

# TALLER

DE TÉCNICAS AVANZADAS

# REALIDAD VIRTUAL

CONTRA EL **SOBRESFUERZO**

El coste **silencioso** del sobreesfuerzo

**25%**  
BAJAS LABORALES

**81%**  
ENFERMEDADES  
PROFESIONALES

**44-110**  
MEDIA DÍAS DE  
AUSENCIA

**3.000 M€**  
COSTE ANUAL EN  
ESPAÑA



## NUESTRA PROPUESTA

## REALIDAD VIRTUAL INMERSIVA

**Ponte nuestras gafas de VR** y experimenta de forma 100% práctica cómo el esfuerzo acumulado y los movimientos repetitivos pasan factura a tu cuerpo.



## QUE INCLUYE

- **Visualizar el impacto:** Siente cómo el sobreesfuerzo acumulado daña tu cuerpo.
- **Corregir en tiempo real:** Aprende a rectificar posturas y hábitos diarios de forma efectiva.
- **Prevención activa:** Detecta el riesgo antes de que se convierta en una lesión o recaída.
- **Cultura preventiva:** Fomenta el cuidado mutuo y la responsabilidad compartida.

## CON ESTE TALLER CAMBIARÁ TU PERCEPCIÓN DEL RIESGO PORQUE...



**Hace visible lo invisible:** Te mostramos en rojo las zonas de tu cuerpo que sufren según el movimiento.



**Rompe la rutina:** Elimina automatismos y sé consciente de tu cuerpo.

**Eficacia multiplicada:** El aprendizaje experiencial se fija un **400% mejor** que una charla tradicional.

*Actividad cubierta para empresas asociadas (RD 860/2018), integrada en el Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social.*