

Jornadas de Orientación Técnica **ONLINE**

Prevención de Riesgos Laborales



Período
Octubre – Diciembre 2021

Plan General de Actividades Preventivas de la
Seguridad Social



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Y PENSIONES
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN 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:

- Ergonomía.
- Higiene industrial.
- Psicosociología.
- Gestión de la prevención.
- Promoción de la salud.
- 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 dude en contactar con el [Técnico de Prevención de su Zona](#) para ampliar información.

RELACIÓN DE JORNADAS

Ergonomía

- [Prevención de lesiones osteomusculares](#)
- [Ergonomía: Los movimientos repetitivos](#)
- [Ergonomía: La manipulación de cargas y los esfuerzos de trabajo](#)
- [Ergonomía: Las posturas de trabajo](#)
- [Exoesqueletos: mitos, leyendas y certezas](#)
- [¿Cómo gestionas la ergonomía? ¿Cuál es tu hoja de ruta?](#)

Higiene industrial

- [Cáncer laboral: nueva estrategia para su prevención. PrevenCAREX](#)

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](#)
- [Covid-19 y riesgos psicosociales. Análisis y recomendaciones](#)

Promoción de la salud

- [Un universo de hábitos saludables - Estar bien, sentirse bien](#)
- [Hábitos saludables: El cáncer se puede prevenir](#)
- [Prevención en el uso profesional de la voz](#)

RELACIÓN DE JORNADAS

Gestión de la prevención

- [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](#)
- [Accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. ¿Cómo se comunican? ¿Cómo se investigan?](#)
- [Prevención de las enfermedades profesionales](#)
- [Prevención de riesgos laborales en el teletrabajo. Integración en la gestión de la PRL](#)
- [Nuevas tecnologías aplicadas a PRL](#)
- [Responsabilidades de los mandos intermedios en prevención de riesgos laborales](#)
- [PRL. Conceptos básicos y legislación. ¿Por dónde empezar?](#)
- [PRL. Responsabilidades de la dirección de la empresa, la cadena de mando y las personas trabajadoras](#)

Seguridad en el trabajo

- [Prevención y extinción de incendios](#)
- [RD 656/2017 relativo al Almacenamiento de Productos Químicos \(APQ\)](#)
- [Ventilación en los lugares de trabajo en la era Covid-19](#)
- [Seguridad vial, seguridad vital](#)

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

Proporcionar criterios y medios para poder identificar y analizar los movimientos repetitivos y diferenciarlos de los que no lo son.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Factores determinantes en tareas que conllevan movimientos repetitivos.
- Checklist de detección.
- Pautas para mejorar los puestos de trabajo con movimientos repetitivos.
- Ejemplos.

ERGONOMÍA: LA MANIPULACIÓN DE CARGAS Y LOS ESFUERZOS DE TRABAJO



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

Proporcionar criterios y medios para detectar esfuerzos en un puesto de trabajo y acondicionar este para reducir o eliminar los esfuerzos críticos.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Factores determinantes en la manipulación de cargas.
- Checklist de detección.
- Pautas para acondicionar los puestos de trabajo con manipulación de cargas.
- Ejemplos.

ERGONOMÍA: LAS POSTURAS DE TRABAJO



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

Que los participantes obtengan los conocimientos básicos para combatir y prevenir las posturas forzadas.

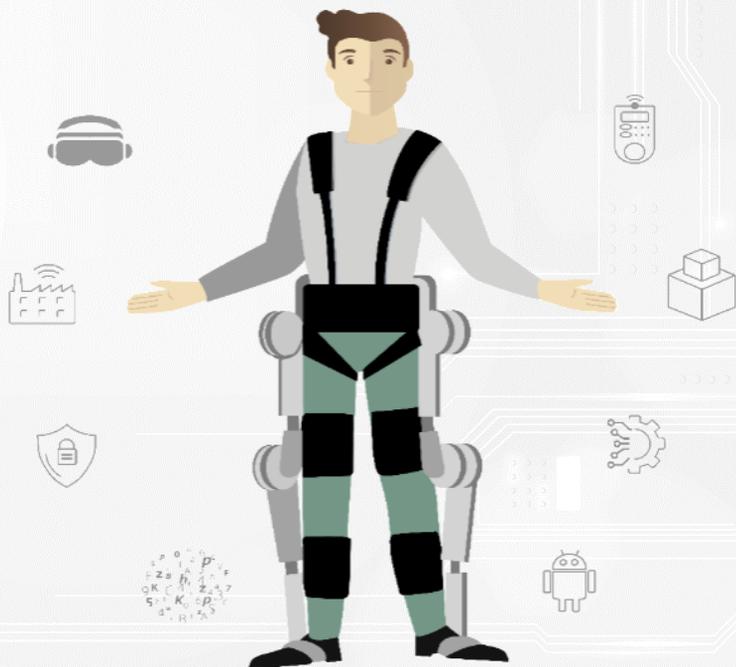
Dirigido a

- Empresas asociadas.
 - Personas trabajadoras autónomas adheridas.
-

Contenido

- Qué son las posturas forzadas, cómo reconocerlas.
- Checklist de detección.
- Pautas para mejorar los puestos de trabajo.
- Ejemplos.

EXOESQUELETOS: MITOS, LEYENDAS Y CERTEZAS



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

Proporcionar conocimiento sobre los exoesqueletos para valorar si pueden ser una solución eficaz ante problemas musculoesqueléticos y, en su caso, guiar en el proceso de su elección e implementación.

Contenido

- Qué es un exoesqueleto, cuáles son los más habituales y sus aplicaciones.
- Qué deberías saber si quieres implantar uno.
- Incertidumbres y retos.

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.

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.



ESTRÉS LABORAL COMO RIESGO PSICOSOCIAL



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

Transmitir ideas básicas sobre el estrés y sus causas, así como técnicas para su afrontamiento.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
 - Personas trabajadoras autónomas adheridas.
-

Contenido

- Conceptos básicos.
- Consecuencias del estrés.
- Diferencias individuales en la resistencia al estrés.
- Estrategias de intervención.

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

- El escenario actual como punto de partida.
- Impacto de la COVID-19 en nuestra gestión del tiempo.
- 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.

COVID-19 Y RIESGOS PSICOSOCIALES. ANÁLISIS Y RECOMENDACIONES



Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer la influencia de la crisis Covid-19 en la salud psicosocial de las personas y de las organizaciones.
 - Análisis de las situaciones y medidas COVID-19 y su impacto psicosocial en la organización.
 - Facilitar herramientas, recursos y buenas pautas para la promoción del bienestar psicosocial en la empresa.
-

Contenido

- Crisis originada por la COVID-19: Fases.
- Actuación preventiva centrada en las personas de la organización.
- Recursos útiles de aplicación.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.





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.

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” PARA LA PEQUEÑA EMPRESA Y EL AUTÓNOMO

Prevencion10.es

Un servicio
gratuito para
pymes y
autónomos



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.

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.

ACCIDENTES DE TRABAJO Y ENFERMEDADES PROFESIONALES

¿CÓMO SE COMUNICAN?
¿CÓMO SE INVESTIGAN?

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

Conocer las obligaciones de la empresa relativas a la notificación e investigación de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Definiciones y conceptos básicos sobre accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.
- Comunicaciones a la Administración: qué, cómo y cuándo.
- Puntos clave a considerar en la investigación de AT y EP.

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's 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. CONCEPTOS BÁSICOS Y LEGISLACIÓN. ¿POR DÓNDE EMPEZAR?

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

Conocer los conceptos básicos de la prevención de riesgos laborales para entender mejor el significado de la ley de prevención de riesgos laborales y sus reglamentos de desarrollo. De esta manera se estará en la mejor disposición para adoptar las decisiones más adecuadas para definir la organización y gestión PRL en la empresa.

Contenido

- Conceptos básicos en PRL.
- Ley de PRL y su desarrollo.
- ¿Cómo organizo mi empresa en PRL?
- ¿Qué documentos necesito?

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.



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).

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.

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

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

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

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Estructura y ámbito de aplicación del RD.
- Tramitación administrativa de un almacenamiento de productos químicos.
- Principales cambios (ITC-0 a ITC-9).
- Análisis de la ITC-10 sobre almacenamiento en recipientes móviles.

VENTILACIÓN EN LOS LUGARES DE TRABAJO EN LA ERA COVID-19

Jornadas de Orientación Técnica ONLINE

Objetivos

- Conocer la relación entre la calidad del aire interior y la propagación del virus en el mismo.
- Conocer diferentes medidas preventivas a implantar por la empresa en la operación y mantenimiento de las instalaciones de ventilación y/o climatización para una mejor protección frente al COVID-19.

Dirigido a

- Empresas asociadas.
- Personas trabajadoras autónomas adheridas.

Contenido

- Pandemia por COVID-19
 - Problemática de los aerosoles y el contagio por SARS-CoV-2.
 - Fuentes de Información : Evidencias de la existencia de esta vía de contagio.
- Conceptos básicos sobre ventilación y/o climatización
 - Calidad de aire interior
 - Reglamentación existente
 - Tipos básicos de equipos de ventilación y climatización
- Prevención ante el COVID-19
 - Medidas preventivas en instalaciones existentes. Calidad de aire interior
 - Medidas organizativas para minimizar los riesgos de contagio por sistemas de ventilación y/o climatización.



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.



