

Jornadas de Orientación Técnica **ONLINE**

Prevención de Riesgos Laborales



Período
Febrero – Julio 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.
- Ergonomía.
- Promoción de la salud.
- Higiene industrial.
- Psicosociología.
- Seguridad en el trabajo.

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

- Cálculo de costes de los accidentes laborales
- Investigación de accidentes de trabajo
- "Prevención10.es " Una herramienta para la pequeña empresa y la persona trabajadora autónoma
- Coordinación de actividades empresariales
- Cómo preparar una inspección de trabajo en materia de prevención de riesgos laborales
- Organización y planificación de campañas de promoción de seguridad y salud
- Plan de prevención de riesgos laborales e integración de la PRL. ¿Qué es? ¿Para qué sirve?
- Evaluación de riesgos y planificación de la actividad preventiva. El escaparate de su empresa
- Empresa internacional. Prevención de riesgos laborales para las personas trabajadoras desplazadas
- Redacción de normas de trabajo y procedimientos de operación
- Adaptación del puesto de trabajo durante la situación de embarazo y lactancia natural - SREL (Actualizado según 3ª Ed. SEGO 2020)
- Prevención de las enfermedades profesionales
- Prevención de riesgos laborales en el teletrabajo. Integración en la gestión de la PRL
- Nuevas tecnologías aplicadas a PRL

RELACIÓN DE JORNADAS

Gestión de la prevención

- 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
- Aspectos críticos en la seguridad y salud de los trabajadores cedidos por Empresas de Trabajo Temporal
- Equipos de protección individual. ¿Cómo conseguir un uso eficaz?
- El buen uso de productos fitosanitarios
- Cultura preventiva: base de las empresas exitosas
- Adaptación de puestos de trabajo al alcance de las PYME: cumplimiento legal y beneficios

Ergonomía

- Prevención de lesiones osteomusculares
- Ergonomía: Los movimientos repetitivos
- Ergonomía: La manipulación de cargas y los esfuerzos de trabajo
- Ergonomía: Las posturas de trabajo
- Ergonomía aplicada al diseño: una estrategia para crear entornos seguros

RELACIÓN DE JORNADAS

- Promoción de la salud**
- [Hábitos saludables: "Prevención de lesiones cardiovasculares"](#)
 - [Un universo de hábitos saludables - Estar bien, sentirse bien](#)
 - [Hábitos saludables: El cáncer se puede prevenir](#)
 - [Prevención en el uso profesional de la voz](#)
 - ["Bienestar Universal", hacia una empresa saludable](#)
 - [Salud y mujer](#)
- Higiene industrial**
- [Cáncer laboral: nueva estrategia para su prevención. PrevenCAREX](#)
 - [Obligaciones de las empresas con la exposición a radón](#)
 - [Exposición al calor: Prevención y RDL 4/2023](#)
 - [Obligaciones de las empresas con la exposición a amianto](#)
- Psicosociología**
- [Estrés laboral como riesgo psicosocial](#)
 - [La gestión del tiempo, un reto personal](#)
 - [Promoción de la integración de la perspectiva de género en la PRL](#)
 - [Abordar los riesgos psicosociales y la salud mental en el ámbito laboral, ¿de qué tenemos que ocuparnos?](#)
 - [Desconexión digital: derecho y estrategia clave en salud y bienestar](#)

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
- Espacios confinados: Qué son, cómo los identificamos y qué medidas hay que adoptar
- Riesgo eléctrico (básico): Conceptos básicos y su presencia en el trabajo
- 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?

CÁLCULO DE COSTES DE LOS ACCIDENTES LABORALES



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Calcular los costes derivados de los accidentes de trabajo en nuestra empresa.
- Disponer de herramientas de ayuda para dicho cálculo.
- Conocer criterios para la optimización de las inversiones en prevención.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Costes a considerar.
- Programa de cálculo de costes de los accidentes de trabajo.
- Inversiones en prevención: ¿Cómo optimizarlas?
- Caso práctico.





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.



"PREVENCIÓN10.es"

UNA HERRAMIENTA PARA LA PEQUEÑA EMPRESA Y LA PERSONA TRABAJADORA AUTÓNOMA



Prevencion10.es
haz de la prevención tu gestión más rentable

Es un **servicio público gratuito** de asesoramiento en prevención de riesgos laborales que permite:

- Gestionar de forma sencilla los riesgos laborales a las empresas de hasta 25 trabajadores.
- Facilitar el cumplimiento en materia de coordinación de actividades empresariales e informar de sus riesgos a los trabajadores autónomos.

[Comenzar](#)

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Dar a conocer el servicio público de asesoramiento y autoevaluación de riesgos laborales, "Prevención 10", que facilita a las pequeñas empresas y a las personas que trabajan por cuenta propia, la gestión de la prevención en su estructura de una forma práctica y sencilla.

Contenido

- Marco normativo.
- Responsabilidad en la organización preventiva.
- Aspectos generales de la gestión preventiva en la pequeña empresa.
- Servicio público de asesoramiento "Prevención 10".

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



 **Mutua Universal**

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.



ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE CAMPAÑAS DE PROMOCIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer las bases para el diseño, planificación, ejecución y seguimiento de una campaña eficaz de SST.

Contenido

- Vida de una campaña:
 - Alcance
 - Diseño
 - Lanzamiento
 - Cierre y evaluación

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

LABORALES E INTEGRACIÓN DE LA PRL.

¿QUÉ ES?
¿PARA QUÉ SIRVE?

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer qué es el Plan de Prevención y por qué implantarlo

Contenido

- ¿Qué es el Plan de Prevención?
- Integración preventiva
- ¿Por qué implantar el Plan de Prevención?

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Adquirir los conocimientos para facilitar la comprensión de los documentos: Evaluación de riesgos y planificación de la actividad preventiva.
- Dar a conocer los errores más habituales que se encuentran en estos documentos.

Contenido

- Evaluación de riesgos y planificación de la actividad preventiva: ¿Qué es? ¿Qué contiene? ¿Para qué sirve? ¿Cuándo se realiza? ¿Quién participa? ¿Qué hago una vez realizada?
- Ejemplos prácticos.
- Errores más comunes encontrados.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



EMPRESA INTERNACIONAL. PRL PARA LAS PERSONAS TRABAJADORAS DESPLAZADAS.



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Proporcionar a las empresas las pautas básicas para organizar la prevención de las personas trabajadoras desplazadas para ejercer su actividad.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Organización de la prevención en una empresa internacional.
- Legislación.
- Trámites administrativos.
- Qué hacer en caso de accidente.



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.





ADAPTACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO DURANTE LA SITUACIÓN DE EMBARAZO Y LACTANCIA NATURAL

(ACTUALIZADO
SEGÚN 3^a ED.
SEGO 2020)

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Capacitar al asistente en la gestión de:
 - Adaptación de puestos de trabajo y cambios de puesto, para trabajadoras en situación de embarazo o en período de lactancia natural
 - Prestación del subsidio en caso necesario

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Identificación, valoración y adopción de medidas preventivas en los puestos de trabajo donde existan riesgos específicos para trabajadoras en situación de embarazo y durante la lactancia natural. (Caso práctico).
- Normativa aplicable y fuentes de información disponibles sobre riesgos y medidas preventivas, informando de los cambios más relevantes en la 3^a ed. de la guía SEGO.
- Bases para la actuación en la empresa desde el punto de vista legal y técnico.



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.



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO

INTEGRACIÓN EN LA GESTIÓN DE LA PRL

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Orientar a las personas a cargo de la PRL en las empresas asociadas sobre los aspectos que han de tener en cuenta para proteger la seguridad y salud de las personas que en su organización presten sus servicios en modalidad de teletrabajo.

Contenido

- Introducción.
- Algunos conceptos previos.
- Integración del teletrabajo en la gestión de la prevención de riesgos laborales.
- Condiciones generales del lugar de trabajo.

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

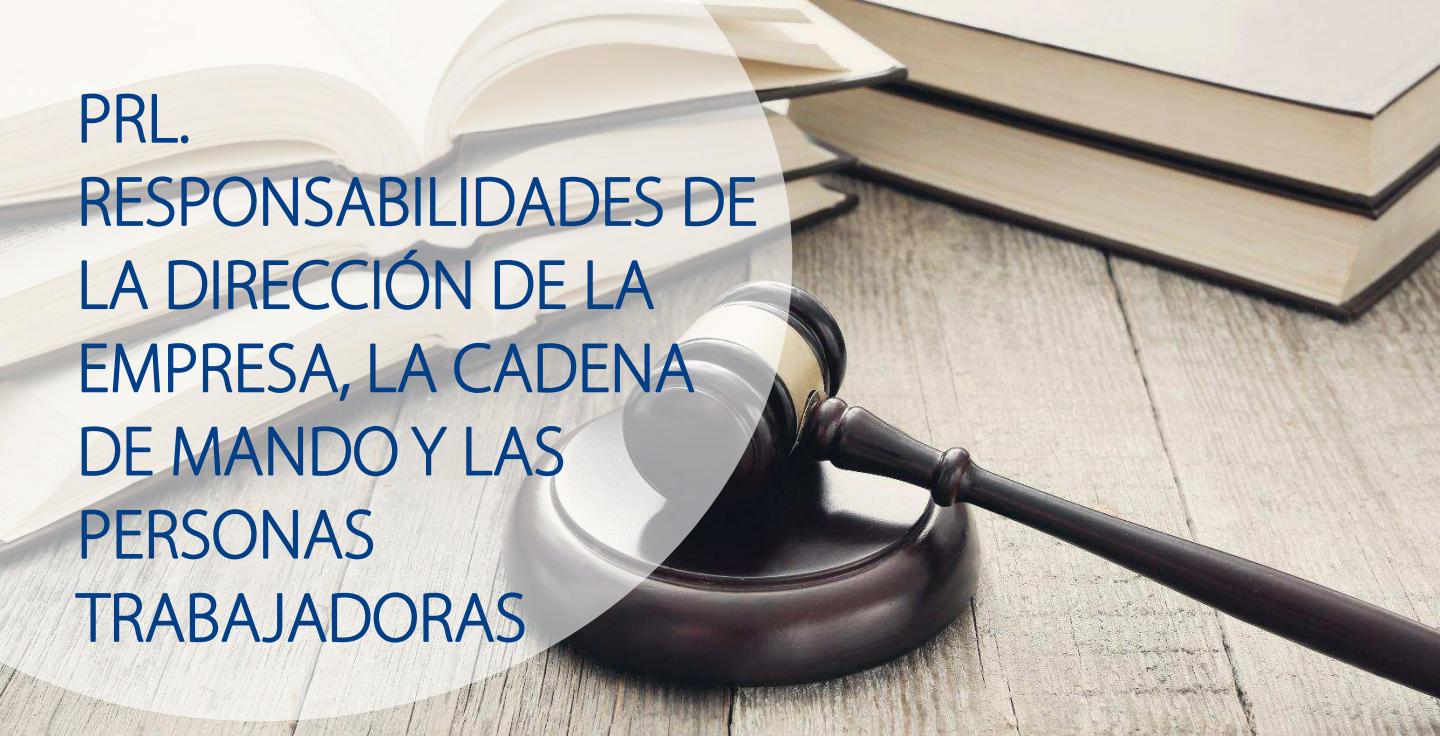
- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

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.



ASPECTOS CRÍTICOS EN LA SEGURIDAD Y SALUD DE LOS TRABAJADORES CEDIDOS POR ETT



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Adquirir el conocimiento básico sobre las obligaciones legales en materia de PRL tanto de la Empresa Usuaria (EU) como de la Empresa de Trabajo Temporal (ETT).
- Alcanzar una perspectiva global sobre la interrelación entre las diferentes actividades preventivas a realizar por la EU y la ETT.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Obligaciones legales de la EU y la ETT en PRL
- Interrelación entre diferentes actividades preventivas a realizar por EU y ETT:
 - Evaluación de riesgos.
 - Información y formación.
 - Vigilancia de la salud.
 - Coordinación de actividades empresariales.
 - Investigación de daños a la salud.



EQUIPOS DE PROTECCION INDIVIDUAL



¿CÓMO
CONSEGUIR UN
USO EFICAZ?

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer los aspectos esenciales del proceso de implantación del uso de EPI en la empresa para que este se realice con éxito.
- Conocer los principales tipos de EPI, características y los riesgos frente a los que son efectivos.
- Disponer de pautas y herramientas que ayuden a una implantación eficaz del uso de EPI.

Contenido

- Aspectos clave de los EPI.
- Análisis del proceso de implantación del uso de EPI: Desde la detección de necesidades hasta el mantenimiento y renovación.
- Casos particulares en la gestión y uso de los EPI.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



EL BUEN USO DE PRODUCTOS FITOSANITARIOS



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Sensibilizar en el manejo responsable de los productos fitosanitarios a fin de evitar riesgos para las personas y el medio ambiente.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Situación actual y riesgos en el manejo de fitosanitarios.
- Fitosanitarios en la explotación. Toma de decisiones y recomendaciones preventivas, desde su elección hasta la gestión de residuos.
 - Elección y compra
 - Transporte
 - Almacenamiento
 - Aplicación
 - Gestión de envases
 - Entrada en lugares tratados
- Situaciones de emergencia. ¿Qué hacer?
- Equipos de protección individual.



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.



PREVENCIÓN DE LESIONES OSTEOMUSCULARES



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

Fomentar hábitos saludables para prevenir lesiones músculo-esqueléticas.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Cómo se producen los trastornos músculo-esqueléticos.
- Cómo reconocer y prevenir los trastornos músculo-esqueléticos.
- Cómo mantenerse en forma para prevenir los trastornos músculo-esqueléticos.



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.



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.



UN UNIVERSO DE HÁBITOS SALUDABLES – ESTAR BIEN, SENTIRSE BIEN



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer cómo los hábitos saludables son los mejores aliados de nuestra salud y bienestar.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Organizaciones saludables.
- El entorno laboral como generador de salud y bienestar.
- El universo de los hábitos saludables para estar y sentirse bien.





HÁBITOS SALUDABLES: EL CÁNCER SE PUEDE PREVENIR

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer cómo prevenir la aparición del cáncer mediante la adopción de hábitos saludables.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Qué es el cáncer.
- Clasificación e incidencia.
- Factores de riesgo - Mitos y leyendas.
- Hábitos saludables para prevenir.



PREVENCIÓN EN EL USO PROFESIONAL DE LA VOZ



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer los riesgos asociados al uso de la voz, pautas preventivas y recursos para su cuidado.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Conceptos básicos: Qué es la voz, cómo se produce.
- Problemas asociados al uso de la voz.
- Medidas preventivas y recursos para su cuidado.



"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.



SALUD Y MUJER



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Orientar a responsables en las empresas sobre la importancia de cuidar la salud de las personas trabajadoras, profundizando en las diferencias que existen entre hombres y mujeres en el desarrollo y susceptibilidad de las enfermedades

Contenido

- ¿Qué entendemos por salud?
- Somos distintos desde la concepción: enfermedades ligadas al sexo.
- Patologías más frecuentes en mujeres y como prevenirlas.
- Nuestro cuerpo cambia con los años.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



CÁNCER LABORAL: NUEVA ESTRATEGIA PARA SU PREVENCIÓN

PREVENCAREX

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Saber identificar la exposición a agentes cancerígenos en los puestos de trabajo.
- Conocer las novedades legislativas de los agentes cancerígenos.

Contenido

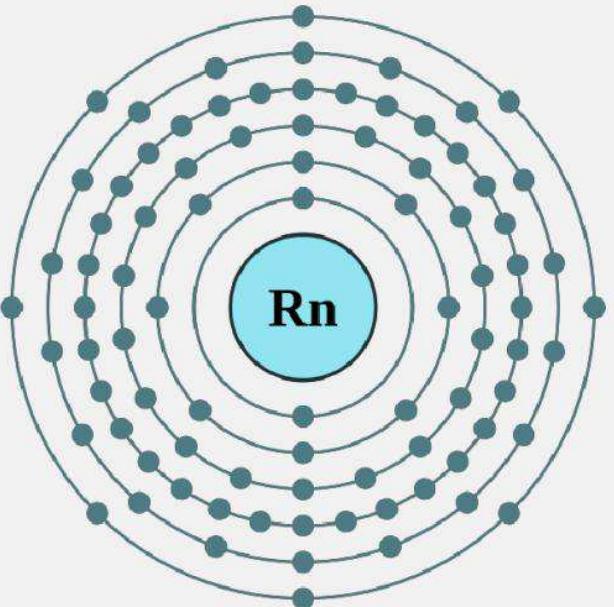
- Normativa actual sobre cancerígenos.
- Dimensión del cáncer laboral.
- Cómo prevenir el riesgo de exposición a cancerígenos.
- Nuevas estrategias de abordaje: PrevenCAREX.

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.





EXPOSICIÓN AL CALOR: PREVENCIÓN Y RDL 4/2023

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer las obligaciones que establece el RDL 4/2023 sobre el trabajo con temperaturas elevadas.
 - Conocer cómo afecta el calor a nuestro organismo y qué efectos nos puede causar.
 - Saber cómo valorar y actuar para reducir el riesgo por exposición al calor
-

Contenido

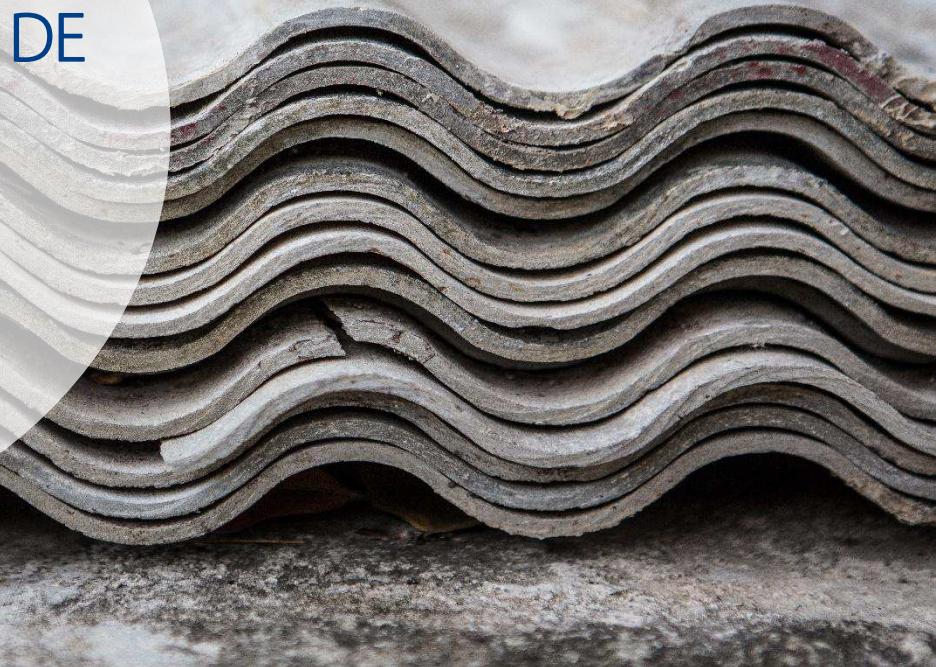
- Situación actual y cambio climático.
- Novedades legislativas: RDL 4/23.
- Repercusión en la salud: ¿Cómo me afecta?
- ¿Cómo evaluar el riesgo? Recursos.
- Medidas de prevención.
- Actuación ante una emergencia por calor.

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.



ESTRÉS LABORAL COMO RIESGO PSICOSOCIAL



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Exponer técnicamente el estrés laboral como riesgo psicosocial, factores y consecuencias organizativas.
- Compartir recursos para abordar su Prevención e Intervención desde el ámbito laboral

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Concepto técnico y modelos teóricos actuales del estrés laboral.
- Factores y riesgos emergentes.
- Consecuencias del estrés.
- Buenas prácticas en Prevención e Intervención del estrés en el ámbito laboral.



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.



PROMOCIÓN DE LA INTEGRACIÓN DE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO EN LA PRL



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

Impulsar la integración la perspectiva de género en la gestión preventiva en las organizaciones.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Marco de referencia.
- Bases conceptuales.
- Indicadores de situación.
- Segregación vertical – horizontal.
- Exposición diferencial a factores de riesgo.
- Impacto en la salud.
- Buenas prácticas para la integración en PRL.





ABORDAR LOS RIESGOS PSICOSOCIALES Y LA SALUD MENTAL EN EL ÁMBITO LABORAL

¿DE QUÉ
TENEMOS QUE
OCUPARNOS?

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Orientar a responsables de empresas sobre el marco de referencia técnico-legal, así como compartir buenas prácticas para el abordaje de la disciplina psicosocial y la promoción de la salud mental en los entornos de trabajo.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Normativa y criterios técnicos de referencia para la gestión de la disciplina psicosocial en el marco de la PRL
- Actuación de la Inspección de Trabajo en materia de riesgos psicosociales y salud mental
- Nivel de cumplimiento actual en las empresas españolas en materia psicosocial: qué y cómo se hace.
- Buenas prácticas para el abordaje de la disciplina psicosocial y la promoción de la salud mental en los entornos de trabajo



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.



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.





ESPACIOS CONFINADOS: QUÉ SON, CÓMO LOS IDENTIFICAMOS Y QUÉ MEDIDAS HAY QUE ADOPTAR

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Adquirir los conocimientos necesarios para identificar los espacios confinados y sus riesgos asociados.
 - Conocer las medidas a adoptar en los diferentes tipos de espacios confinados en función de sus riesgos.
-

Contenido

- Conceptos básicos:
 - Definición y Normativa.
 - ¿Qué son? ¿Dónde se encuentran?
- Clasificaciones de Espacios Confinados.
- Identificación de riesgos.
- Medidas de actuación en espacios confinados.
 - Normas generales: permisos de entrada y procedimientos de trabajo.
 - Normas específicas.
- Resumen y conclusiones.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



RIESGO ELÉCTRICO (BÁSICO): CONCEPTOS BÁSICOS Y SU PRESENCIA EN EL TRABAJO



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer qué es y cómo se comporta la energía eléctrica.
- Saber de qué manera nos protegemos de la electricidad mientras la utilizamos en receptores, máquinas, equipos, herramientas...
- Saber cómo actuar ante un accidente causado por la electricidad.

Contenido

- Conceptos y magnitudes básicas de la electricidad.
- Efecto de la corriente eléctrica sobre el organismo humano.
- Protección contra contactos eléctricos (directos e indirectos).
- Normas de seguridad en el manejo de receptores, útiles o herramientas portátiles eléctricas.
- Pautas de actuación en caso de accidente eléctrico.

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

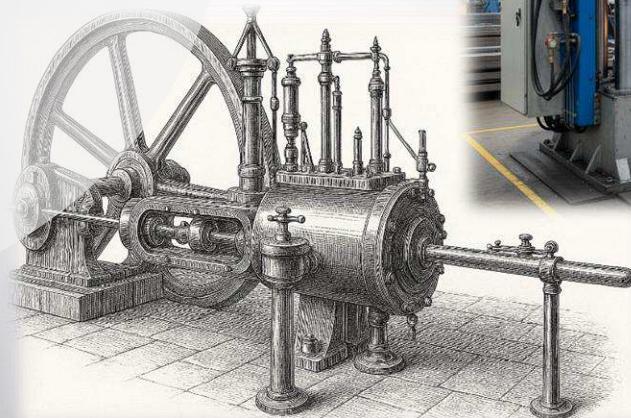
- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

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.





Mutua Universal
www.mutuauniversal.net