

Jornadas de Orientación Técnica **ONLINE**

Prevención de Riesgos Laborales



Período
Septiembre – Diciembre 2026

Plan General de Actividades Preventivas de la
Seguridad Social

INTRODUCCIÓN

En nuestro compromiso por mejorar continuamente la calidad y efectividad de las acciones preventivas que ofrecemos a nuestras empresas asociadas y a las personas trabajadoras adheridas, Mutua Universal pone a tu disposición la programación de jornadas de orientación técnica confiando en que la misma sea de tu interés. Pretendemos ayudar a los profesionales en su día a día y difundir el conocimiento y la cultura en seguridad y salud entre los diferentes colectivos (gerencia, mandos, responsables de prevención, representantes de trabajadores y plantilla en general).

El contenido de las sesiones aborda las siguientes temáticas:

- Gestión de la prevención.
- Psicosociología.
- Higiene industrial.
- Seguridad en el trabajo.
- Ergonomía.
- Promoción de la salud.

Las jornadas recogidas en esta programación se realizarán en modalidad online.

Consulta fechas y horarios en nuestra [web pública](#). Recuerda que el horario indicado para las jornadas es horario peninsular.

En el detalle de cada jornada encontrarás el formulario de inscripción para solicitar la asistencia a la misma.

Actividades dirigidas exclusivamente a empresas asociadas y personas trabajadoras autónomas adheridas a Mutua Universal.

Plazas limitadas.

No dudes en contactar con el [Técnico de Prevención de tu Zona](#) para ampliar información.

RELACIÓN DE JORNADAS

Gestión de la prevención

- [Investigación de accidentes de trabajo](#)
- [Coordinación de actividades empresariales](#)
- [Cómo preparar una inspección de trabajo en materia de prevención de riesgos laborales](#)
- [Redacción de normas de trabajo y procedimientos de operación](#)
- [Prevención de las enfermedades profesionales](#)
- [Nuevas tecnologías aplicadas a PRL](#)
- [Responsabilidades de los mandos intermedios en prevención de riesgos laborales](#)
- [Prevención de Riesgos Laborales. Responsabilidades de la dirección de la empresa, la cadena de mando y las personas trabajadoras](#)
- [Cómo realizar inspecciones de seguridad](#)
- [Cultura preventiva: base de las empresas exitosas](#)
- [Adaptación de puestos de trabajo al alcance de las PYME: cumplimiento legal y beneficios](#)

Psicosociología

- [La gestión del tiempo, un reto personal](#)
- [Violencia y acoso en el lugar de trabajo. Actuación desde el entorno laboral](#)
- [Desconexión digital: derecho y estrategia clave en salud y bienestar](#)

Higiene industrial

- [Obligaciones de las empresas con la exposición a radón](#)
- [Obligaciones de las empresas con la exposición a amianto](#)

RELACIÓN DE JORNADAS

Seguridad en el trabajo

- [Prevención y extinción de incendios](#)
- [Planes de autoprotección y de emergencia, medidas de emergencia y de lucha contra Incendios en los lugares de trabajo](#)
- [RD 656/2017 relativo al Almacenamiento de Productos Químicos \(APQ\)](#)
- [Planes de movilidad y seguridad vial laboral](#)
- [Seguridad vial, seguridad vital](#)
- [Gestión del almacenamiento de baterías de ion-litio](#)
- [¿Atmósferas explosivas? Cuéntame más](#)
- [Seguridad de las máquinas. ¿Ya sabes cómo gestionarla en tu empresa?](#)
- [Adecuación de máquinas. ¿Sabes por dónde empezar?](#)

Ergonomía

- [Ergonomía: Los movimientos repetitivos](#)
- [Ergonomía: La manipulación de cargas y los esfuerzos de trabajo](#)
- [Ergonomía: Las posturas de trabajo](#)
- [¿Cómo gestionas la ergonomía? ¿Cuál es tu hoja de ruta?](#)
- [Ergonomía aplicada al diseño: una estrategia para crear entornos seguros](#)

Promoción de la salud

- [Hábitos saludables: "Prevención de lesiones cardiovasculares"](#)
- [Buenas Prácticas en prevención del consumo de alcohol y otras drogas: Entornos de trabajo seguros y saludables](#)
- ["Bienestar Universal", hacia una empresa saludable](#)

INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES TRABAJO

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Adquirir habilidades de iniciación en la gestión de la investigación de los accidentes como una herramienta más en la PRL de la empresa:
 - Mejora de la recogida de la información de cada accidente.
 - Identificación y priorización de las causas inmediatas y básicas de los accidentes.
 - Orientaciones básicas para la selección y seguimiento de las medidas correctivas.
-

Contenido

- ¿Cuáles son los daños a la salud en el ámbito laboral?
- ¿Qué hay que hacer tras producirse un accidente?
- Preguntas frecuentes sobre la investigación de los accidentes.
- Caso práctico.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer en qué circunstancias se aplica la coordinación de actividades empresariales (CAE).
 - Adquirir competencias para gestionar y aplicar la coordinación de actividades entre empresas.
-

Contenido

- Introducción.
- Conceptos y protagonistas en la CAE. Caso práctico.
- Aspectos a tener en cuenta.

Dirigido a

- Sectores de industria y servicios:
- Empresas asociadas (PYME).
 - Personas trabajadoras autónomas adheridas.



CÓMO PREPARAR UNA INSPECCIÓN DE TRABAJO EN MATERIA DE PRL

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Adquirir los conocimientos necesarios para preparar con éxito una Inspección de Trabajo en materia de Prevención de riesgos laborales.
-

Contenido

- La Inspección de Trabajo: ¿Qué es?. Sus funciones. ¿Cuándo y dónde puede actuar?
- Relaciones de la Inspección con las empresas.
- Aspectos a considerar antes de la Inspección.
- Aspectos a considerar durante de la Inspección.
- Aspectos a considerar después de la Inspección.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



REDACCIÓN DE NORMAS DE TRABAJO Y PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Adquirir conocimientos específicos para la elaboración de normas internas y procedimientos operacionales
- Disponer de herramientas de ayuda para la elaboración de los mismos.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Conceptos básicos:
 - Obligación legal vs necesidad operativa.
 - Tipos de normas.
- ¿Cómo elaborar normas y procedimientos de operación?
 - Criterios de priorización.
 - Elaboración, publicación, implantación y revisión.
- Ejemplos y herramientas de ayuda.

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Sensibilizar a la empresa sobre la importancia de la prevención de las enfermedades profesionales.
 - Conocer las responsabilidades de la empresa en la prevención de EP: Importancia de las evaluaciones de riesgo, cómo realizar la investigación de causas de la EP.
 - Conocer las obligaciones de la empresa en la tramitación de partes de EP.
 - Conocer los cambios en la normativa y riesgos emergentes.
-

Contenido

- EP: definición y situación.
- Obligaciones legales en la prevención de EP.
- Actuación y beneficios de la prevención de EP.
- Investigación de causas de EP.
- Casos prácticos.
- Cambios en la normativa y riesgos emergentes.
- Campañas de sensibilización. Recursos de MU.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

NUEVAS TECNOLOGÍAS APLICADAS A LA PRL



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer las posibilidades que las nuevas tecnologías ofrecen para aplicación en Prevención Riesgos Laborales.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
 - Personas trabajadoras autónomas adheridas.
-

Contenido

- Las nuevas tecnologías en el contexto actual y futuro.
- Nuevas tecnologías aplicadas a PRL:
Dispositivos móviles, plataformas digitales, comunicaciones / redes sociales, Big Data, robótica, simulación, realidad virtual / realidad aumentada, sensores e Inteligencia Artificial, EPI inteligentes.
- Consideraciones para su valoración e implantación en la empresa.
- Discusión y conclusiones.



RESPONSABILIDADES DE LOS MANDOS INTERMEDIOS EN PRL



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Informar al personal de mando sobre los aspectos básicos de prevención de riesgos laborales que les afectan.
- Facilitarles herramientas para que las personas a su cargo realicen sus tareas de forma segura.

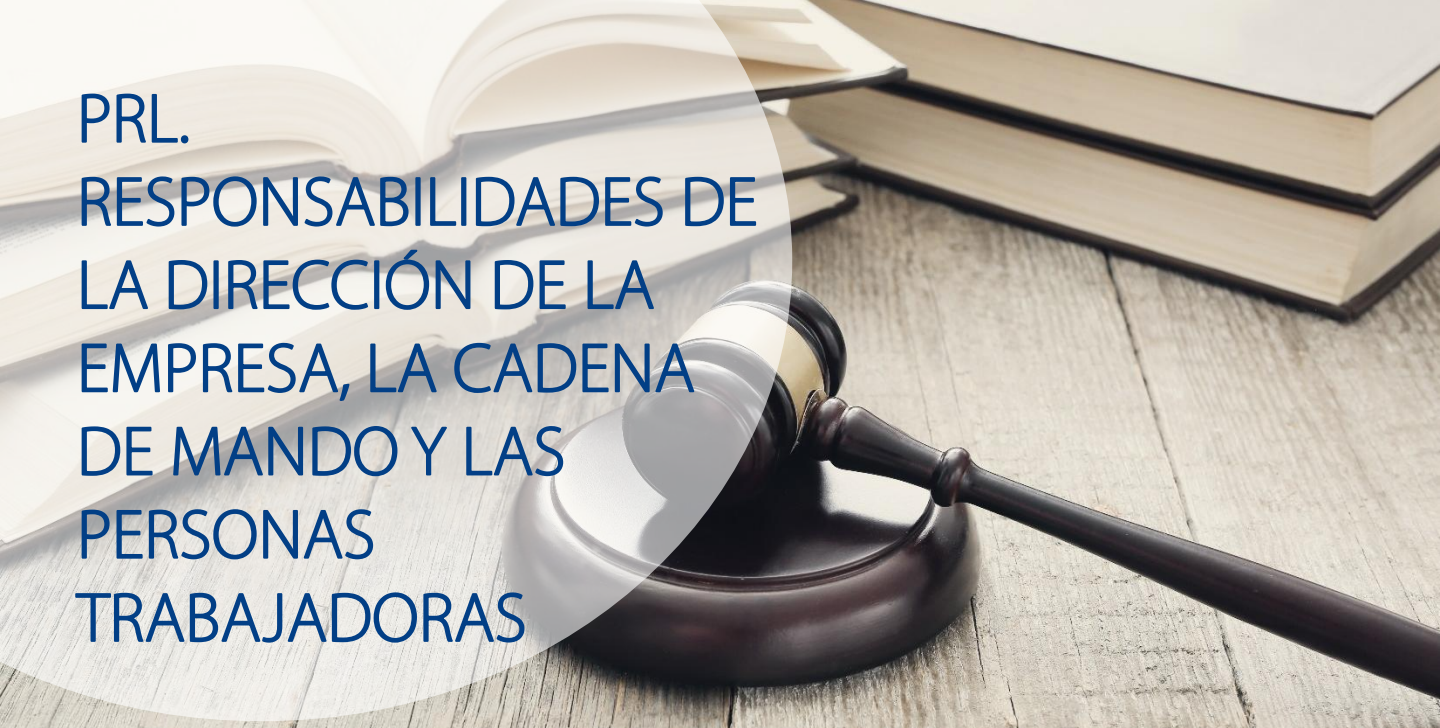
Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- ¿Quién es el mando intermedio?
- Funciones.
- Responsabilidades legales de la línea de mando en PRL.
- Habilidades que un mando intermedio debe entrenar.
- Herramientas de gestión:
 - Observaciones planeadas del trabajo
 - Comunicados de riesgos
 - Inspecciones de seguridad
 - Investigación de accidentes





PRL. RESPONSABILIDADES DE LA DIRECCIÓN DE LA EMPRESA, LA CADENA DE MANDO Y LAS PERSONAS TRABAJADORAS

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer, a través de casos reales, cuáles son las consecuencias de los incumplimientos en materia de prevención de riesgos laborales, para los diferentes niveles del organigrama de una empresa.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Exigencias legales y de gestión en prevención de riesgos laborales.
- Responsabilidades de los diferentes integrantes de organización: Dirección, cadena de mando y personas trabajadoras.
- Tipos de responsabilidades: Administrativa, civil y penal. (Análisis de sentencias).

COMO REALIZAR INSPECCIONES DE SEGURIDAD



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Valorar la importancia de realizar inspecciones preventivas en la empresa.
 - Distinguir y conocer los distintos tipos de inspecciones preventivas que se pueden llevar a cabo en la empresa.
 - Conocer las herramientas disponibles. Hojas de chequeo.
-

Contenido

- ¿Por qué realizar inspecciones de seguridad? Aspectos legales y beneficios para la empresa.
- Tipos de inspecciones de seguridad: generales, específicas y reglamentarias.
- Importancia de la existencia de un procedimiento de inspecciones de seguridad: ¿quién debe hacer las inspecciones? ¿qué hacemos con las incidencias detectadas?

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



CULTURA PREVENTIVA: BASE DE LAS EMPRESAS EXITOSAS



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Descubrir qué es cultura preventiva.
 - Para qué mejorar el nivel de cultura preventiva: conocer los beneficios.
 - Valora tu grado de madurez preventiva organizacional.
 - Cómo mejorar el nivel de cultura preventiva: conocer herramientas de medición.
-

Contenido

- ¿Qué es cultura preventiva?
- 8 componentes de la cultura preventiva.
- Beneficios de la cultura preventiva.
- Herramientas de medición y actuación. Enfoque VISIÓN ZERO y otras.
- ¿Quieres mejorar la cultura preventiva?
- Conclusiones.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

ADAPTACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO AL ALCANCE DE LAS PYME



CUMPLIMIENTO
LEGAL Y
BENEFICIOS.

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer las obligaciones legales y los beneficios de la adaptación de puestos de trabajo.
 - Conocer las etapas esenciales para una adaptación de puestos de trabajo eficaz.
 - Fomentar la cultura preventiva en la empresa.
-

Contenido

- Introducción y contexto. ¿Por qué es importante hablar de adaptación de puestos?
- Marco normativo.
- Más allá de la ley: impacto en la productividad y mejora del absentismo.
- Cómo llevar a cabo la adaptación de puestos: Nuestro decálogo de pasos a seguir.
- Casos prácticos y ejemplos.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



LA GESTIÓN DEL TIEMPO, UN RETO PERSONAL



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Identificar posibles áreas de mejora en nuestra actual gestión del tiempo.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
 - Personas trabajadoras autónomas adheridas.
-

Contenido

- Nuestro tiempo de trabajo: características actuales y futuras.
- Tu reto: identificar ladrones y trabajar estrategias.
- Reenfoca, actúa y cuídate un poco más.

VIOLENCIA Y ACOSO EN EL LUGAR DE TRABAJO. ACTUACIÓN DESDE EL ENTORNO LABORAL



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Reconocer, como responsable en la empresa, la violencia y el acoso en el trabajo, en cualquiera de sus formas, como riesgo laboral de naturaleza psicosocial.
- Revisar el marco de referencia técnico y legal de este riesgo psicosocial.
- Identificar propuestas de actuación dirigidas a minimizar el impacto sobre la salud, derivado de la exposición al riesgo de violencia y acoso en el entorno laboral.

Contenido

- Marco conceptual e impacto de la violencia y el acoso en el lugar de trabajo
- Violencia y acoso en el trabajo como riesgo laboral.
- Buenas prácticas en las organizaciones para la gestión del riesgo de violencia y acoso desde el marco de PRL.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



DESCONEXIÓN DIGITAL: DERECHO Y ESTRATEGIA CLAVE EN SALUD Y BIENESTAR



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Profundizar, en tu rol gestor, sobre la importancia del derecho a la desconexión digital, para minimizar la hiperconectividad y sus riesgos asociados.
 - Conocer criterios normativos y buenas prácticas que contribuyan al cumplimiento legal en materia de desconexión digital, desde una adecuada gestión en PRL.
-

Contenido

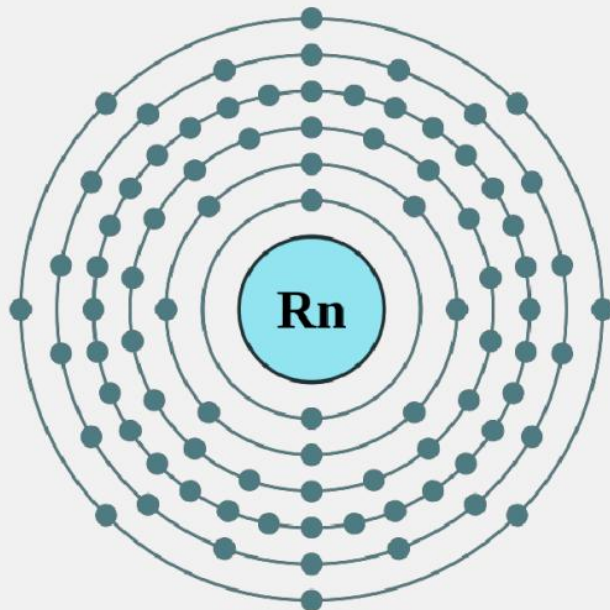
- Nuestro mundo, hiperconectado.
- La desconexión digital como derecho en la gestión de PRL.
- Marco normativo.
- ¡Conectad@s!... también a nuevos riesgos.
- Buenas prácticas para la desconexión digital y la promoción de salud mental.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



OBLIGACIONES DE LAS EMPRESAS CON LA EXPOSICIÓN A RADÓN



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer el radón. Un riesgo cancerígeno al cual todos podemos estar expuestos, en mayor o menor medida, en función de nuestra ubicación geográfica y/o la actividad de mi empresa.
- Averigua tu situación concreta.
- Conocer las obligaciones y novedades que establece el RD 1029/2022 sobre radiaciones ionizantes y la Instrucción IS-47 del CSN.
- Saber cómo actuar para reducir la exposición a radón.

Contenido

- El radón, un gran desconocido. ¿Qué es?
- ¿En qué municipio estás?
- Obligaciones legales. Nuevo marco normativo.
- ¿Me afecta? ¿Debo medir radón en mi empresa?
- Medidas preventivas y correctoras ¿Cómo actúo contra el radón?
- Buenas prácticas y recursos, en tu empresa (y en tu casa).

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



OBLIGACIONES DE LAS EMPRESAS CON LA EXPOSICIÓN A AMIANTO.

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer el amianto. Un riesgo cancerígeno al cual podemos estar expuestos en función de la edad de construcción de nuestro edificio o instalaciones.
 - Averigua tu situación concreta.
 - Conocer las obligaciones y novedades que establece la normativa vigente.
-

Contenido

- Conociendo el amianto.
- Normativa sobre amianto.
- Qué debo hacer en mi empresa.
- Quién debe hacerlo.
- Ayudas a la retirada.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



PREVENCIÓN Y EXTINCIÓN DE INCENDIOS



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Dar a conocer las medidas preventivas para evitar incendios en la empresa, así como nociones básicas de actuación en caso de producirse.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Previsión, prevención y protección. Normativa.
- El fuego: Características que lo definen. Combustible, comburente, energía de activación y reacción en cadena. Mecanismos de extinción. Productos del fuego. Clases de fuego.
- Agentes extintores.
- Medios de Protección: Detección de incendios. Equipos de protección. Señalización.
- Técnicas de extinción.



PLANES DE AUTOPROTECCIÓN Y DE EMERGENCIA, MEDIDAS DE EMERGENCIA Y DE LUCHA CONTRA INCENDIOS EN LOS LUGARES DE TRABAJO



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer las diferencias entre las disposiciones reglamentarias relativas a:
 - Planes de autoprotección y emergencia
 - Medidas de emergencia y de lucha contra incendios
 - Saber identificar qué normativa es de aplicación en mi empresa y cómo cumplirla.
-

Contenido

- Conceptos básicos y normativa.
- Planes de autoprotección y emergencia: Quién está obligado, a qué y cómo se aplica.
- Medidas de emergencia y de lucha contra incendios: Quién está obligado, a qué y cómo se aplica.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



RD 656/2017 RELATIVO AL ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS QUÍMICOS (APQ)

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer el contenido del RD y sus ITC, forma en que afectan a instalaciones nuevas o existentes y obligaciones que conllevan para su titular.
-

Contenido

- Conceptos básicos y ámbito de aplicación del RD.
- Aspectos clave de las ITC del Reglamento de Almacenamiento de Productos Químicos.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



PLANES DE MOVILIDAD Y SEGURIDAD VIAL LABORAL

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Adquirir una visión global sobre los planes de movilidad y su integración en la seguridad vial laboral.
- Disponer de orientaciones para la implantación de los mismos en la empresa.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Enfoque actual de la movilidad laboral: movilidad segura, sostenible y saludable.
- Integración de la seguridad vial en la gestión de la prevención.
- Planes de movilidad laboral: ¿qué son? ¿qué beneficios tiene su implantación? ¿cómo llevarlos a cabo?
- Propuestas de medidas a implantar.

SEGURIDAD VIAL, SEGURIDAD VITAL

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Reflexiona: ¿Conoces los factores de riesgo y distractores, clave, para evitar accidentes de tráfico?
 - Autoevalúate: ¿Eres buen conductor/a al volante?
 - Cuestionate: ¿Eres eficiente en tu conducción?
 - Refuerza hábitos de conducción segura y eficiente.
-

Contenido

- Accidentes de tráfico y su relación con el entorno laboral.
- Factores de riesgo y distracciones.
Análisis y recomendaciones:
 - Factores ambientales
 - Factores del vehículo
 - Factores de la vía
 - Factor humano
- Conducción eficiente.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



GESTIÓN DEL ALMACENAMIENTO DE BATERÍAS DE ION-LITIO



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Comprender los fundamentos básicos de las baterías de iones de litio.
 - Adquirir conocimientos que permitan identificar y gestionar los riesgos asociados a su almacenamiento.
-

Contenido

- Conceptos básicos.
- Tipos de baterías de ion-litio y riesgos asociados.
- Buenas prácticas de seguridad.
- Detección y extinción de incendios.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

¿ATMÓSFERAS EXPLOSIVAS? CUÉNTAME MÁS.

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Descubre qué es una atmósfera explosiva, cómo se forma y en qué entornos laborales puede aparecer.
- Aprende a reconocer los factores clave que pueden contribuir a desencadenar una explosión.
- Conoce cómo debe actuar tu empresa frente al riesgo de explosión, en base a la normativa ATEX, para garantizar el cumplimiento legal y la protección de las personas trabajadoras.

Contenido

- ¿Qué es una atmósfera explosiva?
- ¿Dónde se puede originar?
- ¿Puede ser una ATEX origen de un accidente grave?
- ¿Cómo debe actuar mi empresa para la prevención de explosiones?
 - Evaluación y clasificación de zonas.
 - Evaluación del riesgo de explosión.
 - Medidas preventivas para evitar la formación de la ATEX, su ignición y los efectos de una eventual explosión.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



SEGURIDAD DE LAS MÁQUINAS. ¿YA SABES CÓMO GESTIONARLA EN TU EMPRESA?



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer las pautas de actuación para la correcta gestión del parque de maquinaria presente en la empresa.

Dirigido a

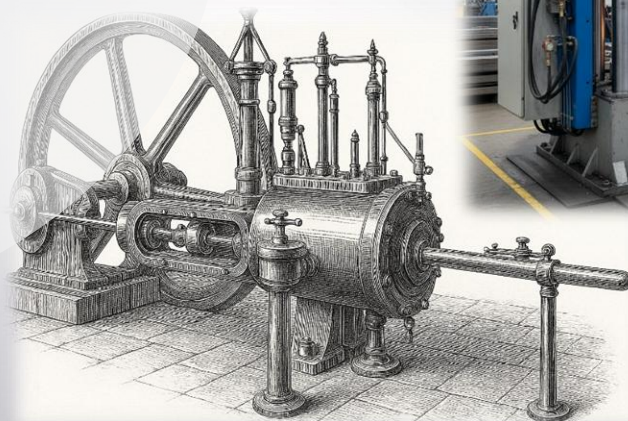
- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Introducción a las máquinas.
- Marcado CE y declaración CE de conformidad.
- Instalación, condiciones y modificaciones de las máquinas.
- Evaluación de riesgos según RD 1215/97.
- Manual de instrucciones.
- Formación e información de las personas trabajadoras.
- Plan de mantenimiento.
- Discusión y conclusiones.



ADECUACIÓN DE MÁQUINAS. ¿SABES POR DÓNDE EMPEZAR?



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer métodos y técnicas para la realización de la evaluación de riesgos (ER) específica de una máquina, siguiendo el anexo I y II del RD 1215/97.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Introducción.
- ¿De dónde partimos? Propuesta de esquema del proceso.
- ¿Cómo empezamos? Pasos de la ER de una máquina.
- Consideraciones sobre las modificaciones/mejoras de la seguridad.
- ER según RD 1215/97.
- ER según ISO 12100.
- Modificación sustancial.
- Ejemplo de adecuación de una máquina.



ERGONOMÍA: LOS MOVIMIENTOS REPETITIVOS



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer e identificar los factores que intervienen en la aparición de lesiones por movimientos repetitivos.
 - Proporcionar recomendaciones, recursos y ejemplos para atenuar los movimientos repetitivos y mejorar ergonómicamente los puestos de trabajo.
-

Contenido

- Qué son los Movimientos Repetitivos.
- Factores de Riesgo.
- Identificación práctica.
- Recomendaciones para atenuarlos.
- Ideas clave para recordar.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

ERGONOMÍA: LA MANIPULACIÓN DE CARGAS Y LOS ESFUERZOS DE TRABAJO



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer e identificar los factores que intervienen en la aparición de lesiones por manipulación de cargas y esfuerzos de trabajo.
 - Proporcionar recomendaciones, recursos y ejemplos para adecuar la manipulación de cargas y reducir los esfuerzos en el trabajo.
-

Contenido

- Definiciones y lesiones asociadas.
- Tipos de manipulación manual de cargas y esfuerzos de trabajo.
- Factores de riesgo.
- Identificación práctica.
- Recomendaciones.
- Ideas clave para recordar.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



ERGONOMÍA: LAS POSTURAS DE TRABAJO



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer e identificar los factores que intervienen en la aparición de lesiones por posturas forzadas.
 - Proporcionar recomendaciones, recursos y ejemplos para fomentar posturas adecuadas y evitar la adopción de posturas forzadas.
-

Contenido

- Definición y lesiones asociadas.
- Factores de Riesgo.
- Identificación práctica.
- Recomendaciones.
- Ideas clave para recordar.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

¿CÓMO GESTIONAS LA ERGONOMÍA? ¿CUÁL ES TU HOJA DE RUTA?



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

Proporcionar una hoja de ruta y consejos prácticos para gestionar el riesgo ergonómico en el centro de trabajo de una empresa, de acuerdo a las pautas indicadas en la normativa ergonómica vigente.

Contenido

- Tips para mejorar la salud musculoesquelética de las personas y reducir los trastornos musculoesqueléticos a través de un buen sistema de gestión de la ergonomía.
- Pautas de la ISO TR 12295 y cómo ponerlas en práctica.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

ERGONOMÍA APLICADA AL DISEÑO: UNA ESTRATEGIA PARA CREAR ENTORNOS SEGUROS



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Entender la importancia del diseño del puesto de trabajo en la aparición y desarrollo de TME de origen laboral.
 - Adquirir conceptos básicos y disponer de una estrategia para el diseño de puestos de trabajo.
-

Contenido

- Impacto de los TME de origen laboral en la salud y en la economía de las empresas.
- Estrategia para diseñar ergonómicamente un puesto de trabajo.
- Conceptos de ergonomía imprescindibles a tener en cuenta en el diseño.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



HÁBITOS SALUDABLES: "PREVENCIÓN DE LESIONES CARDIOVASCULARES"

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer cómo prevenir los riesgos cardiovasculares mediante la adopción de hábitos saludables.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
 - Personas trabajadoras autónomas adheridas.
-

Contenido

- Las enfermedades cardiovasculares, impacto en nuestra salud y calidad de vida.
- Factores de riesgo cardiovascular.
- Cómo los hábitos saludables, tales como la actividad física, la alimentación saludable, el descanso y evitar hábitos tóxicos nos ayudan a cuidar nuestro corazón.

BUENAS PRÁCTICAS EN PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS



ENTORNOS DE TRABAJO SEGUROS Y SALUDABLES

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Orientar sobre la prevención y abordaje del consumo de alcohol y drogas en el ámbito laboral.
- Fomentar entornos de trabajo seguros y saludables.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- La sociedad actual, las adicciones y su impacto en el bienestar de la empresa.
- Repercusiones del consumo de alcohol y otras drogas sobre la seguridad y la salud.
- Dependencia física y psicológica.
- Detección y actuación desde la organización para la promoción de hábitos saludables y prevención del consumo.





"BIENESTAR UNIVERSAL"

HACIA UNA EMPRESA SALUDABLE.

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer la estrategia y los recursos para la implantación del programa de promoción de la salud en la empresa "Bienestar Universal".

Dirigido a

- Empresas asociadas.
 - Personas trabajadoras autónomas adheridas.
-

Contenido

- Concepto de empresa saludable.
- ¿Por qué hacer promoción de la salud en las empresas?.
- ¿Qué es Bienestar Universal? Recursos y hoja de ruta para la implantación.

