

Prevención de riesgos psicosociales



MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO



- ❖ Definición de Mindfulness
- ❖ Mindfulness para la reducción del estrés en el trabajo
- ❖ Beneficios de la práctica de Mindfulness
- ❖ Conceptos básicos
- ❖ Practicas formales e informales
- ❖ Importancia de la respiración
- ❖ Aproximación a la práctica formal

1 de marzo las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

ADAPTACIÓN AL CAMBIO: AFRONTAMIENTO ANTE LA ADVERSIDAD



- ❖ Entendiendo la adversidad
- ❖ La vida como proceso de cambio
- ❖ Aceptación y adaptación
- ❖ Estrategias de afrontamiento ante la adversidad
- ❖ Mi perfil de afrontamiento
- ❖ Cuaderno de trabajo

12 de abril a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

HABILIDADES COMUNICACIONALES Y GESTIÓN DE CONFLICTOS



- ❖ Emociones y comunicación
- ❖ Comunicación verbal y no verbal
- ❖ Barreras en la comunicación
- ❖ El conflicto
- ❖ Habilidades en el manejo de situaciones conflictivas
- ❖ Estilos comunicacionales: asertividad

17 de mayo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

BIENESTAR PSICOEMOCIONAL



- ❖ Estrés. Afectación y estrategias de afrontamiento
- ❖ Las emociones: conocer y reconocer
- ❖ Gestión emocional
- ❖ Pensamientos distorsionados, analizando lo que pensamos
- ❖ Bienestar psicológico y emocional
- ❖ Actitud positiva

28 de junio a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

ENERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARZO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1 2 3 4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

- CUIDA TU CORAZÓN
- CUIDA TU VOZ
- CUIDA TU MENTE
- CUIDA TU CUERPO



Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es

Prevención de trastornos musculoesqueléticos



CUIDADO DE ESPALDA

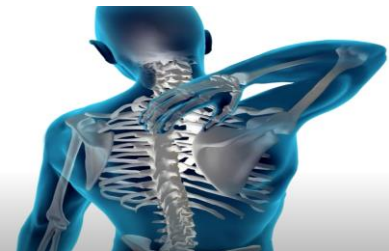


- ❖ Nuestra columna vertebral
- ❖ Principales lesiones y factores de riesgo.
- ❖ Actividades de la vida diaria.
- ❖ Programa de fortalecimiento y estiramiento muscular:
 - Columna dorsolumbar
 - Columna cervical y miembros superiores

18 de enero a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

CUIDADO POSTURAL: ERGONOMÍA EN CASA Y EN EL TRABAJO



- ❖ Ergonomía postural
- ❖ Higiene postural en las actividades de la vida diaria
- ❖ Musculatura y estiramientos:
 - Importancia de un adecuado estiramiento
 - Pautas de desarrollo
 - Programa global de estiramiento muscular

15 de marzo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

ERGONOMÍA EN EL TRABAJO A DISTANCIA



- ❖ Ergonomía en el trabajo en casa
- ❖ Organizar el espacio de trabajo
- ❖ Ajustando la mesa y la silla
- ❖ Correcto uso de los dispositivos en trabajo a distancia:
 - Pantalla fija
 - Ordenador portátil
 - Tablet y Smartphone
- ❖ Cuida tu postura
- ❖ Salud visual

19 de abril a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

SUEÑO Y DESCANSO



- ❖ Importancia del sueño en la salud
- ❖ Cantidad y calidad
- ❖ Horarios y ritmos circadianos
- ❖ No dormir... se nota
- ❖ Buenos hábitos para mejorar el sueño:
 - Preparar un "nido adecuado"
 - Alimentación y descanso
 - Prepararse para el sueño

31 de mayo las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

ENERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARZO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1 2 3 4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

- CUIDA TU CORAZÓN
- CUIDA TU VOZ
- CUIDA TU MENTE
- CUIDA TU CUERPO



Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es

Prevención de trastornos cardiovasculares



ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



- ❖ Introducción y contexto actual
- ❖ Consecuencias del sedentarismo en la salud
- ❖ Efectos del sedentarismo a largo plazo:
 - Sarcopenia
 - Obesidad
 - Obesidad sarcopénica
 - Osteoporosis
- ❖ Beneficios del ejercicio
- ❖ Motivación al cambio

01 de febrero a las 10:00h.

[Inscripciones aquí](#)

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



- ❖ Importancia de una dieta saludable
- ❖ Alimentación y nutrición
- ❖ Tipos de nutrientes
- ❖ Objetivos nutricionales de ingesta: pirámide nutricional
- ❖ Balance energético y requerimientos diarios
- ❖ Distribución calórica de comidas y alimentación saludable
- ❖ La compra: el etiquetado nutricional

29 de marzo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

DESHABITUACIÓN TABÁQUICA



- ❖ Efectos fisiológicos e impacto del tabaco en la salud
- ❖ Costes físico, emocional, social y económico
- ❖ Uso, abuso y dependencia (adicción)
- ❖ Beneficios en el abandono
- ❖ Rueda del cambio
- ❖ Fases de deshabituación

03 de mayo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

SALUD CARDIOVASCULAR



- ❖ Enfermedades cardiovasculares
- ❖ Impacto y afectación
- ❖ Riesgo cardiovascular y principales factores relacionados
- ❖ Prevención de enfermedades cardiovasculares:
 - Colesterol
 - Hipertensión
 - Tabaco
 - Sedentarismo
 - Obesidad
 - Diabetes Mellitus

14 de junio a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

ENERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARZO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1 2 3 4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

- CUIDA TU CORAZÓN
- CUIDA TU VOZ
- CUIDA TU MENTE
- CUIDA TU CUERPO



Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es

Prevención de patologías de la voz



USO PROFESIONAL DE LA VOZ



- ❖ Conceptos básicos: conociendo el aparato fonador
- ❖ Funcionamiento de la voz
- ❖ Uso profesional de la voz
- ❖ Pautas genéricas de cuidado vocal
- ❖ Buenas prácticas en el uso de la voz proyectada



15 de febrero a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

APRENDIENDO A MODULAR LA VOZ



- ❖ Importancia de la respiración para el uso adecuado de la voz
- ❖ Vibración: conoce tu timbre vocal
- ❖ Aprende a optimizar tu voz: trabajo de resonadores
- ❖ Ejercicios prácticos



10 de mayo a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

ENERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARZO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

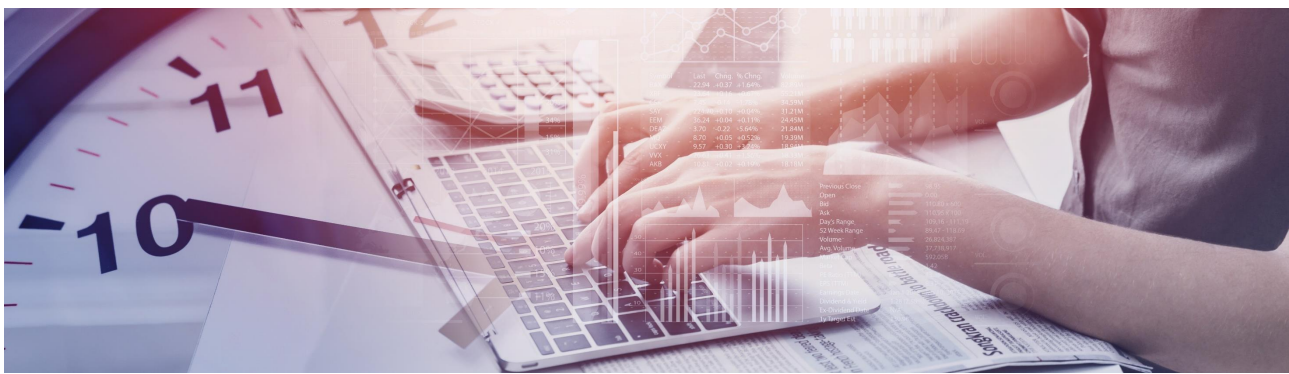
JUNIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1 2 3 4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

- CUIDA TU CORAZÓN
- CUIDA TU VOZ
- CUIDA TU MENTE
- CUIDA TU CUERPO



Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es

E-LEARNING



E-LEARNING

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELÉTICOS POR EL USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN



- ❖ El entorno y los equipos
- ❖ Cómo sentarse
- ❖ Los dispositivos portátiles
- ❖ Ejercicios de estiramiento
- ❖ Atención plena (“Mindfulness”)
- ❖ El sedentarismo

[Próximas convocatorias](#)

E-LEARNING

PAUTAS BÁSICAS PARA EL MANEJO SEGURO DE AGENTES QUÍMICOS



- ❖ Vías de entrada de los productos químicos al organismo
- ❖ Peligros de los productos químicos en el ámbito de la seguridad
- ❖ Identificar los peligros de los productos químicos que vas a utilizar
- ❖ Buenas prácticas en el uso de productos químico

[Próximas convocatorias](#)

UNIDAD SENSIBILIZACIÓN

CONDUCCIÓN EMOCIONAL. CONSCIENCIA PLENA PARA UNA CONDUCCIÓN SEGURA



- ❖ Introducción
- ❖ Algunos conceptos
- ❖ Emociones y conducción en el día a día
- ❖ Consciencia plena para una conducción más relajada y segura

[Próximas convocatorias](#)

ENERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MARZO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MAYO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUNIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- Prevencción de trastornos musculoesqueléticos en los trabajos con pantallas de visualización
- Conducción emocional: consciencia plena para una conducción segura
- Pautas básicas para el manejo seguro de agentes químicos



Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es