

Material educativo



1. 6 pasos para acompañar con empatía

Video en la app   | Categoría de bienestar laboral/consumo

Cuando alguien cercano atraviesa una relación difícil con sustancias como el alcohol, tu forma de acompañar puede marcar una gran diferencia. Estos seis pasos te ayudarán a ofrecer apoyo real, desde la escucha, el respeto y la comprensión.

2. Repensar el consumo

Video en la app   | Categoría de bienestar laboral/consumo

Consumir no siempre es algo negativo. Es un fenómeno social que todas las personas experimentan, desde hábitos de comportamiento hasta el uso de sustancias psicoactivas. Comprender qué es el consumo y cómo se manifiesta en tu vida, es un primer paso para observarte con más claridad y pedir ayuda, si descubres que lo necesitas.

3. Conocer también es prevenir

Video en la app   | Categoría de bienestar laboral/consumo

Existen factores que pueden aumentar la posibilidad de desarrollar una relación problemática con sustancias. Identificarlos a tiempo es el primer paso para cuidarte. Este contenido te acompaña a mirar más de cerca y tomar decisiones más conscientes.

4. Lo que consumes también te consume

Video en la app   | Categoría de bienestar laboral/consumo

Detrás de cada sustancia hay efectos que muchas veces pasamos por alto. Este espacio es una invitación a hablar con claridad sobre los riesgos del alcohol, el tabaco y otras sustancias psicoactivas, y cómo impactan en tu cuerpo, tu mente y tu bienestar.

5. Conoce tu relación con el consumo

Video en la app   | Categoría de bienestar laboral/consumo

A veces, dar el primer paso comienza con hacerte las preguntas correctas. Este espacio te ofrece una guía sencilla para reflexionar sobre tu relación con ciertas sustancias y detectar si hay señales que vale la pena atender.

6. El mito del vapeador “seguro”

Video en la app   | Categoría de bienestar laboral

Se ve moderno, huele mejor, no deja ceniza... pero lo que parece inofensivo también puede generar dependencia y afectar tu salud. Nuestra experta en bienestar te invita a mirar más allá de los mitos sobre los vapeadores y entender qué estás inhalando realmente.

7. ¿Moda o problema? Lo que hay detrás del vapeo

Video en la app   | Categoría de bienestar laboral

Está en todos lados, parece inofensivo y hasta se ve cool, pero detrás del vapeo hay efectos que no siempre se notan a simple vista. Aprende qué estás inhalando y cómo impacta en tu cuerpo.

8. ¿Quieres dejar de fumar? Empieza con esto

Video en la app   | Categoría de bienestar laboral

Construir una vida sin cigarrillo ni vapeador no es fácil, pero es posible empezar con pasos simples y esto puede marcar la diferencia. Este contenido te ofrece herramientas prácticas para acompañarte en este cambio que vienes pensando.

9. Tipos de adicciones: clasificación y criterios según la OMS

Infográfico  | [CLIC AQUÍ](#)

El infográfico presenta una clasificación clara de las adicciones según la Organización Mundial de la Salud (OMS), diferenciando entre adicciones psicológicas (como el juego, la tecnología o el trabajo) y fisiológicas (como el alcohol, las sustancias psicoactivas o los medicamentos). Se explican los criterios diagnósticos que permiten identificar una adicción y se destaca el papel fundamental de la familia en la prevención y el tratamiento.



10. Métodos de prevención de las adicciones

Infográfico  | [CLIC AQUÍ](#)

Este recurso visual presenta una serie de recomendaciones prácticas orientadas a fortalecer el autocuidado, la toma de decisiones conscientes y el entorno relacional como factores protectores frente a las adicciones. Bajo el lema institucional de “Cuidar la Vida”, se promueve la prevención desde el reconocimiento personal, el fortalecimiento de vínculos afectivos y el desarrollo de hábitos saludables.

11. Métodos de prevención

Infográfico  | [CLIC AQUÍ](#)

Este infográfico promueve el autocuidado y la prevención de adicciones a través de recomendaciones prácticas y accesibles. Bajo el lema “Cuidar la Vida”, se invita a reflexionar sobre el entorno familiar, social y laboral como espacios protectores, y se destacan acciones concretas como:

- › Fomentar la comunicación, el respeto y la confianza.
- › Reconocer logros y habilidades personales.
- › Aprender a decir “no” ante situaciones de riesgo.
- › Desarrollar hábitos saludables y actividades que fortalezcan el proyecto de vida.
- › Buscar ayuda oportuna en caso de sospecha o riesgo.

12. Aplicación de encuesta PRAX: consumo de alcohol

Evaluación  | [CLIC AQUÍ](#)

Permite identificar el tipo de consumo de alcohol en los trabajadores y generar estrategias de intervención que promuevan el autocuidado, la seguridad y el bienestar organizacional.

13. Introducción a la gestión organizacional para la prevención del consumo de alcohol

(para administrativos TH, SST, gerentes)

Curso  | [CLIC AQUÍ](#)

Permite fortalecer las capacidades institucionales en la prevención y el manejo del consumo de alcohol desde una perspectiva organizacional.
