**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 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |

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?** |  |
| --- | --- |
|  |
|  |
|  |

| **¿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? |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

| **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 |  |

| **¿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 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |

| **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 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |