



# Catálogo de Actividades Preventivas

**MAZ**

Área de Actividades Preventivas

**suma**  
intermutual

## QUIÉNES SOMOS

- *Asesoramiento en prevención*
  - \* *Programas*
- *Informes de siniestralidad*
- *Jornadas de sensibilización*
- *Catálogo de servicios*
- *E-Learning*

# Indice Website

## MATERIAL SENSIBILIZACION

- *Carteles y Trípticos*
- *Guías*
- *Píldoras informativas*
- *Artículos*

## EMPRESA SALUDABLE

## HERRAMIENTAS

- *Herramientas de prevención*

## SINIESTRALIDAD

- *Siniestralidad en cifras*

## NOTICIAS - Blog

- *Salud*
- *Empresa y personas*
- *Prevención*
- *Laboral*

## PLAN GENERAL

- *Plan general de AAPP*



Está en : Inicio > Actividades preventivas > Inicio





**Quiénes somos**



**Informe Siniestralidad**



**Asesoramiento Técnico**



**Jornadas de Sensibilización**

- **Trastornos Musculoesqueléticos**
- **Realidad Virtual**
- **Simuladores**
- **Sensibilización On-line**
- **Seguridad Vial**



**Publicaciones y materiales**

- **Carteles**
- **Trípticos**
- **Píldoras Informativas**



**Empresa Saludable**

- **Premios MAZ anuales**



**Actuaciones Especiales**



# Quiénes somos

MAZ Mutua, comprometida con la promoción e integración de la Salud Laboral, desarrolla desde su **Área de Actividades Preventivas** diferentes iniciativas elaboradas por expertos en todas las disciplinas preventivas. Estas actividades buscan concienciar, sensibilizar y difundir conocimientos relacionados con la Seguridad, la Higiene Industrial, la Ergonomía, la Psicología Aplicada y la Salud en general.

El objetivo es ayudar a los trabajadores a tomar conciencia sobre las imprudencias y actos inseguros, una de las principales causas de muchos incidentes y accidentes laborales. Factores como el exceso de confianza, las prisas, la falta de percepción o el desconocimiento del riesgo pueden llevar a comportamientos peligrosos que derivan en accidentes.

Nuestro propósito principal es fomentar una actitud proactiva hacia la Salud y la Empresa Saludable, poniendo especial atención en el Factor Humano y Técnico para avanzar hacia una cultura de prevención activa.

A través de distintas acciones de sensibilización y divulgación, integradas en el **Área de Actividades Preventivas** de MAZ, se busca reforzar la colaboración y el compromiso de todos los niveles jerárquicos de las empresas. Estas iniciativas se adaptan a las necesidades de cada organización, con el fin de obtener los mejores resultados en materia de seguridad y salud laboral.

Ofrecemos actividades divulgativas específicas para cada disciplina preventiva, diseñadas de manera dinámica y participativa, destacando los problemas más frecuentes en empresas y organizaciones.

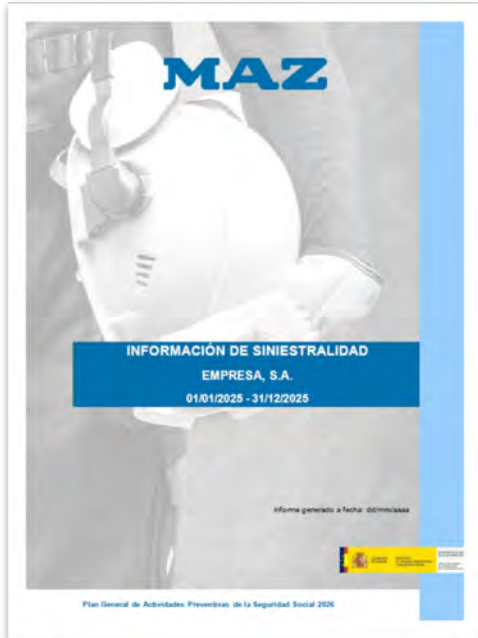
Las propuestas de colaboración presentadas complementan —sin sustituir en ningún caso— las obligaciones legales que corresponden a los empresarios según la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales. Las actuaciones de MAZ en las empresas asociadas dependerán cada año de los programas incluidos en el **Plan General de Actividades Preventivas** publicado por el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones – Secretaría de Estado de la Seguridad Social.<sup>(1)</sup>

Para más información, pueden contactar con su gestor o técnico asignado, o escribir directamente a [actividadespreventivas@maz.es](mailto:actividadespreventivas@maz.es). Les responderemos a la mayor brevedad.

<sup>(1)</sup> Orden TAS/3623/2006, de 28 de noviembre, por la que se regulan las actividades preventivas en el ámbito de la Seguridad Social.

# Informes de Siniestralidad

Desde el **Área de Actividades Preventivas de MAZ** se llevan a cabo los estudios estadísticos sobre la siniestralidad laboral, previa solicitud de la empresa.



El periodo estudiado para accidentes de trabajo es último año vencido e incluye la estadística de los cuatro años anteriores.

Se incluyen a modo de comparativa los datos del sector de actividad en el que está dada de alta la empresa correspondiente a los años anteriores.

El informe tiene como objetivo facilitar a la empresa la información necesaria que le permita cumplir con los preceptos indicados en el artículo 23 de la Ley 31/95 sobre Prevención de Riesgos Laborales.

Igualmente, la información obtenida servirá de base para establecer las prioridades que se consideren oportunas a la hora de implantar medidas preventivas y adoptar medidas correctoras, teniendo en cuenta aquellos aspectos que tengan una mayor incidencia sobre la siniestralidad de la empresa.

Por otro lado, los valores resultantes en los distintos gráficos permitirán a la empresa realizar un estudio comparativo con otras empresas del mismo sector de actividad, determinando no solamente su nivel de siniestralidad, sino también la eficacia de la gestión preventiva realizada hasta el momento.

Informe de siniestralidad laboral  
01/01/2024 - 31/12/2024 y comparativa a 4 años

### 5 DATOS GLOBALES DE SINIESTRALIDAD

A continuación, se presentan los datos más relevantes de la siniestralidad de la empresa. Por tratarse de una tipología diferenciada, se detallan por separado los relacionados con los accidentes mortales e *in itinere*.

Accidentes e jornada	2020	2021	2022	2023	2024
NI AT en jornada	320	207	203	45	117
NI AT <i>in Baja</i>	91	30	87	71	90
Índice incidencia AT	7.468,65	7.074,79	6.935,66	5.372,39	7.123,12
Índice de Frecuencia AT	44,09	44,46	41,36	32,33	43,37
Índice Gravedad AT	0,90	1,67	1,06	1,30	1,27
Duración Media AT	26,94	41,27	24,42	36,44	30,97

Tabla 2. Datos globales siniestralidad (accidentes en jornada)

Accidentes mortales	2020	2021	2022	2023	2024
NI AT Mortales	0	0	0	0	1
Índice incidencia AT Mortales	0,00	0,00	0,00	0,00	40,86

Tabla 3. Datos globales siniestralidad (accidentes mortales)

Accidentes <i>in itinere</i>	2020	2021	2022	2023	2024
Accidentes <i>in itinere</i>	0	15	0	15	0
Índice incidencia AT en jornada <i>in itinere</i>	497,98	1.057,91	576,46	695,21	408,91
Índice de Frecuencia <i>in itinere</i>	2,87	6,08	3,31	4,00	2,80
Índice Gravedad <i>in itinere</i>	0,08	0,40	0,21	0,21	0,12
Duración Media <i>in itinere</i>	27,00	65,31	35,44	53,64	43,88

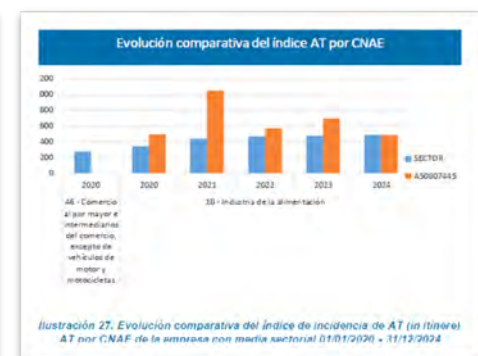
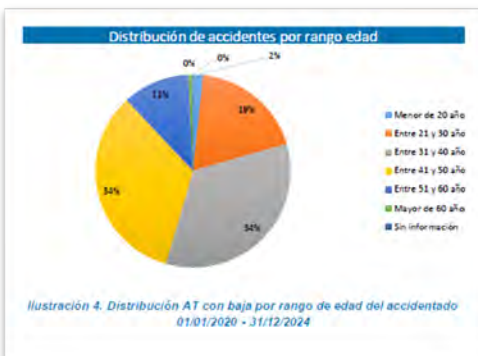
Tabla 4. Datos globales siniestralidad (accidentes *in itinere*)

Enfermedades profesionales	2020	2021	2022	2023	2024
NI EP con Baja	1	13	29	2	9
NI EP <i>in Baja</i>	2	1	1	1	5
Índice incidencia EP	111,24	859,55	1.854,12	505,61	547,78

Tabla 5. Datos globales siniestralidad (sólo enfermedad profesional)

Área de Actividades Preventivas MAZ S.A. M032 0911  
Datos estadística fecha 29/01/2025

**Si necesita que le sea proporcionado dicho informe, puede solicitarlo a través de nuestra dirección de correo específica [siniestralidad@maz.es](mailto:siniestralidad@maz.es)**





# Asesoramiento Técnico

Desde el **Área de Actividades Preventivas** ofrecemos a nuestras empresas asociadas un servicio especializado de **asesoramiento en materia de Prevención de Riesgos Laborales**.

Nuestro equipo está formado por **Técnicos Superiores en Prevención** con un perfil multidisciplinar y una amplia experiencia en la aplicación de todas las técnicas preventivas. A lo largo de su trayectoria profesional, siempre han trabajado orientados a la **mejorara continua de las condiciones de trabajo** y a apoyar de forma directa a las empresas.

El **objetivo principal** del Área es resolver las consultas que plantean los responsables de prevención de nuestras empresas asociadas, ayudándoles a desempeñar sus funciones y a cumplir con sus obligaciones preventivas.

El asesoramiento se presta **a demanda de la empresa**, que puede contactar con el Técnico de Prevención de su zona por teléfono o por correo electrónico. Cuando la consulta lo requiera, el técnico realizará una **visita presencial** a las instalaciones.

Las actividades desarrolladas por Mutua MAZ en las empresas asociadas se ajustan a los programas establecidos en el **Plan General de Actividades Preventivas**, publicado anualmente por el **Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones**.

Nuestro propósito es ofrecer un asesoramiento **complementario** que acompañe y refuerce el trabajo de la empresa, **sin sustituir las obligaciones legales** del empresario según la **Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales**. Con ello contribuimos a la mejora y sensibilización de los trabajadores en materia preventiva.

- **Plan integral de reducción siniestralidad**
- **Coordinación de Actividades Empresariales**
- **Empresa Saludable**
- **Legislación**
- **Prevención 10**
- **Etc..**



# Jornadas de Sensibilización

Desde el Área de Actividades Preventivas de MAZ desarrollamos actividades de participación, con contenidos teóricos y prácticos, dirigidos a crear conciencia y fomentar la cultura preventiva en los distintos ámbitos de la empresa.

Mediante una buena motivación y sensibilización se puede favorecer la integración de la Prevención de Riesgos Laborales en todas las organizaciones. Nuestro objetivo consiste en potenciar e impulsar la Prevención de Riesgos Laborales como parte de la acción protectora que proporcionamos a nuestras empresas mutualistas. Por ello, toda empresa asociada o trabajador autónomo adherido con la cobertura de Accidentes de Trabajo, puede beneficiarse gratuitamente de jornadas de sensibilización que impartimos sobre distintos aspectos relacionados con la Prevención de Riesgos Laborales.

## Transversales

- Integración de la perspectiva de género y PRL
- Gestión de la diversidad generacional a nivel laboral

## Área de Seguridad

- El rol de los mandos en la seguridad
- Actos y condiciones inseguras en los accidentes de trabajo
- Manipulación mecánica de cargas
- Manipulación manual de cargas MMC
- El uso de equipos de protección individual
- Responsabilidades en PRL
- Las 5 "S" aplicadas a la práctica de los riesgos laborales
- Riesgos en el almacén
- Incendios y evacuación
- Golpe de calor

## Área de Higiene

- El ruido en el trabajo
- Manipulación de productos químicos

## Área de Salud

- El descanso y la salud
- Alimentación saludable
- Hábitos saludables
- La prevención de adicciones
- Los riesgos del tabaco
- Prevención del envejecimiento cognitivo
- El cuidado de la voz
- **Trastornos músculo esqueléticos**

## Área de Ergonomía y Psicología

- La Ergonomía en la oficina
- Gestión del estrés
- Técnicas de gestión estrés - Respiración y Mindfulness
- Comunicación eficaz
- Comunicación eficaz para la gestión de conflictos
- Liderazgo para la gestión del riesgo psicosocial
- Prevención del acoso psicológico en el trabajo
- Prevención del ciberacoso en el entorno laboral
- Inteligencia emocional: gestionar las emociones
- Desconexión Digital
- Riesgos psicosociales y Digitalización
- El impacto del lenguaje positivo en la comunicación
- Afrontamiento de situaciones hostiles en el ámbito laboral

El programa completo de cada jornada  
 esta a su disposición en  
[Páginas - Jornadas de sensibilización](#)

# Trastornos Músculo-esqueléticos

## Jornadas Sensibilización

Jornada práctica impartida por una fisioterapeuta que pretende sensibilizar a los trabajadores sobre las afectaciones del aparato locomotor y cómo abordarlas para ayudar a mejorar la calidad de vida dentro y fuera del ámbito laboral .

### Objetivos:

- ◆ Sensibilizar a los trabajadores acerca del aparato locomotor
- ◆ Mejorar la calidad de vida de los trabajadores
- ◆ Conocer recursos para abordar los Trastornos músculo esqueléticos
- ◆ Practicar ejercicios sencillos según el puesto de trabajo
- ◆ Educar al trabajador en la importancia del movimiento
- ◆ Adquirir hábitos saludables en el día a día
- ◆ Promover la prevención de Trastornos Músculo esqueléticos

### Tipos de jornada:

- ◆ Trastornos músculo esqueléticos y estiramientos
- ◆ Ejercicios de movilidad y tonificación muscular
- ◆ Liberación miofascial: automasaje
- ◆ Propiocepción: equilibrio y prevención de caídas

Duración de la jornada:

60 min.



# Realidad virtual



Con la incorporación de nuevas tecnologías en MAZ, se ha implementado el uso de equipos de realidad virtual como herramienta de sensibilización en distintos ámbitos de la Prevención de Riesgos Laborales (PRL). Su utilización permite que los usuarios se enfrenten a situaciones de emergencia dentro de un entorno seguro y simulado.

## EXPERIENCIAS QUE PROTEGEN

La realidad virtual es una tecnología que posibilita la creación de entornos inmersivos, permitiendo experimentar situaciones de riesgo o estrés que no podrían reproducirse de forma segura en la vida real. Su integración en las actividades preventivas realizadas por las Mutuas en materia de PRL contribuye a aumentar la concienciación y sensibilización de los trabajadores, ofreciendo una experiencia práctica sin exposición al riesgo real.

## VENTAJAS DE LA REALIDAD VIRTUAL



- Facilita la consolidación de conocimientos mediante experiencias vividas.
- Fomenta la atención y participación gracias a su carácter innovador, lúdico y atractivo.
- Mejora la comprensión de los riesgos asociados a las situaciones simuladas al visualizar sus consecuencias en tiempo real.
- Optimiza el tiempo y permite adaptar los contenidos a las necesidades específicas de cada empresa.

## MODALIDADES DE REALIZACIÓN DE LAS JORNADAS

Las jornadas pueden desarrollarse de dos formas:

- ◇ **Sesión práctica específica de realidad virtual** en grupos reducidos de hasta 10 personas.
- ◇ **Uso de gafas de realidad virtual como complemento** a las jornadas incluidas en el catálogo de Actividades Preventivas, entre ellas:
  - Ergonomía en la oficina
  - Productos químicos
  - Manipulación mecánica de cargas
  - Riesgo en almacén
  - Incendios y evacuaciones
  - Uso de equipos de protección individual
  - Investigación de accidentes de trabajo
  - Actos y condiciones inseguras en los accidentes
  - El Rol de los mandos en seguridad



## Simulador de Edad

Mutua MAZ ha incorporado un nuevo simulador de edad para apoyar la jornada de Gestión de la Diversidad Generacional. Su objetivo es que las personas jóvenes experimenten de forma realista las limitaciones habituales asociadas al envejecimiento y así aumentar la sensibilización y comprensión hacia las personas mayores en el entorno laboral.

El simulador reproduce restricciones como:

- Opacidad del cristalino y reducción del campo visual
- Sordera de alta frecuencia
- Movilidad limitada de la cabeza
- Rigidez articular, pérdida de fuerza y menor capacidad de agarre
- Reducción de la coordinación



Está formado por varios componentes que, combinados, permiten sentir dificultades sensoriales y motoras similares a las de la vejez, especialmente al caminar y agarrar objetos. Además, ayuda a entender el aumento del estrés y la inseguridad en los movimientos que muchas personas mayores experimentan.

## Simulador de Manejo de cargas

Las operaciones de manipulación manual de cargas pueden generar numerosos riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores, ya que dependen tanto del tipo de tarea como de la forma en que se ejecuta. Para potenciar la sensibilización sobre estos riesgos, Mutua MAZ ha incorporado en su jornada de sensibilización sobre este tema, un nuevo recurso: el simulador de dolores en el manejo de cargas.



Este simulador tiene como finalidad ayudar a las personas a identificar y comprender los principales riesgos derivados del manejo manual de cargas, fomentando hábitos seguros y preventivos. Permite que los usuarios tomen conciencia de la importancia de proteger la espalda, además de servir como apoyo para evaluar condiciones de trabajo y facilitar la comprensión a quienes ya experimentan molestias lumbares.

Aunque reproduce sensaciones asociadas al dolor, el dispositivo no provoca dolor real; únicamente genera un leve estímulo. Su uso es muy sencillo, ya que se coloca del mismo modo que una mochila.

# Sensibilización On-line

## E-Learning

Mutua MAZ pone a disposición de sus empresas asociadas una plataforma de sensibilización on-line para que aquellos trabajadores que no puedan asistir a las jornadas presenciales, puedan beneficiarse de estos contenidos de manera individual mediante el uso de un dispositivo multimedia.

Los e-learning realizados son actividades de sensibilización encuadradas en el Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social que elabora anualmente MAZ Mutua. Pueden beneficiarse de ello nuestras empresas asociadas y su personal dependiente, así como los trabajadores autónomos adheridos. La inscripción es totalmente gratuita.

- El acceso a la misma tendrá un periodo de tiempo determinado.
- Será accesible en cualquier horario.
- El tiempo que se dedica en cada sesión es libre.
- Se podrán repasar los contenidos.
- Se informará del progreso a través de la plataforma.
- La realización se certifica en el momento, una vez que se supere la evaluación.

### Jornadas disponibles:

- Mindfulness Iniciación.
- Mindfulness Enraizamiento
- Prevención de Riesgos en Teletrabajo
- Alimentación Saludable.
- Higiene del Sueño.
- Inteligencia Emocional.
- Consecuencias Psicológicas e el accidente laboral
- Burnout. El síndrome de estar quemado
- Buenas prácticas preventivas en el uso de la voz



MAZ Mutua dentro del compromiso con sus empresas asociadas, con los trabajadores y con la sociedad, pone a su disposición el Plan “**Comprometidos con la Seguridad Vial**” con el fin de reducir las cifras de siniestralidad provocadas por los accidentes de tráfico laborales.

## Jornada Sensibilización

Mediante estas Jornadas, deseamos sensibilizar a los trabajadores mutualistas en normas básicas de conducción para prevenir los accidentes de tráfico que sufren los trabajadores.

La jornada consta de dos partes: la parte teórica en la que se pretende sensibilizar y concienciar a los trabajadores y la parte práctica, que les permite experimentar de primera mano en nuestros simuladores las consecuencias de su actitud ante el volante.



### Simulador de Conducción

Realización de ejercicios prácticos en distintos entornos (ciudad, autopista, carretera secundaria, de montaña...) así como distintas condiciones meteorológicas (niebla, nieve ,lluvia...) utilizando una variedad de vehículos.

### Simulador de Vuelco

Concienciación de la importancia de los sistemas de retención de nuestro vehículo, experimentando las sensaciones de dar la vuelta de campana completa, 360°.



#### Duración jornada:

(Variable en función del núm. Participantes)

**Mínimo 1:30 h.**

Proyecto MAZ Seguridad Vial



Si está interesado en participar en esta actividad preventiva para su empresa contacte con nosotros enviando correo electrónico a [seguridadvial@maz.es](mailto:seguridadvial@maz.es)





# Publicaciones

**MAZ Mutua** pone a disposición de sus empresas asociadas un amplio catálogo de publicaciones para la divulgación, educación y sensibilización en materia de Prevención de Riesgos Laborales. En ellas se recogen los procesos y actividades que generan los mayores riesgos y peligros con indicación de los procedimientos y pautas de trabajo que deben aplicarse para evitarlos.

Figuran en este catálogo **Carteles, Trípticos, Guías y Píldoras Informativas** de contenido general o relativo a sectores productivos concretos y riesgos específicos. Pueden ser visionados o consultados previamente en **Actividades preventivas - Material de Sensibilización**.

Si necesita que le proporcionen estos materiales impresos, póngase en contacto con el **Área de Actividades Preventivas** o envíe su petición a **publicaciones\_aapp@maz.es** indicando referencia de la publicación y su cantidad. Si desea personalizarlas, deberá facilitarnos el logo de la empresa.

## Carteles

Agentes físicos, químicos y biológicos
Emergencias
EPIs
Equipos de trabajo
General
Lugares de trabajo
Psicosocial
Salud
Seguridad Vial
Trastornos musculoesqueléticos



# Trípticos



EPIs
Emergencias
Agentes físicos, químicos y biológicos
Seguridad Vial
Sectores
Salud
Psicosocial
Lugares de trabajo
General



# Píldoras informativas

Las píldoras informativas son consejos sencillos y muy prácticos en formato digital que tienen su aplicación, tanto en la vida diaria como en el trabajo.

A menudo solamente necesitamos recordar algo para volver a ponerlo en práctica. Éste es el objetivo de esta herramienta, cuya difusión puede realizarse a través de la intranet o medios audiovisuales de su empresa.



# Empresa saludable

Una empresa es saludable cuando, en el entorno de trabajo, toda la organización colabora en un proceso de mejora continua para: promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores, permitiendo la sostenibilidad del ambiente de trabajo.

Según la OMS, este concepto ha de estar basado en los siguientes factores: ambiente físico, ambiente psicosocial, recursos de salud y participación en la comunidad.

En MAZ mutua ponemos en marcha un nuevo servicio para colaborar con nuestras empresas mutualistas a implementar acciones que les ayuden a mejorar como Empresa Saludable.

Para ello, ponemos a su disposición la posibilidad de realizar un **estudio personalizado** del estado de salud de su empresa y poder establecer las bases de su programa de empresa saludable.

Complementariamente, dispone de una nueva sección en nuestra extranet eMAZ, (la oficina virtual de nuestros mutualistas), donde compartiremos ideas, herramientas y consejos para impulsar diferentes acciones relacionadas *con la empresa saludable*.

## Beneficios que aporta la Empresa Saludable

### Mejora:

- La salud, seguridad y el bienestar
- El clima laboral y la motivación
- La imagen de la empresa
- El medioambiente



### Reduce:

- La accidentabilidad y las enfermedades
- Los costes sociales sanitarios

### Facilita:

- El cumplimiento legal



## Beneficios que aporta la Empresa Saludable

- Cada euro invertido en programas de Promoción de la Salud en el Trabajo (PST) genera un retorno la de inversión de entre 2,5 y 4,8 € en absentismo y de entre 2,3 y 5,9 € en costes de enfermedad.
- Reduce el presentismo, es decir, el hecho de acudir al trabajo enfermo y de no rendir como cuando se está sano, que puede llegar a ser del 33% o más.
- Disminuye los costes de la seguridad social, al reducir los costes sanitarios hasta un 26,1%, las incapacidades temporales o permanentes, las pensiones, etc.

La página **Empresa Saludable de MAZ** explica qué es una empresa saludable y presenta recursos para que las organizaciones promuevan la salud y el bienestar de sus trabajadores. Incluye diferentes secciones prácticas ya disponibles.

Cada sección ofrece materiales, herramientas, información y recomendaciones para mejorar la salud física, emocional y psicosocial en el entorno laboral.

### MENU SALUDABLE



En este espacio encontrarás un menú para cada día. La lista de la compra, las recetas de cada plato y la información nutricional y de alérgenos.

[Accede aquí](#)

### CONSEJOS DE SALUD



Píldoras de salud para el día a día con temática variada como higiene del sueño, cuidado de los ojos o alergias, entre otros.

[Accede aquí](#)

### BIENESTAR EMOCIONAL



Hoy en día sabemos que las afecciones psicosociales van en aumento. La prevalencia de los trastornos de origen mental está entre un 25-30% en la población pero a pesar de su frecuencia, muchos casos no se diagnostican o no se tratan adecuadamente por diferentes motivos. Este apartado incluye material de soporte: información, audiovisuales y conferencias.

[Accede aquí](#)

### HABITOS CARDIOSALUDABLES



Las enfermedades cerebrovasculares y cardiovasculares son causa de un elevado número de muertes y discapacidades. La principal prevención es el cuidado de la alimentación, llevar un estilo de vida activo, y evitar hábitos nocivos como el tabaco y el estrés. Ponemos a tu disposición consejos para la realización de campañas orientadas a mejorar estos hábitos.

[Próximamente](#)

### PREVENCIÓN DE TME



Herramientas para adquirir habilidades y proteger la salud de tus empleados evitando los trastornos musculoesqueléticos..

[Próximamente](#)





# Premios MAZ



Inspirados en la promoción y el fomento de la prevención empresarial, animamos a los mutualistas a presentarse a este reconocimiento que nació con la misión de destacar las mejores prácticas en materia de prevención de riesgos laborales y la disminución de la siniestralidad, convirtiendo a las empresas que las realizan en empresas ejemplares, y reconociéndolas en este ámbito.



## OBJETO

Los premios tienen por objeto conceder varios reconocimientos que distingan el esfuerzo y la trayectoria de las empresas en materia de Promoción de la Salud y Prevención de Riesgos de sus trabajadores.

## FINALIDAD

- ◆ Fomento de la cultura preventiva en la empresa
- ◆ Reconocimiento y difusión:
  - del esfuerzo de la empresa en el desarrollo de políticas preventivas que conduzcan a la disminución de la siniestralidad y mejora de las condiciones de trabajo
  - del desarrollo de actividades preventivas generales que beneficien la Salud de los trabajadores (*Promoción de la salud mediante hábitos saludables, Prevención de Drogodependencias, Alimentación y Descanso adecuado, etc.*)

## MODALIDADES Y RECONOCIMIENTOS

MAZ otorgará reconocimientos por categorías:

- **Categoría A)** Empresas\* de más de 149 trabajadores
- **Categoría B)** Empresas\* de entre 50 y 149 trabajadores
- **Categoría C)** Empresas\* de hasta 49 trabajadores



Además de los premiados, se otorgaran diversos accésit temáticos y menciones de honor.



\* Se entiende por empresa un único CIF con todos sus CCCs.

# Actuaciones Especiales

## La gestión del estrés post traumático

Esta iniciativa está destinada a empresas que han sufrido eventos traumáticos con pérdida de vidas.

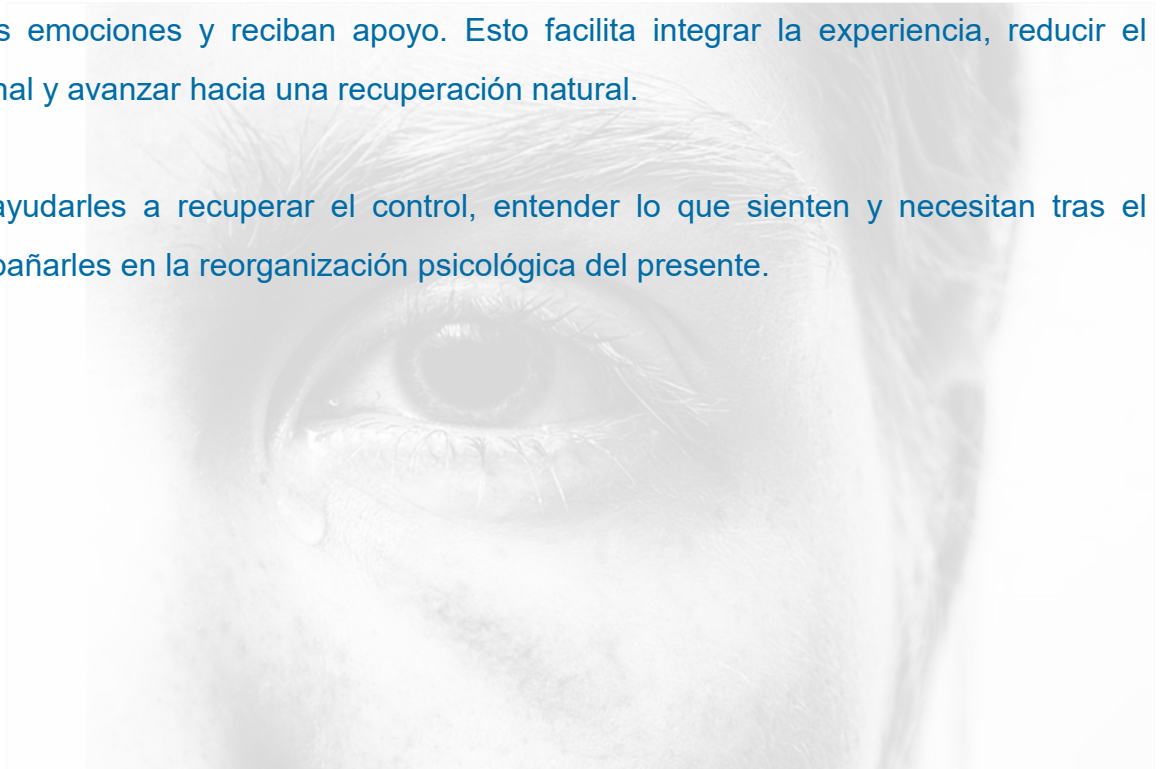


Una atención temprana a los trabajadores afectados ayuda a evitar que los síntomas del trauma se agraven, reduce las bajas laborales y disminuye la demanda médica y el uso de medicación.

Las personas que viven una pérdida pueden mostrar reacciones similares al estrés postraumático, que altera su vida diaria y las mantiene en un estado prolongado de tensión.

En Mutua MAZ ofrecemos un espacio seguro para que los afectados expresen lo ocurrido, comprendan sus emociones y reciban apoyo. Esto facilita integrar la experiencia, reducir el impacto emocional y avanzar hacia una recuperación natural.

El objetivo es ayudarles a recuperar el control, entender lo que sienten y necesitan tras el suceso, y acompañarles en la reorganización psicológica del presente.



# Portal Web AAPP

Herramientas y aplicaciones informáticas, realidad virtual, apps, publicaciones, materiales, eventos, etc.



[Páginas - AAPP \(maz.es\)](http://maz.es)



Desde MAZ, queremos facilitarles un rápido acceso a la información sobre las actividades que desarrollamos en el Área de Actividades Preventivas a través de nuestra web.

Área de  
Actividades  
Preventivas

# *“Trabajando para la mejora mutua”*

[Recursos preventivos que ofrece MAZ para tu empresa - YouTube](#)



Área de  
Actividades Preventivas

[www.maz.es](http://www.maz.es) [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2026

