

# PLAN DE FORMACIÓN

## PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES AÑO 2023

SERVICIO DE PREVENCIÓN

## Índice

1.	Introducción	3
2.	Objetivos	5
3.	Estructura	6
4.	Instrucciones para acceder a las acciones formativas	7
5.	Plan de formación 2023	9
5.1	Acciones formativas específicas	9
5.2	Acciones formativas complementarias	10
5.3	Acciones formativas de promoción de la salud	11
6.	Anexo I. Contenidos y programa de las acciones formativas específicas	132
7.	Anexo II. Contenidos y programa de las acciones formativas específicas	139
8.	Anexo III. Contenidos y programa de las acciones formativas de promoción de la salud	27

## 1. Introducción

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, establece en su artículo 19 la obligación por parte del empresario de garantizar a todos sus trabajadores una formación suficiente y adecuada sobre los riesgos laborales específicos de su puesto de trabajo.

La formación en materia preventiva en sí misma no puede de eliminar de forma directa o inmediata la ocurrencia un accidente de trabajo pero es considerada como imprescindible para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores por parte de todos los agentes intervinientes en la aplicación y control del cumplimiento de la prevención de riesgos laborales, ya sea la propia empresa, los representantes de los trabajadores o las organizaciones administrativas responsables del servicio público de control y vigilancia del cumplimiento de la normativa en este ámbito, como puede ser la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, el Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo y el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo, en el ámbito de la Comunidad de Madrid.

El hecho de que cada trabajador esté debidamente formado en relación a los riesgos a los que está expuesto con motivo del desarrollo de su actividad laboral, sí le permitirá tomar las medidas preventivas necesarias que podrán evitar futuros accidentes laborales

Sin la garantía de esta formación, el empresario no sería capaz de cumplir con el principal precepto que la Ley de Prevención le exige -*Art. 14. Los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo. El citado derecho supone la existencia de un correlativo deber del empresario de protección de los trabajadores frente a los riesgos laborales-* así como con uno de los principios de la acción preventiva: *Art.15. i) Dar las debidas instrucciones a los trabajadores, con el fin de que conozcan los riesgos derivados de su trabajo y las medidas preventivas a adoptar en cada caso.*

No podemos olvidar en este punto el compromiso por parte del trabajador que también establece la Ley de Prevención -*Art. 29.2.6. Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores-* y del que se concluye que los trabajadores deberán atender a la formación propuesta por la empresa con arreglo a su obligación de velar según sus posibilidades y mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional. (Art. 29.1).

# Plan de Formación PRL 2023

Por tanto, no se trata de una formación de contenido profesional, referida al oficio o a la actividad, sino una formación eficaz, integral, suficiente y adecuada al puesto de trabajo en materia preventiva.

El Plan de Formación que se presenta a continuación ha sido elaborado atendiendo a las de necesidades formativas detectadas en las evaluaciones de riesgos, accidentes de trabajo o planes de autoprotección que se están implantando en los diversos centros de la Universidad, así como a fomentar la integración de la prevención y promocionar estilos de vida saludables entre los trabajadores.

## 2. Objetivos

El Plan de Formación en PRL pretende, por un lado, ofrecer a los trabajadores la formación necesaria y suficiente con la finalidad de alcanzar el más alto nivel de seguridad y salud para los mismos y, por otro, atender las necesidades de formación dirigidas a la integración de la prevención a todos los miembros de la comunidad universitaria.

Para que dicha formación sea eficaz se plantea como una formación continua, en función de la naturaleza de los riesgos detectados en cada puesto de trabajo.

Acorde con lo expuesto, se establecen como objetivos generales:

- ✓ Contribuir a mejorar y elevar el nivel de **protección de la seguridad y la salud** de los trabajadores de la Universidad.
- ✓ Promocionar la **integración de la prevención**, en todos los niveles jerárquicos de la Universidad.
- ✓ Fomentar una **cultura preventiva** que favorezca la participación de todos los trabajadores.

## 3. Estructura

Sobre la base de los objetivos establecidos en el apartado anterior, el Plan de Formación se estructura en los siguientes grupos:

- A. **Acciones formativas específicas (AFE)**, dirigidas a dotar al trabajador de la formación e información necesarias para conocer los riesgos específicos de su puesto de trabajo y las medidas de protección concretas recomendadas para evitar o minimizar esos riesgos.

Según está establecido en el vigente Plan de Prevención de la Universidad, estas acciones formativas tienen **carácter obligatorio** para los trabajadores a los que van dirigidas.

- B. **Acciones formativas complementarias (AFC)**, encaminadas a completar la formación específica en PRL, haciéndola extensiva a otras áreas de la prevención no directamente relacionadas con los riesgos del puesto de trabajo, fomentando así una cultura preventiva general.
- C. **Acciones formativas de promoción de la salud (AFPS)**, con el objetivo de prevenir la enfermedad o el daño a la salud en personas sanas y difundir hábitos saludables, mejorando en definitiva el estado de salud general de los trabajadores.

## 4. Instrucciones para acceder a las acciones formativas

Para acceder a cada grupo de acción formativa se establecen las siguientes premisas:

- Acciones formativas específicas (AFE): Disponibles de forma exclusiva para determinados colectivos de trabajadores, que aparecen en la columna “Dirigido a” del apartado 5.1.

Estos cursos **NO deben solicitarse** de forma individual por parte de los trabajadores. No se tendrá en cuenta ninguna solicitud referida a los mismos.

El Servicio de Prevención contactará con cada trabajador de los colectivos a los que van dirigidos estos cursos y con su responsable para comunicarles la convocatoria una vez esté fijada la fecha de celebración.

La asignación de plazas para estas acciones formativas atiende a los criterios técnicos del Servicio de Prevención.

Además, como novedad, se han incluido en este grupo de acción las actividades formativas derivadas de las evaluaciones de proyectos, así como, de las Coordinaciones de la Actividades preventivas (CAE) establecidas con las empresas implicadas en los proyectos. Han sido codificadas con el código AFE-P. Éstas estarán disponibles de forma exclusiva para determinados colectivos de trabajadores perteneciente al proyecto. Únicamente se diferencian de las otras en que no se pueden definir a fecha de emisión del plan de formación, ni el calendario, ni el contenido, ya que sólo se tiene constancia de ellas a demanda de empresas por un proyecto concreto.

- Acciones formativas complementarias (AFC): Se encuentran divididas en dos grupos: las dirigidas a colectivos concretos (AFC-C) y las abiertas a todos los trabajadores (AFC-A).

Para acceder a las AFC-C tendrán preferencia en la adjudicación de plazas aquellos colectivos indicados en la columna “Dirigido a”. Las plazas que quedarán vacantes se asignarán por estricto orden de solicitud.

Cada trabajador podrá solicitarlas al Servicio de Prevención mediante **formulario disponible en la web** de dicho Servicio a tal efecto, en los plazos que se establezcan y que serán convenientemente comunicados en tiempo y forma por distintos medios a todos los trabajadores, junto con la difusión del presente Plan de Formación.

# Plan de Formación PRL 2023

- Acciones formativas de promoción de la salud (AFPS): Dirigidas a todos los colectivos de trabajadores de la Universidad de forma general.

Cada trabajador podrá solicitarlas al Servicio de Prevención mediante **formulario disponible en la web** de dicho Servicio a tal efecto, en los plazos que se establezcan y que serán convenientemente comunicados en tiempo y forma por distintos medios a todos los trabajadores, junto con la difusión del presente Plan de Formación. Las plazas disponibles se asignarán por estricto orden de solicitud.

## 5. Plan de formación 2023

### ACCIONES FORMATIVAS ESPECÍFICAS

En el Anexo I del presente Plan se facilitan con los contenidos y programas aproximados.

CÓDIGO	ACCIÓN FORMATIVA	DURACIÓN	DIRIGIDO A
AFE-01	Riesgos y medidas preventivas en trabajos con riesgo de caída en altura	8 h.	Técnicos de Mantenimiento, OGIM, Oficina Tecnológica y personal de Proyectos (*)
AFE-02	Riesgos y medidas preventivas en trabajos con riesgo eléctrico	5 h.	Técnicos de Mantenimiento (*), técnicos de Servicios de informáticos de sistemas y comunicaciones y Oficina tecnológica
AFE-03	Riesgos y medidas preventivas en el empleo de escaleras de mano	3 h.	Técnicos de Mantenimiento, OGIM, Oficina Tecnológica y personal de Proyectos (*)
AFE-04	Prevención de los riesgos psicosociales	3 h.	Servicios, departamentos, Unidades de la UAH
AFE-05	Riesgos y medidas preventivas en la exposición a agentes biológicos	5 h.	Personal Investigador y técnicos de laboratorio con exposición a agentes biológicos
AFE-06	Riesgos y medidas preventivas en la manipulación manual de cargas	4 h.	Técnicos de Mantenimiento (**) y técnico Especialista Conserje (**)
AFE-07	Riesgos y medidas preventivas en la manipulación manual de cargas	4 h.	Técnicos de laboratorio (**), técnicos de biblioteca, técnicos auxiliares de biblioteca y auxiliar de almacén
AFE-08	Prevención de riesgos en el teletrabajo (online)	2 h.	Trabajadores que desarrollan su trabajo con PVDs y en modalidad de teletrabajo.
AFE-09	La prevención de riesgos laborales en la Universidad de Alcalá.	5 h.	Nuevas incorporaciones
AFE-10	Riesgos y medidas preventivas en el uso de la voz	15 h.	Personal Docente e Investigador
AFE-11	Riesgos y medidas preventivas en puestos de oficina (on line)	10 h.	Trabajadores que desarrollan su trabajo con PVDs
AFE-12	Jornada sobre conflictos interpersonales y acoso en el ámbito laboral	3 h.	Jefes de Servicios

# Plan de Formación PRL 2023

CÓDIGO	ACCIÓN FORMATIVA	DURACIÓN	DIRIGIDO A
AFE-13	Liderando la prevención: Armarios de Seguridad	3 h.	Personal de la UAH con responsabilidades de gestión de Armarios de Seguridad
AFE-14	Armarios de seguridad: Riesgos y Medidas Preventivas en el almacenamiento de productos químicos	5 h.	Usuarios y encargados de armarios de seguridad
AFE-15	Prevención de riesgos laborales: nivel básico (on line)	50 h.	Delegados de Prevención y personal requerido por actividades preventivas reguladas
AFE-P-01	Riesgos y medidas preventivas identificados en las evaluaciones de riesgos de los proyectos y de las Coordinación actividades a demanda de EMPRESAS	-	Personal UAH integrantes de proyectos

(\*) Nuevas incorporaciones y formación continua

(\*\*) Nuevas incorporaciones y trabajadores pendientes de ediciones anteriores

## ACCIONES FORMATIVAS COMPLEMENTARIAS

Existen dos tipos de acciones formativas complementarias:

- Para colectivos concretos (AFC-C): En la columna “Dirigido a” se indica el colectivo para el que se recomienda cada acción formativa y que tendrá preferencia en la adjudicación de plazas. Los criterios de selección se detallan para cada curso. Estos cursos podrán ser solicitados por trabajadores de otros colectivos y, en caso de quedar plazas vacantes entre los trabajadores de los colectivos a los que van dirigidos, se asignarán por orden de solicitud.

CÓDIGO	ACCIÓN FORMATIVA (AFC-C)	DURACIÓN	DIRIGIDO A
AFC-C-01	Habilidades liderazgo, comunicación y gestión de conflictos	10h.	Trabajadores con equipos de personas a cargo
AFC-C-02	Uso y manejo de desfibriladores	8 h.	Trabajadores cuyo puesto de trabajo se desarrolle cerca de la ubicación de los desfibriladores y cuya presencia sea continua
AFC-C-03	Uso y manejo de extintores y BIEs	6 h.	Trabajadores que formen parte de los equipos de emergencia y evacuación designados en los Planes de Autoprotección
AFC-C-04	Curso sobre utilización de los dispositivos Diphoterine y Hexafluorine	1 h.	Trabajadores de conserjerías que tengan custodiado los dispositivos y,

# Plan de Formación PRL 2023

CÓDIGO	ACCIÓN FORMATIVA (AFC-C)	DURACIÓN	DIRIGIDO A
AFC-C-05	Conducción segura	5 h.	Trabajadores que utilicen el coche en horario laboral (sin tener en cuenta los desplazamientos in itinere) y trabajadores que hayan sufrido accidentes de tráfico in itinere
AFC-C-06	Seguridad en el trabajo en laboratorios (on line)	2h.	Técnicos de laboratorio y personal PDI que desarrolle tareas en los laboratorios
AFC-C-07	Almacenamiento y manipulación de productos químicos (on line)	2h.	Técnicos de laboratorio y personal PDI que desarrolle tareas en los laboratorios
AFC-C-08	Seguridad en el manejo de plataformas elevadoras (on line)	2h.	Técnicos de Mantenimiento
AFC-C-09	Prevención de riesgos en el teletrabajo (online)	2h.	Trabajadores que desarrollan su trabajo con PVDs que realizan la actividad del teletrabajo.

- Abiertos (AFC-A): Cualquier trabajador que esté interesado puede solicitar los cursos y se asignarán por orden de solicitud.

CÓDIGO	ACCIÓN FORMATIVA (AFC-A)	DURACIÓN	DIRIGIDO A
AFC-A-01	Primeros Auxilios. Curso básico general.	6 h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
AFC-A-02	Planes de autoprotección y emergencias	4 h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
AFC-A-03	Prevención de riesgos laborales: nivel básico (on line)	30h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
AFC-A-04	Gestión de situaciones de violencia laboral (on line)	4h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
AFC-A-05	Manipulación manual de cargas (on line)	4h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH

## ACCIONES FORMATIVAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Cualquier trabajador que esté interesado puede solicitar los cursos y se asignarán por orden de solicitud.

CÓDIGO	ACCIÓN FORMATIVA	DURACIÓN	DIRIGIDO A
AFPS-01	Escuela de espalda	2 h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
AFPS-02	Educación de la voz	2 h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
AFPS-03	Bienestar psicoemocional	2 h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH

# Plan de Formación PRL 2023

CÓDIGO	ACCIÓN FORMATIVA	DURACIÓN	DIRIGIDO A
AFPS-04	Actividad física y deporte	2 h.	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH

## 6. Anexo I. Contenidos y programa de las acciones formativas específicas

### **AFE 01- Riesgos y medidas preventivas para trabajos con riesgo de caída en altura**

#### TEMA 1. Formación Teórica

- 1.1.- Principios generales de los trabajos en altura
- 1.2.- Equipos de protección Individual
- 1.3.- Técnicas de trabajos en altura
- 1.4.- Definición de Espacio Confinado. Reconocimiento, clasificación e identificación de riesgos
- 1.5.- Procedimientos de trabajo
- 1.6.- Evaluaciones de atmósferas y plan de mediciones
- 1.7.- Ventilación
- 1.8.- Pautas básicas de rescate en alturas y en espacios confinados

#### TEMA 2. Formación Práctica

- 2.1.- Equipos de protección Individual
  - 2.1.1.- EPI generales: arnés, casco, guantes y calzado
  - 2.1.2.- EPI específicos: sistemas anticaídas y evacuadores
  - 2.1.3.- Otros equipos o elementos de seguridad: puntos de anclaje, pértigas, trípodes, etc.
- 2.2.- Técnicas de acceso: trabajos en vertical, trabajos en horizontal, entrada a espacios confinados
- 2.3.- Nudos: clases, características y aprendizaje de los nudos más utilizados (8 en diversas modalidades)
- 2.4.- Técnicas de montaje de cabeceras: anclajes estructurales, temporales y fijos
- 2.5.- Montaje y utilización de equipos de protección y prevención para acceso y permanencia
- 2.6.- Montaje y utilización de líneas de seguridad temporales
- 2.7.- Métodos de rescate y salvamento

## **AFE 02- Riesgos y medidas preventivas para trabajos con riesgo eléctrico.**

### TEMA 1: INTRODUCCIÓN.

- 1.1.- Efectos de la corriente eléctrica.
- 1.2.- Tipos de contactos eléctricos y medidas de prevención.

### TEMA 2: TRABAJOS ELÉCTRICOS SEGÚN R.D. 614/2001

- 2.1.- Trabajos sin tensión.
- 2.2.- Maniobras, mediciones, ensayos y verificaciones.
- 2.3.- Trabajos en proximidad.
- 2.4.- Trabajos en tensión (breve mención).
- 2.5.- Trabajos en emplazamientos con riesgo de incendio o explosión.

### TEMA 3: EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL Y PROTECCIONES COLECTIVAS PARA TRABAJOS

#### ELÉCTRICOS.

### TEMA 4: DISPOSITIVOS DE BLOQUEO Y SEÑALIZACIÓN. PROCEDIMIENTO LOTO.

### TEMA 5: OTROS RIESGOS VINCULADOS A TRABAJOS ELÉCTRICOS.

- 5.1.- Prevención de caídas. Utilización de escaleras de mano.
- 5.2.- Otros riesgos.

### TEMA 6: MEDIDAS DE EMERGENCIA. ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE ELÉCTRICO.

### TEMA 7: EJERCICIO PRÁCTICO Y PRUEBA DE EVALUACIÓN

## **AFE 03- Riesgos y medidas preventivas en el empleo de escaleras de mano.**

### TEMA 1. INTRODUCCIÓN

- 1.1.- Definición y reconocimiento de los trabajos en altura y en escalera de mano

### TEMA 2. TRABAJOS CON ESCALERA DE MANO

- 2.1.- ANÁLISIS DEL MARCO LEGAL Y ÁMBITO DE APLICACIÓN
- 2.2.- IDENTIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DE LOS RIESGOS EN LA UTILIZACIÓN

## 2.3.- Normas de seguridad en la utilización

- Procedimiento de trabajo seguro
- Equipos de protección individual

## 2.4.- Práctica.

- Montaje de escalera con sus diferentes sistemas de sujeción y seguridad y prueba de la misma
- Aplicación del procedimiento

### **AFE 04- Prevención de los riesgos psicosociales.**

TEMA 1. Conceptos generales sobre los riesgos psicosociales: qué son y qué no son.

TEMA 2. Acoso en el ámbito laboral: cómo identificarlo, cómo prevenirlo. Protocolo frente al acoso laboral en la UAH.

TEMA 3. Estrés laboral: conceptos y causas. Estrategias de prevención y gestión del estrés.

TEMA 4. Violencia en el ámbito laboral. Conceptos y tipologías. Estrategias de actuación.

TEMA 5. Taller práctico. Estudio de casos.

### **AFE 05- Riesgos y medidas preventivas en la exposición a agentes biológicos.**

TEMA 1. Agentes biológicos.

- 1.1- Normativa de aplicación.
- 1.2- Concepto de agente biológico y su clasificación.
- 1.3- Vías de entrada.
- 1.4- Cadena de infección.
- 1.5- Casos prácticos.

TEMA 2. Equipos de protección individual.

- 2.1- Definición de Equipos de protección individual.
- 2.2- Diferenciación entre producto sanitario y EPI. Productos de uso dual.
- 2.3- Selección de los equipos de protección individual frente al riesgo biológico:
  - 2.3-1. Guantes de protección.
  - 2.3-2. Ropa de protección.

2.3-3. Protección respiratoria.

2.3-4. Protección ocular y/o facial.

2.3-5. Calzado de uso profesional.

2.4- Buenas prácticas en el uso de los equipos de protección individual.

2.5- Casos prácticos.

TEMA 3. Residuos

3.1.- Gestión de residuos biológicos.

3.2.- Tratamiento integral de los residuos biológicos

3.3. - Casos prácticos.

## **AFE 06- Riesgos y medidas preventivas en la manipulación manual de cargas (Técnicos de Mantenimiento y Técnicos Especialistas Conserjes).**

TEMA 1: Conceptos básicos sobre ergonomía

TEMA 2: Riesgos asociados a la manipulación manual de cargas y medidas preventivas para técnicos de mantenimiento y técnicos especialistas Conserjes

TEMA 3: Accidentes por trastornos musculoesqueléticos para técnicos de mantenimiento y técnicos especialistas Conserjes

TEMA 4: Taller práctico: buenas prácticas posturales.

## **AFE 07- Riesgos y medidas preventivas en la manipulación manual de cargas (Técnicos de Laboratorio).**

TEMA 1: Conceptos básicos sobre ergonomía

TEMA 2: Riesgos asociados a la manipulación manual de cargas y medidas preventivas para técnicos de laboratorio.

TEMA 3: Accidentes por trastornos musculoesqueléticos para técnicos de laboratorio.

TEMA 4: Taller práctico: buenas prácticas posturales.

## **AFE-08 Prevención de riesgos en el teletrabajo (online)**

TEMA 1. Presentación

TEMA 2. Introducción

TEMA 3. Teletrabajo según el RDL 28/2020

TEMA 4. Riesgos asociados al teletrabajo

TEMA 5. Medidas preventivas. Distribución ergonómica del área de trabajo

TEMA 6. Medidas preventivas. Ergonomía de los equipos informáticos

TEMA 7. Medidas preventivas. Ergonomía ambiental

TEMA 8. Medidas preventivas. Factores psicosociales

TEMA 9. Medidas preventivas. Seguridad en el hogar

TEMA 10. Pautas saludables durante el trabajo

TEMA 11. Resumen final. Consejos básicos para trabajar desde casa

## **AFE 09- La prevención de riesgos laborales en la Universidad de Alcalá.**

TEMA 1: La Prevención de Riesgos en la Universidad de Alcalá: el Servicio de Prevención.

TEMA 2: Actividades preventivas que se desarrollan en el Área de Seguridad en el trabajo.

TEMA 3: Actividades preventivas que se desarrollan en el Área de Higiene Industrial.

TEMA 4: Actividades preventivas que se desarrollan en el Área de Ergonomía y Psicología Aplicada.

TEMA 5: Actividades preventivas que se desarrollan en el Área de Vigilancia de la Salud.

## **AFE 10- Riesgos y medidas preventivas en el uso de la voz.**

TEMA 1: Introducción teórica

TEMA 2: Autoconocimiento corporal

TEMA 3: Dinámica y técnica respiratoria de la voz profesional

TEMA 4: Dosificación respiratoria y coordinación fonorespiratoria

TEMA 5: Impostación vocal

TEMA 6: Entrenamiento vocal

TEMA 7: Articulación

TEMA 8: Modulación y fraseo musical

TEMA 9: Calentamiento vocal

TEMA 10: Taller práctico: Prácticas de cuidado de la voz y técnica vocal.

## **AFE 11- Riesgos y medidas preventivas en puestos de oficina (ONLINE).**

TEMA 1 Presentación

TEMA 2 Caracterización del trabajo en oficinas y despachos

TEMA 3 Normativa aplicable

TEMA 4 Definiciones

TEMA 5 Riesgos asociados al trabajo en oficinas y despachos

TEMA 6 Distribución ergonómica del área de trabajo

TEMA 7 Ergonomía de los equipos informáticos

TEMA 8 Manipulación manual de cargas

TEMA 9 Ergonomía ambiental

TEMA 10 Calidad del aire interior

TEMA 11 Factores psicosociales en el trabajo con PVD

TEMA 12 Pautas saludables de trabajo

TEMA 13 Técnicas de afrontamiento al estrés

TEMA 14 Primeros auxilios

TEMA 15 Caso Práctico

## **AFE 12- Jornada sobre conflictos interpersonales y acoso en el -ámbito laboral.**

# Plan de Formación PRL 2023

TEMA 1. Acoso Laboral o Psicológico y conflicto interpersonal: conceptos

TEMA 2. Factores de riesgos y fases

TEMA 3. Perfil de acosador y del acosado.

TEMA 4. Actuación ante situaciones de acoso laboral, prevención. Protocolo frente al acoso laboral en la UAH.

TEMA 5. Taller práctico. Estudio de casos.

## **AFE-13 Armarios de Seguridad. Riesgos y Medidas Preventivas en el almacenamiento de productos químicos.**

TEMA 1. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS en el almacenamiento de productos químicos en laboratorios

TEMA 2. NORMATIVA de Almacenamiento de Productos Químicos.

TEMA 3. Armarios de Seguridad

TEMA 4. Plan de actuación.

A lo largo del curso se introducen casos prácticos a resolver por los asistentes

## **AFE -14 Liderando la prevención. Armarios de Seguridad**

TEMA 1. FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES

TEMA 2. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS en el almacenamiento de productos químicos en laboratorios

TEMA 3. Armarios de Seguridad

TEMA 4. Control y gestión de los equipos de trabajo.

A lo largo del curso se introducen casos prácticos a resolver por los asistentes

## **AFE-15 Prevención de riesgos laborales: nivel básico (on line) 50h.**

1. Presentación

2. Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo

3. Riesgos generales y su prevención
4. Riesgos específicos y su prevención en el sector correspondiente a la actividad de la empresa
5. Elementos básicos de gestión de la prevención de riesgos
6. Primeros auxilios

## 7. Anexo II. Contenidos y programa de las acciones formativas complementarias

### **AFC-C-01: Habilidades y gestión de equipos, liderazgo y comunicación**

#### TEMA 1. El liderazgo eficaz

- 1.1.- ¿Qué es ser un Líder?
- 1.2.- Diferencias entre Líder y Jefe
- 1.3.- Los atributos del poder: poder funcional y poder personal.
- 1.4.- Conocimiento del equipo.
- 1.5.- La creación de confianza.
- 1.6.- La importancia del autoconocimiento para desarrollar un liderazgo eficaz

#### TEMA 2. Liderar desde la Comunicación

- 2.1 La Comunicación Verbal y el lenguaje positivo.
- 2.2 La Comunicación no verbal: Gestos y Posturas.
- 2.3 La Empatía y la Escucha Activa.
- 2.4 La pregunta como herramienta clave en la comunicación con el equipo.
- 2.5 La importancia no sólo de lo que se dice sino cómo se dice.
- 2.6 La asertividad. Técnicas asertivas.
- 2.7 Desarrollo de habilidades para mejorar las relaciones interpersonales.
- 2.8 Influencia y persuasión.
- 2.9 Los estilos sociales de comunicación.

#### TEMA3. Gestión Positiva de Conflictos

- 3.1 ¿Qué es un conflicto?
- 3.2 Factores que determinan y condicionan un conflicto.
- 3.3 Conflicto funcional y conflicto disfuncional.

3.4 Prevención de conflictos: Conversaciones productivas

3.5 Estrategias para la resolución de un conflicto

3.6 Responsabilidad del mando dentro del conflicto

3.7 Técnicas específicas de gestión emocional para la gestión de conflictos

TEMA 4. Plan de acción personal de curso

## **AFC-C-02: Manejo de desfibriladores Semiautomáticos. DESA.**

TEMA 1. Parte teórica.

1.1 Actuación ante una persona inconsciente.

1.2 Parada cardiorrespiratoria.

1.3 Reanimación cardiopulmonar básica.

1.4 Desfibrilador externo semiautomático. Funcionamiento y mantenimiento.

1.5 Legislación. Recogida de datos.

TEMA 2. Parte práctica.

2.1 Prácticas de reanimación cardiopulmonar básica.

2.2 Prácticas de desfibrilación externa semiautomática.

2.3 Simulación de parada cardiorrespiratoria y actuación correspondiente.

TEMA 3. Evaluación.

## **AFC-C-03: Manejo de Extintores y BIE.**

TEORÍA:

TEMA 1. Legislación y normativa aplicable.

TEMA 2. Química del fuego: triángulo y tetraedro del fuego. Límites de inflamabilidad.

TEMA 3. Naturaleza del fuego.

TEMA 4. Extinción de incendios: clases de fuego, mecanismos de extinción y agentes extintores.

TEMA 5. Instalaciones de protección contra incendios.

## PRÁCTICA:

TEMA 6. Uso y manejo de extintores en diferentes tipos y clases de fuego.

TEMA 7. Uso y manejo de BIEs en diferentes tipos y clases de fuego. TEMA 8. Orientación en condiciones de baja o nula visibilidad. Normas de actuación en caso de evacuación.

### **AFC-C-04: Riesgo químico y el uso de los dispositivos DIPHOTERINE® y HEXAFLUORINE®**

- Riesgo químico, su origen
- Mecanismo de la quemadura química
- El agua como método tradicional de tratamiento de urgencia
- La Diphoterine (o Hexafluorine)
- Protocolo y recomendaciones de uso

### **AFC-C-05: Conducción Segura**

Conceptos teóricos (impartidos en aula y a pie de pista):

- Actitud del conductor:
- Comportamiento dinámico del vehículo:
- Utilización del freno: Distancias recorridas. Método de frenado.
- Trazado de curvas: Teoría general.

Ejercicios prácticos (realizados en pista especial de suelo deslizante)

- Postura de conducción y ergonomía al volante.
- Sistemas de seguridad pasiva. Retrovisores. Iluminación
- Posición de las manos y manejo del volante.
- Ejercicios de coordinación y habilidad. Slalom abierto y cerrado.
- Estudio de la frenada: Frenada de emergencia en suelo seco y mojado.

- Estudio del deslizamiento
- Iniciación al trazado de curvas. Condiciones de baja adherencia.
- Entrega de Diplomas y despedida del Curso.

## **AFC-C-06: Seguridad en el trabajo en laboratorios (online)**

TEMA 1. Organización y normas generales de trabajo

TEMA 2. Utilización de productos químicos y materiales

TEMA 3. Manipulación de sustancias químicas

TEMA 4. Realización de experimentos

TEMA 5. Mantenimiento del laboratorio

TEMA 6. Almacenamiento de productos químicos

TEMA 7. Eliminación de residuos

TEMA 8. Iluminación, ventilación e instalación eléctrica

TEMA 9. Material de vidrio

TEMA 10. Material y equipos de laboratorio: riesgos y medidas preventivas

TEMA 11. Actuación en caso de emergencia

TEMA 12. Equipos de protección individual

## **AFC-C-07: Almacenamiento y manipulación de productos químicos (online)**

TEMA 1. Riesgos y efectos de los productos químicos

TEMA 2. Clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas

TEMA 3. Normas de seguridad en trabajos con productos químicos

TEMA 4. Protección individual

## **AFC-C-08: Seguridad en el manejo de Plataformas elevadoras (online)**

- TEMA 1. Introducción
- TEMA 2. Definición de plataformas elevadoras
- TEMA 3. Tipos de plataformas elevadoras
- TEMA 4. Clasificación habitual de mercado
- TEMA 5. Partes que componen una PEMP
- TEMA 6. Elementos complementarios
- TEMA 7. Riesgos y factores de riesgo
- TEMA 8. Características constructivas de seguridad
- TEMA 9. Documentación obligatoria
- TEMA 10. Señalización
- TEMA 11. Medidas preventivas
- TEMA 12. Normas de seguridad en su uso
- TEMA 13. Mantenimiento PEMP y permisos
- TEMA 14. Revisiones obligatorias
- TEMA 15. Inspecciones rutinarias

## **AFC-C-09: Prevención de riesgos en el teletrabajo (online)**

- TEMA 1. Presentación
- TEMA 2. Introducción
- TEMA 3. Teletrabajo según el RDL 28/2020
- TEMA 4. Riesgos asociados al teletrabajo
- TEMA 5. Medidas preventivas. Distribución ergonómica del área de trabajo
- TEMA 6. Medidas preventivas. Ergonomía de los equipos informáticos
- TEMA 7. Medidas preventivas. Ergonomía ambiental
- TEMA 8. Medidas preventivas. Factores psicosociales
- TEMA 9. Medidas preventivas. Seguridad en el hogar
- TEMA 10. Pautas saludables durante el trabajo
- TEMA 11. Resumen final. Consejos básicos para trabajar desde casa

## **AFC-A-01: Primeros Auxilios. Curso Básico General.**

TEMA 1. Actuaciones básicas ante un accidente: PAS Reconocimiento de los signos vitales

TEMA 2. Actuaciones básicas ante hemorragias

TEMA 3. Actuaciones básicas ante traumatismos y heridas

TEMA 4. Actuaciones básicas ante quemaduras

TEMA 5. Actuaciones básicas ante accidentes eléctricos

TEMA 6. Actuaciones básicas ante esguinces, luxaciones y fracturas

TEMA 7. Actuaciones básicas ante una parada cardiorrespiratoria. Reanimación cardiopulmonar básica en el adulto

TEMA 8. Actuaciones básicas ante una parada cardiorrespiratoria con desfibrilador semiautomático

TEMA 9. Taller práctico

## **AFC-A-02: Planes de Autoprotección**

TEMA 1. Evaluación del riesgo

TEMA 2. Medios de protección contra incendios.

TEMA 3. Planificación de las emergencias

TEMA 4. Implantación

TEMA 5. Utilización y manejo de las sillas de evacuación para personas con movilidad reducida

## **AFC-A-03: PRL nivel básico online.**

1. Presentación
2. Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo
3. Riesgos generales y su prevención
4. Riesgos específicos y su prevención en el sector correspondiente a la actividad de la empresa
5. Elementos básicos de gestión de la prevención de riesgos
6. Primeros auxilios

## **AFC-A-04: Violencia Laboral – Gestión de situaciones**

### TEMA 1. Introducción

- 1.1. ¿Qué es la violencia laboral?
- 1.2. Clasificación de los tipos de violencia
- 1.3. La violencia laboral en cifras
- 1.4. Consecuencias de la violencia laboral

### TEMA 2. Criterios generales para la prevención de las situaciones de violencia en los centros de trabajo

- 2.1 Prevención de la violencia

### TEMA 3. La importancia de la comunicación en la prevención del conflicto

- 3.1. Elementos de la comunicación
- 3.2. La comunicación no verbal
- 3.3. El proceso de comunicación
- 3.4. Barreras de la comunicación

### TEMA 4. Técnicas de afrontamiento al estrés

- 4.1. Técnicas de relajación
- 4.2. ¿Qué motiva los conflictos
- 4.3. La agresividad
- 4.4. Actuaciones ante situación de conflicto

4.5. Identificación de la situación de conflicto

4.6. Prevención del conflicto

4.7. Protección ante el conflicto

TEMA 5. Contención física

5.1. Técnicas de contención física

TEMA 6. Aspectos generales

## **AFC-A-05: Manipulación de cargas (online)**

1. Introducción

2. Estadísticas

3. Evaluación de riesgos

4. Objetivos Manipulación manual de cargas

5. Normativa

6. Aspectos fisiológicos

7. Diferenciación de las operaciones y tareas

8. Tipos de riesgo

9. Origen y causas del riesgo

10. Diseño del puesto de trabajo

11. Efecto de las lesiones

12. Control del riesgo

13. Recomendaciones generales.

## 8. Anexo III. Contenidos y programa de las acciones formativas de promoción de la salud.

### **AFPS-01: Escuela de Espalda**

TEMA 1. Protección de la espalda. Está basada en:

1.1. Técnicas de manipulación manual de cargas: izado, transporte, empuje y tracción de cargas.

1.2. Educación postural

1.3. Salud integral de la espalda (actividad física, alimentación y sobrepeso, tabaquismo y control del estrés)

TEMA 2. Ejercicios de relajación y fortalecimiento.

### **AFPS-02: Educación de la Voz**

TEMA 1. Conceptos básicos sobre la VOZ.

TEMA 2. Nociones básicas sobre el aparato fonador (laringe, faringe, diafragma, etc.)

TEMA 3. Funcionamiento de la VOZ.

TEMA 4. Determinantes de la voz (longitud y grosor de las cuerdas vocales).

TEMA 5. Uso profesional de la voz.

TEMA 6. Ejercicios respiratorios:

Diafragma como músculo impulsor de la voz Buenas prácticas en la utilización de la voz proyectada.

## **AFPS-03: Bienestar Psicoemocional**

TEMA 1. Bienestar psicoemocional

TEMA 2. Complejo tridimensional pensamiento-emoción-conducta

TEMA 3. Aproximación a las principales técnicas de manejo del estrés.

3.1 Modificación de pensamientos

3.2 Gestión de emociones

3.3 Técnicas de desactivación fisiológicas

TEMA 4. Resiliencia y superación de adversidades.

TEMA 5. Automotivación y actitud positiva: felicidad.

## **AFPS-04: Actividad Física y Deporte**

TEMA 1. Aspectos Técnicos.

1.1 Introducción y situación actual

1.2 Consecuencias del sedentarismo en la salud

1.3 Efectos del sedentarismo a largo plazo

1.4 Sarcopenia

1.5 Obesidad

1.6 Obesidad Sarcopénica

1.7 Osteoporosis

1.8 Actividad física, Ejercicio y Deporte

1.9 Beneficios del ejercicio. Envejecimiento laboral activo

1.10 Dosis de ejercicio en función de la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

TEMA 2. Bloque práctico: Análisis de la Composición Corporal.