

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje

22



EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Prevención de Peligros en el Sector Salud



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Lealtad + Alegría + Gestión del tiempo



Positiva Prevención



Hacienda

SESIÓN 3:

REDES SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL SECTOR SALUD, ¿QUÉ IMPACTO TIENEN EN SU BIENESTAR?



CRISTIAN ALONSO RAMIREZ

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SECTOR SALUD

 cristianalonso_r@hotmail.com

 3165292972

MÉDICO UNIVERSIDAD NACIONAL POSTGRADO SALUD OCUPACIONAL UJTL.
MAESTRÍA DE EDUCACIÓN CON ÉNFASIS EN INVESTIGACIÓN CUALITATIVA U
DE LA SABANA. DIPLOMADO PROMOCIÓN DE LA SALUD CIP-SALUD, U. DE
ANTIOQUIA, EVES - ESPAÑA ASESOR INTERNACIONAL DE CALIFICACIÓN DE
INVALIDEZ Y ORIGEN, CERTIFICADOR DE DISCAPACIDAD, PROFESOR DE
POSTGRADO Y MAESTRÍA U EXTERNADO DE COLOMBIA, U NACIONAL UDES,
UJTL, U DE CUENCA ECUADOR



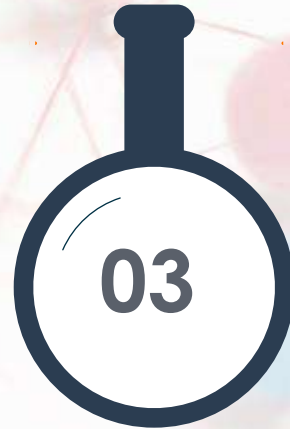
Ruta de conocimiento



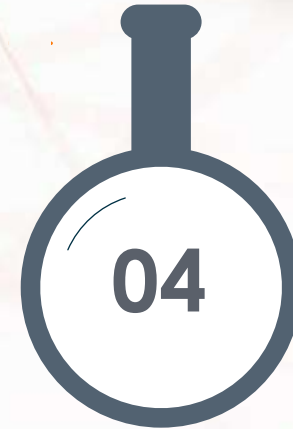
SESIÓN 1:
**FATIGA VISUAL EN EL
PERSONAL DE SALUD POR
USO PROLONGADO DE
PANTALLAS Y TAREAS DE
DETALLE**



SESIÓN 2:
**ESTRATEGIAS DE DETECCIÓN Y
PREVENCIÓN DE ADICCIONES
EN EL LUGAR DE TRABAJO
PARA EL SECTOR SALUD**



SESIÓN 3:
**REDES SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL SECTOR
SALUD, ¿QUÉ IMPACTO
TIENEN EN SU BIENESTAR?**



SESIÓN 4:
**CÁNCER DE MAMA EN
TRABAJADORES DE LA SALUD,
RELACIONADO CON
FACTORES DE RIESGO
OCUPACIONAL, QUÍMICO Y
ESTRÉS LABORAL ¿EXISTE?**

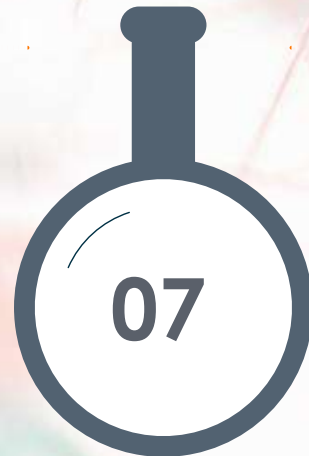


SESIÓN 5:
**AUMENTO DE RIESGO DE
CÁNCER HEPÁTICO POR
EXPOSICIÓN A HEPATITIS B
Y C EN LOS TRABAJADORES
DEL SECTOR SALUD**

Ruta de conocimiento



SESIÓN 6:
INFECCIONES NOSOCOMIALES
UN RIESGO SIGNIFICATIVO
PARA LOS TRABAJADORES DEL
SECTOR SALUD POR
PATÓGENOS RESISTENTES



SESIÓN 7:
LESIONES POR TRAUMA
ACUMULATIVO EN TAREAS
DE INTERVENCIONISMO EN
EL PERSONAL DE SALUD



SESIÓN 8:
MIRADA DE LA MEDICINA
LABORAL EN LA INFLUENCIA
DE LA FAMILIA Y EN LA SALUD
MENTAL DE LOS
TRABAJADORES



SESIÓN 9:
HERIDAS DE MANO EN
TRABAJADORES DE LA SALUD,
LAS MÁS IGNORADAS EN LA
PREVENCIÓN DE ACCIDENTES
DE TRABAJO

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

Las redes sociales han sido creadas para crear adicción: “Nos controlan más de lo que los controlamos”.

Anonimo

CONTENIDO

01

Redes sociales y salud
en personal de salud

02

Efectos sobre la salud del
uso de las redes sociales en
personal de salud

03

Acciones a implementar
para el manejo de las
afectaciones en la salud



OBJETIVOS

01

Revisar los conceptos de relación entre el uso de las redes sociales y la salud en el personal de salud.

02

Evaluar cuales son los impactos posibles sobre la salud descritos en las redes sociales.

03

Revisión de las posibles intervenciones a realizar.

Redes Sociales y Salud.





Redes sociales y salud

“han establecido una fuerte relación en los últimos años. Y es que no hay duda de que los social media están afectando a la forma en la que gestionamos nuestra salud. En este post hacemos un repaso por que son las redes sociales en el ámbito de la salud, incluyendo sus ventajas y peligros, las redes favoritas para médicos y pacientes y algunos consejos para que los profesionales sanitarios saquen más partido a su presencia en sitios como Facebook o Twitter.”

Efectos sobre la Salud:



Salud Mental



Acceso a Información



Apoyo Social

Efectos sobre la Salud:



Salud Mental: El uso excesivo de redes sociales puede contribuir a problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, especialmente en adolescentes y jóvenes adultos. Las comparaciones sociales y el ciberacoso son factores claves.

Acceso a Información: Las redes sociales pueden mejorar el acceso a información sobre salud y promover comportamientos saludables. Sin embargo, la desinformación también puede propagar prácticas dañinas.

Apoyo Social: Estas plataformas permiten el apoyo entre pares y la creación de comunidades que pueden ser beneficiosas para el bienestar emocional y físico.

Alteraciones del sueño

Las investigaciones muestran impactos tanto positivos como negativos del uso de teléfonos inteligentes y plataformas sociales.

Positivos se relacionan con el capital social y la participación,

Negativos: resultan del uso compulsivo, las comparaciones negativas y el estrés de estar "siempre conectado".

Como se hizo el estudio:

- Los participantes se abstuvieron de usar teléfonos inteligentes en el dormitorio durante una semana.
- La Escala de Felicidad Subjetiva, la Escala de Calidad de Vida, la Escala de Adicción a los Teléfonos Inteligentes y la Encuesta de Intensidad y Afecto Temporal se administraron al principio y al final de la semana.
- Las **pruebas T** de **muestras pareadas** compararon puntuaciones antes y después de la intervención.
- **Hipótesis** de que el bienestar subjetivo aumentaría. En tres de las cuatro medidas (SAS-SV, SHS y QOLS) la hipótesis se mantuvo, impactos pequeños.

El **93,6 %** afirmó que podría o consideraría la posibilidad de autoimponerse condiciones de intervención en el futuro / sugiere beneficios no medibles por los cuestionarios.

Algunas cifras



Dos tercios de los encuestados creen que el uso de las redes sociales está relacionado con el aislamiento social y la soledad. Existe un sólido cuerpo de investigación que vincula el uso de las redes sociales con la depresión. Otros estudios lo han relacionado con la envidia, la baja autoestima y la ansiedad social.

Passive and Active Social Media Use and Depressive Symptoms Among United States Adults

Uso pasivo y activo de las redes sociales y síntomas depresivos entre adultos estadounidenses

Las investigaciones que analizan la asociación entre el uso de redes sociales (SMU) y los problemas de salud mental, como la **ansiedad o los síntomas depresivos**, han arrojado resultados **contradictorios**.

- Encuesta en línea a adultos de 18 a 49 años . de 702 participantes
- Los síntomas depresivos se midieron mediante la escala breve de depresión del Sistema de Información de Medición de Resultados Reportados por el Paciente (Patient-Reported Outcomes Measurement Information System).
- En análisis multivariantes:
- SMU pasiva se asoció con un aumento del 33 por ciento en los síntomas depresivos.



Passive and Active Social Media Use and Depressive Symptoms Among United States Adults

Authors: [César G. Escobar-Viera](#), [Ariel Shensa](#), [Nicholas D. Bowman](#), [Jaime E. Sidani](#), [Jennifer Knight](#), [A. Everette James](#), and [Brian A. Primack](#) **AUTHORS**

INFO & AFFILIATIONS Publication: Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0668>

Otros efectos



Efecto de la socialización virtual:

- Las redes sociales pueden fomentar la comparación social, la búsqueda de reconocimiento y el miedo a perder la atención, lo que puede llevar a la adicción y a la negligencia de otras responsabilidades.

Ciberacoso y acoso online:

- El personal de salud puede ser objetivo de ciberacoso o acoso online, lo que puede tener un impacto significativo en su salud mental y bienestar.

Privacidad y seguridad de la información:

- La falta de privacidad y seguridad en las redes sociales puede generar preocupación por la difusión de información personal o profesional, lo que puede llevar al aislamiento y a la reducción de la comunicación con los demás.

Otros efectos

Influencia de la desinformación y teorías conspirativas:

- El consumo de noticias falsas o teorías conspirativas en redes sociales puede generar desconfianza en la ciencia médica y en las autoridades sanitarias, lo que puede afectar negativamente la salud pública.

Impacto en la vida personal:

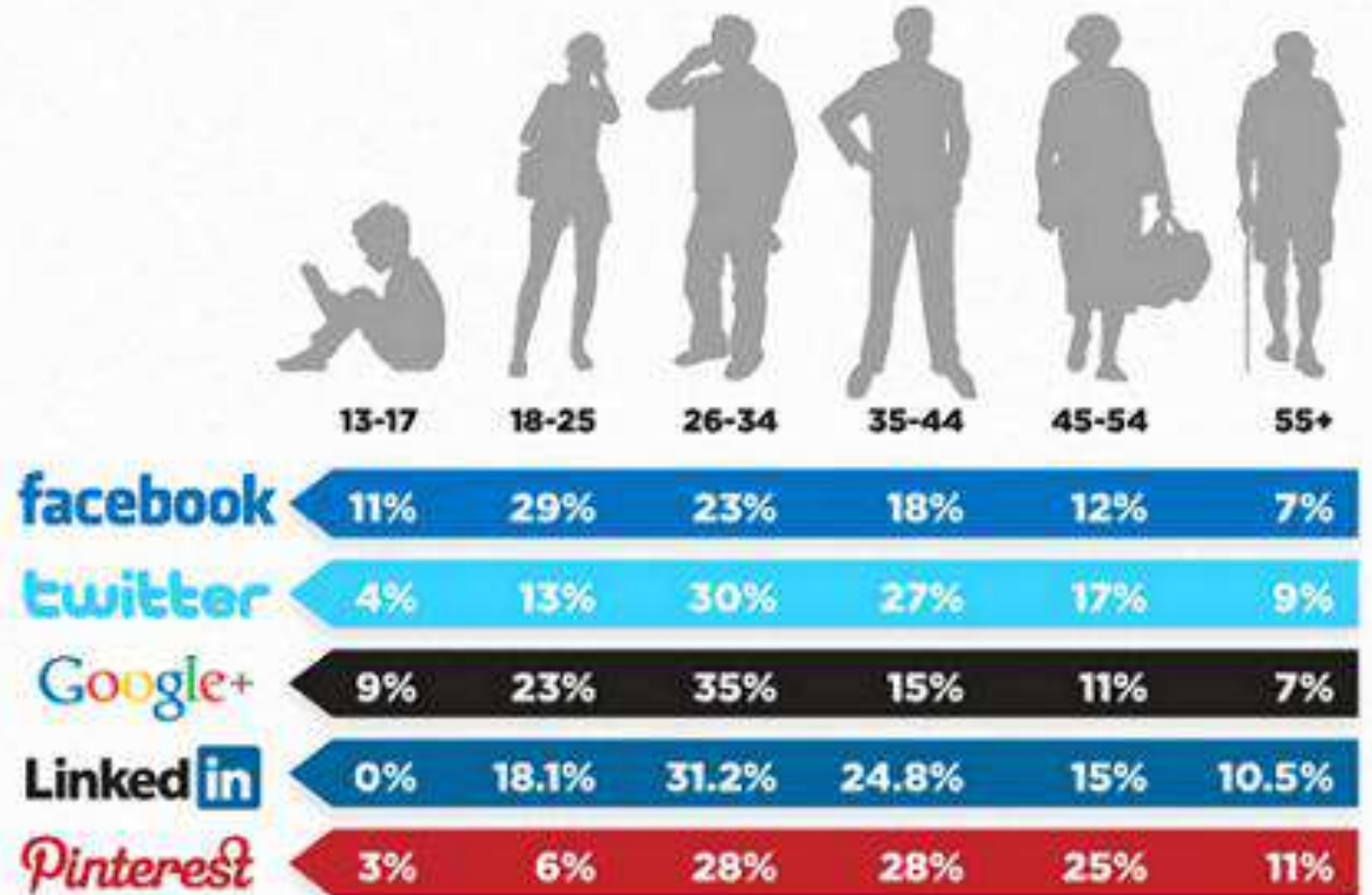
- La dedicación excesiva a las redes sociales puede afectar negativamente la vida personal, la salud física y el sueño, lo que puede contribuir a la depresión y a otros problemas de salud mental.



El uso de las redes sociales ha sido objeto de numerosos estudios que analizan cómo difiere el comportamiento de los usuarios según su generación.

- Estos estudios revelan que los jóvenes tienden a usar las redes sociales para la comunicación, el entretenimiento y la creación de contenido, mientras que los adultos mayores las utilizan más para mantenerse informados, conectar con familiares y amigos, y buscar apoyo en sus decisiones de compra.

Age Demographics of Social Networking Users



Uso de redes sociales de acuerdo con su generación



- **Uso principal:** Documentar sus vidas, compartir experiencias y conectar con sus pares.
- **Plataformas preferidas:** TikTok, Instagram, Snapchat, YouTube.
- **Motivaciones:** Entretenimiento, interacción social, compartir contenido creativo.

Generación Z (nacidos a partir de 1997)

Generación Millennial (nacidos entre 1981 y 1996)

- **Uso principal:** Comunicación, mantenerse informados, compartir contenido.
- **Plataformas preferidas:** Instagram, Facebook, WhatsApp.
- **Motivaciones:** Interacción social, mantenerse conectados con familiares y amigos.

Generación Boomer (nacidos antes de 1965)

Generación X (nacidos entre 1965 y 1980)

- **Uso principal:** Comunicación, mantenerse en contacto con familiares y amigos.
- **Plataformas preferidas:** Facebook, WhatsApp.
- **Motivaciones:** Conexión social, mantener lazos familiares.

- **Uso principal:** Buscar información, ayudarse en decisiones de compra, conectar con familiares y amigos.
- **Plataformas preferidas:** Facebook, WhatsApp.
- **Motivaciones:** Información, compras, interacción social.

Factores que aumentan el riesgo de uso patológico:

Factores que aumentan el riesgo de uso patológico:

- **Soledad, aburrimiento y falta de autoestima:**
 - Las redes sociales pueden ser un refugio para quienes se sienten solos, aburridos o tienen baja autoestima, convirtiéndose en una fuente de escape y una forma de buscar validación externa.
- **Presión social y procrastinación:**
 - La presión por estar conectado y mantenerse al día con la actividad en línea, junto con la procrastinación, puede llevar a un uso excesivo de las redes sociales como forma de evadir responsabilidades o tareas importantes.
- **Problemas de salud mental:**
 - Personas con depresión, ansiedad u otros problemas de salud mental pueden ser más propensas a desarrollar un uso patológico de las redes sociales como mecanismo de afrontamiento, [según Psychiatry.org](https://www.psychiatry.org).
- **Aislamiento social y falta de conexiones sociales en persona:**
 - La dependencia de las interacciones en línea puede contribuir al aislamiento social y a la falta de conexiones sociales en persona, lo que puede perpetuar el uso patológico de las redes sociales, [según Psychiatry.org](https://www.psychiatry.org).
- **Efecto de las redes sociales en el cerebro:**
 - Las redes sociales activan los mismos centros de recompensa del cerebro que otras sustancias o conductas adictivas, lo que puede generar una sensación de placer y refuerzo que impulsa el uso continuo, [según Unobravo](https://www.unobravo.com).



Factores que aumentan el riesgo de uso patológico



Preocupación excesiva y tolerancia:

- La preocupación excesiva por el uso de las redes sociales o por la aceptación del contenido publicado, junto con la tolerancia (necesidad de usar las redes sociales durante más tiempo para obtener el mismo efecto), puede indicar un problema.

Síntomas de abstinencia y recaídas:

- Los síntomas de abstinencia, como irritabilidad o ansiedad cuando no se tiene acceso a las redes sociales, y las recaídas en el uso excesivo después de un periodo de abstinencia, son indicadores de una posible adicción.

Acoso cibernético y cyberbullying:

- La exposición al acoso cibernético puede aumentar el riesgo de ansiedad o depresión, y las redes sociales pueden convertirse en un espacio para descargar sentimientos de hostilidad y rechazo hacia otros.

Factores que aumentan el riesgo de uso patológico

Síndrome FOMO (miedo a perderse algo) (Fear Of Missing Out) :

- El miedo a perderse algo que está sucediendo en las redes sociales puede llevar a un uso excesivo para mantenerse al día, [según Ontsi - Red.es](#).

Obsesión por cánones estéticos:

- La exposición a estándares de belleza inalcanzables en las redes sociales puede generar obsesión y afectar la autoestima y la salud mental, [según Ontsi - Red.es](#).

Excesivo tiempo de uso de las pantallas:

- El uso excesivo de las redes sociales puede afectar el sueño, la concentración y la vida social en general.



El síndrome de Fomo (Fear of Missing Out)

- se puede traducir al español como "miedo a perderse algo" y se caracteriza por ser una patología psicológica estrechamente vinculada al uso frecuente de las redes sociales.

¿Cuáles son los síntomas del FOMO?

- Sensación de inseguridad, evitación, irritación ante actividades de la vida real y más dependencia a las interacciones virtuales. Mayor uso del móvil porque hay un incremento en el temor a perderse otras experiencias. Ansiedad, sensación de soledad o abandono, sentirse excluido por no haber participado.

En conclusión,

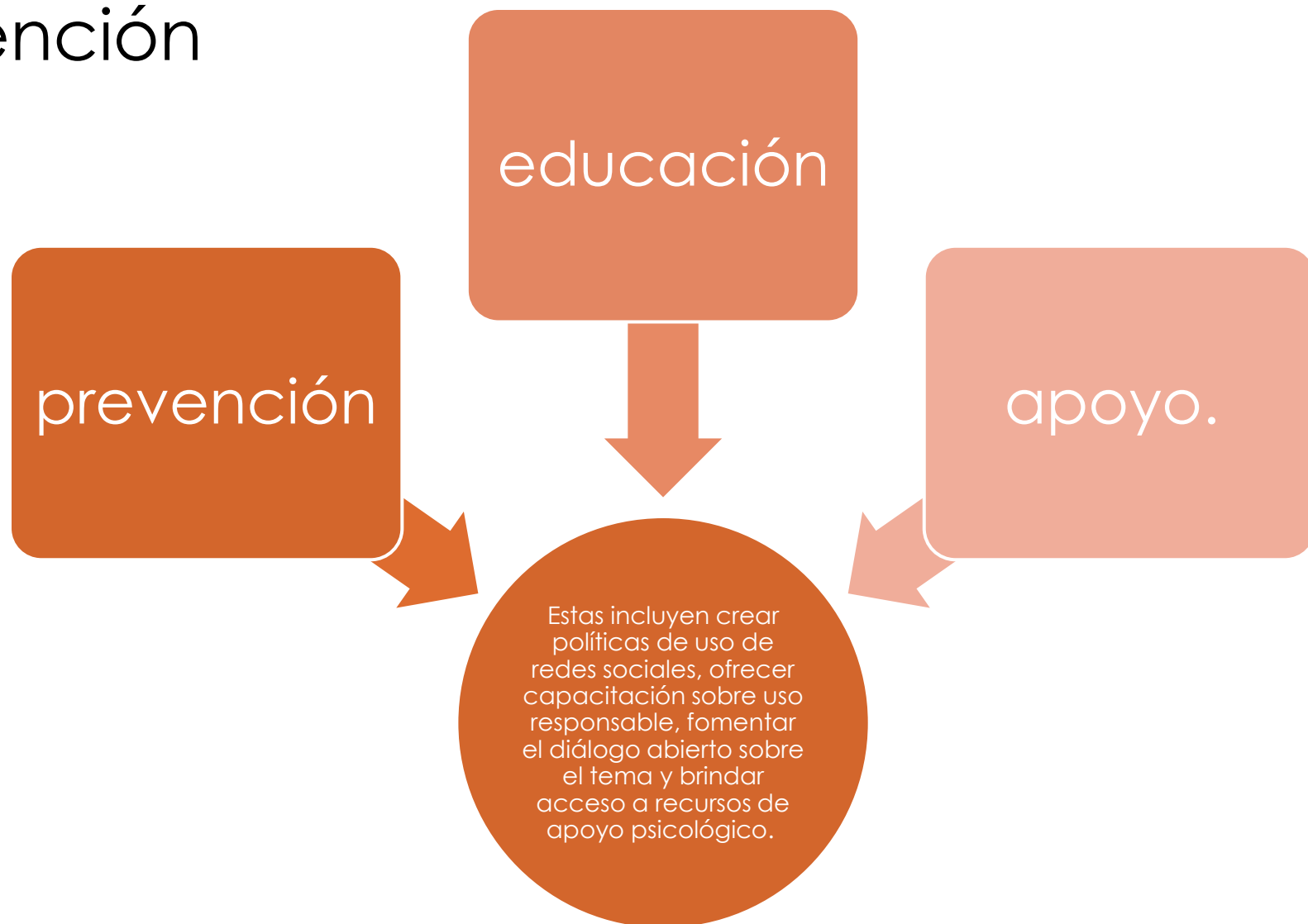
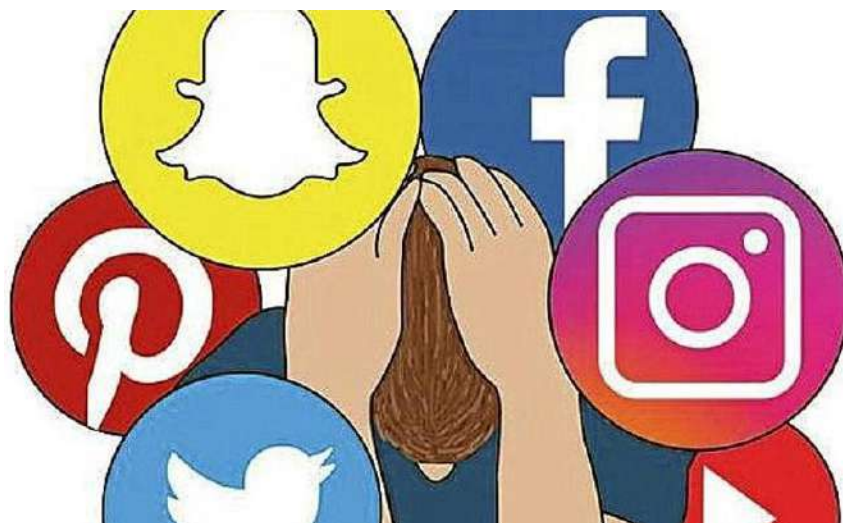
- influye en la aparición de sentimientos de soledad, ansiedad, depresión, bienestar emocional, calidad del sueño y consumo de alcohol.



Que hacer



Intervención



Estrategias de prevención y educación:

Política de uso de redes sociales:

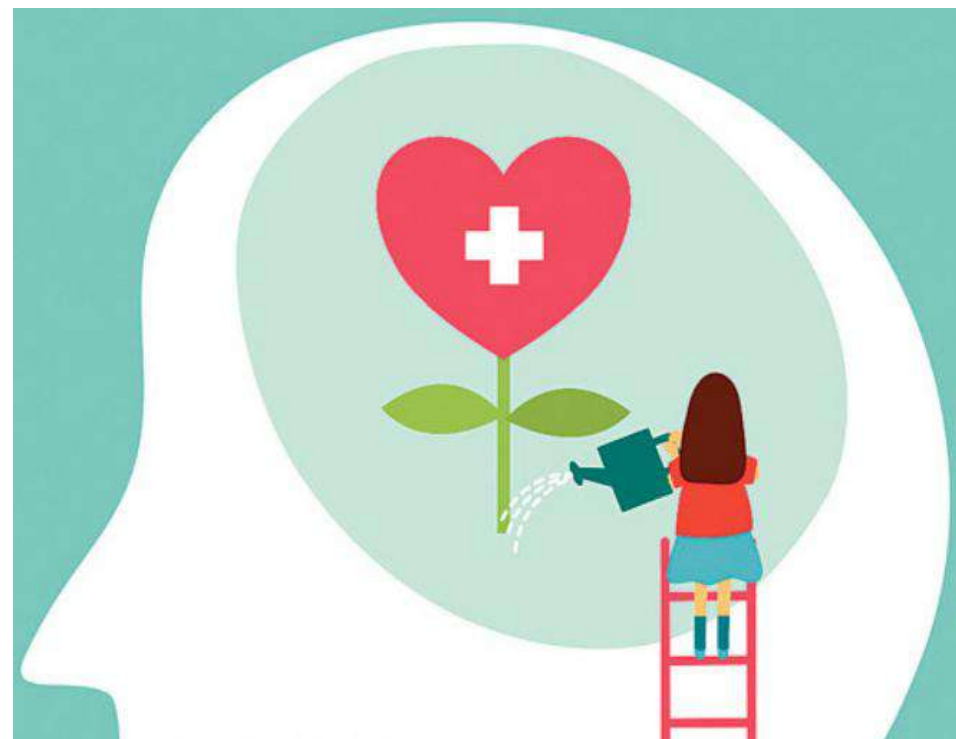
- Establecer una política clara y accesible que defina los límites del uso de redes sociales en el ámbito laboral, incluyendo qué tipo de contenido es aceptable compartir y qué tipo no.

Formación y capacitación:

- Ofrecer talleres y charlas sobre el uso responsable de las redes sociales, enfatizando la importancia de la privacidad, la seguridad y la responsabilidad en la comunicación en línea.

Fomento del diálogo:

- Crear espacios de discusión donde el personal de salud pueda compartir sus preocupaciones y experiencias relacionadas con el uso de las redes sociales, fomentando un ambiente de apoyo y confianza.



Estrategias de apoyo:



Reconocimiento de señales de alerta:

- Educar al personal de salud sobre las señales de alerta de uso patológico de las redes sociales, como el aislamiento social, la irritabilidad, la dificultad para dormir y la disminución del rendimiento laboral.

Apertura a la consulta psicológica:

- Brindar acceso a servicios de apoyo psicológico para aquellos que experimentan problemas relacionados con el uso de las redes sociales.

Asegurar el bienestar del personal:

- Fomentar un ambiente de trabajo saludable donde el personal de salud pueda descansar, desconectar y realizar actividades fuera de línea.

Consideraciones adicionales:

Adaptación a la cultura de la empresa:

- Las estrategias deben ser adaptadas a la cultura de la empresa y a las necesidades específicas del personal de salud.

Supervisión y seguimiento:

- Implementar mecanismos de supervisión y seguimiento del cumplimiento de la política de uso de redes sociales, sin que esto se convierta en una forma de control.

Privacidad y seguridad:

- Asegurar que la empresa cumpla con las regulaciones de protección de datos y que el personal de salud sea consciente de los riesgos de seguridad en línea.
- Al implementar estas estrategias, las empresas pueden ayudar a prevenir el uso patológico de las redes sociales en el personal de salud, promoviendo un entorno laboral saludable y productivo.



Limite cuándo y dónde usa las redes sociales



El uso de las redes sociales puede interferir o interrumpir con las comunicaciones del individuo.

Mejor conexión interpersonal con momentos en el día desactivando notificaciones de las redes sociales o Cell en modo avión.

Comprométete a no revisar las redes sociales durante las comidas con familiares y amigos, y cuando juegues con niños o hables con un compañero.

Las redes sociales no deben interferir con el trabajo, o distraer de proyectos exigentes y conversaciones con colegas.

- <https://elblogdejorgeprosperi.com/07/efectos-de-las-redes-sociales-en-nuestra-salud/>

To improve digital well-being, put your phone down and talk to people

Published: July 10, 2018 11.38am BST

<https://theconversation.com/to-improve-digital-well-being-put-your-phone-down-and-talk-to-people-82057>

Tener periodos de 'desintoxicación'



Programa descansos regulares de varios días de las redes sociales.

Varios estudios han demostrado que incluso un descanso de cinco días o una semana de Facebook puede conducir a un menor estrés y una mayor satisfacción con la vida.

También puede reducir el consumo sin perder el tiempo: usar Facebook, Instagram y Snapchat solo 10 minutos al día durante tres semanas resultó en una menor soledad y depresión.

Puede ser difícil al principio, pero busca la ayuda de familiares y amigos declarando públicamente que estás en un descanso.

- <https://elblogdejorgeprosperi.com/07/efectos-de-las-redes-sociales-en-nuestra-salud/>

No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression [Melissa G. Hunt](#), [Rachel Marx](#), [Courtney Lipson](#) and [Jordyn Young](#) Published Online: December 2018
<https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
<https://guilfordjournals.com/doi/10.1521/jscp.2018.37.10.751>

Presta atención a lo que haces y cómo te sientes



Revisar como se siente: usar sus plataformas en línea favoritas en diferentes momentos del día y durante diferentes períodos de tiempo.

Posiblemente períodos breves ayudan a sentirse mejor que pasar 45 minutos desplazándose exhaustivamente por el feed de un sitio.

Revisar si encuentra que meterse en un “rabbit hole” de Facebook a la medianoche lo deja agotado y sintiéndose mal consigo mismo, elimine Facebook después de las 10 p.m.

Uso de redes sociales de forma pasiva, simplemente navegando y consumiendo las publicaciones de otros, se sienten peor que las personas que participan activamente (publica su propio material e interactuando con otros en línea).

Procurar que se concentre sus interacciones en línea en personas que también conoce fuera de línea.

"rabbit hole" o "madriguera del conejo"



Se refiere a la experiencia de navegar por una página web o plataforma de redes sociales y encontrarse con una serie de contenidos relacionados entre sí, que terminan llevando al usuario a explorar temas y temas que inicialmente no eran la intención del usuario.

Acérquese a las redes sociales con atención; ¿pregunta porque?



- <https://elblogdejorgeprosperi.com/07/efectos-de-las-redes-sociales-en-nuestra-salud/>

Uso de Twitter u otra red social a primera hora de la mañana:

¿es para informarse sobre las últimas noticias con las que tendrá que lidiar? o

¿es un hábito sin sentido que sirve como un escape para enfrentar el día que tiene por delante?

¿Notas que tienes ganas de mirar Instagram cada vez que te enfrentas a una tarea difícil en el trabajo?

Sé valiente y brutalmente honesto contigo mismo. Cada vez que tome su teléfono (o computadora) para revisar las redes sociales, responda la pregunta difícil: **¿Por qué estoy haciendo esto ahora? Decide si eso es lo que quieres que sea tu vida.**

Dejar de seguir, silenciar u ocultar contactos (podar)



Acumulación de muchos amigos, contactos en línea, personas y organizaciones a las que sigue.

Revise cual puede ser aburrido, molesto o exasperante.

Ahora es el momento de dejar de seguir, silenciar u ocultar contactos; la gran mayoría no se dará cuenta. Y tu vida será mejor por ello.

Un estudio reciente descubrió que la información sobre la vida de los amigos de Facebook afecta a las personas de manera más negativa que otros contenidos en Facebook.

Las personas cuyas redes sociales incluían historias inspiradoras experimentaron gratitud, vitalidad y asombro.

Es probable que eliminar algunos “amigos” y agregar algunos sitios divertidos o motivadores disminuya los efectos negativos de las redes sociales.

- <https://elblogdejorgeprosperi.com/07/efectos-de-las-redes-sociales-en-nuestra-salud/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886919302557?via%3Dihub>
La hierba siempre es más verde en los perfiles de mis amigos: el efecto de la comparación social de Facebook sobre la autoestima estatal y la depresión [Personality and Individual Differences Volume 147](#), 1 September 2019, Pages 111-117

Evite que las redes sociales reemplacen la vida real



Usar Facebook para mantenerse al tanto de la vida de sus familiares como nueva (o) madre o padre está bien, siempre y cuando no deje de visitarlos...Tuittear con un colega puede ser atractivo y divertido, pero debe asegurarse que este contacto no sea el sustituto de hablar cara a cara.

“Cuando se usan con cuidado y deliberadamente, las redes sociales pueden ser una adición útil a su vida social, pero solo una persona de carne y hueso sentada frente a usted puede satisfacer la necesidad humana básica de conexión y pertenencia”.

Dormir con el amigo-enemigo: Cómo restringir el uso de teléfonos inteligentes en el dormitorio afecta la felicidad y el bienestar
"Sleeping with the frenemy: How restricting 'bedroom use' of smartphones impacts happiness and wellbeing"

Aspectos destacados

- No usar el teléfono inteligente en la habitación aumenta la felicidad y la calidad de vida.
- El riesgo de adicción al teléfono inteligente disminuye cuando se deja fuera de la habitación.
- Acostarse sin el teléfono inteligente en la habitación mejora la calidad del sueño.
- Dormir sin el teléfono inteligente mejora el sueño, las relaciones, la concentración y el bienestar.
- El 93,6 % de los participantes "podría" o "consideraría" no volver a dormir con el teléfono.



BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886919302557?via%3Dihub> La hierba siempre es más verde en los perfiles de mis amigos: el efecto de la comparación social de Facebook sobre la autoestima estatal y la depresión *Personality and Individual Differences Volume 147*, 1 September 2019, Pages 111-117
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563218301523?via%3Dihub>
- <https://elblogdejorgeproseri.com/07/efectos-de-las-redes-sociales-en-nuestra-salud/>
- **No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression** [Melissa G. Hunt](#), [Rachel Marx](#), [Courtney Lipson](#) and [Jordyn Young](#) Published Online: December 2018
<https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751> <https://guilfordjournals.com/doi/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- **To improve digital well-being, put your phone down and talk to people** Published: July 10, 2018 11.38am BST
<https://theconversation.com/to-improve-digital-well-being-put-your-phone-down-and-talk-to-people-82057>
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). **Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review.** *JMIR Mental Health*, 3(4), e50. doi:10.2196/mental.5842
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., et al. (2017). **Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.** *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8. doi:10.1016/j.amepre.2017.01.010
- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). **The relationship between different types of Facebook use and adolescents' life satisfaction: A longitudinal study.** *Journal of Adolescence*, 53, 1-10. doi:10.1016/j.adolescence.2016.08.002
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). **A systematic review: The impact of social media on young people's mental health.** *Journal of Adolescence*, 79, 45-58. doi:10.1016/j.adolescence.2020.01.011

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad



PREGUNTAS

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



<https://posipedia.com.co/>



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece la seguridad de tu empresa!

CURSOS

VIRTUALES SG-SST DE 50 Y 20 HORAS

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



Síguenos en Whatsapp

1

Escanea el Código
QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de
todas las actualizaciones
de nuestro Plan Nacional
de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en
la pestaña de Novedades
de tu Whatsapp



¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar
a nuestro Canal de Whatsapp