CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

NUM. 117
JULIO 2018
ML 23-2018

APROBADO EL REAL DECRETO 860/2018 POR EL QUE SE REGULAN LAS ACTIVIDADES PREVENTIVAS A REALIZAR POR LAS MUTUAS COLABORADORAS CON LA SEGURIDAD SOCIAL

En el B.O.E. de 18 de julio de 2018 se ha publicado el Real Decreto 860/2018, por el que se regulan las actividades preventivas de la acción protectora de la Seguridad Social a realizar por las mutuas colaboradoras con la Seguridad Social.

Por medio de este real decreto se procede al desarrollo reglamentario de lo dispuesto en el artículo 82.3 del texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social en lo que respecta a la regulación básica de las actividades preventivas que, financiadas con cargo a cuotas de Seguridad Social, deben desarrollar las mutuas colaboradoras con la Seguridad Social en el ámbito del Estado. Así, el real decreto identifica las actividades preventivas financiadas con cuotas de Seguridad Social que son, por tanto, responsabilidad del Estado en cumplimiento de la previsión contenida en el artículo 82.3 del texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social, que prevé la realización de estas actividades integradas en la acción protectora de la Seguridad Social.

¿SABÍAS QUE…

Tener buena salud es un factor clave para el desarrollo profesional de las personas. Toma en cuenta estas recomendaciones para tener mejores y más **hábitos saludables en el trabajo**.

AMPLIADO PÁGINA 24

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

SUMARIO

CEME-CEOE

Desde de 1 de julio se cobran las bolsas de plástico y se prohibirán en 2021. Pág. 3

¿Quiénes son los que tienen más oportunidades de crecer en las empresas?. Pág. 5

¿Cómo se debe establecer el salario de un contrato en prácticas?. Pág. 6

Las empresas destinan casi la mitad de sus beneficios a pagar impuestos Pág. 8

PYMES

Cómo expandir mi negocio siendo una pyme. Pág. 10

8 Consejos financieros que te ayudarán en la toma de decisiones. Pág. 11

6 Consejos para las empresas de nueva creación. Pág 14

PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES

Taller de espalda saludable. Pág 17

¿Cómo evitar movimientos repetitivos?. Pág. 19

R. D. por el que se regulan las actividades preventivas a realizar por las mutuas. Pág. 21

¿Sabías que… Asunción de la prevención por el empresario. Pág. 23

EPIs fundamentales para protegernos de la radiación uv del sol. Pág. 24

España mejora en materia de salud y bienestar en el entorno laboral. Pág. 25

HÁBITOS SALUDABLES

Guia de ejercicios para mantener una espalda saludable en la oficina. Pág. 27

5 hábitos saludables para el día a día. Pág. 28

Cómo potenciar la inteligencia emocional en el trabajo. Pág. 30

ACCIDENTES LABORALES

Las altas temperaturas aumentan el riesgo de sufrir un accidente laboral. Pág. 31

El consumo de drogas o alcohol causa del 45% de los accidentes laborales graves. Pág. 32

Un tercio de las empresas españolas no creen tener las capacidades digitales necesarias. Pág. 33

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Las diez innovaciones que cambiarán el mundo dentro de una década. Pág. 36

Nuevo plan de modernización del comercio minorista a la vista. Pág. 39

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL · FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. · CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

Desde de 1 de julio se cobran las bolsas de plástico y se prohibirán en 2021.

El pasado 19 de mayo ha sido publicado en el BOE el Real Decreto 293/2018, de 18 de mayo, sobre reducción del consumo de bolsas de plástico y por el que se crea el Registro de Productores. Las bolsas de plástico se cobran a entre 5 y 15 céntimos desde del 1 de julio y se prohibirán en 2021

El objetivo del citado real decreto es incorporar al ordenamiento jurídico español la Directiva (UE) 2015/720 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 29 de abril de 2015. Pues bien, esta directiva comunitaria obliga a los Estados miembros han de adoptar **medidas con el fin de reducir de forma sostenida, en su territorio, el consumo de bolsas de plástico ligeras**. Para ello, proporciona varias opciones a los Estados miembros entre las que se incluye el establecimiento de objetivos nacionales de reducción, la introducción de instrumentos económicos, así como, en su caso, las restricciones a su comercialización, siempre que estas restricciones sean proporcionadas y no discriminatorias

Entre las posibilidades que ofrece la directiva para las bolsas de plástico ligeras, el Estado Español ha considerado que las medidas más adecuadas a implementar, son las siguientes:

En primer lugar, que **desde el 1 de julio de 2018 se prohíba su entrega gratuita a los consumidores, en los puntos de venta.**

Esto quiere decir que, desde esa fecha los comerciantes, deben cobrar un precio por cada bolsa de plástico ligera que entreguen al consumidor. Sin embargo, se exceptúan de esta medida las bolsas de plástico muy ligeras, es decir, las bolsas de plástico de menos de 15 micras de espesor que son necesarias por razones de higiene, o que se suministran como envase primario para alimentos a granel.

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL · FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. · CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

En segundo lugar, el Real Decreto 293/2018 de 18 de May (Reducción del consumo de bolsas de plástico), establece que **desde el 1 de enero de 2021 se prohíba la entrega –gratuita o no- a los consumidores, en los puntos de venta, de bolsas de plástico ligeras y muy ligeras no compostables.**

Con este plazo, se pretende acompasar la obligatoriedad de que las bolsas de plástico ligeras y muy ligeras sean sólo compostables con la plena implantación de la recogida separada de los biorresiduos, necesaria para poder cumplir con los objetivos comunitarios de preparación para la reutilización y reciclado de residuos municipales, establecidos en Ley 22/2011, de 28 de julio, así como en las nuevas directivas europeas de residuos.

En relación con esta segunda medida, es necesario tomar en consideración que la propia norma señala expresamente que la utilización de bolsas de plástico compostables es una de las posibles alternativas, pero no es la única. Por ello, los comerciantes no estarán obligados a substituir las bolsas de plástico no compostables por las bolsas de plástico compostables, sino que podrán hacer uso de cualquier otra solución teniendo en cuenta que ésta no derive en un incremento de la generación de residuos de envases

Asimismo, resulta necesario tener en cuenta que las medidas citadas afectarán también a las **bolsas que puedan suministrarse en la venta online así como a las entregadas a domicilio.**

Por otra parte, tanto la normativa comunitaria como la nacional, evidencian una apuesta por la prevención, y en este sentido se han considerado necesario implementar mecanismos que permitan avanzar en la prevención de la generación de ciertos tipos de residuos, por lo que -además de tratar de mejorar las formas de recogida y aumentar las tasa de reciclado- se ha articulado un sistema que permita a las autoridades ambientales obtener mayor información sobre la cantidad y tipos de productos que se ponen en el mercado y que, con el uso, generan residuos.

Con esta finalidad, se crea el **Registro de Productores de Productos**, registro de carácter administrativo y declarativo, que estará adscrito a la Dirección General de Calidad y Evaluación Ambiental y Medio Natural del Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente.

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. CEME-CEOE

En el plazo de tres meses desde la entrada en vigor del real decreto los fabricantes e importadores de bolsas de plástico deberán inscribirse en el citado Registro y proporcionar la información relativa a la puesta en el mercado de bolsas de plástico, para poder cumplir así con las obligaciones de suministro de información anual relativo al consumo anual de bolsas de plástico a la Comisión Europea.

Fuente: www.iberley.es

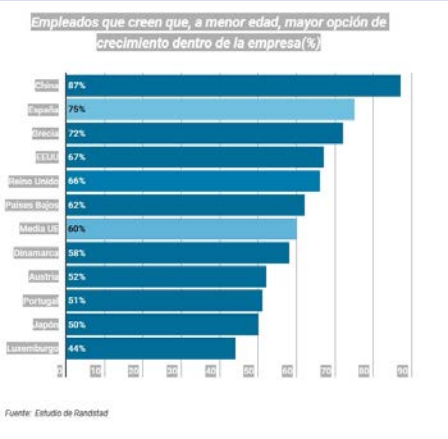
¿Quiénes son los que tienen más oportunidades de crecer en las empresas?

El 75% de los trabajadores en España cree que los empleados más jóvenes tienen más oportunidades de crecimiento que aquellos más mayores. Así, tres de cada cuatro profesionales españoles creen que, a menor edad, más oportunidades de crecimiento en la empresa, según un estudio elaborado por Randstad.

Con este dato, **España se sitúa como el país con mayor percepción de que a menor edad hay más oportunidades de crecer laboralmente, superado únicamente por China, con un 87%.**

España se sitúa 15 puntos porcentuales por encima de la media europea, 60%, seguida de Grecia y Reino Unido, con un 72% y un 66% respectivamente. A más de 10 puntos porcentuales de España se sitúan Noruega, Países Bajos, Alemania (62%) y Francia (60%). Fuera de las fronteras europeas, destaca la tasa de EEUU, con un 67%, y Australia, con un 63%.

Por otro lado, por debajo de la media europea se encuentra **Luxemburgo, siendo el país en el que menos trabajadores creen que los ocupados jóvenes tengan más opciones de crecimiento (44%).** Portugal (51%), Austria (52%), Dinamarca (58%), Bélgica e Italia (59%) registran los porcentajes menos elevados.

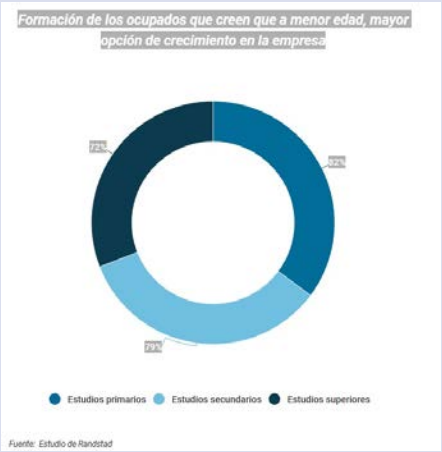


FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CEME-CEOE

Con relación al nivel de formación del trabajador, este es importante para el análisis de la percepción de la influencia de la edad en el entorno laboral. Así, **esta apreciación aumenta a medida que desciende la formación del empleado.**

De este modo, el 82% de los profesionales con formación básica cree que los más jóvenes tienen más oportunidades de crecimiento, de aquellos que disponen de formación secundaria, un 79% cree que cuanto más joven es el ocupado más oportunidades tiene de crecer profesionalmente y, por último, el 72% de los trabajadores con estudios superiores considera que, a menor edad, mayores opciones de promoción laboral.



os entornos multigeneracionales favorecen el ambiente laboral

Aun así, los diferentes grados de experiencia, de estilos, de conocimientos y de comunicación en los entornos laborales, que **son motivados por las diferentes edades de los trabajadores hacen que el ambiente de trabajo sea más rico y productivo.**

Así, el 86% de los profesionales españoles considera que gracias a tener un equipo creado por trabajadores de distintas edades surgen más ideas y soluciones innovadoras. Y el 88% de los empleados considera que la colaboración entre generaciones es mutuamente beneficiosa.

Fuente: www.elempresario.com

¿Cómo se debe establecer el salario de un contrato en prácticas?

El **objetivo fundamental** del **contrato en prácticas** es facilitar la incorporación al mundo laboral de todas aquellas personas que no cuentan con **suficiente experiencia de trabajo.** Debemos tener presente, además, que esto afecta a **miembros de generaciones**

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

enteras como los centennials, que se caracterizan por no haber tenido aún **oportunidades laborales**. Por eso, ese tipo de contratos prolifera cada día más. No obstante, lejos de lo que se pueda pensar, las empresas han de ofrecer un **salario acorde** a sus becarios, así como tener en cuenta una **serie de requisitos** que te detallamos a continuación.

Requisitos para la contratación en prácticas

Para poder contar con un empleado en prácticas, este debe estar en posesión de un título universitario, de un grado de formación profesional, o de un certificado de profesionalidad que lo habilite para el ejercicio del trabajo en cuestión.

Además, hay que tener en cuenta que no han podido trascurrir más de cinco años desde la obtención de sus diplomas.

El salario del contrato en prácticas

Este punto es el más delicado, puesto que existe cierta confusión entre las prácticas no laborales y los contratos en prácticas. Las primeras consisten en un proceso complementario a la formación universitaria en el que no es obligatorio que exista retribución. No obstante, en el segundo caso sí debe haber remuneración.

El salario del trabajador en prácticas se fijará según convenio, sin que este pueda ser inferior al 60% de la retribución de un trabajador que desempeña el mismo puesto o uno equivalente. Para el segundo año, dicho porcentaje debe ascender al 75%. En cualquier caso, la retribución no puede ser nunca inferior al salario mínimo interprofesional.

Por supuesto, si el contrato es a tiempo parcial, la remuneración se reducirá proporcionalmente en función de las horas trabajadas.

Los beneficios para la empresa de contar con becarios

Desde la perspectiva del empresario, la formalización de un contrato en prácticas tiene múltiples ventajas como las que siguen:

– Cotización reducida a la Seguridad Social.

– Bonificaciones en las cuotas de la empresa a la Seguridad Social con la posterior incorporación del trabajador a la compañía mediante un contrato indefinido.

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL · FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. · CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

– Un ahorro importante en cuanto al salario del contrato en prácticas, así como en lo relativo a la indemnización.

Duración

La duración de estos contratos oscila entre los seis meses y los dos años, aunque muchas veces son los Convenios Colectivos sectoriales los que estipulan una duración concreta dentro de dichos límites.
Por otra parte, cuando el contrato se ha concertado por un tiempo inferior a los dos años, es posible acordar hasta dos prórrogas más de seis meses cada una.
Si estás pensando en contratar a empleados en régimen de prácticas, esta información te será de gran utilidad. Recuerda que siempre es buena idea que el departamento de RRHHimpulse este tipo de contratación, ya que es positivo tanto para los trabajadores sin experiencia como para la compañía. Además, ten en cuenta también que la formación y el aprendizaje no tienen edad y que hay muchas personas mayores de 45 años con ganas de reciclarse que pueden aportar mucho a tu empresa.

Fuente: www.empresas.infoempleo.com

Las empresas destinan casi la mitad de sus beneficios a pagar impuestos

Las empresas destinan casi la mitad de sus beneficios que generan al año a pagar impuestos

La presión fiscal empresarial española es más alta que la media europea, según se desprende de un informe que ha elaborado CEOE sobre la tributación empresarial.

Las cotizaciones empresariales a la Seguridad Social son las más elevadas. De hecho, **las empresas españolas destinan casi la mitad de los beneficios que generan cada año a pagar impuestos** y la recaudación por medio de las cotizaciones empresariales son mayores que lo que se ingresa anualmente con el IRPF o con el IVA.

Según el informe Paying Taxes que PwC y el Banco Mundial elaboran anualmente, en España **las empresas soportan una carga tributaria con un tipo real del 46,9% sobre beneficios, frente a una media de la Unión Europea del 40,9%.**

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL · FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. · CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

Es decir, según este informe, que incluye el efecto de todos los impuestos que inciden sobre las sociedades, la presión fiscal empresarial en España es 6 puntos porcentuales superior a la media de la UE.

De este 46,9%, la mayor carga fiscal (35,6%) deriva de las cotizaciones sociales, seguido del Impuesto sobre Sociedades (10,6%) y de otros impuestos (0,7%). Veintiún países europeos como el Reino Unido (30,7%), Dinamarca (24,2%) o Noruega (37,5%) tienen una presión fiscal empresarial menor que la española.

Las empresas españolas no sólo pagan el Impuesto sobre Sociedades, sino que también tienen que abonar cotizaciones empresariales y multitud de impuestos y tasas entre las que destacan, con claro componente empresarial, los impuestos medioambientales propios de las Comunidades Autónomas, cuya recaudación se situó en 1.967 millones de euros en 2015, el Impuesto sobre Actividades Económicas (IAE) cuya recaudación esperada para 2018 en las capitales de provincia españolas asciende a 600 millones de euros o el Impuesto sobre Construcciones Instalaciones y Obras (ICIO), cuya recaudación esperada para 2018 en las capitales de provincia asciende a 260 millones de euros.

Si se analiza el Impuesto sobre Sociedades exclusivamente, se observa que la recaudación es prácticamente similar al del resto de países europeos. **La recaudación por Impuesto sobre Sociedades como porcentaje del PIB en España asciende al 2% mientras que en la Eurozona es de un 2,4%.** En Alemania y Reino Unido representan un 2,4% del PIB; en Francia, un 2,7%, y en Italia, un 2,2%.

Al comparar el Impuesto sobre Sociedades respecto a los ingresos tributarios totales, se observa que **en España el Impuesto sobre Sociedades representa un 6% de la recaudación mientras que la media en la Eurozona es de un 6,1%, en Alemania un 6,4% y en Francia un 5,9%.** En Italia desciende al 5% y en Reino Unido sube al 7,4%.

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

Es decir, la recaudación del Impuesto sobre Sociedades en 2014, está 4 décimas por debajo de la media europea si lo medimos sobre el PIB y una décima por debajo de la media si lo medimos sobre la recaudación total.

Sin embargo, no es lógico analizar la tributación empresarial enfocando sólo el Impuesto sobre Sociedades. En 2017 las cotizaciones empresariales (sin tener en cuenta la parte pagada por los trabajadores), ascendieron a 93.643,86 millones de euros, es decir, se recaudó una cantidad considerablemente superior por este concepto que por IRPF (77.038 millones) o por IVA (67.797 millones). La recaudación conjunta del Impuesto sobre Sociedades más las cotizaciones empresariales a la Seguridad Social se situó en 2017 en 116.786 millones de euros

Fuente: www.elempresario.com

Cómo expandir mi negocio siendo una pyme

No es tarea fácil, siendo una pequeña o mediana empresa, traspasar las fronteras para ofrecer tus productos o servicios fuera de España. Para que la externalización de tu negocio sea positiva tan solo tienes que tener en cuenta algunos puntos.

Lo primero y más importante es **no dejarse llevar por un arrebato de positivismo**, las cosas no funcionan de la misma forma en todos los países, así que primero investiga. Estudia si realmente **te adaptas a las condiciones y necesidades del país**, ¿tu capacidad de producción es suficiente?, ¿cuentas con un buen orden o plan de empresa?, ¿has encontrado financiación? Antes de avistar nuevos horizontes respóndete a preguntas como esas.

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

Además, ten en cuenta **la cultura** y estúdiala a fondo, el idioma, las leyes, las costumbres, todo esto es imprescindible conocer antes de viajar a un país y establecerte allí.

Algo que debes realizar tanto si vas a trasladar tu empresa al extranjero, como si la vas a establecer por vez primera en tu país, es **estudiar el mercado**. Es muy importante que sepas a quién te enfrentas y cómo hacen su trabajo. Infórmate sobre lo que consideran productos de primera necesidad y lo que no, los tipos de clientes a los que puede interesar tu empresa y porqué.

A veces las primeras impresiones engañan, puede que pienses que el negocio que tienes, que está teniendo éxito en tu país, va a encajar perfectamente en otro, o incluso que te irá mejor. Más que confiar en instintos es recomendable confiar en números, estadísticas y datos reales. Busca sobre los **datos fiscales del país**, es decir, qué impuestos tienes que pagar allí o si conviene establecerte en un local o es mejor vender vía internet. **Por ejemplo**, Estados Unidos es un país formado por 50 estados diferentes que en la mayoría de los casos tienen legislación y requisitos diferentes. Si vas a establecerte allí deberías analizar cada uno de ellos porque hay mucha variedad.

Es posible que verdaderamente la empresa tenga éxito, pero tengas que cambiar algunos aspectos para que encaje por completo en otro país.

Fuente: www.e-autonomos.es

8 Consejos financieros que te ayudarán en la toma de decisiones

Si has escogido el camino del emprendedor ya sabrás que vas a encontrar un montón de satisfacciones, pero también muchos retos

Te presentamos un **tema clave** que te encontrarás en el futuro de tu empresa: **la toma de decisiones financiera**. Para que vayas un poco más orientado cuando te surjan estos problemas, traemos los mejores consejos en la toma de decisiones financiera para emprendedores:

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

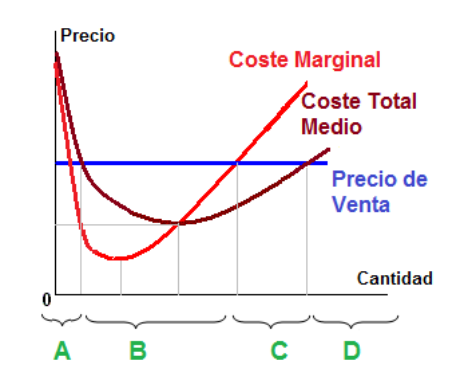
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

- **Hay que tener un plan B**. Lo ideal no es que montes una empresa pensando en que vas a fracasar, pero eso no quiere decir que no puedas ser precavido. Saber qué vas a hacer si tu idea no funciona te dará la tranquilidad mental que necesitas para ponerle todas tus ganas.
- **Mantén un colchón**. Cuando hagas tus cálculos lo mejor es que siempre tires por lo alta para tener margen ante algunos imprevistos que te puedan surgir. El porcentaje suele oscilar: un 15% en general y un 10% para los más experimentados, aunque como consejo si no tienes experiencia en gestión financiera mejor deja un 20%. También es recomendable contar con un fondo de ahorros que te permita hacer frente a los gastos de la empresa durante algún tiempo.
- **Invierte en I+D**, pero a corto plazo. Un coste que a veces se olvida es el de la I+D. Cuanto más tiempo empleemos en esta fase, más sobrecoste llevará acumulado el producto al llegar al mercado. Por ello a veces se aconseja que se invierta en I+D pensando en tener el producto en el mercado en un plazo de cinco años.
- **Aprende a analizar los costes**, ya sean por proyectos o por línea de negocio. Los presupuestos se suelen aprender a hacer bien a base de ensayo y error, y merecen la pena dedicarles el máximo tiempo a realizarlos bien. Cuando vayas a calcular los costes, no olvides incluir tus propias horas de trabajo.
- **Ten en cuenta el desfase entre cobros y pagos** y la necesidad de liquidez. Un error en la toma de decisiones en la empresa, es aplicar lo mismos esquemas mentales que en las economías personales. Hay pensar que en un negocio el periodo de

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

circulación del dinero es más amplio y variable. Es necesario tener la liquidez suficiente para hacer frente a pagos y proveedores, gastos de mantenimiento, posibles impagos, etc.

- **Negocia con los proveedores**. Cada proveedor es diferente y en muchas ocasiones pueden ofrecerte descuentos por pronto pago o por comprar grandes cantidades de producto.



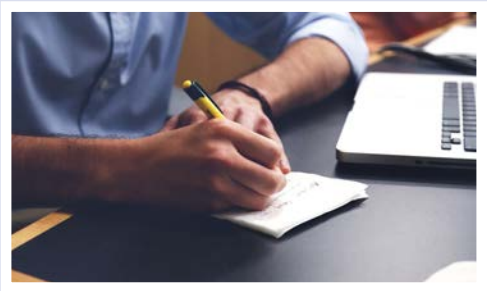
- **¿Endeudarse o no endeudarse?** Las empresas que no se endeudan tienen un coste de oportunidad de crecimiento. Esta estrategia un tanto conservadora funciona bien en momentos malos, pero en tiempos de bonanza competitiva puede llevar a perder competitividad respecto de otras empresas. Si la rentabilidad de tu empresa es superior al coste del dinero en el mercado, renunciar a endeudarse significa perder oportunidades de crecimiento.
- **La formación es esencial en la toma de decisiones financiera**, aprender sobre ello puede ayudarte a emprender tu negocio con una perspectiva más acertada y mejorar tus probabilidades de éxito.

Fuente: CEPYME emprende

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

6 Consejos para las empresas de nueva creación

Las pymes y los autónomos se enfrentan a una forma de hacer negocios que ha cambiado



Seguro que en los últimos años has oído hablar mucho de los startups o, dicho de otra forma, empresas de reciente creación. **Aunque el término startup hace referencia al hecho de que una empresa sea de raíz tecnológica, ahora mismo casi no se entiende ninguna empresa moderna sin ese componente de transformación digital**. El ecosistema emprendedor es un mundo que ha adquirido una relevancia considerable en el mundo empresarial, donde las pymes, autónomos y emprendedores se enfrentan a una forma de hacer negocios que ha cambiado enormemente durante los últimos años.

A lo largo de estos años hemos visto empresas de reciente creación fundadas por jóvenes en diferentes puntos de nuestro país que han saltado al éxito, incluso internacional, en muy poco tiempo. Hawkers, Jobandtalent, Deliberry o Wallapop son solo algunos ejemplos de ello. Pero también está la otra cara de la moneda. Esto es, empresas a las que se les auguraba un éxito rotundo pero que han acabado siendo víctimas de su propio triunfo y crecimiento descontrolado. Seltag o Foodinterest podrían responder a esta parte de empresas.

Ante estas situaciones, es fundamental que, tanto los propietarios de pymes, como los autónomos y sobre todo los emprendedores, sepan gestionar el crecimiento de estas empresas de nueva constitución. De ello depende que se vayan por uno de esos dos caminos. Y siempre querremos ir por el primero, el del éxito.

6 consejos para las empresas de reciente creación

Para alcanzar ese objetivo hemos elaborado una lista de claves a tener en

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL · FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. · CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

cuenta, a la hora de gestionar o manejar el crecimiento de empresas de reciente creación:

- **Estructura flexible**

Es normal que desde el principio estés encima de todas las operaciones que se lleven a cabo en tu empresa. Pero, conforme vaya creciendo, tendrás que saber adaptar tu estructura de negocio a las nuevas necesidades que vayan surgiendo. La manera en la que se desarrolla una actividad no siempre tiene el mismo éxito, depende de las circunstancias y, en muchas ocasiones, de factores ajenos, por lo que tendrás que aprender a cambiar rápidamente de estrategia, estructura o confiar para delegar tareas.

- **Medir, medir y medir**

Pero siempre para mejorar. Trata de que todas las acciones que se lleven a cabo puedan tener una evaluación en su modo de hacer. De esta manera estarás implantando un modelo de control de calidad en todos los procesos. Esta forma escrupulosa de seguir el desarrollo de las actividades (lo lógico es que por un responsable de tu empresa) hará que tu negocio sea más eficiente y puedas solucionar las trabas o los problemas que surjan en el día a día.

- **Trabaja por objetivos**

Establecer *KPIs* (Key Perfomance Indicators) te permitirá medir los resultados de las acciones que realice tu negocio. Pueden ser cuantitativos o cualitativos, pero es importante que todas las empresas de reciente creación los definan.

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

- **Prevenir es mejor que curar**

Conforme vayan aumentando tus ventas verás que el dinero entra rápidamente en tu caja. Pero tan rápido como entra, se va. Para evitar caer en problemas de crecimiento por no poder contratar a nuevo personal, mejorar tu área de trabajo o mejorar procesos de negocio, deberás guardar una parte de ese presupuesto para este tipo de gastos.

- **Evalúa la satisfacción de tus clientes**

Tú creces gracias a ellos. Van a hacer que tu empresa lo siga haciendo o deje de hacerlo. Mímalos, cuídalos, pregúntales. Mantén una comunicación fluida con ellos. Son el mejor termómetro para saber si estás haciendo las cosas bien. Por ello, ten siempre en cuenta sus opiniones.

- **Presencia en la Red**

Sea como fuere, tienes que estar en Internet. Ya sea mediante una *app,* en redes sociales o en una web. Además, digitaliza el mayor número de procesos posibles. Todo esto ayuda a reducir costes y, además, quien no está en Internet parece que no existe. Cuida tu imagen online, tu reputación en la Red, ya que suele ser el primer contacto con los clientes.

Si tu interés en las empresas de reciente creación radica en que, como empresario, estás buscando nuevos clientes en estas nuevas entidades, quieres encontrar talento o una compañía con ideas nuevas con la que asociarte, debes saber que podrás acceder a listados de estas empresas en servicios electrónicos como eInforma. Y es que controlar a las últimas entidades que han surgido es una buena manera de no perder ninguna oportunidad de negocio.

Fuente: CEPYME emprende

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

Taller de espalda saludable

El **miércoles 4 de julio de 2018 tuvo lugar** en la Confederación de Empresarios de Melilla, la Jornada sobre **"Taller de Espalda Saludable""**, que organizó la Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de la Confederación de Empresarios de Melilla (CEME).

La Jornada se enmarca dentro del programa de actividades que la Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de la CEME viene desarrollando *en el marco de acciones financiadas por la Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales (AT2017-0064) y que este año como responsable de dicha oficina se encuentra, Sandra Mañé López, Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales.*

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

El evento fue presidido por Margarita López Almendáriz, presidenta de la CEME-CEOE y la ponencia corrió a cargo de Tete Ramos, gerente y fisioterapeuta de la Clínica Ivory.

Comenzamos con una parte teórica en la Ceme donde se trataron temas de ergonomía "Cómo prevenir el dolor de espalda", indagando en higiene postural, la espalda (estructura y cuidado), motivos por los que duele la espalda, etc.

Después de un descanso de 15 minutos para que los asistentes se desplazaran a la Clínica Ivory, empezamos la parte práctica, donde nos enseñaron a prevenir dolores de espalda y cuello con ejercicios en colchonetas o de pie, rutinas para fortalecer la espalda, etc.

Al finalizar José Antonio Sáez, nos fue recomendando personalmente a cada uno ejercicios ya que, en este tipo de jornadas, los asistentes quieren algo más personalizado por los distintos tipos de trabajo que realizan y sus diferentes dolencias.

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

¿Cómo evitar los movimientos repetitivos?

Las lesiones debidas a los movimientos repetitivos son un problema cada vez más frecuente en el mundo laboral.

Inicialmente denominadas lesiones por esfuerzos repetidos (LER), son conocidas también como trastornos de los miembros superiores ligados al trabajo, como traumatismos acumulativos y más comúnmente como microtraumatismos repetitivos (MTR).

¿Cuáles son los factores de riesgo en los movimientos repetitivos?

Factores de riesgo:

- Mantener posturas forzadas de muñeca o de hombros o la posición no natural de las articulaciones: cada vez que una articulación es forzada a asumir una posición no natural, el riesgo aumenta. Mantener la muñeca en posición derecha mientras se realiza un trabajo, ayudará potencialmente a reducir lesiones.
- Aplicar una fuerza manual excesiva: cuando se aplican fuerzas a través de las articulaciones, como las muñecas, aumenta potencialmente la posibilidad de lesión.
- Ciclos de trabajo muy repetitivos, con los consiguientes movimientos rápidos de pequeños grupos musculares. Las actividades altamente repetitivas, con una duración corta, son las que intrínsecamente poseen más riesgo. Cuando los trabajos son realizados en meses o incluso los años, los riesgos se incrementan.
- Tiempos de descanso o reposo insuficientes
- Factores individuales: muchas condiciones preexistentes agravan los casos de riesgos menores. Las principales condiciones son: neuropatía,

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL · FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. · CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

artritis, desórdenes circulatorios periféricos, niveles reducidos de estrógenos y tamaño pequeño de mano y muñeca.

- Exposición a vibraciones

¿Cuáles son las situaciones a evitar?

Mediante la adopción de medidas preventivas de carácter técnico y organizativo, se deberán evitar las siguientes situaciones:

- Tareas repetitivas: son las actividades cuyo ciclo sea inferior a 30 segundos o los trabajos donde se repitan los mismos movimientos elementales durante más de un 50 % de la duración del ciclo.
- Trabajos que exijan esfuerzos prolongados o repetitivos, que superen el 30 % de la capacidad muscular máxima del trabajador.
- Posturas extremas de determinados segmentos corporales.
- Mantenimiento prolongado de cualquier postura.
- Trabajos con herramientas que vibran.
- Exposición de ciertas partes del cuerpo al frío o al contacto con superficies duras.
- Trabajos en que se produzcan combinaciones de los factores anteriores.

Una vez identificadas las diferentes situaciones a evitar, las condiciones de trabajo deben estar definidas en base a los siguientes factores:

- La disminución del esfuerzo a realizar.
- La reducción de la repetitividad.
- Los cambios posturales.

Fuente: www.prevencionintegral.com

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

Real Decreto por el que se regulan las actividades preventivas a realizar por las mutuas

El Consejo de Ministros ha aprobado un Real Decreto por el que se aprueba las actividades preventivas de la acción protectora de la Seguridad Social, que realizan las Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social.

El Real Decreto desarrolla una prestación de Seguridad Social, la prevención con cargo a cuotas de Seguridad Social, y da cumplimiento a una sentencia del Tribunal Constitucional relativa al Plan General de actividades preventivas de la Seguridad Social, a aplicar por las Mutuas.

La norma establece el marco general de la prevención con cargo a cuotas de Seguridad Social, dando una mayor seguridad jurídica a las Mutuas colaboradoras con la Seguridad Social en cuanto a las actuaciones que pueden llevar a efecto. Será la Secretaría de Estado de la Seguridad Social quien concrete el plan cada año, así como el porcentaje concreto que puede dedicarse a la realización de actuaciones en materia preventiva.

Se trata de actividades como asesoramiento a empresas, control y reducción de la siniestralidad laboral o actividades de investigación, desarrollo e innovación para la reducción de las contingencias profesionales.

Se prevé que las Mutuas elaboraren sus propios planes de actividades preventivas ajustándose a los programas, actividades y prioridades que se determinen anualmente.

Planes propios de actividades preventivas

Con carácter general, se prevé que las Mutuas **elaboren** sus **propios planes** de **actividades preventivas** ajustándose a los programas, actividades y prioridades que se determinen anualmente. Se trata de actividades como

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL · FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. · CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

asesoramiento a empresas, **control** y **reducción** de la **siniestralidad laboral** o actividades de **investigación**, **desarrollo** e **innovación** para la **reducción** de las **contingencias profesionales**.

Las **actividades preventivas** de la acción protectora de la Seguridad Social a realizar por las mutuas colaboradoras con la Seguridad Social se encuentran **previstas** en el artículo **82.3** del texto refundido de la **Ley General de la Seguridad Social**, aprobado por el Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre.

Dicho artículo establece que las actividades preventivas de la acción protectora de la Seguridad Social "*son prestaciones asistenciales a favor de los empresarios asociados y de sus trabajadores dependientes, así como de los trabajadores por cuenta propia adheridos, que no generan derechos subjetivos, dirigidas a asistir a los mismos en el control y, en su caso, reducción de los accidentes de trabajo y de las enfermedades profesionales de la Seguridad Social. También comprenderán actividades de asesoramiento a las empresas asociadas y a los trabajadores autónomos al objeto de que adapten sus puestos de trabajo y estructuras para la recolocación de los trabajadores accidentados o con patologías de origen profesional, así como actividades de investigación, desarrollo e innovación a realizar directamente por las mutuas, dirigidas a la reducción de las contingencias profesionales de la Seguridad Social* ".

La publicación de la norma supondrá la **derogación** normativa de los **artículos 1.1.a), 2 y 3 de la Orden TAS/ 3623/2006**, de 28 de noviembre, por la que se regulan las actividades preventivas en el ámbito de la Seguridad Social y la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales.

Fuente: www.prevencionar.com

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

¿SABÍAS QUE …

Asunción de la prevención por el empresario

Para aquellas actividades que se consideran de riesgo bajo (comercios, oficinas…) en principio sería suficiente con la formación de nivel básico. Para otras actividades sería suficiente con nivel intermedio siempre que no haya riesgos higiénicos, ergonómicos o psicosociales que requieran una estrategia de medición, valoración y planificación, en cuyo caso sería necesario el nivel superior.

A la hora de elegir la modalidad preventiva **recuerde** que la opción **"Asumida por el empresario"** solo la podrá elegir si posee la formación/ capacitación adecuada en materia de prevención de riesgos laborales; al menos la correspondiente al Nivel Básico o equivalente.

El empresario no podrá asumir las actividades de Vigilancia de la Salud, ni siquiera tratándose de un Médico del Trabajo, por cuanto se produciría un conflicto con la confidencialidad de la información médica personal, que no debe ser conocida por el empresario (art. 22.4 LPRL).

Los trabajadores designados tienen la formación necesaria.

Para el desarrollo de dichas actividades preventivas, los trabajadores designados deberán tener, al menos, la capacidad correspondiente a las funciones preventivas que van a desarrollar (estas funciones preventivas están desarrolladas en el artículo 35 del Reglamento de los Servicios de Prevención):

- formación de Nivel básico de 30 horas de duración
- formación de Nivel básico de 50 horas de duración (si desarrollan algunas de las actividades comprendidas en el anexo I del Reglamento de los Servicios de Prevención)
- formación de Nivel Intermedio de 300 horas de duración
- formación de Nivel Superior de 600 horas de duración

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL · FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. · CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

EPIs fundamentales para protegernos de la radiación uv del sol

Con el verano cerca conviene recordar que la exposición al sol tiene **consecuencias** para la salud. Algunos efectos son insidiosos, como la radiación ultravioleta**.** En España, el índice de intensidad ultravioleta (entre 8 y 11), es alto, tanto en días soleados como con cielos cubiertos, situación engañosa en la que no podemos bajar la guardia. La radiación UV afecta a la piel y los ojos. Gafas de sol y cremas de protección solar son, pues, EPIs imprescindibles.

Las gafas de sol son un **EPI** más (categoría I). Por tanto, al ser objeto del RD 1407/1992, deben llevar el correspondiente marcado CE, que asegura la homologación del producto para su comercialización.

Además, los requisitos de seguridad de las gafas de sol para uso general deben cumplir la EN ISO 12312-1:2013, que sustituyó a la norma de 2007. En cuanto a la radiación UV**,** la EN ISO 12412-1:2013 define cinco niveles asociados a radiación, radiación visible y radiación infrarroja (IR), que se corresponden con usos específicos de las gafas, y que van desde una reducción muy limitada de la radiación solar (Filtro Categoría 0 o 1, aptos para entornos con baja exposición) a protecciones medias y altas (Filtros de las Categorías 3 y 4, adecuados para desiertos, alta montaña, el mar o la nieve).

Para evitar el foto-envejecimiento y la fotodermatosis (y, en última instancia, el cáncer de piel, el más frecuente por su creciente incidencia), debemos recurrir a cremas solares que, como foto-protectores, tienen la consideración de EPI sujetos al Reglamento (CE) 1223/2009 del Parlamento Europeo. El factor de protección solar **(**FPS) mínimo será el 15, debiendo aplicar la crema de forma correcta (35 gramos). Y no olvidemos que las cremas solares envejecen y caducan porque pierden su eficacia.

Fuente: http://www.mape.es

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL · FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. · CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

España mejora en materia de salud y bienestar en el entorno laboral

A pesar de que la calidad de vida va mejorando en nuestro país, los españoles han sufrido en el último año un **retroceso generalizado en su salud y bienestar** a nivel general y **en el único ámbito en el que mejoran es en el entorno laboral**. Así lo reflejan los datos relativos a España en la cuarta edición del estudio internacional **'Cigna 360° Wellbeing Survey'** que muestra que, a excepción de este entorno laboral, el resto de las categorías valoradas en el informe - salud física, situación familiar, capacidad financiera y contexto social- caen en 2018.

Mejora **el bienestar en el entorno laboral, que aumenta 1,4 puntos**, alcanzando una nota de 66 puntos, **gracias especialmente a la satisfacción personal**, mucho más valorada en nuestro país que la cuestión salarial. No lo hace el bienestar social, que es uno de los puntos más afectados. Los españoles afirman que el tiempo que destinan a sus amistades y aficiones es escaso. En concreto, **esta percepción desciende nueve puntos**. Otros tres aspectos que también han empeorado son los relativos a la salud física, la situación familiar y la capacidad financiera. En este sentido, no disponer de tiempo suficiente para hacerse cargo de la salud de los padres o la capacidad de hacer frente a las necesidades financieras de los hijos son los dos principales problemas que marcan la caída del índice de satisfacción del contexto familiar. En el caso de la salud física, **la calidad de sueño** es la que marca la diferencia. Respecto a la situación financiera, aunque con un leve descenso, el informe realizado por Cigna incide en que todas las dimensiones analizadas se mantienen más o menos estables, exceptuando la posibilidad de hacer frente a gastos económicos si, por algún motivo, no fuese posible continuar en activo. Finalmente, y pese a la mejora del bienestar laboral, **el salario sigue siendo el hándicap principal.**

España, uno de los países menos estresados a nivel mundial

En general, el estrés no es una gran preocupación en España. A escala global, es uno de los países menos afectados, ya que sólo uno de cada diez encuestados reconoce que vive con unos niveles de estrés inmanejables. En este sentido, las mujeres son más propensas a sufrirlo, especialmente en el ámbito financiero y familiar.

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL · FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. · CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

Esta relativa tolerancia al estrés tiene su origen, sobre todo, en la estrecha relación de confianza que mantienen los españoles con sus familiares y amigos, por la práctica de ejercicio y por el hecho de dormir más tiempo. No es un tema, que, sin embargo, se trate en las empresas, ya que **alrededor del 60% de los encuestados asegura no disponer de un programa de salud y bienestar en el trabajo.**

¿Están los españoles preparados para la vejez?

En comparación con otros países, los españoles están menos preparados para la vejez: sólo la mitad de los encuestados dice estar listo para mantener una vida social activa en estos años, y sólo uno de cada tres cree que será capaz de hacerse cargo de su familia y del incremento del coste médico que supone el hacerse mayor. Por sexo, las menos optimistas son las mujeres.

En este sentido, uno de cada cinco encuestados tiene miedo al aislamiento, mientras que un número similar de personas prevé la posibilidad de necesitar algún tipo de asistencia. Al mismo tiempo, el 25% de los encuestados creen que al llegar a la vejez estarán solos sin nadie que los cuide, un dato muy similar a la media global.

Ficha metodológica:

Cigna ha elaborado el estudio 'Cigna 360° Wellbeing Survey' a partir de 14.500 encuestas online realizadas entre febrero y marzo de 2018 en 23 países y territorios a lo largo del mundo, siendo esta edición de la encuesta la más global realizada hasta la fecha.

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

Guía de ejercicios para mantener una espalda saludable en la oficina

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

5 hábitos saludables para el día a día

El estrés, la mala alimentación y la vida sedentaria pueden ser perjudiciales a largo plazo. Te contamos cómo establecer unos hábitos saludables que ayuden a prevenir posibles riesgos para la salud.

Para llevar una vida saludable hace falta incorporar a nuestra vida una serie de rutinas que nos ayuden a mantenernos sanos. Pero, ¿sabemos **qué son los hábitos saludables realmente**? Muchos de nosotros nos sabemos la teoría a la perfección, pero no la incorporamos en la práctica.

No solo se trata de llevar una alimentación sana y beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día, sino que debemos tener una actitud de **prevención hacia nuestra salud y mantener una vida activa.**

Hábitos saludables:

1. Alimentación equilibrada

Una dieta cuidada y variada es la clave de una vida sana. Para ello, hay que repartir la ingesta de alimentos según su procedencia a lo largo de las comidas:

• Cereales, tubérculos y frutas: en todas las comidas.
• Aceite de oliva, lácteos, verduras y hortalizas: 3- 5 veces a la semana.
• Legumbres, aves y pescados: Máximo 2-3 veces a la semana.
• Dulces y grasas: casi nunca.

2. Ejercicio físico frecuente

Nuestra vida laboral tiende a ser cada vez más sedentaria. Por eso, la actividad física diaria es fundamental para evitar problemas de salud. Hay que tener en cuenta que existen deportes aptos para la rutina diaria y otros que son recomendables hacerlos en días salteados.

• **Ejercicio aeróbico:** ayuda a mantener fuerte el corazón. Por ejemplo: caminar, natación, bicicleta, deportes de grupo…

• **Ejercicios de resistencia:** sirven para tonificar los músculos y adquirir fuerza.

• **Ejercicios de flexibilidad:** estiramientos para favorecer la elasticidad.

3.Evita hábitos tóxicos

Todos sabemos que el consumo de alcohol produce problemas en el hígado, mientras que el tabaco es una de las principales causas del cáncer de pulmón. Sin embargo, existen otras muchas sustancias perjudiciales para la salud como las grasas o los

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

edulcorantes sintéticos.

4. Duerme bien, el olvidado hábito saludable

• **Duerme las horas necesarias**: cada persona puede necesitar un número de horas distinto, encuentra el tuyo y trata de cumplirlo.
• **Establece una rutina**: intenta mantener unos horarios de sueño constantes
• Evita la cafeína y los estimulantes.
• Crea una zona de descanso cómoda y acogedora.

5. Organiza tus tareas y disfruta de tiempo libre de calidad

Una buena organización en el trabajo nos ayudará a no dejar asuntos pendientes que puedan interferir en el tiempo libre. Si no es así, no se establecerá una desconexión real y no se producirá un descanso de calidad.

Para prevenir complicaciones de salud, sin duda, tenemos que dejar a un lado la vida sedentaria y el consumo de grasas saturadas, azúcares y productos prefabricados, pero también debemos establecer rutinas que nos ayuden a descansar y evitar el estrés.

¿Quién quiere tener una vida sana? **¡Con estos hábitos saludables puedes lograrlo!**

Fuente: www.quironprevencion.com

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

Cómo potenciar la inteligencia emocional en el trabajo

El **éxito** de una persona no depende exclusivamente de su **capacidad intelectual** o de los conocimientos adquiridos (manejo de información), sino también de la **manera en que maneja sus emociones**, desarrolla su capacidad para auto-motivarse, se plantea metas específicas y persiste en las mismas, **reconoce e identifica las emociones** de otras personas, y **maneja las relaciones** interpersonales.

La **inteligencia emocional** ha adquirido un gran auge, después de la popularización del concepto por el psicólogo norteamericano, **Daniel Goleman** (1995). La **inteligencia emocional** determina nuestro **potencial de aprender.** Las organizaciones que quieren cultivar la capacidad de los empleados requieren de las siguientes **estrategias**.

- **Análisis de necesidades de adiestramiento en inteligencia emocional.** Debe ser **transversal** a todos los niveles de la organización. Sería la **radiografía** y el punto de partida.
- **Adiestramiento.** Dirigido a **mejorar las competencias** de inteligencia emocional de los empleados.
- **Coaching.** Complemento del adiestramiento, busca reforzar las competencias, ya sea por modelaje o por desarrollo de la autoeficacia.
- **Discusión de casos.** Pone en correlación el desarrollo de **potencial y su vinculación con el contexto de trabajo.** Se nutre en el análisis de historias de éxito debidas a un uso adecuado de las competencias de inteligencia emocional.

La **inteligencia emocional** puede convertirse en una **ventaja competitiva** para las organizaciones y los individuos. Esto conlleva un proceso de **cambio interno**, que requiere de tiempo para su desarrollo, ya que impacta las **actitudes y conductas de las personas. Equilibrar los aspectos afectivos con los racionales** es beneficioso para las organizaciones. El único precio es **invertir** en el desarrollo de la inteligencia emocional de los empleados, que será recompensada por una **fuerza laboral más equilibrada y productiva.**

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL · FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. · CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

Las altas temperaturas aumentan el riesgo de sufrir un accidente laboral

Tomar ciertas precauciones en el trabajo es la única manera de evitar un accidente laboral cuando las temperaturas aumentan en exceso.

Con la llegada del verano, las temperaturas se elevan gradualmente hasta alcanzar un calor agobiante en muchos casos. El estado de ánimo y el corporal cambian y se ven afectados por ello, lo que implicaría un mayor aumento de las posibilidades de sufrir un accidente laboral. A esta conclusión han llegado diversos estudios que han analizado las principales causas de accidentes en el trabajo durante 20 años.

De todos los accidentes estudiados, hasta más de medio millón pudieron tener que ver con una temperatura más alta de lo normal por su situación y tipo de accidente. Además, se comprobó también que en los días más calurosos se llegan a producir hasta 60 accidentes de media, lo que implica un 9% de posibilidades de sufrir un accidente de trabajo en momentos de temperaturas extremas.

Los tipos de lesiones más frecuentes en estas situaciones tienen que ver con fracturas y afecciones superficiales, provocadas en su mayoría por la fatiga acumulada y por la deshidratación a causa del calor. Desde el portal especializado en salud, Tratamiento y Enfermedades, aconsejan tomar una serie de medidas de precaución para evitar en la medida de lo posible sufrir una lesión a causa de del calor extremo.

Tanto si la actividad laboral se lleva a cabo al aire libre, o en un espacio interior, es necesario seguir algunos consejos para evitar la posibilidad de sufrir un accidente laboral. Especialmente cuando el calor es muy intenso y no existen elementos como sombras o aire acondicionado para combatirlo.

La hidratación es primordial en todo momento, incluso aunque no se tenga sed. Y siempre es aconsejable que sea a base de agua, y evitando otras bebidas como refrescos, alcohol o café, porque podrían tener el efecto contrario. También es importante refrescarse más allá de tomar líquidos, ducharse o mojarse con agua fresca cuando haga mucho calor.

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

Por otro lado, conviene utilizar ropa apropiada y protectora para cada trabajo. No es recomendable quitarse la camiseta ni dejar de utilizar gorro o casco, porque estos elementos protegen la piel del sol y ayudan a regular la temperatura del cuerpo.

También es necesario controlar la alimentación y evitar tomar alimentos grasos, porque la digestión será más pesada y además la temperatura corporal aumentará por el consumo de calorías. Lo más aconsejable es consumir alimentos frescos y naturales, vegetales, frutas o ensaladas.

Es importante también descansar correctamente por la noche, y detener la actividad y avisar a algún compañero en caso de sentir algún malestar, por leve que sea. Nunca hay que arriesgarse a sufrir un accidente más o menos grave si se puede evitar. La salud debe ser siempre lo primero para poder rendir correctamente en el trabajo.

Fuente: www.prevention-world.com

El consumo de drogas o alcohol causa del 45% de los accidentes laborales graves

Fuentes de la Inspección de Trabajo informan que el **consumo de alcohol, drogas y otras sustancias** es la causa subyacente en el 45% de los **accidentes laborales** graves que se producen en España. Este porcentaje es aún mayor en casos como el del Principado de Asturias.

Son datos que maneja el catedrático de Derecho del Trabajo y la Seguridad Social de la Universidad de León, Juan José Fernández, que es autor de un informe sobre el consumo de alcohol, drogas y otras sustancias en el ámbito laboral.

Durante la presentación del mismo, en la sede de la **Federación Asturiana de Empresarios** (FADE), Fernández subrayó que "el problema del **consumo** de alcohol y drogas en el puesto de trabajo

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL · FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. · CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

supone **un reto en materia preventiva** que traspasa el ámbito de lo laboral para convertirse en una acuciante **problemática social".** Además, los indicadores estadísticos presentan una **evolución al alza en tales consumos** de riesgo.

"El **trabajo** puede ser un ámbito para **intervenir**, pero es importante **delimitar las responsabilidades** para saber qué es responsabilidad del empresario y qué del trabajador, definiendo bien cuando el consumo de alcohol y drogas pasa de ser un **riesgo laboral** a un riesgo social", dijo Fernández.

El catedrático destacó el **incremento de incidencias** que se produce en algunos sectores, especialmente en **construcción, transporte y hostelería.** Además, aboga por la **intervención, preventiva considerando como "muy positivo" el acuerdo alcanzado en Asturias para que empresas de transportes puedan hacer controles a sus trabajadores.**

Un tercio de las empresas españolas no creen tener las capacidades digitales necesarias

La mayoría de las compañías carece todavía de las capacidades digitales y de liderazgo que son necesarias para que la transformación digital sea un éxito, según un estudio elaborado por el Instituto de Transformación Digital de Capgemini.

El estudio señala que solo una mínima parte de las empresas piensa que cuenta **con las capacidades digitales (39%) y de liderazgo (35%) necesarias para que su transformación digital sea exitosa.**

El informe revela que, si bien las compañías han mejorado la experiencia de cliente, no prestan la

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

misma atención a sus operaciones. Además, **las empresas no consiguen establecer una cultura digital fuerte, necesaria para involucrar a sus empleados en su estrategia de transformación digital.**

Este año se muestra que pese a las grandes inversiones e iniciativas de transformación digital, que superarán los 1.500 miles de millones de euros para 2021, las compañías creen tener **menos capacidades de liderazgo adecuadas que seis años atrás, un 45% en 2012 frente a un 35% en 2018**. Mientras, se mantiene en un 39% con respecto a las capacidades digitales: la misma cifra que hace seis años.

Las empresas progresan, pero necesitan mejorar mucho sus procesos

En cuanto a capacidades digitales, las empresas han primado la experiencia de cliente, ámbito en el que han logrado el mayor avance. Se observa que **el 43% de las organizaciones utiliza en la actualidad canales móviles para vender productos y servicios, frente al 23% en 2012.**

Además, cerca del 40% está mejorando su conocimiento de mercados y clientes a través de dispositivos inteligentes, más del doble que en 2012 (17%). Estos avances no son sorprendentes, dado el uso generalizado de los canales y aplicaciones móviles entre los consumidores, así como **el experimentado por las tecnologías del Internet de las Cosas.**

No obstante, **solo el 36% de las compañías señala que sobresale en el desempeño digital en las operaciones.** Si bien se observan algunos pequeños avances desde 2012 en el porcentaje de compañías que diseñan sus productos digitalmente (con una subida de dos puntos porcentuales), ha caído tanto la cuota de empresas que monitoriza las operaciones en tiempo real (35% en 2018 frente al 48% en 2012) como las empresas que modifican sus procesos operativos para la rápida adaptación a retos externos (29% en 2018 en comparación al 34% en 2012).

Un gran número de organizaciones no proporcionan las herramientas y las competencias necesarias a sus empleados, solo el 38% de las empresas asegura que sus empleados pueden colaborar digitalmente entre sí y **únicamente el 33% de las compañías**

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

está de acuerdo en que las tecnologías digitales mejoran la comunicación entre los miembros de la alta dirección y los empleados (frente al 70% y el 62%, respectivamente, en 2012).

La debilidad de la cultura digital en España

Según el estudio, el problema es que las organizaciones no han podido crear la cultura digital adecuada para el éxito de la transformación. Solo el 36% de las empresas considera que todos los empleados pueden participar en la conversación sobre las iniciativas digitales, supone un retroceso respecto a 2012 cuando en esta misma consulta se apreciaba un 49%.

Por otro lado, el 38% afirma tener implantado un programa oficial que promueva entre los empleados el desarrollo y actualización de competencias digitales. Asimismo, la capa directiva debe involucrar a sus empleados en su visión de la transformación digital, pero actualmente **solo el 36% de las organizaciones cree que los directivos comparten una visión común para dicha transformación.**

"El contexto tecnológico actual es mucho más complejo que en 2012. Nuevas tecnologías como la inteligencia artificial, machine learning, automatización e Internet de las Cosas brindan a las empresas nuevas oportunidades, pero la capacidad de adaptarse y de incorporar estas tecnologías a sus organizaciones es fundamental para que tengan éxito. Deben poner el mismo empeño en la gestión del cambio como en el entendimiento de la tecnología" señala Cyril Garcia, responsable global del área de Servicios Digitales de Capgemini.

Cómo seguir con la transformación digital

Son muchas las empresas que se enfrentan a la realidad de la transformación y se dan cuenta de lo complicado que es realizarlo de forma correcta o apropiada. Las organizaciones no han avanzado con la suficiente rapidez, en base al informe.

Competencias y cultura son el gran reto en su camino. El estudio recomienda renovar el enfoque de sus esfuerzos y perspectivas, y centrarse en las principales dimensiones del éxito de

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

la transformación digital, como son los procesos operativos, la gobernanza y, en particular, en las competencias y la cultura, para revitalizar sus proyectos de transformación digital.

Fuente: www.elempresario.com

Las diez innovaciones que cambiarán el mundo dentro de una década

¿Cómo será el futuro próximo gracias a la innovación y la investigación? Para ayudarnos a imaginar lo que nos depara el futuro, la división de ciencia de Thomson ha publicado un informe con las 10 innovaciones que se habrán asentado en 2025, tras bucear en las bases de datos de investigación y de patentes para identificar las tecnologías que vienen

1. **Mapa genético al nacer.** Se comenzarán a realizar de forma habitual los mapas genéticos al nacer para prevenir el riesgo de enfermedades. Los avances en el conocimiento del ADN de cada persona, junto con el detallado análisis del big data, permitirán identificar la hoja de ruta de la salud de cada persona al nacer que será revisada anualmente por los médicos.

2. **La muerte del plástico.** Tras décadas siendo el rey de nuestras vidas, el plástico habrá muerto para siempre. Los nanomateriales ya habrán tomado el control en los sistemas de fabricación y embalaje, con sustitutos del plástico que se adaptarán mejor a las necesidades de cada fabricante siendo completamente biodegradables.

3. **Alimentación accesible y para todos.** Las tecnologías de iluminación y de monitorización mejorarán el crecimiento de los cultivos durante todo el año, ayudando a combatir los

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. CEME-CEOE

problemas de la agricultura tradicional. Se podrán desarrollar cultivos genéticamente modificados en invernaderos durante todo el año, evitando los aspectos negativos y los problemas asociados en la actualidad a los transgénicos. Los alimentos que compramos en los supermercados estarán más disponibles y tendrán un precio más asequible.

4. **Tratamientos contra el cáncer y remedios médicos sin efectos secundarios.** Se desarrollan drogas más específicas que pueden unirse a las proteínas, junto a anticuerpos diseñados para causar acciones muy concretas, que se combinan con un conocimiento avanzado de las mutaciones genéticas: todo conducirá a mejores tratamientos contra determinadas enfermedades como el cáncer. Los tóxicos utilizados en la actualidad para tratar el cáncer pueden tener efectos secundarios nocivos en los pacientes, pero en 2025 los medicamentos serán más precisos y exactos, con efectos secundarios reducidos.

5. **Transporte eléctrico.** Baterías más duraderas permitirán desarrollar todo tipo de sistemas de transporte eficientes y útiles para gran parte de la población. Las nuevas tecnologías permitirán el desarrollo de la aviación eléctrica, que cambiará el escenario del transporte de pasajeros en todo el mundo.

6. **Primeros pasos de la teletransportación.** Las tecnologías desarrolladas en la investigación de física de partículas en grandes laboratorios como el Gran Colisionador de Hadrones (que capturó al higgs) avanzan de tal manera que la teleportación cuántica se convierte en objeto común de investigación

7. **El fin de la demencia.** Un mayor conocimiento del genoma y del cerebro humano permitirá llegar más lejos en el entendimiento de los mecanismos que afectan a la cognición. A partir de ahí, el control de las mutaciones

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL | FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. | CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

genéticas conduce a una mejora de la detección y prevención de la aparición de enfermedades neurodegenerativas como la demencia y el alzhéimer

8. **Adiós a la diabetes.** La ingeniería del genoma humano es una realidad, allanando el camino para la modificación de los genes causantes de determinadas enfermedades y ayudando a prevenir ciertas enfermedades metabólicas.

9. **El sol alimenta nuestras vidas.** Los métodos para la obtención, almacenamiento y aprovechamiento de la energía solar son tan avanzados y eficientes que se convierten en la principal fuente de energía en nuestro planeta.

10. **Ultraconectados.** El mundo digital como lo conocemos hoy se verá primitivo en 2025, como la prehistoria de la dependencia tecnológica. Gracias a la mejora de los semiconductores, los nanotubos de carbono, el grafeno y la tecnología 5G, las comunicaciones inalámbricas dominarán todo en todas partes. Todo estará conectado digitalmente.

No es fácil imaginar el futuro. Sin embargo, algunos expertos conocen la dirección que ha tomado la investigación de vanguardia, hacia dónde se encaminan sus campos de conocimiento, en qué ideas se están invirtiendo los recursos. Eso les ayuda a suponer qué ocurrirá en estos ámbitos a medio plazo. Es lo que ha hecho la división científica de la consultora Thomson, aprovechar el conocimiento de cientos de investigadores por todo el mundo para identificar cuáles serán los cambios que estarán cambiando las cosas dentro de una década. Las diez innovaciones que habrán aterrizado en 2025 en el ámbito de la medicina, la energía, la tecnología, la alimentación, el transporte y la industria.

Fuente: www.esmateria.com

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

Nuevo plan de modernización del comercio minorista a la vista

Apoyar al comercio minorista es una constante en los diferentes Gobiernos. Pero una cosa es decirlo en un titular y otra muy distinta tomar medidas efectivas para lograrlo y que además tengan la dotación presupuestaria necesaria para cumplir con su objetivo. Por eso cuando la ministra de Industria, Comercio y Turismo, Reyes Maroto, anuncia nuevo plan de modernización del comercio minorista, cuanto menos muchos son escépticos.

Se trataría de un plan que abarca los siguientes dos años 2019 y 2020. El proyecto estaría basado en dos ejes: introducir las nuevas tecnologías en los comercios y facilitar el relevo generacional. Ambas son dos preocupaciones recurrentes en el comercio minorista desde hace ya décadas, lo que quiere decir que no se han resuelto de forma satisfactoria.

Desde el Gobierno ven en el pequeño comercio, un sector que genera empleo, riqueza y dinamiza las ciudades. Y atrae muchos votos, me atrevería a añadir yo, al igual que ocurre con los autónomos. Por eso en época electoral son **dos** colectivos que acumulan muchas promesas, pero que después suelen caer en el olvido**.**

El Gobierno quiere contar con todos los agentes implicados para definir el plan. Pero la duda que me surge es si quedará como en ocasiones anteriores reducido a una forma de que los comercios creen su página web o empiecen a vender online siguiendo su modelo de ventas tradicional que no funciona en Internet. Y todo esto con una escasa dotación económica, que ponen todavía más difícil el cambio de modelo para dichos comercios.

Y mientras tanto simplemente vemos como diferentes mercados de nuestras ciudades se cierran o como comercios tradicionales dejan paso a franquicias y el centro de la ciudad cada vez se parece más a cualquier otra, perdiendo su personalidad.

El pequeño comercio necesita ayuda, pero no solo en el uso de la tecnología, sino también mucha formación para saber cómo sacarle partido.

Fuente: www.pymesyautonomos.com

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL | FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P. | CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

PLAZA 1º DE MAYO 1 BAJO DCHA.
52004 MELILA

Contacto

952.67.82.95 663.08.29.50

Página web: www.prevencioncemelilla.org
E-mail: prevencion@cemelilla.org

Síguenos

ceme_melilla

CEME-CEOE

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: 2017-0064

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.