

Nombre: _____ Fecha: _____

Prevención de riesgos laborales asociados a la informática y las pantallas de visualización de datos

PRL	¿Qué es la Prevención de Riesgos Laborales?	
	Prevención de riesgos	
	Seguridad y salud laboral	

Importancia de la PRL	

Principales riesgos en el trabajo con ordenadores	

Normativa básica: Derechos y deberes	Derechos del trabajador	
	Deberes del trabajador	
	Derechos del empresario	
	Deberes del empresario	

Nombre: _____ Fecha: _____

Un EPI es: _____

Buenos hábitos de prevención en el aula y en el trabajo	

Ergonomía	Definición:	
	Es importante porque...	
	Ergonomía cognitiva	
	Ergonomía física vs Ergonomía cognitiva	

Postura correcta frente al ordenador	Pantalla	
	Teclado	
	Piernas y pies	
	Brazos y muñecas	
	Esquema general	

¿Qué pasa si no te sientas bien?	

Nombre: _____ Fecha: _____

¿Cómo organizar tu espacio de trabajo?	

Pausas y ejercicios para evitar dolores	Pausas	
	Ejercicios de estiramiento	
	Relaja la vista	

Organización y limpieza del espacio de trabajo	

Fatiga visual	¿qué es?	
	Síntomas	
	¿Por qué ocurre?	
	¿Cómo prevenirla?	

Nombre: _____ Fecha: _____

Buena iluminación en el lugar de trabajo	

Ejercicios para la vista	Ejercicios de enfoque	
	Movimiento de ojos	
	Cierra y relaja los ojos	

Importancia de las pausas regulares	

Ciberseguridad	¿Qué es?	
	¿Cuál es su importancia?	

Principales riesgos informáticos	Malware	
	Virus	
	Troyano	
	Spyware	
	Ramsonware	
	Phishing	
	Robo de identidad	
	Acceso no autorizado (hacking)	
	Redes Wi-Fi inseguras	

Nombre: _____ Fecha: _____

¿Cómo protegerte de los riesgos informáticos?		

ciberacoso (cyberbullying)		
	¿Qué hacer si te ocurre?	

Buenas prácticas en redes sociales	

¿Cómo afecta la tecnología a la salud mental?	Impactos negativos del mal uso de la tecnología	
	Signos de que la tecnología nos está afectando	

Nombre: _____ Fecha: _____

Uso responsable de la tecnología	

¿Cómo lograr un equilibrio entre el mundo digital y el mundo real?	

Dependencia tecnológica: ¿Cómo reconocerla?		
	¿Cómo saber si tienes una dependencia tecnológica?	

El papel de las redes sociales en tu vida	Aspectos positivos	
	Aspectos negativos	

El síndrome de burnout (quemado)		
	Consejos para prevenirlo	