

PROMETEO

# Unidad 02: Riesgos laborales y principios de prevención

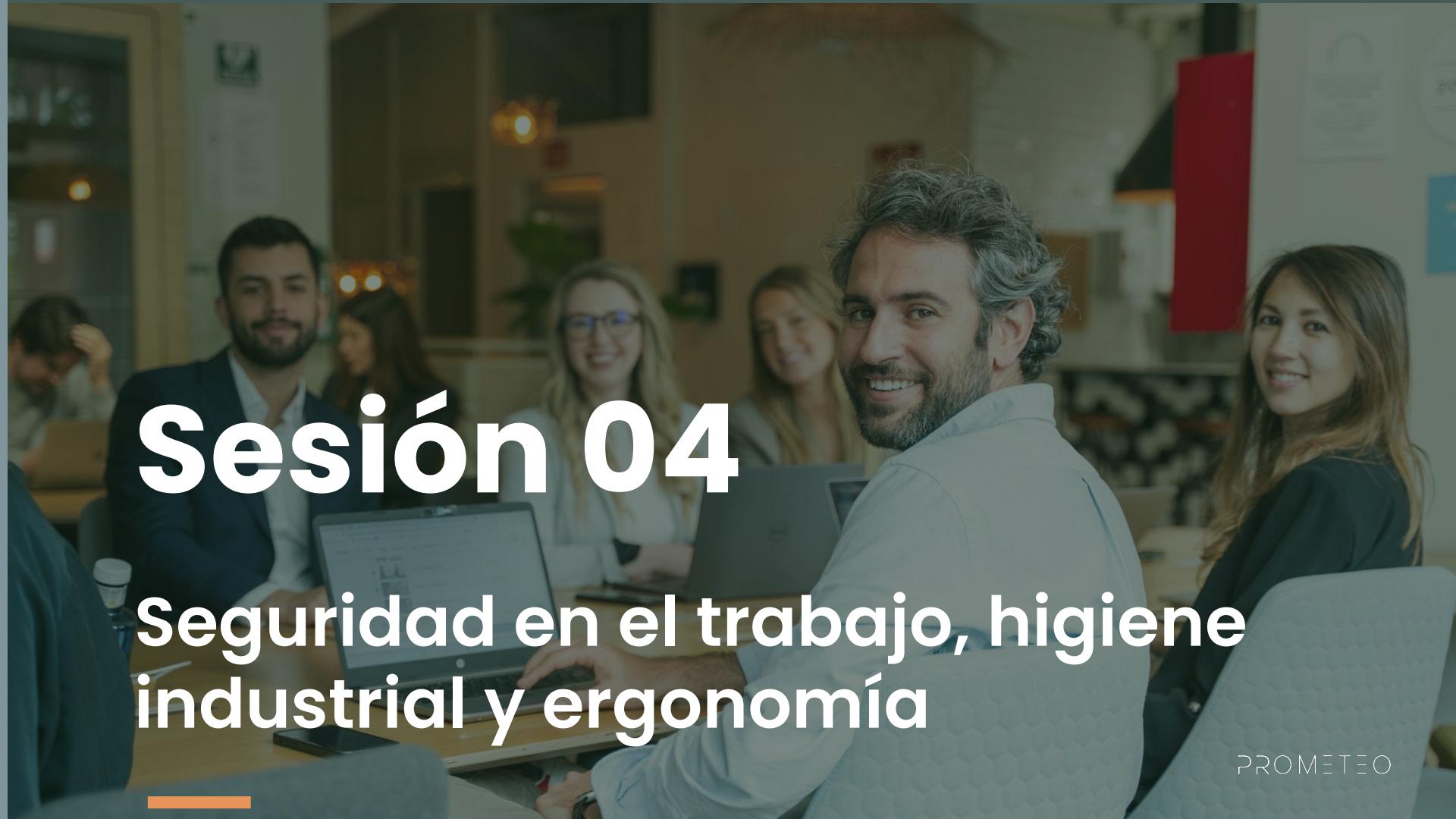
# Sesiones

04

**Seguridad en el trabajo, higiene industrial y  
ergonomía**

05

**Psicosociología y medidas  
organizativas frente a riesgos**

A group of diverse professionals are gathered in an office environment, smiling and looking towards the camera. They are seated around a table with laptops, suggesting a collaborative workspace or meeting. The background shows office elements like a chalkboard, a red pillar, and various office equipment.

# Sesión 04

Seguridad en el trabajo, higiene industrial y ergonomía

# S. 04: FUNDAMENTOS

**El trabajo está muy bien**

**Pero... cuidadin**



## S. 04: FUNDAMENTOS

CUIDADÍN CON LAS  
CONDICIONES (de trabajo)

....



FÍSICAS



QUÍMICAS



BIOLÓGICAS



ORGANIZATIVAS

## S. 04: FUNDAMENTOS

### CUIDADÍN CON LAS CONDICIONES.... (De trabajo)



FÍSICAS



QUÍMICAS



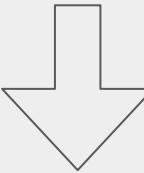
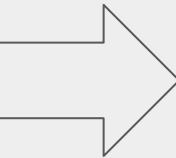
BIOLOGICAS



ORGANIZATIVAS

¿CÓMO LOS COMBATIMOS?

GENERAR RIESGOS



TÉCNICAS DE PREVENCIÓN

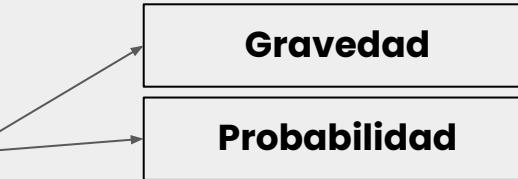
## S. 04: FUNDAMENTOS

### TÉCNICAS DE PREVENCIÓN (principios)

**1.- Evitar** los riesgos en su **origen**



**2.- Evaluar los riesgos**



**3.- Adaptar el trabajo a la persona**

**Se aplican siguiendo unos principios**

**4.- Actualización (evolución de la técnica)**



### TÉCNICAS DE PREVENCIÓN (principios)

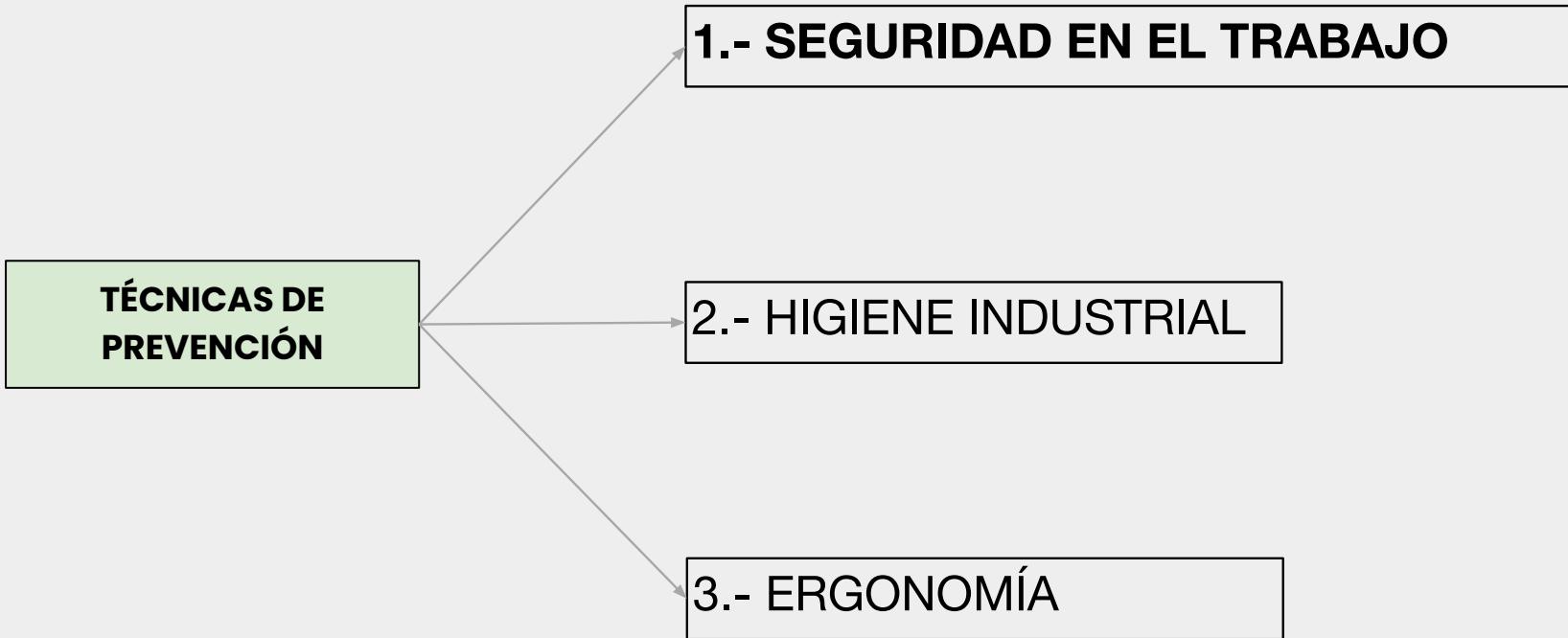
#### 5.- Priorizar medidas colectivas vs individuales



**Se aplican siguiendo unos principios**

**6.- Formar e informar adecuadamente a los trabajadores**





### 1.- SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Objetivo



Evitar accidentes  
de trabajo

## S. 04: FUNDAMENTOS

### 1.- SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Pero...



¿Eso cómo se hace?

1.- Identificamos el **peligro**  
(fuentes de riesgo)

2.- **Evaluamos** los riesgos

- Probabilidad
- Gravedad

3.- Adoptamos **medidas preventivas**.



Pero...

¿Qué tipo de medidas preventivas?

Controles técnicos



Medidas de seguridad

Siguiente diapo

Pero...



¿Qué tipo de medidas?



Protecciones en  
maquinaria



señalización



Formación en  
seguridad



### 2.- HIGIENE INDUSTRIAL

Objetivo



Enfermedades  
profesionales

### 2.- HIGIENE INDUSTRIAL

1.- Identificamos los agentes nocivos



¿Eso cómo se hace?

2.- Mediciones y monitoreo

- ¿Se ha expuesto?
- ¿Está dentro de los límites?

3.- Control de exposiciones

## S. 04: FUNDAMENTOS

### 2.- HIGIENE INDUSTRIAL

1.- Identificamos los agentes nocivos... pueden ser....

Biológicos



Químicos

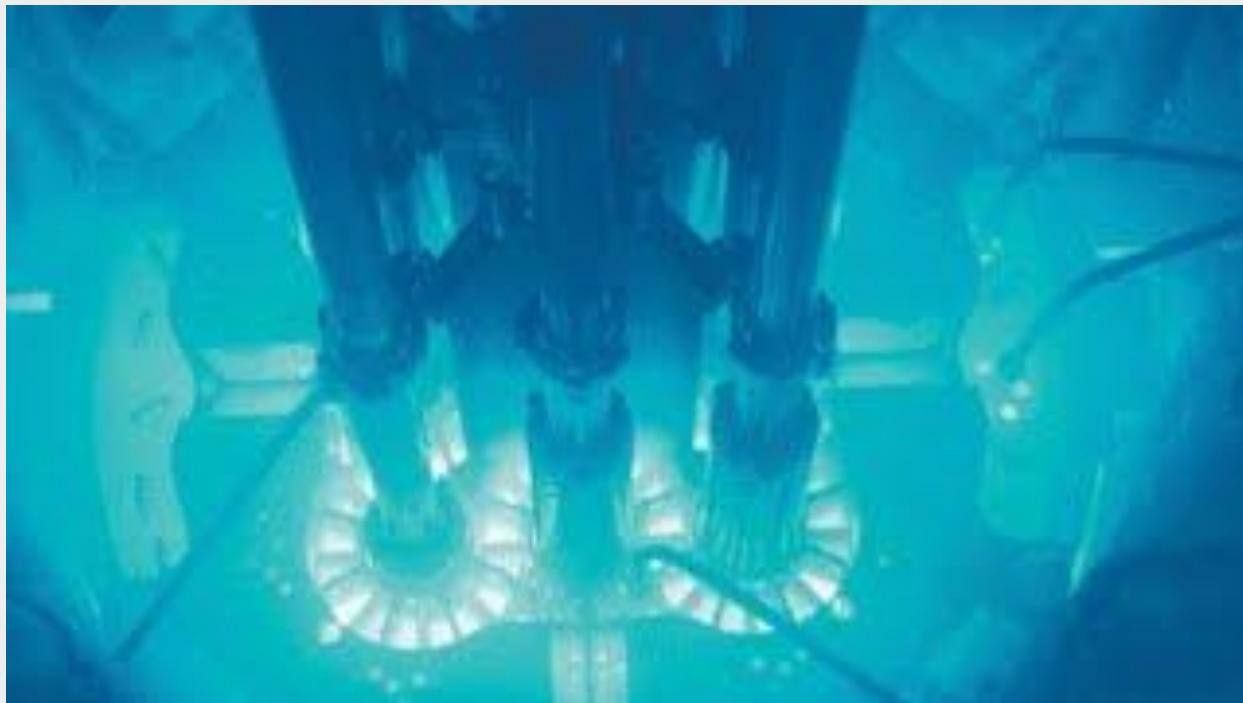


Físicos.



### 2.- HIGIENE INDUSTRIAL

2.- Monitoreo y medición. (contextualización molona)



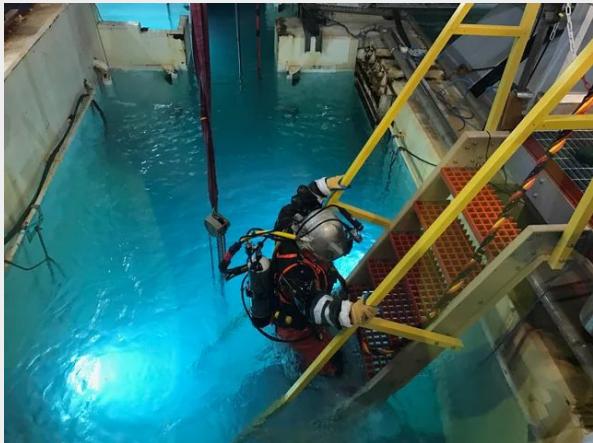
## S. 04: FUNDAMENTOS

### 2.- HIGIENE INDUSTRIAL

#### 2.- Monitoreo y medición.

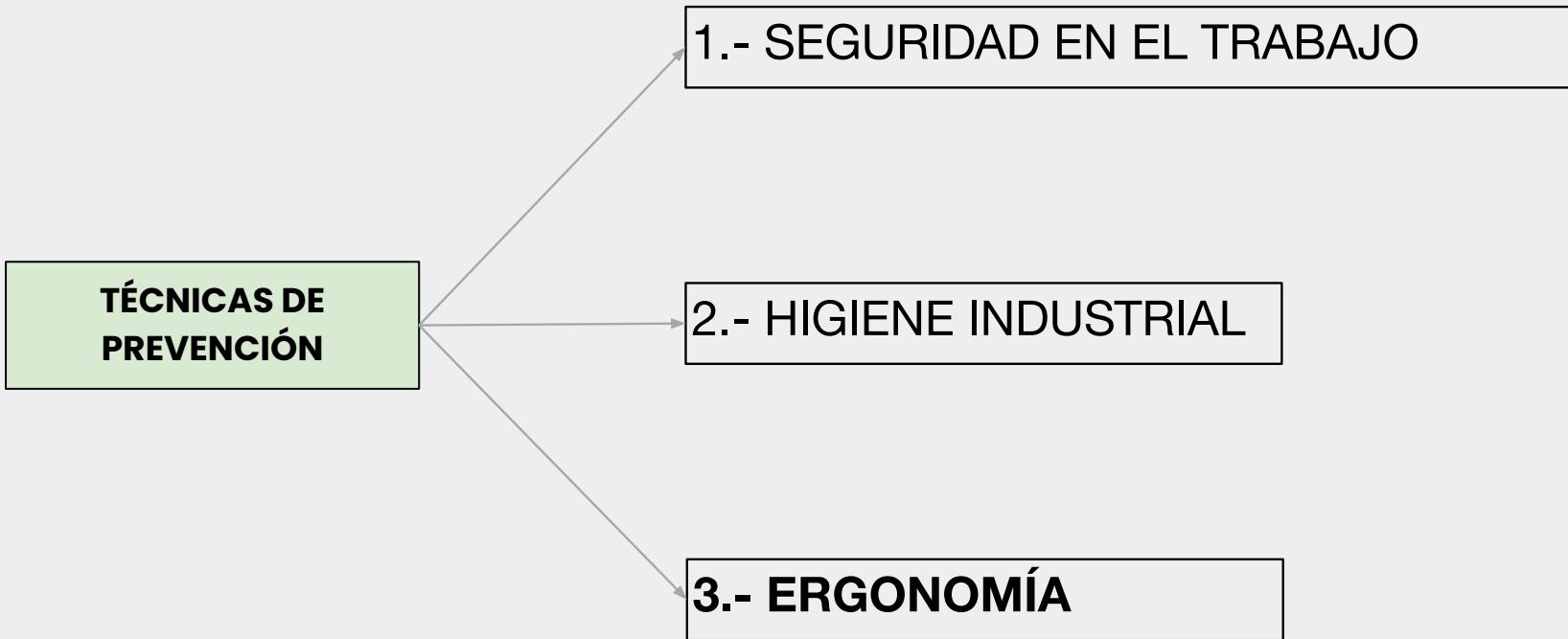
¿Se ha expuesto?

¿Está dentro de los límites?  
MONITOREO



## S. 04: FUNDAMENTOS

---



### 3.- ERGONOMÍA

Objetivo



Problemas  
músculo  
esqueléticos

### 3.- ERGONOMÍA

Pero...

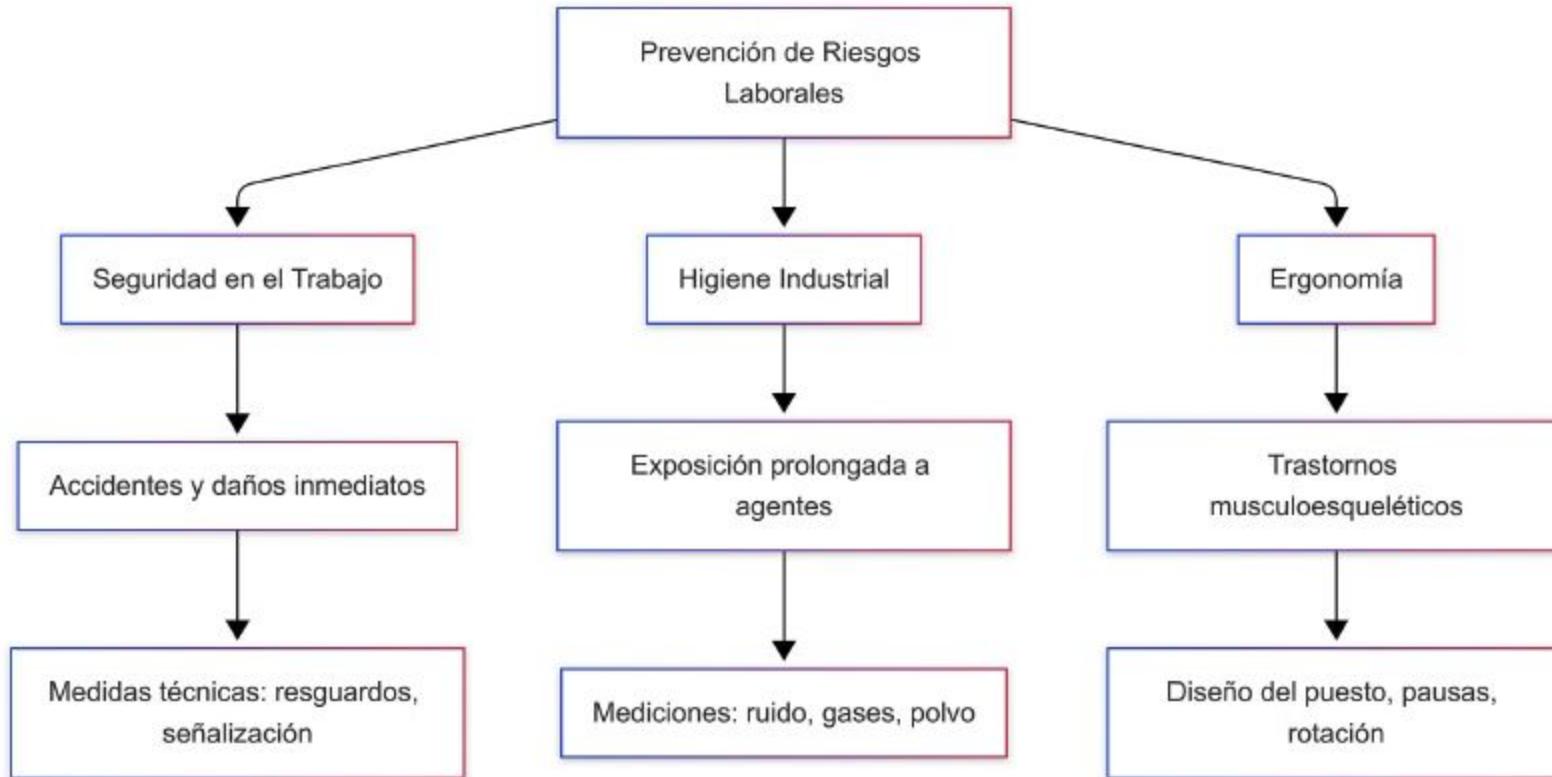


¿Eso cómo se hace?

1.- Análisis ergonómicos.

2.- Diseño del puesto de trabajo.

3.- Formación y educación.





Vamos a hacer una TA-RE-I-TA

# Sesión 05

Psicosociología y medidas  
organizativas frente a riesgos

## S. 05: FUNDAMENTOS



No olvidéis esto, chicos.



Los riesgos no solo son  
físicos

## S. 05: FUNDAMENTOS

¿Os acordáis de la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el trabajo?



45% de los trabajadores

Enfrentan factores que pueden afectar a su salud mental



## S. 05: FUNDAMENTOS



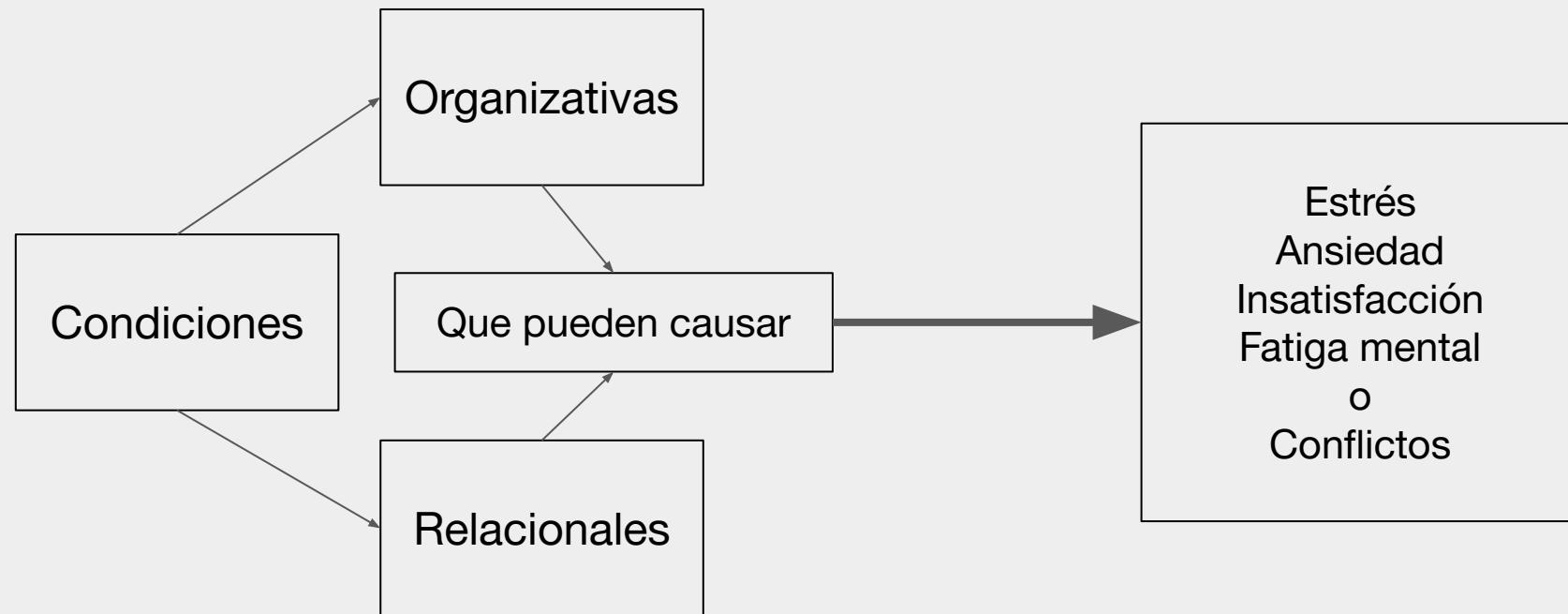
¿Os acordáis de la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el trabajo?



Estrés y ansiedad

2º problema de salud laboral  
más común

### ¿Qué son los riesgos psicosociales?



## S. 05: FUNDAMENTOS

---

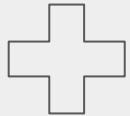
¿Qué son los riesgos psicosociales?

¡ESQUEMA VISUAAAAL!



## S. 05: FUNDAMENTOS

¿Qué son los riesgos psicosociales?



¿Cuáles son los más comunes?



**Estrés laboral:** respuesta física y emocional ante demandas del entorno que superan la capacidad de afrontamiento del trabajador. Puede ser puntual (estrés agudo) o mantenido (crónico)

**Síndrome de burnout:** también llamado "síndrome del trabajador quemado". Se caracteriza por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización profesional.

**Mobbing o acoso laboral:** hostigamiento psicológico repetido que degrada a la persona y puede provocar depresión o abandono del trabajo.

**Carga mental excesiva:** se produce cuando la cantidad de información o la velocidad de tareas supera la capacidad cognitiva.

**Falta de apoyo social o liderazgo inadecuado:** cuando no existe comunicación efectiva, reconocimiento o confianza dentro del equipo.

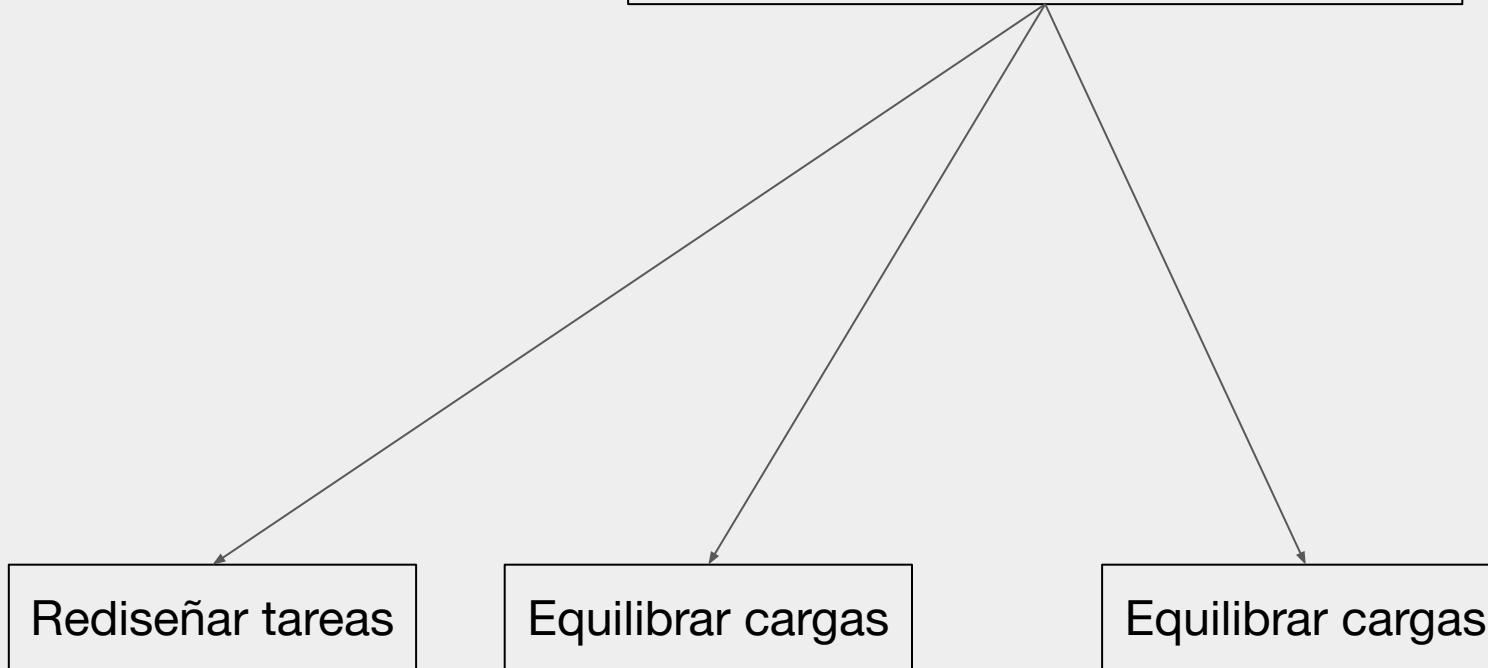
## S. 05: FUNDAMENTOS

¿Qué impacto tiene en la salud y en la organización?



- Incremento del absentismo y las bajas laborales.
  - Mayor rotación de personal y pérdida de talento.
  - Aumento de los errores humanos y los conflictos internos.
  - Deterioro del clima laboral y de la reputación corporativa.

¿Cómo los prevenimos?



Rediseñar tareas

Equilibrar cargas

Equilibrar cargas