

Índice

1	Introducción	4
2	Objetivos	5
3	Portal de acciones divulgativas de Ibermutua (“Portal Divulgativo”)	6
4	Modalidades de acciones divulgativas online.	
	Solicitud de inscripción y condiciones para su realización	7
5	Relación de acciones divulgativas disponibles:	8
	Buenas prácticas preventivas en el uso de pantallas de visualización de datos	9
	Buenas prácticas preventivas en el sector de oficinas	10
	Buenas prácticas en prevención de riesgos generales de seguridad	11
	Buenas prácticas preventivas en seguridad vial	12
	Buenas prácticas preventivas en incendios y planes de emergencia	13
	Buenas prácticas preventivas en factores psicosociales	14
	Buenas prácticas preventivas en atención telefónica	15
	Buenas prácticas preventivas en manipulación de cargas	16
	Buenas prácticas preventivas en riesgos eléctricos	17
	Buenas prácticas preventivas en el sector de hostelería	18
	Buenas prácticas preventivas en el sector de comercio	19
	Buenas prácticas preventivas en el sector de limpieza	20
	Buenas prácticas preventivas en el sector de seguridad privada	21
	Buenas prácticas preventivas en el uso de la voz	22
	Enfermedades profesionales	23
	Buenas prácticas preventivas en el uso de transpaletas	24
	Buenas prácticas preventivas en la gestión de residuos	25
	Buenas prácticas preventivas en la manipulación de productos químicos en trabajos de limpieza	26
	Gestión de la prevención de riesgos laborales para PYMES	27
	Buenas prácticas preventivas en riesgos biológicos	28
	Buenas prácticas preventivas en campos electromagnéticos	29
	Gestión en la investigación de accidentes	30
	Buenas prácticas preventivas en el manejo de máquinas y herramientas	31
	Gestión de la prevención para autónomos	32
	Implantación de la ISO 45001 en la empresa	33
	Auditorías legales	34
	Cómo implantar un Plan de Movilidad	35
	Buenas prácticas preventivas en Ergonomía	36
	Cómo integrar la prevención en la empresa de forma eficaz	37
	Buenas prácticas preventivas en acoso laboral – Protocolos de actuación	38
	Buenas prácticas preventivas en la Coordinación de actividades empresariales	39
	Buenas prácticas preventivas en puestos de trabajo ocupados por personas con distintas capacidades	40
	Costes de la No Prevención	41
	Buenas prácticas preventivas en trastornos musculoesqueléticos y movimientos repetitivos	42
	Buenas prácticas preventivas en talleres de reparación de vehículos	43
	Good Preventives Practice in office work and use of visual display	44
	Buenas prácticas preventivas en las tareas de hostelería en planta (camarero/a de planta)	45
	Buenas prácticas preventivas para conductores de autobuses	46
	Hábitos preventivos para la disminución de la fatiga visual	47
	La desconexión digital en la empresa como herramienta preventiva	48
	Gestión de la Empresa Saludable en la empresa	49
	Facilitar la conciliación de la vida familiar y laboral para mejorar la seguridad y salud en el trabajo	50
	Factores humanos en las causas de los accidentes de trabajo	51
	Buenas prácticas preventivas con las condiciones ambientales	52
	Aplicación del mindfulness en el ámbito laboral	53
	Buenas prácticas en la prevención de la violencia laboral	54
	Empresa Saludable. Dieta saludable	55
	Habilidades del Teletrabajo	56
	Prevención de Riesgos Laborales en el Teletrabajo	57
	Prevención frente a contagios por Coronavirus Sars-Cov2 en el trabajo	58

1 Introducción

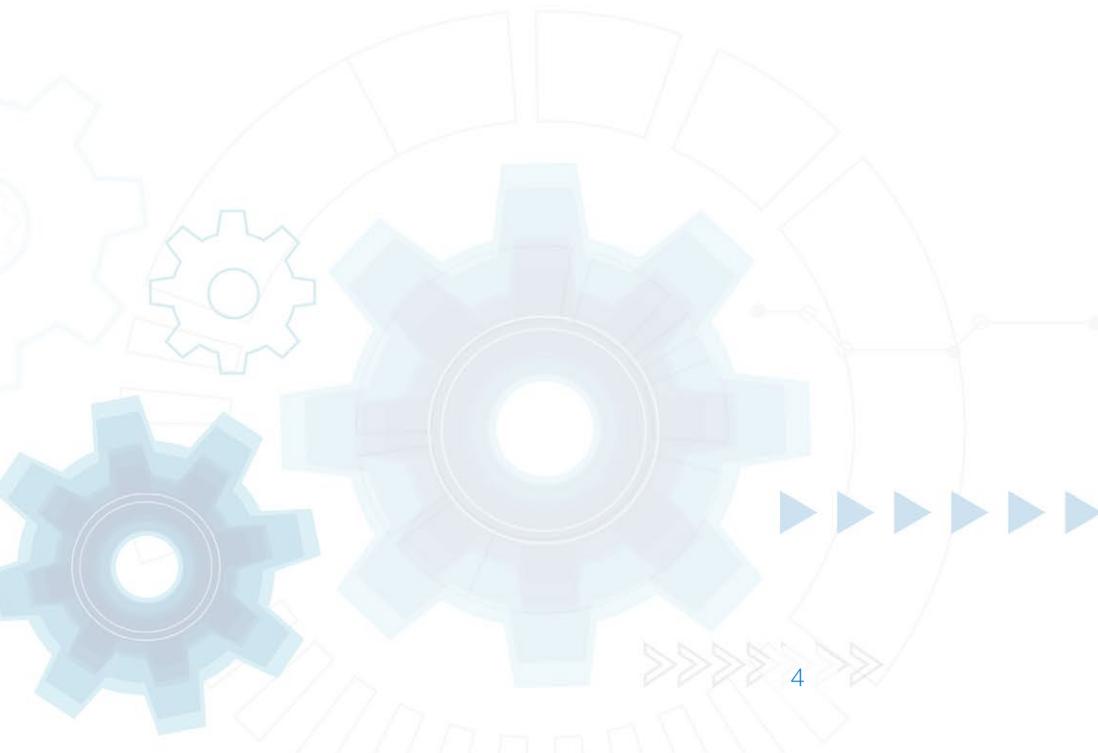
Ibermutua pone a disposición de las empresas asociadas el **Plan de Acciones Divulgativas y Educativas 2022** en materia de prevención de riesgos laborales, de carácter abierto. En la línea de mejorar el servicio que Ibermutua viene prestando a las empresas en este ámbito de actividad, se ha orientado hacia un servicio instantáneo e interactivo online.

Este Plan recoge un conjunto de actividades educativas que se encuadran dentro del marco regulatorio establecido por la Dirección General de Ordenación de la Seguridad Social de la Secretaría de Estado de la Seguridad Social y Pensiones. El objetivo de estas acciones no es otro que contribuir a la mejora de las condiciones laborales en nuestras empresas y a la implicación en la cultura social de la prevención, sin suponer la sustitución para empresas del cumplimiento de las obligaciones establecidas en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

Este Plan de Acciones Divulgativas recoge acciones de carácter básico y generalistas en materia de seguridad y salud en el trabajo y va dirigido a las PYME's, preferentemente a las empresas de menos de 50 trabajadores y a los trabajadores autónomos.

Las acciones que se presentan desarrollan principios preventivos básicos recogidos en la legislación vigente, y es deseo de Ibermutua que sean de su interés y contribuyan a la mejora de las condiciones laborales en los centros de trabajo.

Asimismo, y como reflejo del compromiso asumido por Ibermutua en nuestra adhesión a la Declaración de Luxemburgo de promoción de la salud en el trabajo, el fomento de entornos saludables y la mejora del bienestar laboral, ampliamos el catálogo de acciones divulgativas y educativas en este ámbito de actuación. Acciones enfocadas y dirigidas a sensibilizar y motivar a empresarios, trabajadores y trabajadores autónomos para que adopten una actitud positiva frente a su bienestar laboral desde un punto de vista preventivo.



2 Objetivos

Los objetivos generales de cada una de las acciones divulgativas que se recogen en este Plan de Actividades Divulgativas en materia de prevención de riesgos laborales 2022 son:

- Contribuir de forma efectiva a la reducción de la siniestralidad, en particular en aquellos sectores de actividad de mayor nivel de riesgo.
- Fomentar la integración de la prevención en la empresa y la mejora en su gestión.
- Mejorar la coordinación de la actividad preventiva.
- Informar sobre el papel a desarrollar por cada estamento de la empresa en materia de prevención.
- Dar a conocer los riesgos más frecuentes en los diferentes sectores de actividad.
- Fomentar la cultura preventiva entre los trabajadores autónomos.
- Mejorar la capacidad de empresarios y trabajadores designados para poder asumir la gestión de la actividad preventiva en la empresa.
- Difundir códigos de buenas prácticas por actividad a las empresas de los sectores de mayor siniestralidad.



3 Portal de acciones divulgativas de Ibermutua (“Portal Divulgativo”)

El procedimiento para la gestión de las actividades divulgativas en prevención de riesgos, se realizará a través del Portal on-line de acceso exclusivo para las empresas asociadas denominado “Portal Divulgativo”, <http://divulgacionprl.ibermutua.es>, que también está accesible desde nuestra página web corporativa www.ibermutua.es

Tanto la inscripción de participantes en las acciones divulgativas como la generación de la documentación correspondiente (diplomas, justificantes,...) **sólo podrá realizarse por este medio.**

Los objetivos del Portal Divulgativo PRL, que se enmarcan en la apuesta de Ibermutua por el desarrollo de las nuevas tecnologías aplicadas a la gestión y a los servicios, son garantizar una respuesta inmediata a las necesidades de las empresas y facilitar su autonomía a la hora de efectuar las gestiones educativas y divulgativas de prevención de riesgos laborales.

En el Portal podrá encontrar, tanto el catálogo de las acciones divulgativas programadas para 2022 como una “Guía Rápida”, para ayudarle a seguir el procedimiento de gestión establecido.

Los responsables de prevención de las empresas asociadas deberán registrarse en este Portal y cerrar, mediante el enlace que recibirán en su correo electrónico, el proceso de registro, asignando la contraseña de acceso, que libremente elijan y que sólo ellos conocerán. De esta forma se garantiza la confidencialidad de los datos.

Una vez dentro del Portal, para solicitar inscripciones solamente en la modalidad “online” deberá acceder a la pestaña superior “Catálogo de acciones educativas y divulgativas”, seleccionar la acción divulgativa, elegir los trabajadores a inscribir y confirmar dicha inscripción.

Para obtener los diplomas, justificantes de las acciones divulgativas o poder obtener una memoria de las actividades realizadas, tendrá que acudir a la pestaña “Gestión de documentación”, y dispondrá de los trabajadores que han participado en alguna acción divulgativa en el año en curso o en años anteriores. Deberá seleccionarlo y podrá obtener la documentación existente, diploma, certificado de empresa, etc.

Finalmente, en la pestaña “Mis datos”, podrá identificar las empresas o CCC sobre los que va a trabajar de forma habitual o modificar sus datos iniciales de acceso al Portal Divulgativo.

El sistema tecnológico implantado, solo permite inicialmente que 3 usuarios distintos gestionen las acciones divulgativas de un solo CCC (provincial). Si fuera necesaria alguna modificación en esta condición establecida, deberá dirigirse una solicitud especial a portalprl@ibermutua.es

4 Modalidad de acciones divulgativas “online”. Solicitud de inscripción y condiciones para su realización

A través del “Portal Divulgativo de PRL”,
<http://divulgacionprl.ibermutua.es>.

ONLINE, en plataforma via internet:

Esta modalidad se está generalizando cada día más por su flexibilidad y capacidad de adaptación a las necesidades de cada empresa y trabajador.

El Portal Divulgativo de PRL en el que se enmarca las acciones divulgativas de 2022, permite que a través de él, pueda solicitar estas acciones, siendo **imprescindible indicar el correo electrónico del alumno inscrito (no se admitirá un único correo electrónico para varios alumnos, a fin de garantizar el cumplimiento de la Ley de Protección de Datos)**. El propio Portal Divulgativo gestionará esta solicitud y de forma inmediata el alumno recibirá el alta en el **“Campus PRL Ibermutua”** mediante un email de bienvenida en el que se le comunica como acceder al campus.

Al introducir las claves el alumno deberá descargar la **Guía del Alumno** para familiarizarse con el Campus, y realizar la acción divulgativa correspondiente de forma correcta.

Se dispone de un tutor que facilita el aprendizaje a lo largo de todo el proceso, para el seguimiento de la actividad y para resolver las dudas que se le presenten. Para contactar con el tutor asignado para el conjunto de las acciones divulgativas deberán dirigirse a tutorprl@

Requisitos y criterios

1. No podrá inscribirse a un alumno en más de una acción divulgativa “a distancia” simultáneamente, en cualquiera de sus dos opciones. El sistema tecnológico establecido en el Portal no le permitirá continuar las siguientes inscripciones.

2. Para garantizar la eficacia de las acciones divulgativas, se han establecido plazos máximos de duración de dichas acciones. El incumplimiento de estos plazos por parte del alumno, traerá consigo una **penalización consistente en que dicho alumno no pueda ser inscrito en ninguna otra acción divulgativa “a distancia” durante los siguientes 4 meses, desde el final del plazo indicado**. Los plazos señalados son los siguientes:

- “a distancia” online: **Plazo de 1 mes desde la comunicación electrónica de las claves de acceso a la plataforma on-line.**
- 3.** El alumno visualizara y leerá el temario de cada capítulo, si no realiza esta acción no se activara el resto de la acción y no podrá realizar los test correspondientes a cada capítulo.

Los correos electrónicos que recibirá el empresario en cualquiera de las situaciones anteriores, tienen como objetivo, ser informados de que en el “Portal Divulgativo” ya está disponible la documentación justificativa de la acción divulgativa realizada por sus trabajadores. Para las posibles calificaciones o situaciones finales del trabajador, se dispone de diferente documentación:

- APTO: diploma, certificado de empresa, registro en la “Memoria de actividades Divulgativas”.
- NO APTO: Registro en la “Memoria de actividades Divulgativas”.
- NO PRESENTADO: Registro en la “Memoria de actividades Divulgativas”.

5 Relación de acciones divulgativas disponibles:

Acciones divulgativas online	Código
Buenas prácticas preventivas en el uso de pantallas de visualización de datos	FVI01
Buenas prácticas preventivas en el sector de oficinas	FVI02
Buenas prácticas en prevención de riesgos generales de seguridad	FVI03
Buenas prácticas preventivas en seguridad vial	FVI04
Buenas prácticas preventivas en incendios y planes de emergencia	FVI05
Buenas prácticas preventivas en factores psicosociales	FVI07
Buenas prácticas preventivas en atención telefónica	FVI08
Buenas prácticas preventivas en manipulación de cargas	FVI09
Buenas prácticas preventivas en riesgos eléctricos	FVI10
Buenas prácticas preventivas en el sector de hostelería	FVI11
Buenas prácticas preventivas en el sector de comercio	FVI12
Buenas prácticas preventivas en el sector de limpieza	FVI13
Buenas prácticas preventivas en el sector de seguridad privada	FVI14
Buenas prácticas preventivas en el uso de la voz	FVI15
Enfermedades profesionales	FVI16
Buenas prácticas preventivas en el uso de transpaletas	FVI17
Buenas prácticas preventivas en la gestión de residuos	FVI18
Buenas prácticas preventivas en la manipulación de productos químicos	FVI19
Gestión de la prevención de riesgos laborales para PYMES	FVI20
Buenas prácticas preventivas en riesgos biológicos	FVI21
Buenas prácticas preventivas en campos electromagnéticos	FVI22
Gestión en la investigación de accidentes	FVI23
Buenas prácticas preventivas en el manejo de máquinas y herramientas	FVI24
Gestión de la prevención para autónomos	FVI25
Implantación de la ISO 45001 en la empresa	FVI27
Auditorías legales	FVI28
Cómo implantar un Plan de Movilidad	FVI29
Buenas prácticas preventivas en Ergonomía	FVI31
Cómo integrar la prevención en la empresa de forma eficaz	FVI33
Buenas prácticas preventivas en acoso laboral - Protocolos de actuación	FVI34
Buenas prácticas preventivas en la Coordinación de actividades empresariales	FVI35
Buenas prácticas preventivas en puestos de trabajo ocupados por personas con distintas capacidades	FVI36
Costes de la No Prevención	FVI37
Buenas prácticas preventivas en trastornos musculoesqueléticos y movimientos repetitivos	FVI38
Buenas prácticas preventivas en talleres de reparación de vehículos	FVI39
Good Preventives Practice in office work and use of visual display	FVI40
Buenas prácticas preventivas en las tareas de hostelería en planta (camarero/a de planta)	FVI41
Buenas prácticas preventivas para conductores de autobuses	FVI42
Hábitos preventivos para la disminución de la fatiga visual	FVI43
La desconexión digital en la empresa como herramienta preventiva	FVI44
Gestión de la Empresa Saludable en la empresa	FVI46
Facilitar la conciliación de la vida familiar y laboral para mejorar la seguridad y salud en el trabajo	FVI47
Factores humanos en las causas de los accidentes de trabajo	FVI48
Buenas prácticas preventivas con las condiciones ambientales	FVI49
Aplicación del mindfulness en el ámbito laboral	FVI50
Buenas prácticas en la prevención de la violencia laboral	FVI51
Empresa Saludable: Dieta Saludable	FVI52
Habilidades del Teletrabajo	FVI53
Prevención de Riesgos Laborales en el Teletrabajo	FVI54
Prevención frente a contagios por Coronavirus Sars-Cov2 en el trabajo	FVI55

Buenas prácticas preventivas en el uso de pantallas de visualización de datos



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI01



Objetivos

- Identificar los riesgos relacionados con el uso de Pantallas de Visualización de Datos.
- Identificar situaciones inadecuadas o deficiencias generales en el puesto de trabajo.
- Conocer las medidas de prevención y protección que se deben adoptar para reducir o eliminar los riesgos.

Contenido

- Introducción.
- Posibles riesgos para el usuario de PVD.
- Diseño ergonómico de los puestos de trabajo.
- Sistema informático y entorno.
- Ejercicios físicos para la prevención de lesiones.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración.

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en el sector de oficinas



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI02

Objetivos

- Conocer el marco normativo básico en materia de prevención de riesgos.
- Identificar los riesgos del sector de oficinas.
- Conocer y promover las medidas preventivas correspondientes.

Contenido

- Riesgos generales.
- Pantallas de Visualización de Datos y sus elementos.
- Factores Psicosociales.
- Primeros auxilios.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas en prevención de riesgos generales de seguridad



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI03

Objetivos

- Facilitar a los trabajadores una mayor información sobre los riesgos de seguridad más habituales.
- Motivar para que la seguridad sea una parte integrante de su actividad laboral.
- Conocer las medidas de prevención frente a estos riesgos.

Contenido

- Conceptos básicos de seguridad y salud.
- Manipulación de cargas.
- Riesgos eléctricos.
- Máquinas, herramienta, escaleras y orden y limpieza.
- Señalización y equipos de protección individual.
- Riesgos ligados al medio ambiente de trabajo.
- Incendios, planes de emergencia y evacuación.
- Socorrismo y primeros auxilios.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en seguridad vial



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI04

Objetivos

- Sensibilizar sobre los accidentes laborales de tráfico.
- Conocer y promover pautas de conductas seguras.
- Conocer el marco normativo básico en materia de prevención de riesgos.

Contenido

- Factores personales (fatiga, atención, etc.)
- Factores inherentes al medio (vehículo, vías, etc.)
- Factores externos (condiciones climáticas, etc.)
- Medidas preventivas a adoptar.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en incendios y planes de emergencia



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI05



Objetivos

- Identificar los distintos tipos de incendio.
- Conocer los agentes extintores más usuales.
- Promover y adoptar las medidas preventivas correspondientes.
- Conocer los objetivos y contenidos básicos de un Plan de Emergencia.

Contenido

- Química del fuego.
- Propagación del calor.
- Clases de fuego.
- Causas del incendio.
- Técnicas de extinción de incendios.
- Agentes extintores.
- Medios manuales de extinción.
- Planes de Emergencia: composición y funciones de las brigadas de emergencia.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en factores psicosociales



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI07

Objetivos

- Conocer los distintos conceptos actuales sobre los factores psicosociales.
- Identificar posibles riesgos en su puesto de trabajo relacionados con ellos.
- Conocer las medidas de prevención y protección que se deben adoptar para reducir o eliminar los posibles riesgos.
- Promover actitudes receptivas a los cambios para conseguir un espacio laboral saludable.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Contenido

- Conceptos generales.
- Factores inherentes a la organización del trabajo.
- Factores inherentes a la tarea.
- El estrés.
- Métodos de evaluación de factores psicosociales.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en atención telefónica



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI08



Objetivos

- Identificar posibles riesgos en atención telefónica.
- Conocer las medidas de prevención y protección que se deben adoptar para reducir o eliminar los posibles riesgos.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Contenido

- Conceptos básicos y riesgos generales.
- Riesgos y medidas preventivas en atención telefónica.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en manipulación de cargas



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI09

Objetivos

- Conocer los riesgos presentes en la manipulación de cargas.
- Conocer los riesgos presentes en el manejo de los medios y equipos mecánicos de elevación y transporte más habituales.
- Conocer y promover las medidas preventivas a adoptar por el usuario de estos equipos.

Contenido

- Conceptos básicos de seguridad y salud.
- Manipulación manual de cargas.
- Manipulación mecánica de cargas.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

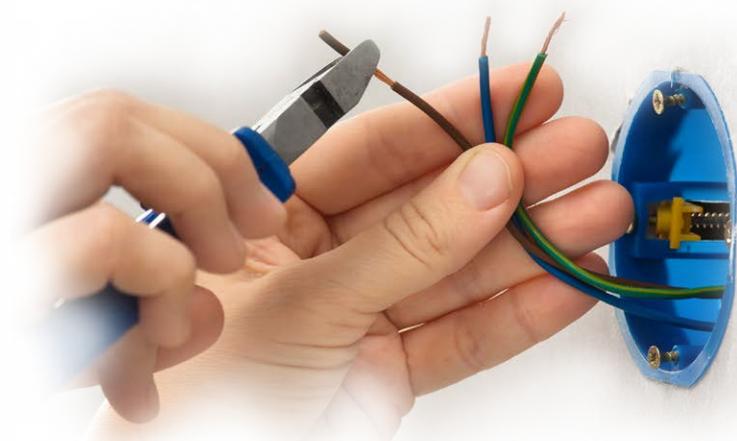
Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en riesgos eléctricos



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI010

Objetivos

- Conocer la reglamentación vigente sobre riesgos eléctricos.
- Identificar los riesgos asociados a la electricidad.
- Conocer y promover las medidas preventivas correspondientes.

Contenido

- Conceptos básicos de seguridad y salud.
- Riesgos eléctricos y sus medidas preventivas.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en el sector de hostelería



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI11



Objetivos

- Conocer el marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales.
- Identificar los riesgos del sector de hostelería.
- Conocer y promover las medidas preventivas correspondientes.

Contenido

- Conceptos generales.
- Descripción de actividades del sector de hostelería.
- Riesgos generales en el sector de hostelería y sus medidas preventivas.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en el sector de comercio



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI12

Objetivos

- Conocer el marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales.
- Identificar los riesgos del sector de comercio.
- Conocer y promover las medidas preventivas correspondientes.

Contenido

- Conceptos generales.
- Descripción de actividades del sector comercio.
- Riesgos generales en el sector comercio y sus medidas preventivas.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en el sector de limpieza



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI13



Objetivos

- Conocer el marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales.
- Identificar los riesgos del sector de limpieza.
- Conocer y promover las medidas preventivas correspondientes.

Contenido

- Conceptos generales.
- Descripción de actividades del sector de limpieza.
- Riesgos generales en el sector de limpieza y sus medidas preventivas.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en el sector de seguridad privada



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI14

Objetivos

- Conocer el marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales.
- Identificar los riesgos del sector de seguridad privada.
- Conocer y promover las medidas preventivas correspondientes.

Contenido

- Conceptos generales.
- Descripción de actividades del sector de seguridad privada.
- Riesgos generales en el sector de seguridad privada y sus medidas preventivas.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en el uso de la voz



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI15

Objetivos

- Identificar los riesgos asociados al uso de la voz.
- Conocer y promover las medidas preventivas correspondientes.

Contenido

- Anatomía de los órganos de fonación.
- Mecanismos de producción de la voz.
- La disfonía del profesional de la voz.
- Reeducación vocal y prevención de la disfonía.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Enfermedades profesionales



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI16



Objetivos

- Conocer la normativa de aplicación.
- Conocer la lista de enfermedades profesionales.
- Conocer la gestión integral de las enfermedades profesionales.

Contenido

- La acción protectora de la Seguridad Social en relación con las enfermedades profesionales.
- La lista de enfermedades profesionales.
- La gestión integral de las enfermedades profesionales.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en el uso de transpaletas



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI17



Objetivos

- Conocer las características y aplicaciones de las transpaletas manuales así como los riesgos de accidentes relativos a su utilización.
- Aprender a adoptar las medidas de prevención necesarias.

Dirigido a

- Trabajadores del sector de la manutención.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Contenido

- Introducción.
- Definición y características.
- Principales riesgos.
- Condiciones generales de uso. Medidas de prevención.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en la gestión de residuos



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI18



Objetivos

- Conocer el marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales.
- Identificar los tipos de residuos presentes de forma habitual en el mundo laboral.
- Percatarse de los principales riesgos asociados a las tareas de recogida y almacenamiento de los residuos en el centro de trabajo.
- Promover las medidas preventivas correspondientes.

Contenido

- Introducción a la prevención de riesgos laborales.
- Concepto y clasificación de los residuos.
- Gestión de residuos sólidos urbanos.
- Gestión de residuos industriales.
- Gestión de residuos de actividades médicas y de investigación.
- Gestión de residuos agrarios y similares.
- Gestión de residuos radioactivos.

Dirigido a

- Trabajadores dedicados a las tareas de recogida y almacenamiento de los residuos en el centro de trabajo.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en la manipulación de productos químicos en trabajos de limpieza



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI19



Objetivos

- Conocer el marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales.
- Identificar los riesgos en la manipulación de productos químicos en limpieza.
- Conocer y promover las medidas preventivas correspondientes.

Contenido

- Identificación de productos químicos.
- Exposición a contaminantes químicos.
- Riesgos y sus medidas preventivas.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Gestión de la prevención de riesgos laborales para PYMES



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI20



Objetivos

- Conocer el marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales.
- Facilitar la información necesaria para la implantación de un Sistema de Gestión de la Prevención y su integración en la empresa.

Contenido

- Marco normativo: Ley de Prevención de Riesgos Laborales y el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- Organización de la Prevención.
- Organización del trabajo preventivo.
- Rutinas básicas.
- Documentación, recogida, elaboración y archivo.
- La prevención integrada.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en riesgos biológicos



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI21

Objetivos

- Conocer el marco normativo sobre riesgos biológicos, los tipos y clasificación de los agentes biológicos.
- Conocer las principales vías de entrada y medios de transmisión, así como las medidas de prevención y protección que se deben adoptar para reducir o eliminar los riesgos.

Contenido

- Marco normativo.
- Tipos de agentes biológicos.
- Clasificación de los agentes biológicos.
- Medios de transmisión y principales vías de entrada.
- Actividades laborales con riesgo biológico.
- Metodología de evaluación.
- Medidas preventivas y vigilancia de la salud.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en campos electromagnéticos



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI22

Objetivos

- Conocer el marco normativo sobre la exposición a campos electromagnéticos.
- Conocer los límites de exposición así como identificar los riesgos por exposición.
- Conocer como controlar la exposición a campos electromagnéticos.

Contenido

- Marco normativo.
- Conceptos básicos.
- Evaluación de la exposición a campos electromagnéticos.
- Identificación del riesgo.
- Control de la exposición.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Gestión en la investigación de accidentes



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI23

Objetivos

- Conocer el marco normativo básico en materia de prevención de riesgos.
- Conocer la metodología para llevar a cabo una investigación de accidentes.

Contenido

- Conceptos básicos.
- Definiciones.
- Procedimiento de actuación:
 - La investigación.
 - La notificación.
 - El registro.
 - Seguimiento de acciones correctoras.
 - Casos prácticos.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en el manejo de máquinas y herramientas



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI24

Objetivos

- Identificar los riesgos asociados al manejo de máquinas y herramientas.
- Conocer y promover las medidas preventivas correspondientes.

Contenido

- Conceptos generales.
- Marco normativo.
- Riesgos en máquinas: clasificación.
- Ficha-chequeo de las máquinas.
- Medios de protección.
- Riesgos en el manejo de herramientas manuales.
- Riesgos en el manejo de herramientas portátiles eléctricas.
- Riesgos en el manejo de herramientas portátiles neumáticas.
- Mantenimiento preventivo de máquinas y herramientas.
- Medidas preventivas y de control.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Gestión de la prevención para autónomos



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI25



Objetivos

- Conocer el marco normativo básico en prevención de riesgos laborales.
- Conocer los procedimientos de la organización del trabajo preventivo en la empresa.

Contenido

- Marco normativo básico en PRL y el trabajador autónomo.
- Organización de la prevención.
- Normativa específica sobre coordinación de actividades empresariales.
- Responsabilidades.

Dirigido a

- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Implantación de la ISO 45001 en la empresa



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI27

Objetivos

- Conocer la norma ISO 45001.
- Proporcionar los procedimientos de implantación.

Contenido

- Introducción
- Conceptos básicos de la norma ISO 45001.
- Implantación de la norma ISO 45001.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Auditorías legales



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI28

Objetivos

- Conocer el marco normativo que regula las auditorías en materia de prevención de riesgos laborales.

Contenido

- Concepto de auditoría.
- Objetivos de las auditorías.
- Tipos de auditorías.
- Marco jurídico de las auditorías en materia de prevención.
- Plazos y entidades auditoras.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Cómo implantar un Plan de Movilidad



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI29

Objetivos

- Conocer el proceso para implantar un Plan de Movilidad.

Contenido

- Introducción.
- Siniestralidad en los flujos de movilidad.
- Fases y plazos para la implantación de un Plan de Movilidad.
- Herramientas el diagnóstico de la situación.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en Ergonomía



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI31

Objetivos

- Conocer los conceptos básicos de Ergonomía.

Contenido

- Introducción.
- Conceptos básicos de Ergonomía.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

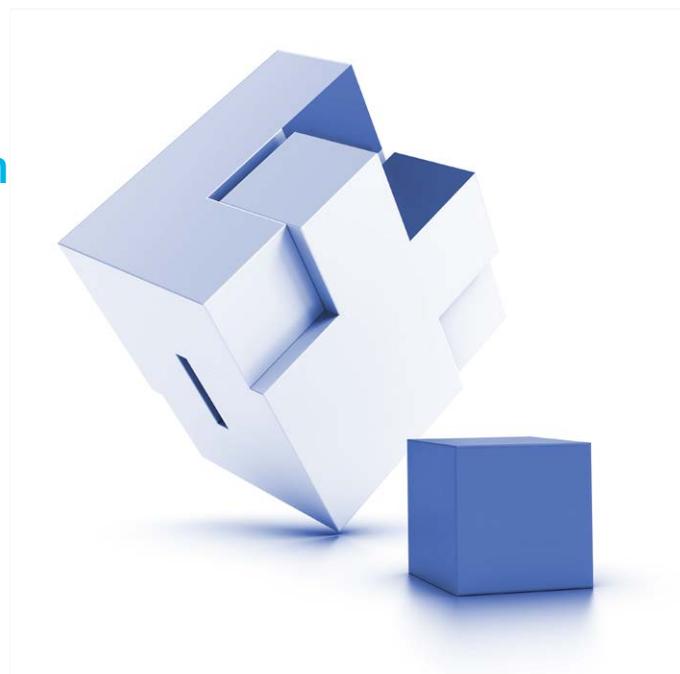
Cómo integrar la prevención en la empresa de forma eficaz



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI33



Objetivos

- Conocer la importancia de una integración eficaz de la prevención en la empresa.

Contenido

- Introducción.
- Marco normativo de referencia.
- Principios de la integración.
- Herramientas para una integración eficaz.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en acoso laboral – Protocolos de actuación



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI34

Objetivos

- Conocer los métodos de diagnóstico y protocolos de actuación en materia de acoso laboral.

Contenido

- Introducción.
- Marco normativo de referencia
- Métodos para la prevención y diagnóstico de la situación.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en la Coordinación de actividades empresariales



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI35

Objetivos

- Conocer la importancia de la coordinación de las actividades empresariales.

Contenido

- Introducción.
- Marco normativo de referencia.
- Principios de la coordinación.
- Herramientas para una coordinación eficiente.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en puestos de trabajo ocupados por personas con distintas capacidades



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI36

Objetivos

- Proporcionar una visión general de la integración de las personas con distintas capacidades en el mercado laboral, con especial énfasis en la adaptabilidad de los puestos de trabajo desde un punto de vista preventivo.

Contenido

- Introducción.
- Las personas con distintas capacidades en el mercado laboral.
- Medidas para el fomento de la inserción laboral.
- Accesibilidad y entorno de trabajo.
- Marco normativo.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Costes de la No Prevención



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI37



Objetivos

- Dar a conocer los costes directos e indirectos de la No prevención, así como hacer visibles aquellos costes difícilmente identificables.

Contenido

- Introducción.
- Costes de la No prevención.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en trastornos musculoesqueléticos y movimientos repetitivos



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI38

Objetivos

- Conocer buenas prácticas preventivas sobre los trastornos musculoesqueléticos y sobre los movimientos repetitivos.

Contenido

- Introducción.
- Trastornos musculoesqueléticos.
- Movimientos repetitivos.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en talleres de reparación de vehículos



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI39

Objetivos

- Conocer buenas prácticas preventivas en los talleres de reparación de vehículos.

Contenido

- Introducción.
- Características generales del Sector.
- Riesgos generales en el Sector.
- Medidas preventivas de carácter general en el Sector.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Good Preventives Practice in office work and use of visual display



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI40



Objetivos

- Conocer el marco normativo básico en materia de prevención de riesgos.
- Identificar los riesgos del sector de oficinas.
- Conocer y promover las medidas preventivas correspondientes.

Contenido

- Riesgos generales.
- Pantallas de Visualización de Datos. y sus elementos.
- Factores psicosociales.
- Primeros auxilios.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas en las tareas de hostelería en planta (camarero/a de planta)



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI41

Objetivos

- Conocer el marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales.
- Identificar los riesgos asociados a la actividad de camarero/a de piso.
- Conocer y promover las medidas preventivas correspondientes.

Contenido

- Introducción.
- Descripción de la actividad de camarero/a de piso.
- Riesgos generales y específicos y sus medidas preventivas.

Dirigido a

- Trabajadores en general del sector de hostelería.
- Camareros/as de piso.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas para conductores de autobuses



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI42

Objetivos

- Conocer buenas prácticas preventivas para los conductores de autobuses.

Contenido

- Introducción.
- Factores personales del conductor.
- Factores técnicos en la conducción.
- Condiciones de la vía y el ambiente.
- Factores psicosociales y relación con los usuarios.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Hábitos preventivos para la disminución de la fatiga visual



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI43

Objetivos

- Dar a conocer la fatiga visual y fomentar actuaciones y hábitos preventivos para el mantenimiento y mejora de la capacidad visual.

Contenido

- Introducción.
- Anatomía del ojo.
- ¿Cómo funciona el ojo?
- Alteraciones más frecuentes.
- Síntomas.
- Actuaciones, hábitos y medidas preventivas.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

La desconexión digital en la empresa como herramienta preventiva



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI44

Objetivos

- Conocer en qué consiste la desconexión digital.
- Promover medidas preventivas asociadas a la desconexión digital.

Contenido

- Digitalización global y jornada laboral.
- Desconexión digital en el mundo.
- Legislación y normativa.
- La empresa y el derecho a la desconexión digital.
- Implantación en la empresa.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Gestión de la Empresa Saludable en la empresa



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI46



Objetivos

- Ayudar a las empresas a implementar modelos de Empresa Saludable.
- Facilitar el desarrollo en las empresas.
- Seguimiento de los planes de desarrollo.

Contenido

- Concepto de Empresa Saludable.
- La Empresa Saludable como estrategia de gestión.
- Acciones a emprender para ser una Empresa Saludable.
- Programas de bienestar laboral.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Facilitar la conciliación de la vida familiar y laboral para mejorar la seguridad y salud en el trabajo



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI47

Objetivos

- Conocer la normativa de aplicación.
- Conciliación, prevención de riesgos laborales y Empresa Saludable.
- Promover medidas de conciliación en la empresa.

Contenido

- Conciliación familia-trabajo.
- Medidas de conciliación y normativa.
- La empresa y la conciliación.
- Implementación de planes de conciliación en las empresas.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Factores humanos en las causas de los accidentes de trabajo



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI48



Objetivos

- Conocer cómo impacta el factor humano en el accidente de trabajo.
- Promover medidas preventivas.

Contenido

- Factor humano y la prevención.
- Incidencia del comportamiento humano en los accidentes de trabajo.
- Comportamientos humanos inseguros.
- Prevención de los actos inseguros.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas preventivas con las condiciones ambientales



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI49

Objetivos

- Conocer los conceptos básicos preventivos de las condiciones ambientales.

Contenido

- Introducción.
- Conceptos básicos de las condiciones ambientales.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Aplicación del mindfulness en el ámbito laboral



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI50



Objetivos

- Aprender nuevas estrategias para vivir de manera más relajada.
- Conocer ejercicios mindfulness para un mayor equilibrio emocional.

Contenido

- Introducción.
- Ejercicios mindfulness.
- El mindfulness aplicado al trabajo.
- Ejemplos de implantación en la empresa.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Buenas prácticas en la prevención de la violencia laboral



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI51



Objetivos

- Identificar qué es la violencia laboral, sus distintas formas de manifestarse y las consecuencias que puede tener para los trabajadores.
- Conocer la normativa sobre el tema y los posibles protocolos de actuación.

Contenido

- Concepto de violencia en el ámbito laboral.
- Consecuencias para los trabajadores que han sufrido violencia en el ámbito laboral.
- Normativa y protocolos de intervención.
- Recomendaciones básicas para prevenir la violencia en el trabajo.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Empresa Saludable. Dieta saludable



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI52



Objetivos

- Conocer los beneficios de una dieta correcta y la importancia que tiene para promover la salud y evitar las enfermedades.
- Aprender a llevar una dieta acorde a nuestro tipo de trabajo.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Contenido

- Introducción.
- Estudio de la dieta saludable.
- La dieta saludable en el ámbito laboral.
- Consejos prácticos para seguir una dieta saludable durante la jornada laboral.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Habilidades del Teletrabajo



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI53



Objetivos

- Identificar las situaciones de riesgo laboral del teletrabajo y profundizar en la mejor manera de evitarlas, para trabajar de una forma más segura desde el hogar.
- Aprender a prevenir los riesgos psicosociales derivados de la situación de trabajo a distancia.

Contenido

- Determinación del espacio de trabajo y de los medios adecuados.
- Mejora de conocimientos transversales.
- Cómo potenciar la responsabilidad individual y la automotivación.
- Coordinación de trabajo con terceros.
- Organización de tareas, tiempos y descansos.

Dirigido a

- Trabajadores que desarrollan su actividad laboral total o parcialmente, desde un lugar que no sea el centro habitual de trabajo.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Prevención de Riesgos Laborales en el Teletrabajo



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI54



Objetivos

- Identificar las situaciones de riesgo laboral del teletrabajo y profundizar en la mejor manera de evitarlas, para trabajar de una forma más segura desde el hogar.
- Recordar los principales riesgos que puede tener para la salud un uso inadecuado de PVD's, portátiles o dispositivos móviles.

Contenido

- Identificar las situaciones cotidianas que aparecen al desarrollar la actividad laboral desde un hogar y que pueden suponer un riesgo para la seguridad y salud.
- Aplicar las medidas preventivas necesarias para reducir las situaciones de riesgo.
- Aprender a trabajar con una pantalla de visualización de datos, PC portátil o dispositivo móvil de una forma segura.

Dirigido a

- Trabajadores que desarrollan su actividad laboral total o parcialmente, desde un lugar que no sea el centro habitual de trabajo.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.

Prevención frente a contagios por Coronavirus Sars-Cov2 en el trabajo



Modalidad

A distancia
Via internet

FVI55



Objetivos

- Formar y concienciar sobre las medidas preventivas para evitar el riesgo de contagio y propagación de este coronavirus.
- Conocer las principales acciones de riesgo y la manera de prevenirlas para generar un entorno laboral más seguro.

Contenido

- Transmitir a los trabajadores las medidas más esenciales de higiene y distancia interpersonal.
- Conocer las principales acciones de riesgo y la manera de prevenirlas para generar un entorno laboral más seguro.
- Consejos prácticos para la gestión emocional del miedo y la incertidumbre que la situación actual puede provocar.

Dirigido a

- Trabajadores en general.
- Trabajadores designados.
- Delegados de Prevención.
- Empresarios.
- Trabajadores autónomos.

Duración

- A distancia via internet:
1 mes desde la fecha de la inscripción.

Certificación

- Al finalizar la acción se expide un certificado de participación en la acción divulgativa de 4 horas.



Ibermutua



Portal DivulgativoPRL

Plan de acciones divulgativas 2022

 **Servicios Integrales de
Atención Sanitaria Laboral**

Síguenos en



 **900 23 33 33**
www.ibermutua.es

Certificaciones y acreditaciones



ISO 9001
ISO 14001
ISO 45001
ISO 27001



Empresa Saludable
ISO 10002
UNE 19601



Protocolo
AI5® - COVID

Garantía de seguridad,
prevención y salubridad



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES



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

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2022