

## PREVENCIÓN EN CARGA MENTAL TRABAJO EVALUACIÓN



### Dirigido a:

### Objetivos:

Este curso permite adquirir los conocimientos necesarios de nivel básico de Prevención de Riesgos Laborales. Incluye además una parte de temario específico en función del Sector Profesional en que se encuadra la actividad laboral que desempeña el alumno. Se pretende consolidar y mejorar los conocimientos sobre prevención aplicadas a las tareas cotidianas en el puesto de trabajo. El Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, publicado en el BOE nº 27 de 31 de enero de 1997, establece que las funciones que integran el nivel básico de la actividad preventiva son las siguientes: • Promover los comportamientos seguros y la correcta utilización de los equipos de trabajo y protección, y fomentar el interés y cooperación de los trabajadores en una acción preventiva integrada. • Promover, en particular, las actuaciones preventivas básicas, tales como el orden, la limpieza, la señalización y el mantenimiento general, y efectuar su seguimiento y control. • Realizar evaluaciones elementales de riesgos y, en su caso, establecer medidas preventivas del mismo carácter compatibles con su grado de formación. • Colaborar en la evaluación y el control de los riesgos generales y específicos de la empresa, efectuando visitas al efecto, atención a quejas y sugerencias, registro de datos, y cuantas funciones análogas sean necesarias. • Actuar en caso de emergencia y primeros auxilios gestionando las primeras intervenciones al efecto. • Cooperar con los servicios de prevención, en su caso.

### Contenidos formativos:

#### ÍNDICE

- 1 Conceptos básicos sobre seguridad y salud
  - 1.1 El trabajo y la salud
  - 1.2 Los Riesgos Profesionales
  - 1.3 Factores de Riesgo Laboral
  - 1.4 Incidencia de los factores de riesgo sobre la salud
  - 1.5 Daños derivados del trabajo
  - 1.6 Accidentes de trabajo
  - 1.7 Enfermedades profesionales
  - 1.8 Diferencia entre Accidentes de trabajo y Enfermedad profesional
  - 1.9 Otras patologías derivadas del trabajo
  - 1.10 Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos



- 1.11 Deberes y obligaciones básicas en esta materia
- 1.12 Política de Prevención de Riesgos Laborales
- 1.13 Fomento de la toma de conciencia
- 1.14 Participación, información, consulta y propuestas
- 1.15 El empresario
- 1.16 El trabajador
- 1.17 Cuestionario: Conceptos básicos sobre seguridad y salud

- 2 Riesgos generales y su prevención
  - 2.1 Caídas de personas a distinto o al mismo nivel
  - 2.2 Proyección de fragmentos o partículas
  - 2.3 Golpes o cortes por objetos y herramientas
  - 2.4 Atrapamiento por vuelco de máquina
  - 2.5 Golpes atrapamientos por derrumbamiento
  - 2.6 Contacto eléctrico
  - 2.7 Sobreesfuerzo
  - 2.8 Exposición al polvo o a ruidos
  - 2.9 Dermatitis profesional y riesgos de contaminación
  - 2.10 Riesgos ligados al medio ambiente del trabajo
  - 2.11 Contaminantes químicos
  - 2.12 Toxicología laboral
  - 2.13 Medición de la exposición a contaminantes
  - 2.14 Corrección ambiental
  - 2.15 Contaminantes físicos
  - 2.16 Energía mecánica
  - 2.17 Energía térmica
  - 2.18 Energía electromagnética
  - 2.19 Contaminantes biológicos
  - 2.20 La carga del trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral
  - 2.21 Sistemas elementales de control de riesgos
  - 2.22 Protección colectiva
  - 2.23 Equipos de Protección individual
  - 2.24 Protección del cráneo
  - 2.25 Protectores del aparato auditivo
  - 2.26 Protectores de la cara y del aparato visual
  - 2.27 Protectores de las vías respiratorias
  - 2.28 Protección de las extremidades y piel
  - 2.29 Protectores del tronco y el abdomen
  - 2.30 Protección total del cuerpo
  - 2.31 Control de riesgos derivados de trabajos en altura
  - 2.32 Características del riesgo de caída de altura
  - 2.33 Características generales de los dispositivos
  - 2.34 Clasificación y campos de aplicación



- 2.35 Planes de emergencia y evacuación
- 2.36 Organización del plan de emergencia
- 2.37 Señalización
- 2.38 Clases de señalización y utilización
- 2.39 Señalización óptica
- 2.40 Señales en forma de panel
- 2.41 Señales gestuales
- 2.42 Señales luminosas
- 2.43 Señalización acústica y otras señalizaciones
- 2.44 El control de salud de los trabajadores
- 2.45 La vigilancia de la salud de los trabajadores
- 2.46 Integración de los programas de vigilancia de la salud
- 2.47 Cuestionario: Riesgos generales y su prevención

## 3 Prevención en carga mental

- 3.1 Fatiga
- 3.2 Fatiga mental
- 3.3 Fatiga Relación con la actividad
- 3.4 Tipos de fatiga
- 3.5 Medidas para afrontar y prevenir la fatiga
- 3.6 Factores en la carga de trabajo mental
- 3.7 Factores de carga de trabajo mental
- 3.8 Exigencias de la tarea
- 3.9 Condiciones de trabajo
- 3.10 Características individuales y factores sociales a la organización
- 3.11 Medidas preventivas
- 3.12 Diseño de tareas
- 3.13 Carga mental de trabajo y exigencias
- 3.14 Trabajos de oficina
- 3.15 Características generales de la información
- 3.16 Carga mental - Concepto y valoración
- 3.17 Carga mental en el trabajo hospitalario
- 3.18 Guía para la valoración de la carga mental
- 3.19 Aplicación del método
- 3.20 Carga y fatiga mental de trabajo
- 3.21 Valoración de la carga y la fatiga mental
- 3.22 El método NASA TLX
- 3.23 Cuestionario: Prevención en carga mental

## 4 Elementos básicos de gestión de la prevención

- 4.1 Intervención de las administraciones públicas en materia preventiva
- 4.2 Organización preventiva del trabajo
- 4.3 Procedimiento general de la planificación



- 4.4 Documentación - recogida, elaboración y archivo
- 4.5 Representación de los trabajadores
- 4.6 Cuestionario: Elementos básicos de gestión de la prevención

- 5 Primeros auxilios
  - 5.1 Procedimientos generales
  - 5.2 Eslabones de la cadena de socorro
  - 5.3 Evaluación primaria de un accidentado
  - 5.4 Normas generales ante una situación de urgencia
  - 5.5 Reanimación cardiopulmonar
  - 5.6 Actitud a seguir ante heridas y hemorragias
  - 5.7 Fracturas
  - 5.8 Traumatismos craneoencefálicos
  - 5.9 Lesiones en columna
  - 5.10 Quemaduras
  - 5.11 Lesiones oculares
  - 5.12 Intoxicaciones, mordeduras, picaduras y lesiones por animales marinos
  - 5.13 Plan de actuación
  - 5.14 Cuestionario: Cuestionario final

**Duración:** 60 Horas

**Fecha Inicio:** -

**Fecha Fin:** -

**Horario:** -

**Lugar Impartición:** Consultar

**Precio:** 420,00€

**Descuentos:** PRECIO UNICO

**Tipo de Formación:** -

**Requisitos:** Consultar

**Calendario:** Estamos actualizando el contenido, perdona las molestias.

*\* Delfín Formación es una entidad inscrita y acreditada en el registro de Centros y Entidades de Formación Profesional para el Empleo de la Comunidad Valenciana.*

*\* Si tienes cualquier duda, por favor llámanos al 965 34 06 25 o envíanos un WhatsApp al 607 74 52 82, te responderemos lo más rápido posible.*

