

PORTAFOLIO

IPO

LUCÍA MARTÍNEZ GUTIÉRREZ

CURSO 2024-25

DAM 1

JOSEP FRANCO

ÍNDICE

PRESENTACIÓN PERSONAL.....	2
1. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.....	2
1. EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE SALUD LABORAL.....	2
2. CLASIFICACIÓN DE RIESGOS PROFESIONALES.....	3
3. PREVENCIÓN.....	4
4. LOS ACCIDENTES DE TRABAJO.....	5
5. LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES.....	5
2. EL MERCADO LABORAL Y LA BÚSQUEDA ACTIVA DE TRABAJO.....	7
1. OFERTAS DE TRABAJO.....	7
3. RAs.....	8

PRESENTACIÓN PERSONAL

Me llamo Lucía Martínez, vengo de Sabadell y del Bachillerato Tecnológico. Soy de DAM y este curso espero poder aprender en general un poco más de informática y lenguajes de programación. Lo he elegido para poder dedicarme a algo que me guste y me llene. Después del ciclo quiero trabajar en el ámbito para poder pagarme la carrera de Ingeniería Robótica. Así como dato personal, me gusta mucho el patinaje y el conocimiento de datos random (pero sin evaluarlos).

1. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Riesgo → posibilidad de sufrir un daño/perder: riesgos emocionales, físicos, económicos, etc.

Riesgos profesionales: riesgos de una profesión en concreto.

Riesgos laborales: riesgos generales de trabajar.

Para evitarlos, debemos potenciar la prevención. No existe el riesgo 0.

Salud (según yo, Lucía Martínez, 2024): Estado físico y mental (objetivo o subjetivo) en el que se encuentra un organismo en un momento determinado en el que ejerce de forma normal todas sus funciones.

Salud (según la OMS, Organización Mundial de la Salud, 1946): Un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad.

Salud (según la OMS, 1985): Capacidad de desarrollar el mismo potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente.

¿Qué entiendes tú por salud? Argumenta tu respuesta. EXAMEN

Diferencia técnica entre accidente leve y grave → los accidentes leves no te dejan secuelas y los graves sí. El tiempo de baja no tiene que ver.

Enfermedad (Malaltia): Alteración orgánica funcional que **pone en peligro** la salud de una persona. Se puede originar por causas externas (virus) o internas en nuestro organismo.

1. EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE SALUD LABORAL

En el s. XIX, con la industrialización, comienzan a sufrirse los accidentes de trabajo.

- Trabajo y salud están muy atadas. A través del trabajo buscamos satisfacer necesidades desde la supervivencia hasta las de desarrollo profesional, personal y social. Si este proceso no se realiza adecuadamente, podemos ver agredida nuestra salud.
- Resulta contradictorio que el hombre necesita trabajar para vivir y que pueda perder la salud trabajando → importancia de la prevención.

2. CLASIFICACIÓN DE RIESGOS PROFESIONALES

1. Factores psicosociales de riesgo en el trabajo

a. Según condiciones y organización del trabajo

- **Trabajo nocturno oa turnos:** El cambio del ritmo de vida modifica el equilibrio biológico y social, dando lugar a distintos trastornos.
- **Estabilidad en el puesto de trabajo:** Añade incertidumbre y en los trabajos temporales provoca la inseguridad al miedo a perder el trabajo.
- **Exceso de carga laboral:** Puede ser una sobrecarga que implique dificultades para la regulación de la actividad laboral.
- **Cohesión y comunicación del grupo:** Influye en gran medida en la estabilidad de la persona. En toda situación laboral debe haber posibilidad de comunicación.
- **Participación:** Conviene que el trabajador conozca el organigrama y vías de participación.
- **El estilo de mando:** El tipo de jerarquía de la empresa tiene una influencia decisiva para el buen funcionamiento del grupo y para la consecución de los objetivos.
- **Los factores físicos y químicos:** Son peligrosos cuando la exposición es larga.
- **La remuneración y las vacaciones:** Suele ser el único motivo de permanencia en el puesto de trabajo y la única manera de reconocer y agradecer lo que se hace.
- **Condiciones de bienestar:** Dependen del diseño ergonómico de los puestos de trabajo.
- **La jornada de trabajo:** Muchos trabajadores deben alternar la actividad profesional con otras actividades.

b. Según el tipo de trabajo

- **Tareas repetitivas:** La automatización da lugar a tareas reducidas y concretas, dejando en un segundo plano la iniciativa del trabajador.
- **Aislamiento:** Es un aspecto perjudicial y se considera como un agravante si la tarea no despierta interés por el trabajador.
- **Responsabilidad:** Garantiza un mínimo de valoración personal, aunque debe adecuarse a las posibilidades de cada persona.
- **Aptitud:** Las tareas deben desarrollarse de acuerdo con la preparación profesional y especialización de cada persona.

2. Factores químicos y biológicos (concepto *tóxico*)

- Intoxicación-envenenamiento.
- Vías de intoxicación: Contacto y dosis / tiempo de exposición.

3. Factores genéricos

- Físicos:** Los distintos elementos del entorno de trabajo (humedad, calor, frío y ruido).
- Mecánicos:** El uso de máquinas, útiles, herramientas, etc. → producir cortes, golpes y aplastamientos.
- Por caída:** En zonas altas o no.
- Eléctricos:** Por el manejo de aparatos eléctricos.
- Gas:** Si se manipulan gases o se trabaja cerca de una fuente de gas.
- Por incendios:** En ambientes con materiales y elementos inflamables.
- De elevación:** Con equipos de elevación y transporte.

¿Qué es un riesgo in itinere? Un accidente que ocurre cuando un empleado de la empresa sufre un accidente durante el camino entre su domicilio y el trabajo o al revés.

3. PREVENCIÓN

- Siempre seguir las indicaciones de la empresa.
- No priorizar ni la productividad ni la comodidad.
- En el ámbito **LEGAL** debemos saber que:
 - La acción preventiva es, por ley, una obligación de la persona empresaria.
 - La empresa debe asignar tareas y funciones de forma que no sean una amenaza para la salud y para la seguridad física de las personas trabajadoras.
 - La gestión de la prevención de los riesgos laborales debe estar planificada y organizada con un control de calidad.
 - La **tarea preventiva** se lleva a cabo mediante:
 - La Seguridad en el trabajo: diseñando máquinas y condiciones de trabajo que no supongan riesgo de pérdida de salud física del trabajador.
 - La Higiene Industrial: analizando los ambientes laborales nocivos y presentando soluciones alternativas sin riesgos o reduciéndolos al máximo.

4. LOS ACCIDENTES DE TRABAJO

El accidente de trabajo es un “evento derivado de la actividad laboral, que sea brusco, inesperado y normalmente evitable, que puede causar lesiones corporales con disminución o anulación de la integridad física de las personas”.

Cuenta como **actividad laboral**:

- Cualquier actividad realizada dentro del puesto de trabajo. O “in mision”.
- Los accidentes ocurridos durante el trayecto de ida o vuelta del trabajo (“in itinere”).
- Los ocurridos en el desempeño de las funciones sindicales.
- Los que sufre el trabajador durante actos de salvamento, siempre que tengan conexión con el trabajo.

Diferencia accidente/incidente: El estudio de los incidentes es importante, ya que indican que existen elementos de riesgo que, tarde o temprano, podrían dar lugar a un accidente.

Origen de los accidentes: Los accidentes se producen por causas múltiples que se pueden dividir principalmente en:

- Causas técnicas
- Causas humanas
- Causas mixtas

Clasificación de los accidentes: Los accidentes se suelen clasificar por su gravedad y si originan o no baja médica en:

- Leves
- Graves
- Mortales

5. LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES

Enfermedad: Alteración orgánica funcional que pone en peligro la salud de una persona.

Enfermedad profesional es la que contrae la persona durante la realización de su trabajo como consecuencia de su exposición a sustancias peligrosas o por encontrarse rodeado de condiciones ambientales nocivas.

Requisitos para considerar una enfermedad profesional:

REQUISITS PER A DEFINIR UNA MALALTIA PROFESSIONAL	Que es doni com a conseqüència del treball.
	Que el seu origen sigui a causa de l'acompliment de les activitats que s'especifiquen al quadre de malalties laborals publicat al Reial Decret 1995/1978 de 12 de Maig, modificat pel Reial Decret 2821/1981 de 27 de novembre.
	Que sigui provocada per l'acció d'elements i substàncies indicades a l'esmentat quadre.

Tipos de enfermedades profesionales:

- Provocadas por agentes químicos
- Provocadas por agentes físicos
- Provocadas por agentes Biológicos
- Provocadas por inhalación de sustancias y agentes no comprendidos en otros apartados
- Enfermedades profesionales de la piel causadas por sustancias y agentes no comprendidos en otros apartados
- Provocadas por agentes carcinógenos

Implicaciones legales:

- Es compatible cobrar indemnizaciones por enfermedad y seguir trabajando y cobrando. No es compatible si tienes Incapacidad Permanente.
- Tienes derecho a cobrar indemnizaciones aunque la empresa no te haya dado de alta o no pague lo que le corresponde.
- Las indemnizaciones por enfermedad laboral se pueden incrementar entre un 30 y un 50% en caso de falta de medidas de seguridad.
- La responsabilidad de pagar es siempre de la empresa.

2. EL MERCADO LABORAL Y LA BÚSQUEDA ACTIVA DE TRABAJO


[Marca Personal.pdf](#)
[Autoanàlisi.pdf](#)

¿Qué es el componente emocional de la marca personal?

El componente emocional de la marca personal es el aspecto que va más allá de habilidades y experiencias profesionales. Se trata de las conexiones emocionales que se crean entre tú y tu audiencia, que pueden influir en la forma en que te perciben y en las relaciones que construyes.

1. OFERTAS DE TRABAJO

3. RAs

RA 1

Yo trabajo o trabajaré prioritariamente para...

1. Independiente económicamente.
2. Sentirme realizada y plena.
3. Mejorar periódicamente en mi ámbito.

[IPO_RA1.pdf](#)

RA 2

De los siguientes indicadores, prioriza cuáles son para ti quienes más importan para identificar que una persona tiene una buena salud en general.

PRIORIZA DEL 1 (PARA TI LO MÁS IMPORTANTE) AL 11 (PARA TI LO MENOS RELEVANTE).

Grupo 1: Paula y Lucía

Grupo 2: Pablo y Marc

	Grupo 1	Grupo 1 i 2
Poder correr para tomar el bus.	10	6
Estar a gusto con uno mismo.	2	1
No acudir al médico durante mucho tiempo.	7	5
No preocuparme por mi cuerpo.	6	7
Ser autónomo/a.	1	4
Poder practicar deportes de riesgo.	11	11
Disfrutar de las cosas que me ocurren.	5	2
No tener que consumir medicamentos.	4	10
No preocuparme por lo que como.	8	9
Poder realizar una carrera de 10 km.	9	8
Estar contento/a.	3	3

RA 2 | Riesgos laborales

He notado un aumento notable en accidentes laborales con baja en Cataluña en el 2022, con un total de 102.960, de los que 70 fueron mortales. Esto significa que hubo un repunte en siniestralidad.

Los sectores con mayores riesgos incluyen la construcción, industria y transporte, donde las condiciones laborales a menudo son más peligrosas por el uso de maquinaria y la exposición a factores físicos.

El aumento de los accidentes laborales puede deberse a factores como la recuperación pospandemia, que ha implicado un aumento de la actividad laboral, y una posible relajación de las medidas de seguridad.

Los riesgos laborales tienen un alto impacto, tanto en el ámbito de seguridad física como emocional. Afectan a la salud, productividad y motivación de los trabajadores, generando costes sociales y económicos importantes.