



Mi Universidad

3 cuatrimestre

# CAPACITACIÓN Y SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

## Actividad de plataforma Supernota

UNIDAD II IMPLANTACIÓN Y  
EVALUACIÓN DE LOS PLANES  
Y PROGRAMAS DE  
CAPACITACIÓN.

Alumno: Brandom  
Yoloatzin Osorio Pineda  
Profesor: Luis Eduardo  
López Morales  
Fecha: 15 de junio del  
2025

# Introducción

La capacitación es un proceso fundamental para mejorar el desempeño de los trabajadores, ya que les permite adquirir nuevas habilidades o reforzar conocimientos. En esta actividad se abordarán los diferentes métodos y técnicas de capacitación, tanto tradicionales como contemporáneos, así como el papel que desempeña el instructor como agente de cambio en este proceso. Además, se hará referencia a la Ley Federal del Trabajo y la Constitución, que establecen el derecho a la capacitación en México.

# CAPACITACIÓN Y SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

## TÉCNICAS Y MÉTODOS DE CAPACITACIÓN

Se refiere a las estrategias que se usan para transmitir conocimientos y desarrollar habilidades en los trabajadores. Estas técnicas pueden variar dependiendo del tipo de trabajo, nivel educativo y objetivos de la capacitación.

LFT – Art. 153-A: “Todo trabajador tiene derecho a que su patrón le proporcione capacitación o adiestramiento para elevar su nivel de vida, su productividad y su desarrollo personal”.



## TÉCNICAS CONTEMPORÁNEAS DE CAPACITACIÓN

Son métodos modernos que aprovechan la tecnología y fomentan el aprendizaje activo. Algunas técnicas son:

- E-learning: cursos en línea.
- Simuladores virtuales: para prácticas seguras.
- Estudios de caso: análisis de situaciones reales.
- Gamificación: aprendizaje con dinámicas de juego.
- Coaching: asesoría personalizada.



## SISTEMAS TRADICIONALES DE CAPACITACIÓN

Son métodos más clásicos, pero siguen siendo útiles:

- Cursos presenciales: con instructor en aula.
- Manual de procedimientos: guías impresas.
- Conferencias y seminarios.
- Capacitación en el trabajo: el trabajador aprende mientras realiza sus tareas.



## EL INSTRUCTOR COMO AGENTE DE CAPACITACIÓN

El instructor es la persona encargada de guiar y enseñar durante la capacitación. Debe ser experto en el tema y saber comunicar de forma clara. Además, debe motivar, evaluar el progreso y adaptarse a las necesidades del grupo.

LFT – Art. 153-E: La capacitación debe proporcionarse por personas acreditadas y con conocimientos adecuados.



# Conclusión

La capacitación es un derecho y una herramienta esencial para el crecimiento laboral. Ya sea con métodos tradicionales o técnicas modernas, su efectividad depende de cómo se aplica y de la preparación del instructor. Cumplir con este proceso mejora el rendimiento del trabajador y la competitividad de la empresa, como lo establecen la LFT y la Constitución.