

AULA VIRTUAL

DE PREVENCIÓN FREMAP



WEBINAR



TuSalud

FREMAP, en su firme compromiso con la salud, ha generado un nuevo espacio para empresas y trabajadores dirigido a promover la mejora de la salud, concienciando y facilitando criterios y herramientas para su puesta en práctica. A través de diferentes sesiones online, podrás contar con la experiencia y ayuda de nuestros mejores profesionales, configurando así tu propio itinerario de salud.

Da un paso más hacia tu salud y activa-t



[Accede al contenido](#)



[Accede al contenido](#)



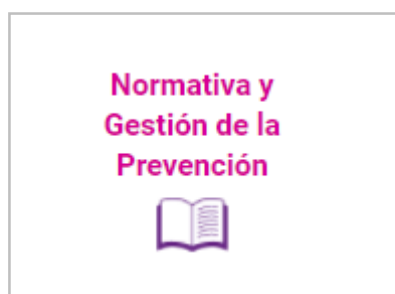
[Accede al contenido](#)



[Accede al contenido](#)

Prevención de Riesgos Laborales: Actualiza-t!

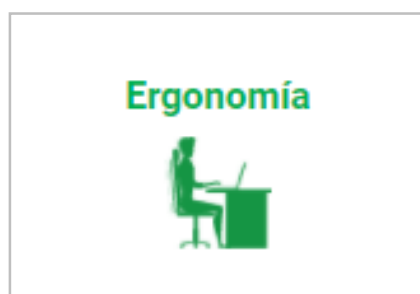
Concienciados con la importancia de la especialización técnica y de favorecer el más alto nivel en cada una de las especialidades, ponemos a tu servicio diferentes contenidos y sesiones online en las que, de la mano de nuestros especialistas, podrás encontrar las últimas actualizaciones y novedades legislativas, así como su aplicación práctica. ¡No te lo pierdas!



[Accede al contenido](#)



[Accede al contenido](#)



[Accede al contenido](#)



[Accede al contenido](#)

E-LEARNING



Los e-learning realizados por FREMAP, son actividades de divulgación encuadradas en el Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social presentado por FREMAP. Están dirigidos a nuestras empresas asociadas y a su personal dependiente, así como a los trabajadores autónomos adheridos. La inscripción no conlleva coste y está limitada por la disponibilidad del boletín de inscripción que figura en cada convocatoria.

- Está accesible durante un periodo amplio de tiempo.
- Te conectas cuando tú decides.
- Tú decides el tiempo que dedicas en cada sesión.
- Puedes repasar los contenidos.
- Conoces tu progreso a través de la plataforma.
- Tu participación se certifica en el momento, una vez que superas la evaluación.

[INFORMACIÓN DETALLADA](#)



Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es

Prevención de riesgos psicosociales



Cuida tu mente



MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO



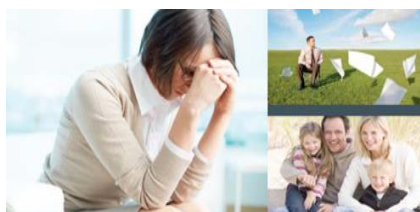
- Definición de Mindfulness
- Mindfulness para la reducción del estrés en el trabajo
- Beneficios de la práctica de Mindfulness
- Conceptos básicos
- Prácticas formales e informales
- Importancia de la respiración
- Aproximación a la práctica formal



19 de octubre 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



23 de noviembre a 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



30 de noviembre 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



14 de diciembre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			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		

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					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						

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
	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				

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			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	



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

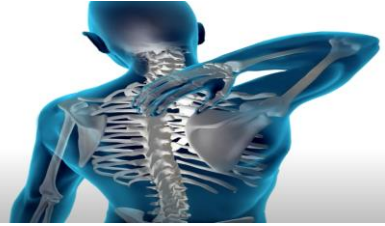


Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es

Prevención de trastornos músculo-esqueléticos



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



14 de septiembre a las 10:00 h

[Inscripciones aquí](#)

ESCUELA 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



26 de octubre 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



29 de noviembre 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



13 de diciembre las 10:00h

[Inscripciones aquí](#)

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			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		

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					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						

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
	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				

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			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	

■ CUIDA TU MENTE
■ CUIDA TU CUERPO
■ CUIDA TU CORAZÓN
■ CUIDA TU VOZ



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



21 de septiembre 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



05 de octubre a las 10:00h

[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



2 de noviembre a las 10:00h

[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



16 de noviembre a las 10:00h

[Inscripciones aquí](#)

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			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		

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					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						

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
	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				

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			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	



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




Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es



Prevención de patologías de la voz



USO PROFESIONAL DE LA VOZ

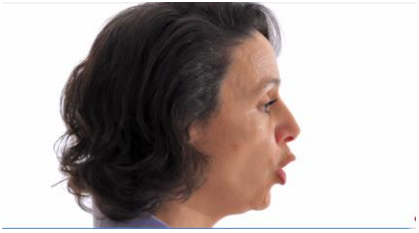


- ❖ Conceptos básicos: conociendo el aparato fonador
- ❖ Funcionamiento de la voz
- ❖ Uso profesional de la voz
- ❖ Pautas genéricas de cuidado vocal
- ❖ Buenas prácticas en el uso de la voz proyectada

📍
28 de septiembre a las 10:00h

[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

📍
21 de diciembre a las 10:00h

[Inscripciones aquí](#)

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			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		

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					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						

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
	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				

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			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	

■ CUIDA TU MENTE
■ CUIDA TU CUERPO
■ CUIDA TU CORAZÓN
■ CUIDA TU VOZ

WEBINARS DE PREVENCIÓN

Normativa y gestión de la prevención

Análisis de investigación de AT: método 5 por qué



- ❖ Definiciones
- ❖ Delimitación de conceptos
- ❖ Sesgos del analista y su ajuste
- ❖ Aplicación de herramientas para el análisis de accidentes. Método de los 5 por qué
- ❖ Ejercicios y casos prácticos



20 de octubre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

ISO 45001: ¿revisamos juntos el contexto y la identificación de necesidades y expectativas?



- ❖ ¿Qué se entiende por contexto, necesidades y expectativas?
- ❖ Análisis del contexto interno y externo
- ❖ Identificación de necesidades y las expectativas de las partes interesadas
- ❖ Determinación del alcance del sistema de gestión
- ❖ Conclusiones



24 de noviembre a las 10:00 h.


[Inscripciones aquí](#)

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			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		

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					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						

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
	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				

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			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	

 **NORMATIVA Y GESTIÓN**
SEGURIDAD
ERGONOMÍA
HIGIENE INDUSTRIAL



Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es

WEBINARS DE PREVENCIÓN

Seguridad

Clasificación de zonas por presencia de gases y vapores inflamables. Une en 60079-10-1



- ❖ Introducción.
Normativa.
- ❖ Clasificación de zonas por presencia de ATEX.
- ❖ Procedimiento para clasificar emplazamientos con líquidos o gases inflamables a través de la norma UNE-EN 60079-10-1: 2022.
- ❖ Ejemplos
Clasificación zonas en salas de caldera a gas.
- ❖ Ejemplos
Clasificación zonas almacenamiento de líquidos inflamables.



15 de septiembre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

¿Qué tengo que considerar para apilar correctamente productos y materiales?



- ❖ Conceptos y normativa técnica aplicable.
- ❖ Tipos de apilamientos.
- ❖ Aspectos a considerar para garantizar la seguridad del apilamiento: Altura máxima, Protección y autorización de trabajadores y Señalización de áreas de almacenamiento.
- ❖ Equipos intercambiables y herramientas para el manejo mecánico de cargas con equipos móviles automotores.



06 de octubre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

¿Cómo evaluar los riesgos de una máquina?



- ❖ Introducción.
- ❖ ¿Cuándo se necesita realizar una evaluación de riesgos en una máquina?
- ❖ ¿Existe alguna norma que establezca una metodología a seguir?
- ❖ Metodología para la evaluación del riesgo.
- ❖ Proceso iterativo de reducción del riesgo.



17 de noviembre a las 10:00 h.


[Inscripciones aquí](#)

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			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		

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					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						

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
	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				

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			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	

 NORMATIVA Y GESTIÓN
SEGURIDAD
ERGONOMÍA
HIGIENE INDUSTRIAL



Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es

WEBINARS DE PREVENCIÓN

Ergonomía

Factores a considerar para identificar movimientos repetitivos en miembros superiores



- ❖ Definición vs. Indefinición.
- ❖ Factores a considerar:
Amplitud del movimiento,
Repetitividad o frecuencia del movimiento,
- ❖ Fuerza, Tiempo de exposición, Tiempo de recuperación, Factores adicionales
- ❖ Relación causal entre distintos factores
- ❖ Coloquio



27 de octubre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

Factores a considerar para la prevención de lesiones en la columna cervical y dorsolumbar



- ❖ Introducción.
- ❖ Factores a considerar:
Manipulación manual de cargas, Posturas inadecuadas,
Movimientos
- ❖ repetitivos, Vibraciones, Factores individuales
- ❖ Medidas de prevención integral.
- ❖ Coloquio



15 de diciembre a las 10:00 h.


[Inscripciones aquí](#)

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			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		

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					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						

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
	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				

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			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	

 **NORMATIVA Y GESTIÓN
SEGURIDAD
ERGONOMÍA
HIGIENE INDUSTRIAL**



Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es

WEBINARS DE PREVENCIÓN

Higiene industrial

Riesgos y medidas preventivas en las fases del proceso de aplicación de fitosanitarios: adquisición, transporte, almacenamiento, mezcla carga y aplicación propiamente dicha.



- ↳ Consideraciones durante la adquisición de productos fitosanitarios.
- ↳ Riesgos y medidas preventivas durante el transporte y durante el almacenamiento.
- ↳ Requisitos del Real Decreto 285/2021.
- ↳ Riesgos y medidas preventivas durante la mezcla carga y durante la aplicación.
- ↳ Equipos manuales.
- ↳ Equipos arrastrados y automotores.



29 de septiembre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

Como prevenir el riesgo biológico por el manejo de agentes cortantes y punzantes



- ↳ Conceptos básicos sobre bioseguridad.
- ↳ Normativa sobre los dispositivos de bioseguridad.
- ↳ Integración de la bioseguridad en la empresa.
- ↳ Ejemplos más frecuentes de dispositivos de bioseguridad.
- ↳ Funcionamiento y uso correcto de los dispositivos de bioseguridad.
- ↳ Gestión del residuo corto punzante



10 de noviembre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

¿Qué tengo que considerar para elegir correctamente ropa de protección química y biológica?



- ↳ Identificación de escenarios de exposición y partes del cuerpo a proteger.
- ↳ Factores que influyen en una correcta selección.
- ↳ Tipos de ropa de protección química y biológica. Nivel de prestaciones y requisitos a revisar frente a diferentes peligros.
- ↳ Buenas prácticas en la utilización de ropa de protección química o biológica



1 de diciembre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			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		

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					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						

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
	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				

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			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	

NORMATIVA Y GESTIÓN
SEGURIDAD
ERGONOMÍA
HIGIENE INDUSTRIAL



Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es

E-LEARNING

Prevención de trastornos musculoesqueléticos

E-LEARNING



Prevención de trastornos musculoesqueléticos por el uso de pantallas de visualización

En el siguiente e-learning conocerás buenas prácticas que te ayudarán a prevenir los trastornos musculoesqueléticos ocasionado por el manejo de pantallas de visualización.

Programa:

1. El entorno y los equipos
2. Cómo sentarse
3. Los dispositivos portátiles
4. Ejercicios de estiramiento
5. Atención plena (“Mindfulness”)
6. El sedentarismo

Duración: entre 1 y 2 horas

Formato: Online y autoestudio

[INFORMACIÓN PRÓXIMAS CONVOCATORIAS](#)



Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es