Talleres de Buenas prácticas

en prevención de riesgos laborales y hábitos saludables

ASEPEYO

Talleres de Buenas prácticas en prevención de riesgos laborales y hábitos saludables

Presentamos la **oferta de Asepeyo de talleres para la difusión de buenas prácticas** que ponemos a disposición de las empresas mutualistas a través de nuestra extensa red de consultores en prevención.

Los talleres de Asepeyo pretenden proporcionar, de manera directa y práctica, experiencias, recreando todo tipo de situaciones, que haciendo más atractiva la prevención ayuden a sensibilizar demostrando la eficacia en la implantación de medidas preventivas.

Los talleres se fundamentan en lograr que los participantes vivan en primera persona los peligros, riesgos y controles que se pueden encontrar en el entorno laboral, a través de la experimentación con distintos equipos destinados a sensibilizar en este ámbito.

Van dirigidos a empresarios, alta y media dirección, y supervisores, servicios de prevención propio, técnicos y otras personas con responsabilidades en el ámbito de la prevención.

Todos los talleres están enmarcados en las acciones de difusión de buenas prácticas para las empresas asociadas realizadas en desarrollo del Plan general de actividades preventivas de la Seguridad Social.

Índice

Gestión de la energía emocional en el lugar de trabajo 4

El alcohol y otras drogas en el ámbito laboral 5

Las agresiones en los centros sanitarios 6

Hábitos saludables en el entorno laboral 7

Drones aliados con la prevención: inspección industrial con drones 8

Realizar inspecciones de seguridad en el sector de la construcción 9

Consignación de energías peligrosas 10

Planes de movilidad, una necesidad en su empresa

¿Sabes conducir en situaciones imprevistas? 11

Caídas de altura, un riesgo en todas las empresas 12

¿Pueden los exoesqueletos prevenir trastornos musculoesqueléticos en el trabajo? 13

Recreación virtual de ruidos industriales 14

¿Son eficaces los equipos de protección respiratoria (EPR) que usas en tu puesto de trabajo? Te ayudamos a comprobarlo 15

¿A qué fuentes de campos electromagnéticos estás expuesto (wifi, móviles)? Identifícalas y valora sus riesgos 16

Riesgo eléctrico en baja tensión 17

Gestión de la seguridad y salud en el trabajo 18

Gestión de la **energía emocional** en el lugar de trabajo

Los riesgos psicosociales y el estrés laboral se encuentran entre los problemas que más dificultades plantean en el ámbito de la seguridad y salud en el trabajo.

La investigación realizada en el entorno de los riesgos psicosociales nos ha permitido avanzar en la manera de realizar la sensibilización preventiva, así como innovar en la forma de abordar estos riesgos aportando un nuevo enfoque. Esta nueva manera de tratar los riesgos psicosociales pretende focalizar la problemática a través de la propuesta de recursos, que sirvan para un mejor desarrollo de los procesos relacionales (comunicativos y emocionales) en el entorno laboral.

En qué consiste:

¿Sabes qué es la energía emocional?

¿Qué tipos de energía emocional existen?

¿Cuál es el impacto en el lugar de trabajo?

¿Cómo se propaga la energía emocional positiva y negativa?

¿Cómo podemos contribuir positivamente con nuestra propia energía emocional?

¿Qué recursos utilizamos para gestionar la energía emocional?

Te ofrecemos:

Comprender la energía emocional a través de la reflexión con vídeos interactivos que te ayudarán a visualizar de manera directa y práctica experiencias reales de como gestionar la energía emocional en la empresa. Abordar de una manera eficaz nuestras emociones, evita riesgos psicosociales y accidentes laborales.

Vivir en 1ª persona situaciones de estrés y acoso laboral mediante nuestra experiencia inmersiva de realidad virtual.

Duración: 2 horas

El **alcohol y otras drogas** en el ámbito laboral

Está demostrado que el consumo del alcohol y otras drogas en el ámbito laboral supone incrementar las posibilidades de sufrir un accidente, tanto en el propio lugar de trabajo como en los desplazamientos.

Estas situaciones generan desconcierto, preocupación, tensión, afectando al rendimiento, a la productividad y al clima laboral.

Este taller pretende proporcionar información y criterios dirigidos a saber cómo actuar cuando se detecta en la empresa un consumo problemático de alcohol u otras sustancias, y dar pautas para una actuación preventiva.

En que consiste:

El alcohol y otras drogas en el ámbito laboral
¿Qué más podría haber hecho?
Conceptos básicos y aspectos legales
Ayuda v/s sanción
Factores que influyen en la adicción
Consumo "0"
Efectos físicos e indicadores de consumo.
No seas cómplice
Cómo actuar en una situación de consumo
Programa de prevención

Te ofrecemos:

Comprender la problemática del alcohol y otras drogas a través de la reflexión sobre vídeos interactivos que te ayudarán a visualizar de manera directa y práctica experiencias de cómo gestionar las adicciones en tu empresa.

Vivir en 1ª persona qué siente una persona que ha consumido alcohol y otras drogas a través de nuestras gafas de simulación.

Duración: 2 horas

Las **agresiones** en los centros sanitarios

En los centros sanitarios se producen frecuentemente episodios de violencia verbal o física, tipificados como agresiones. Pretendemos concienciar del problema, dar pautas para desescalar la tensión y evitar situaciones violentas.

El taller tiene por destinatarios directivos, supervisores y personal con responsabilidades preventivas en centros sanitarios de empresas mutualistas.

En qué consiste:

- Riesgos laborales implícitos en situaciones de agresión.
- Técnicas de desescalado de tensión frente a situaciones de posible agresión.
- Desarrollo de una actitud reflexiva y serena en relación a posibles conflictos.

Casos prácticos sobre:
- Esperas por colas
- Insuficiencia diagnóstica
- Evolución lenta/mala del postoperatorio
- Alta paciente no deseada

Presentación datos Observatorios agresiones en centros sanitarios

Te ofrecemos:

Recomendaciones a seguir para evitar situaciones de violencia a través de la reflexión sobre vídeos interactivos que te ayudarán a visualizar de manera directa y práctica experiencias de como actuar incorrecta o adecuadamente frente a un conflicto.

Duración: 2 horas

Hábitos saludables en el entorno laboral

Los hábitos saludables se están convirtiendo en un elemento clave para el buen funcionamiento de las empresas, tanto desde un punto de vista preventivo como de mejora del bienestar de la organización.

Este taller pretende mostrar cuáles son las acciones necesarias y la forma de implementar adecuadamente los hábitos saludables en las empresas.

Está dirigido a directivos, supervisores y personal con responsabilidades preventivas de empresas mutualistas.

En qué consiste:

Ámbito de actuación de la mutua para informar, sensibilizar y promover la empresa saludable:
- Herramientas de análisis
- Acciones relativas al ambiente físico
- Acciones relativas al ambiente psicosocial
- Acciones relativas a la salud

Servicios de Asepeyo para implementar hábitos saludables en las empresas:
- Informes IEM
- Presentaciones y asesoramiento en empresa saludable
- Entrega de procedimientos y productos empresa saludable de Asepeyo
- Campañas de prevención y de salud

Te ofrecemos:

Herramientas como: presentaciones, informes, folletos, vídeos, etc.

Campañas que contienen los productos de empresa saludable.

Duración: 2 horas

Drones aliados con la prevención: inspección industrial con drones

El desarrollo de la tecnología y su reducción de costes ha hecho posible la utilización de drones. Estos equipos de trabajo pueden adaptarse para realizar tareas heterogéneas que facilitan el control o eliminación de riesgos laborales.

Son capaces de ejecutar la tarea mientras las personas se ubican a una distancia segura. Obtienen datos de los distintos sensores en poco tiempo mientras cubren grandes superficies de terreno. Los datos obtenidos con sus sensores permiten generar modelos de edificios, terrenos o instalaciones que facilitan la formación de los trabajadores.

En qué consiste:

Mediante el análisis de un caso práctico de inspección industrial daremos contestación a las siguientes preguntas:

- ¿Qué medidas de PRL se aplican al usuario de un dron?
- ¿Qué puede aportar un dron a la evaluación y control de riesgos laborales en actividades de alta siniestralidad? Por ejemplo: trabajos en altura, en espacios confinados, en gestión de emergencias...
- ¿Qué requisitos de coordinación de actividades empresariales debo cumplir si contrato una empresa operadora de drones?

Te ofrecemos:

El simulador de vuelo **AerosimRC** te permitirá vivir en 1ª persona la experiencia de inspeccionar un aerogenerador, una torre de comunicaciones, una torre de electricidad o placas solares.

Demostración de uso del dron ***Elios***. Con una jaula esférica que protege a las hélices de los impactos puede acceder a espacios confinados través de entradas de bocas de hombre de tamaño estándar.

Vídeos que muestran trabajos en altura o espacios confinados realizados con y sin la colaboración de un dron.

Duración: 2 horas

Realizar **inspecciones de seguridad** en el sector de la construcción

El ámbito de la construcción es, con mucha diferencia, el sector que acumula más casos de accidentes graves y mortales.

Muchos de los accidentes pueden ser completamente evitables si se implantan medidas correctoras sencillas, y se mantienen a lo largo de la ejecución de toda la obra.

Este taller, orientado a equipos directivos, jefes de obra, encargados y todas aquellas personas con responsabilidades en materia preventiva, ofrece una visión sobre los peligros más importantes que hay en una obra de construcción, y sobre cómo realizar inspecciones de seguridad para localizarlos.

En qué consiste:

- Conceptos básicos y aspectos legales. Responsabilidades.
- Principales riesgos asociados al sector de la construcción. Dónde encontrarlos.
- Cómo planificar y realizar una inspección de seguridad.
- Cómo actuar cuando se detectan riesgos graves.
- Caso práctico.

Te ofrecemos:

Reflexionar sobre los riesgos más importantes asociados al sector de la construcción, a través de vídeos de sensibilización.

Realizar en 1ª persona inspecciones de seguridad a través de experiencias de realidad virtual, orientadas a poner en práctica una inspección de seguridad, y observar las consecuencias de cada peligro no protegido.

Duración: 2 horas

Consignación de **energías peligrosas**

Hoy en día se producen muchos accidentes por no controlar las energías peligrosas existentes en los equipos e instalaciones. Esto afecta, principalmente, a actividades como mantenimiento, instalación, reparación, reglaje, puesta a punto y limpieza. Los más repetidos son los atrapamientos en maquinaria y los contactos eléctricos, con consecuencias graves y, en algunos casos, mortales. La mayoría de estos accidentes se podrían haber evitado controlando estas energías.

Este taller pretende sensibilizar a los empresarios en el tema de la consignación de energías. Comprobar la utilidad de la metodología para evitar accidentes, especialmente atrapamientos en máquinas y contactos eléctricos, en operaciones de mantenimiento y limpieza principalmente.

En qué consiste:

- Importancia y características de un sistema de consignación
- Objetivos de un sistema de consignación
- Apartados del método
- Pasos esenciales
- Herramientas y enfoques prácticos

Te ofrecemos:

Comprender la problemática de los accidentes causados por no controlar las energías peligrosas y conocer una metodología práctica para evitar este tipo de accidentes a través de la reflexión a partir de vídeos de sensibilización.

Realizar en 1ª persona consignaciones de seguridad a través de una experiencia de realidad virtual, además de casos prácticos con nuestro material de consignación de energías.

Duración: 2 horas

Planes de movilidad, una necesidad en su empresa
¿sabes conducir en situaciones imprevistas?

Se producen anualmente casi mil muertos en accidente de tráfico en España. Según datos del Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social, un 13 % del total de accidentes de trabajo corresponden a accidentes laborales de tráfico.

Por este motivo, Asepeyo pone a disposición de las empresas mutualistas una campaña de prevención basada en la necesidad de la implantación de planes de movilidad en la empresa. Esta campaña consta de diversas herramientas para facilitar su difusión.

En qué consiste:

- Características de un plan de movilidad.
- ¿Por qué tomamos ciertas decisiones al volante?.
- Comprueba tus reacciones delante de situaciones de riesgo en la conducción.

Te ofrecemos:

Vivir en 1ª persona la experiencia de la conducción sin riesgo de accidente a través de nuestros simuladores de conducción que permiten establecer los conceptos básicos sobre seguridad vial a la vez que experimentarlos logrando un impacto emocional sobre las personas que los utilizan.

Comprender y reflexionar sobre la incidencia de los accidentes laborales de tráfico en el entorno organizativo, indicando la importancia que tienen los planes de movilidad como herramienta clave para la gestión de la seguridad vial en la empresa.

Duración: 4 horas

Caídas de altura, un riesgo en todas las empresas

En España mueren cada año alrededor de 50 trabajadores por golpes como consecuencia de caídas, siendo la tercera forma de accidente mortal en jornada de trabajo más frecuente (10%), por detrás de las patologías no traumáticas (44%) y los accidentes de tráfico (14%).

Este taller está destinado a ayudar a las empresas a reducir las graves consecuencias que generan los accidentes por caída de altura, sea cual sea su sector de actividad.

Su objetivo es concienciar sobre la incidencia que tienen en cualquier tipo de empresa, asesorando para saber desarrollar una correcta gestión del riesgo y una coordinación de actividades empresariales adecuada.

En que consiste:

- Presentación de los sistemas de protección para trabajos en altura.
- Líneas de vida y puntos de anclaje.
- EPI's para trabajos en altura y demostración de funcionamiento.
- Aplicación de las últimas tecnologías en la gestión del riesgo.

Te ofrecemos:

Vivir en 1ª persona la experiencia de sufrir una caída de altura a través de la **realidad virtual** sin consecuencias para la integridad de la persona y aprendiendo los elementos necesarios para evitarlas.

Comprender y reflexionar sobre la importancia de gestionar adecuadamente el riesgo frente a las caídas de altura a través de vídeos de sensibilización.

Duración: 5 horas

¿Pueden los **exoesqueletos** prevenir trastornos musculoesqueléticos en el trabajo?

Los sobreesfuerzos provocan el 39 % de los accidentes con baja en jornada de trabajo. Las posturas forzadas y los movimientos repetitivos provocan el 81 % de las enfermedades profesionales.

Para ayudar a reducir la incidencia de trastornos musculoesqueléticos Asepeyo pone a disposición de sus empresas asociadas el siguiente taller.

En qué consiste:

- Necesidad de prevenir trastornos musculoesqueléticos de espalda.
- Prestaciones, uso previsto y limitaciones de los exoesqueletos para el trabajo.
- Prevención de trastornos musculoesqueléticos mediante el uso de exoesqueletos.

Te ofrecemos:

Experimentar en 1ª persona las ventajas que supone la utilización de exoesqueletos en los puestos de trabajo con problema de trastornos musculoesqueléticos, a través de nuestros distintos modelos.

Comprender y reflexionar sobre la necesidad de prevenir estos trastornos a través de vídeos de sensibilización.

Duración: 2 horas

Recreación virtual de **ruidos industriales**

El ruido presente en muchos puestos de trabajo está asociado a numerosos efectos para la salud, el más importante es la pérdida de capacidad auditiva, pero se han de tener en cuenta otros también que tienen que ver con el confort.

Pese a que es una materia en la que, desde el punto de vista preventivo, se ha trabajado mucho, los resultados no son los que serían deseables y, entre otras cosas, se detectan problemas de sensibilización.

En qué consiste:

- Descripción de conceptos aplicados en el control de la exposición al ruido.
- Explicación de enfermedades profesionales causadas por la exposición al ruido y otros vínculos con la siniestralidad.
- Estudio de las fuentes de ruido mediante cámara de visualización. Tecnología de captación de ruido mediante micrófonos en disposición matricial.
- Recreaciones virtuales de situaciones de exposición al ruido. Mejora de las capacidades de comunicación en entorno ruidoso.

Te ofrecemos:

Visualizar con cámara acústica cuáles son los orígenes del ruido en la empresa y los puntos más críticos a la hora de tomar medidas preventivas a través de vídeos.

Recrear sensaciones acústicas a través de sistema virtual electrónico.

Comprender y reflexionar sobre el ruido y sus efectos a través de vídeos de sensibilización.

Duración: 5 horas

¿Son eficaces los **equipos de protección respiratoria (EPR)** que usas en tu puesto de trabajo?

Numerosos puestos de trabajo implican el uso de EPR para proteger a los trabajadores frente a contaminantes presentes en el ambiente. La correcta selección y uso del EPR no implica automáticamente asumir que el trabajador está protegido frente a esos contaminantes.

Este taller pretende poner de relieve la importancia de las características personales y de una correcta adecuación de los EPR mediante el uso de equipos de comprobación del ajuste.

En qué consiste:

- Selección y uso de los equipos de protección respiratoria.

- Comprobación del ajuste de los EPR y su eficacia.

Te ofrecemos:

Comprobar cuál es la efectividad de tus EPR mediante el uso de diferentes equipos, como el ***Portacount*** (medidor de partículas dentro del EPR) y el ***Quantifit*** (test de presión negativa para verificar el ajuste).

Comprender y reflexionar sobre la necesidad de aportar criterios a los responsables de equipos para el buen uso de los equipos de protección respiratoria.

Duración: 4 horas

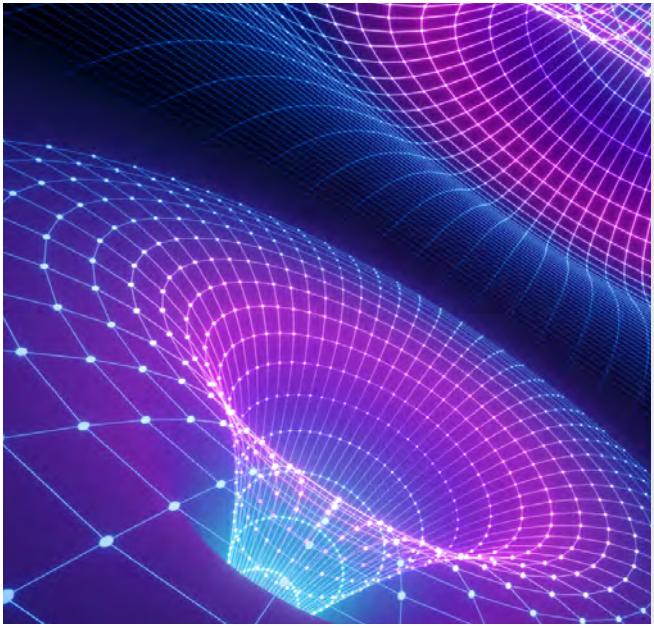
¿A qué fuentes de **campos electromagnéticos** estás expuesto (wifi, móviles)? Identifícalas y valora sus riesgos

En las inmediaciones de muchos puestos de trabajo se advierte la presencia de algún elemento asociado a emisión de campos electromagnéticos que genera dudas acerca de los problemas para la salud que éstos pueden generar. Es un tema que se asocia a complejidad y poca claridad de sus principios más fundamentales por lo que puede dificultar trabajar a nivel preventivo.

Este taller pretende dar respuesta a algunas de las dudas que plantean los campos electromagnéticos.

En qué consiste:

- Fuentes de exposición y efectos.
- Medidas de protección y control.
- Medida de campos de baja frecuencia.
- Medida de radiación electromagnética o de alta frecuencia.
- Valoración de la exposición.
- Verificación de la efectividad de medidas preventivas.



Te ofrecemos:

Trabajar con equipos de medida y emisión de campos para facilitar la comprensión y transmisión de aquellos conceptos de los campos electromagnéticos más relacionados con la protección de la salud de los trabajadores.

Valorar la exposición a campos electromagnéticos y poder comparar con valores que se considera que generan efectos negativos y comprobar la efectividad de las medidas preventivas más habitualmente indicadas.

Duración: 4 horas

Riesgo eléctrico en baja tensión

La electricidad es peligrosa. Puede decirse que tanto más peligrosa cuanto no es habitualmente perceptible por nuestros sentidos, ya que no tiene olor, ni se ve y no se aprecia generalmente al oído. Por eso hemos de conocer sus riesgos y como evitarlos para que sea posible la convivencia entre la persona y la electricidad con seguridad.

El taller se basa, fundamentalmente, en una metodología de participación activa. Se tratan temas específicos de prevención que se desarrollan mediante la aplicación de conocimientos para la resolución de casos prácticos utilizando los equipos e instalaciones adecuados para la demostración práctica.

En qué consiste:

- Riesgos eléctricos. Factores y principales medidas preventivas
- Verificación de instalaciones eléctricas. Protección de una instalación mediante magnetotérmico, diferenciales: tiempos de disparo, intensidad de disparo. Toma de tierra. Tensión de seguridad
- Demostración de verificación de una instalación de baja tensión con el simulador y comprobador BT
- Consignación de dispositivos

Te ofrecemos:

Comprobar el estado de una instalación eléctrica con nuestro simulador y comprobador de baja tensión.

Comprender y reflexionar sobre la problemática de los accidentes causados por los contactos eléctricos y conocer una metodología práctica para evitar este tipo de accidentes.

Duración: 4 horas

Gestión en **seguridad y salud** en el trabajo

Gestionar correctamente una actividad significa planificarla, organizarla, dirigirla y controlar su ejecución. Como cualquier otra función, la seguridad y salud en el trabajo (SST) debe ser gestionada, siendo su objetivo evitar la ocurrencia de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

Uno de los elementos clave en la gestión de la SST es lograr el liderazgo necesario de la dirección y la participación activa de todos los trabajadores, destacando la importancia del rol desempeñado por los supervisores.

El objetivo del taller es informar y sensibilizar a los trabajadores con funciones de dirección sobre las buenas prácticas en gestión de la SST, poniendo especial énfasis en las prácticas relativas al ejercicio de sus responsabilidades.

En qué consiste:

- ¿Qué beneficios aporta una gestión eficaz de la SST?.
- ¿Cómo deberían contribuir los trabajadores, directivos o no, a la implantación, mantenimiento y mejora del sistema?.
- ¿Qué implicaciones tiene no cumplir con los requisitos del sistema?.
- Peligros y riesgos para la SST y las acciones para su eliminación o control.
- Actividades, funciones y responsabilidades de los trabajadores con funciones de dirección: dirección de nivel medio y supervisores.

Te ofrecemos:

Comprender en que consiste la gestión de la seguridad y salud en el trabajo, la importancia del liderazgo y la participación de los trabajadores, y ello a través de una reflexión sobre el rol y las competencias de la dirección de nivel medio y los supervisores en este ámbito.

Vivir en 1ª persona situaciones reales concretas de los participantes al taller, a través de casos de estudio y videos de sensibilización.

Duración: 3 horas

ASEPEYO

Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social 2019

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

www.asepeyo.es

https://prevencion.asepeyo.es/

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151