
el contexto laboral





Presentación

Centros de Integración Juvenil (CIJ), es una Asociación Civil sin fines de lucro, fundada en 1969 e incorporada al Sector Salud y dedicada a la prevención, tratamiento, rehabilitación, investigación científica sobre el consumo de drogas, así como en la formación de recursos humanos especializados en la materia.

Con una red de 120 unidades operativas distribuidas en toda la república mexicana, cada año atiende a más de 9 millones de personas con actividades de promoción de la salud, prevención, tratamiento y rehabilitación en más de mil municipios del país.

Anualmente se realizan actividades de prevención con más de 3 mil personas en 750 centros de trabajo de diferentes sectores productivos y de servicios de la industria restaurantera, hotelera, manufacturera, de la construcción, agropecuaria, minera; transportes y comunicaciones; de seguridad y de servicios comerciales.

La atención es coordinada por un equipo de especialistas con una visión multidisciplinaria de trabajo social, psicología, medicina, psiquiatría, con apego a estándares de calidad y ética profesional, en el marco de los derechos humanos y de la normatividad vigente para la atención de las adicciones y la promoción de la salud.





Los servicios se desarrollan en escuelas, centros de trabajo, unidades de salud, deportivos, comunidades, organismos sociales, además de nuestras instalaciones.

Abarcan:

- Diagnóstico de factores de riesgo psicosocial asociados al consumo de drogas y riesgos asociados como las violencias, el estrés, la depresión, la ansiedad y el riesgo suicida.
- Sesiones, jornadas o foros informativos.
- Cursos de capacitación para prevenir adicciones y violencias en distintos contextos.
- Talleres para el desarrollo de habilidades y competencias cognoscitivas, emocionales, sociales.
- Talleres de orientación o círculos de lectura para madres, padres y otros cuidadores para reforzar factores de protección en las familias.
- Actividades deportivas, culturales, artísticas, educativas, formativas y ambientales para promover la salud física y mental.
- Cursos de verano y otros periodos vacacionales para niñas, niños y adolescentes.
- Apoyo psicológico y consejería breve para personas que padecen malestar emocional o que ocasionalmente han usado sustancias psicoactivas y quieren reducir su consumo o dejar de fumar, beber o usar otras drogas.
- Tratamiento individual, familiar, grupal en consulta externa, modalidad semi- residencial, hospitalización, rehabilitación y reinserción social.
- Programa de voluntariado para multiplicar mensajes y acciones preventivas en la comunidad.





Para el ámbito laboral, se cuenta con el Programa **“Salud y bienestar en el trabajo”**, dirigido a personal directivo, empleadores y colaboradores de empresas y sindicatos de distintos ramos productivos y de servicios tales como *Sanborns, Inbursa, Telmex, la Confederación Revolucionaria de Obreros y Campesinos (CROC), Caminos y Puentes Federales (CAPUFE), Sindicato Nacional de Trabajadores del Seguro Social (SNTSS), entre otros.*

El objetivo de este programa es promover ambientes laborales más saludables, seguros y armónicos, libres de tabaco, alcohol y otras drogas, mediante el desarrollo de habilidades, competencias y recursos organizacionales.

Entre los beneficios de prevenir en el contexto laboral destacan:

- Identificar, gestionar y atender oportunamente los factores psicosociales de riesgo.
- Fortalecer factores de protección que impacten en la salud, la productividad, la convivencia y el bienestar de las personas colaboradoras, sus familias y de la organización.
- Promover el potencial y el compromiso social que los centros de trabajo tienen para el desarrollo integral de las personas, las familias y las comunidades.
- Cumplir con la normatividad vigente, por ejemplo: “Norma Oficial Mexicana NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo”, “Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo: Identificación, análisis y prevención”, “Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo” y Recomendaciones de la Comisión Interamericana Contra el Abuso de Drogas (CICAD) y de la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

Un programa eficaz contribuye a un ambiente laboral seguro, saludable y armónico, en beneficio de los colaboradores y las colaboradoras, de sus familias y de los centros de trabajo.



"Salud y bienestar en el trabajo"

Programa

Dirigido a

Personal directivo, empleadores, colaboradoras y colaboradores de centros de trabajo y sindicatos de distintos ramos productivos y de servicios.

Objetivo

Fortalecer habilidades y recursos que contribuyan a reducir riesgos psicosociales en el lugar de trabajo y favorezcan la salud y el bienestar de las personas colaboradoras, así como el clima laboral en los centros de trabajo.

Modalidad

Presencial, en línea o mixto.

Servicios

Conferencias, foros, jornadas y mensajes informativos

Duración: Sesión única de 1 hora.

- Estrés laboral.
- Prácticas saludables: nutrición, actividad física y sueño saludable.
- Inteligencia emocional y desempeño laboral.
- Salud física, mental y emocional: hábitos saludables, habilidades sociales y emocionales, violencia.
- Prevención del consumo de drogas en el trabajo: tabaco, alcohol y otras drogas.





Talleres para afrontar riesgos psicosociales

Duración: Tres sesiones de 1 hora cada una.

- Estrés laboral.
- Solución de conflictos y prevención de la violencia laboral.
- Inteligencia emocional en el trabajo.
- Prácticas y entornos saludables en el trabajo.

Capacitación a personal estratégico

Duración: Dos sesiones de 1 hora cada una.

- Generalidades de la NOM-035-STPS-2018 y servicios de CIJ para su atención.

Consejo breve ante el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas

Duración: 15 a 30 minutos.

- Patrón de consumo de drogas.
- Clasificación, efectos, daños y consecuencias del consumo de drogas.
- Ventajas de reducir o dejar el consumo.
- Plan de acción ante precipitadores del consumo.
- Obstáculos y alternativas para la reducción/abstinencia del consumo de drogas.





Escuela para madres y padres

Duración: Una a tres sesiones de 1 hora cada una.

- Factores de protección en la familia.
- Conexión en familia: Vínculos y acompañamiento.
- Cómo promover la disciplina en la familia.
- Prevenir y actuar ante el abuso de alcohol en la familia.
- Prevención de la violencia familiar.

Actividades para promover la salud física y mental

- Educativas y formativas: Club de lectura, clases de matemáticas, lengua de señas mexicanas, educación básica para adultos (INEA), etc.
- Culturales y artísticas: Taller de dibujo, taller de fotografía, taller de teatro.
- Físicas y deportivas: Zumba, voleibol, fútbol, etc.
- Lúdicas y recreativas: Taller de juegos de mesa, taller de mandalas, taller de manualidades.
- Cursos de verano y otros periodos vacacionales para niñas, niños y adolescentes.
- Instalación de huertos comunitarios, actividades sustentables y de interacción con la naturaleza, cursos de agroecología, entre otros.
- Capacitación para el trabajo.





Tratamiento especializado en salud mental y adicciones

- 120 Unidades Operativas en todo el país.
- Diagnóstico y entrevista clínica.
- Tratamiento individual, familiar o grupal en modalidad ambulatoria. (consulta externa básica o intensiva) o residencial (hospitalización).
- Rehabilitación psicosocial.
- Reinserción social.

Programa de voluntariado

El programa de voluntariado en CIJ incorpora a estudiantes y personas estratégicas de la comunidad para replicar actividades de promoción de la salud y prevención de adicciones en diferentes modalidades de participación:

- Servicio social
- Prácticas académicas
- Promotores de salud
- Jóvenes Construyendo el Futuro
- Personal Comisionado





Autodiagnóstico de salud mental y adicciones

CIJ cuenta con un sitio de autodiagnóstico en línea para evaluar la salud mental y consumo de drogas con opciones de atención especializada.

Si el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas trae consecuencias negativas a tu vida; si te sientes triste o con ansiedad o estas atravesando por algún tipo de violencia.

¡Conócelte!

Contesta estos test, identifica el problema y encuentra una puerta abierta para dejarlo atrás.



ALCOHOL



TABACO



DROGAS



DEPRESIÓN



ANSIEDAD



VIOLENCIA DE PAREJA



RIESGO SUICIDA



www.cij.gob.mx/Autodiagnostico



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Interactivo

Salud y bienestar en el trabajo

Descubre cómo afrontar el estrés laboral y cómo fortalecer prácticas saludables en el lugar de trabajo.



<https://view.genially.com/66cf42a1831d64c61102756b>



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

¡Acércate a CIJ!

Atención psicológica en línea

CIJ CONTIGO

55 52 12 12 12



cij@cij.gob.mx