



PREVENCIÓN de RIESGOS LABORALES



Campus *online* MC MUTUAL

Este documento presenta las características básicas del modelo educativo del Campus *online* y muestra las actividades disponibles para la formación en materia de PRL a disposición de las empresas y trabajadores afiliados a MC MUTUAL.

Al final del documento dispone de un FAQ que da respuesta a las preguntas habituales que se le pueden plantear sobre el uso del Campus MC MUTUAL.

Fecha publicación: marzo 2015

Fecha última actualización: 6 noviembre 2020

ÍNDICE

Presentación	3
¿Qué es el Campus MC MUTUAL?	4
Nuestra filosofía educativa	6
Relación de actividades educativas	10
Gestión en PRL	11
Habilidades de Liderazgo en PRL	13
Primeros Auxilios	15
Seguridad e Higiene en el Trabajo	16
Ergonomía en PRL	18
Psicosociología aplicada en PRL	20
Riesgos sectoriales	22
Buenas prácticas por puestos de trabajo	25
Solicitud de información	27
FAQs	28

Presentación

MC MUTUAL, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social, tiene como principal objetivo prestar a sus mutualistas asistencia sanitaria y cobertura económica derivadas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

MC MUTUAL apuesta también por la **Prevención de Riesgos Laborales y la reducción de la siniestralidad laboral**, fomentando actividades preventivas en materia de seguridad y salud que ayudan a las personas a trabajar de forma segura en su puesto de trabajo. Esta función viene respaldada por la Ley General de la Seguridad Social 35/2014, publicada el 29 de diciembre de 2014 (llamada Ley de Mutuas).



Las actividades preventivas de la acción protectora de la Seguridad Social son prestaciones asistenciales, y otras intervenciones, que ayudan a la reducción de los accidentes de trabajo y de las enfermedades profesionales. También comprenden actividades de asesoramiento a las empresas asociadas y a los trabajadores autónomos, así como actividades de investigación, desarrollo e innovación a realizar directamente por las Mutuas.

Entre estas acciones, disponemos de un Departamento de Formación y Sensibilización, fruto de la experiencia acumulada a lo largo de los años en formación y generación de conocimiento para el aprendizaje sobre prevención de riesgos y salud laboral. Las actividades y materiales disponibles están enfocados desde una perspectiva integral; motivo por el cual la oferta formativa es extensa y multidisciplinar.

Como parte de nuestra oferta formativa ofrecemos el Campus *online* MC MUTUAL, el cual se encuentra accesible desde nuestra Web Corporativa.

The screenshot displays the MC MUTUAL website interface. At the top left is the MC MUTUAL logo. The main header includes the slogan "SOMOS LA MUTUA NÚMERO 1", a language selector set to "Castellano", and the contact number "900 300 144" with "Urgencias 24 horas". A navigation menu contains links for "QUIÉNES SOMOS", "TU PERFIL", "RED DE CENTROS", "CONTACTO", "QUÉ HACER EN CASO DE...", and "ÁREA PRIVADA". The main content area features a photograph of a gym with various exercise machines and a caption "ESPECIALISTAS EN TRAUMATOLOGÍA Y REHABILITACIÓN". Below the photo are four icons representing different services: a factory, a person, a briefcase, and a group of people. At the bottom, there are social media icons and a footer with links for "BOLSA DE TRABAJO", "PERFIL CONTRATANTE", and "CAMPUS". A blue speech bubble in the top right corner of the screenshot contains the URL "www.mc-mutual.com".

O directamente a través de la web <http://www.campus-mcmutual.com>

¿Qué es el Campus MC MUTUAL?

El Campus MC MUTUAL es una plataforma de *e-learning* que proporciona una variada relación de actividades educativas de calidad (certificadas conforme a los requisitos de la norma ISO 9001:2015), centrada en materia de prevención de riesgos laborales (PRL) y promoción de la salud laboral.

The screenshot shows the website interface for 'Portal de Educación en Prevención de Riesgos Laborales'. At the top, there is a blue speech bubble with the URL 'www.campus-mcmutual.com'. Below it, the website header includes the MC MUTUAL logo and a navigation menu with options: 'Inicio', 'Conoce el Campus', 'Cursos online', 'Seminarios y Jornadas', and 'Contacta'. A search bar is also present. The main content area features a banner for a 'Nuevo curso de Escuela de espalda' and a section titled 'Acorta distancias con la Prevención de Riesgos Laborales' which describes the platform's commitment to PRL. On the right side, there is a login form with fields for 'Usuario' and 'Clave', a 'Buscar' button, and a list of categories: 'NOVEDADES', 'SEMINARIOS Y JORNADAS', 'ITINERARIOS FORMATIVOS', and 'ACTIVIDADES PREVENTIVAS'.

El propósito de MC MUTUAL es potenciar la PRL, proporcionando a sus mutualistas actividades educativas en modalidad *online* confeccionadas por profesionales expertos en cada tema, que les permitan conocer aquellos riesgos más comunes que se derivan de su actividad y cómo responder ante ellos. Todo ello sin necesidad de asumir una plataforma propia.

Algunas de las ventajas del *e-learning* para las empresas son:

- **Facilidad de acceso** a la plataforma desde cualquier dispositivo con conexión a internet. Al ser actividades asíncronas permiten que el usuario se conecte cuando su horario se lo permite y en el lugar deseado.
- **Flexibilidad de autogestión del aprendizaje** por parte del alumno que ofrece mayor **comodidad** para compaginarlo con otras actividades.
- **Dinamismo de los contenidos**, actualizando los conocimientos técnicos y los cambios normativos.
- **Reducción de costes** para la empresa, al evitarse los desplazamientos de los trabajadores.
- **Seguimiento del proceso** de formación de los alumnos inscritos.
- **Adquisición de nuevos conocimientos** en base a la propia experiencia y a través del recorrido didáctico de nuestras actividades.

Los usuarios del Campus, a través de la encuesta de satisfacción que se ofrece, nos valoran con un 8,8 (sobre 10).



Desde el año 2003 han pasado por el Campus de prevención de MC MUTUAL un total de 63.670 alumnos. Conoce algunas de sus opiniones:

“Excelente actividad muy útil para conocer diversos factores que no sabía. Espero que se puedan realizar más cursos de este tipo ya que ayudan muchísimo a realizar el trabajo diario mejor”.

“El material está excelentemente realizado (claro y conciso). La realización online muy positiva. ¡Gracias!”.

“Los recursos didácticos utilizados muy correctos. Los ejercicios dinamizan el curso en cuanto a la parte teórica se refiere, haciendo que este sea más entretenido”.

“Muchas gracias, ha sido muy interesante, considero que hay materias de obligada lectura para cualquier trabajador. Saludos”.

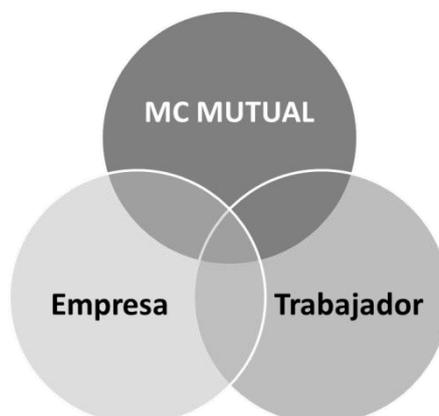
Nuestra filosofía educativa

MC MUTUAL está comprometida con la sociedad en la promoción de la Prevención de Riesgos Laborales mediante acciones de divulgación, educación, sensibilización y concienciación. Las nuevas tecnologías permiten que podamos acceder a un mayor número de personas a través de nuestra plataforma de *e-learning* con las ventajas que hemos descrito anteriormente.

Ofrecemos a través del planteamiento de nuestras actividades educativas, un modelo cognitivo y significativo mediante el cual el usuario adquiere nueva información y es capaz de extrapolarla a su experiencia individual y, más concretamente, a su trabajo. Esto le permite conocer cuál es la forma más segura y saludable de trabajar, ofreciéndole la opción de cambiar y transformar su forma de actuar, adquiriendo significado en su desempeño ocupacional.

Consideramos importante potenciar el descubrimiento autónomo, a través de una teoría amena y amigable, que acerca la prevención al usuario. Además se favorece la reflexión desde “cómo hacemos las cosas” a “cómo deberíamos hacerlas”. Para ello, planteamos ejercicios y casos prácticos que permiten al usuario ponerse en situación. Mediante estos recursos didácticos, fomentamos el aprendizaje de las medidas preventivas a aplicar para trabajar de forma más segura y prevenir daños sobre la salud.

Para conseguir estos objetivos es necesaria, por tanto, la implicación de la empresa y los trabajadores.



Las características de las actividades educativas que disponemos son las siguientes:

- Los **contenidos** son diseñados y actualizados por expertos en las diversas materias.
- Los **recursos didácticos** combinan contenido teórico con ejercicios prácticos y material multimedia sobre el tema tratado.
- Cada actividad dispone de una **autoevaluación** final para valorar si se han adquirido los conocimientos previstos, obteniendo un certificado de aprovechamiento.
- La plataforma dispone de servicio de **tutoría online** o telefónica.

Nuestros técnicos de prevención pueden asesorarle en relación a la formación que se ajuste más a sus necesidades, teniendo en cuenta el tipo de actividad que desarrolla su empresa, e incluso pueden proponerle el itinerario formativo más adecuado.

Su gestión

El equipo de profesionales que coordina el Campus MC MUTUAL vela por el óptimo funcionamiento de la plataforma, así como por dar respuesta de forma satisfactoria e inmediata a las necesidades del usuario.

La *Secretaría Académica* de MC MUTUAL está siempre disponible para resolver las incidencias técnicas o administrativas que puedan surgir a través del buzón infocampus@mc-mutual.com.

Todos los usuarios, independientemente del tipo de actividad que realicen, cuentan con el apoyo de un **tutor** que atiende las dudas y consultas que les puedan surgir.

También favorecemos la gestión o seguimiento de la actividad formativa por parte de las empresas que quieran realizar un uso continuado del Campus, permitiéndoles autogestionar con plena autonomía, nuestras actividades educativas según sus necesidades. Para ello, MC MUTUAL ofrece un servicio de **Gestor de Colectivos**, el cual permite a las empresas disponer de un perfil con privilegios para autogestionar las matrículas de los trabajadores, realizar el seguimiento evolutivo y académico, y gestionar los certificados de aprovechamiento.

Para hacer uso de este servicio, la persona asignada por la empresa realizará una actividad formativa *online* y contará con el soporte telefónico necesario, que le proporcionarán las habilidades necesarias para gestionar eficientemente su Gestor de Colectivos.

Certificado MC MUTUAL

Al finalizar la actividad y, una vez superada con éxito la evaluación, el usuario obtiene un diploma de aprovechamiento. Este diploma le servirá para acreditar una sensibilización sobre la temática del curso realizado.

Cabe destacar que, de acuerdo con la normativa vigente, las mutuas no podemos impartir o acreditar la formación obligatoria que marca el artículo 19 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales, que deben recibir los trabajadores sobre riesgos y medidas preventivas de su puesto de trabajo.

Sin embargo, si la empresa dispone de un Técnico Intermedio o Superior que asuma funciones en materia de PRL (reconocidas dentro del sistema de gestión de la prevención adoptado por la empresa), este perfil sí está habilitado para impartir dicha formación haciendo uso de los recursos que considere necesarios.

En tal caso, el Técnico puede utilizar el curso ofrecido en nuestro Campus para cubrir el contenido teórico de dicha formación, complementándolo si fuera necesario con una parte práctica que debería ser impartida por la propia empresa, dando así cobertura a la formación teórica, práctica, suficiente y adecuada que marca el artículo 19 de la Ley 31/1995 de PRL.



Es necesario recordar que en determinados sectores (como la Construcción) la formación en PRL viene regulada por normativa específica, que determina también quién está autorizado a certificarla.

Además, en caso de que la empresa tenga uno o varios trabajadores designados para gestionar la PRL, así como para los delegados de prevención, el Campus les proporciona conocimientos de utilidad para asumir estas funciones en la empresa.



Si la empresa dispone de Servicio de Prevención Propio con la figura de un Técnico Superior, éste podría acreditar el Nivel Básico de acuerdo con el contenido del curso básico que ofrecemos en el Campus MC MUTUAL (art. 35 Reglamento de los Servicios de Prevención). Salvo que la CC.AA. tenga disposiciones distintas.

En el caso de los trabajadores autónomos, la mutua podrá certificar el Nivel Básico en PRL a través del Curso Básico que ofrecemos en modalidad *online* para este colectivo. Si Ud. es empresario y, al mismo tiempo está dado de alta como trabajador autónomo, el Nivel Básico de PRL le resulta indispensable para autogestionar la prevención en su empresa, si decide optar por esta modalidad preventiva. Esta acreditación le capacitará para gestionar los riesgos de su actividad laboral a través de la web www.prevencion10.es que pone a disposición el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT).



CAMPUS ONLINE MC MUTUAL

Formación en Prevención de Riesgos Laborales

CERTIFICA QUE

Dolors Molins Daura, ha obtenido el **Nivel básico de Prevención de Riesgos Laborales**, mediante la realización del "Curso básico de PRL para trabajadores autónomos" de **50 horas** de duración.

Expedido el 26 de febrero de 2015

Eduardo Vidal Castarlenas
Director General
de MC MUTUAL

Relación de actividades educativas

Las actividades educativas que se llevan a cabo desde MC MUTUAL quedan reguladas por el Real Decreto 860/2018, y que quedan incluidas en la cobertura de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

Las actividades educativas que realizamos contribuyen a:

- Proporcionar información sobre cuáles son los riesgos laborales más comunes, así como las medidas preventivas para evitarlos o prevenirlos.
- Contribuir a la mejora de las condiciones de trabajo de la empresa.
- Promover la reducción de la siniestralidad en las empresas y la salud laboral.
- Fomentar la integración eficaz de la prevención de riesgos en la empresa.
- Aumentar la cultura preventiva en la empresa.

A continuación, encontrará la relación de actividades educativas agrupadas en siete áreas temáticas:



Dentro de cada área y, por orden alfabético, se muestra una breve ficha de cada curso para conocer su objetivo, a quién va dirigido, la duración estimada y los idiomas disponibles. Junto al título se indica el número de referencia (Ref.) acompañado de una letra (“e”: castellano, “i”: inglés), el cual le ayudará a identificarlo para su solicitud.

Gestión en PRL

Curso Básico de PRL para trabajadores autónomos (Ref. 101e)



Objetivo: Dar a conocer los fundamentos básicos en prevención de riesgos laborales según el marco normativo, la descripción de diferentes situaciones de riesgos en la empresa proponiendo en su caso medidas preventivas y elementos básicos de gestión.

Dirigido a: Trabajadores autónomos que buscan el nivel mínimo de capacitación para gestionar la propia PRL.

Duración estimada: 50 horas.

Idioma: Castellano.

Conceptos generales de Prevención de Riesgos Laborales (Ref. 102e)



Objetivo: Dar a conocer los fundamentos básicos en prevención de riesgos laborales según el marco normativo, la descripción de diferentes situaciones de riesgos en la empresa proponiendo en su caso medidas preventivas y elementos básicos de gestión.

Dirigido a: Trabajadores de cualquier sector de actividad.

Duración estimada: 50 horas.

Idioma: Castellano.

Concienciación en Prevención de Riesgos Laborales (Ref. 103e, 103i)



Objetivo: Tomar conciencia sobre la necesidad de evitar situaciones de riesgo, potenciando la adopción de comportamientos seguros que fomenten la mejora de la cultura preventiva, para evitar accidentes y enfermedades profesionales, haciendo que el puesto de trabajo sea un lugar más seguro y confortable, sin dejar de lado uno de los objetivos básicos de las empresas: prestar un servicio de calidad.

Dirigido a: Trabajadores de cualquier sector de actividad.

Duración estimada: 1 hora.

Idioma: Castellano e inglés.

Investigación de accidentes. El árbol de causas (Ref. 104e)



Objetivo: Disponer de los conocimientos necesarios para investigar los accidentes e incidentes de trabajo mediante la metodología del Árbol de Causas, con el objetivo de adoptar medidas preventivas y evitar los accidentes, haciendo que el puesto de trabajo sea un lugar más seguro y confortable.

Dirigido a: Técnicos y responsables de prevención.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Organización de la Prevención de Riesgos Laborales (Ref. 106e)

Objetivo: Dar a conocer los fundamentos básicos para implantar un Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales integrado en la actividad empresarial. Potenciar la adopción de comportamientos seguros que fomenten la mejora de su cultura preventiva. Reducir los riesgos de accidentes y enfermedades profesionales.

Dirigido a: Técnicos y responsables de prevención.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Coordinación de Actividades Empresariales (Ref. 108e)

Objetivo: Este curso ofrece los conocimientos necesarios para identificar bajo qué circunstancias es preciso realizar la Coordinación de Actividades Empresariales, y aporta los recursos para su correcta aplicación. Además, se describen los requisitos de coordinación aplicables en el sector de la construcción debido a las particularidades del mismo.

Dirigido a: Trabajadores autónomos y responsables de pequeñas y medianas empresas (pymes) de cualquier sector de actividad.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Autogestión de la Prevención (Ref. 109e)

Objetivo: Este curso da a conocer las obligaciones que tienen las empresas de hasta 25 trabajadores en materia de PRL, describe cómo el empresario puede autogestionar la prevención en su empresa y ofrece herramientas gratuitas para llevarla a cabo.

Dirigido a: Trabajadores autónomos y empresarios de hasta 25 trabajadores que no desarrollen actividades peligrosas (recogidas en el anexo I del RSP).

Duración estimada: 1 hora.

Idioma: Castellano.

Habilidades de Liderazgo en PRL

Liderazgo en PRL (Ref. 704e)



Objetivo: Promover el autocontrol y las conductas seguras entre los trabajadores, sin eximirse de sus propias responsabilidades. Marcar directrices siendo receptivo a sus opiniones. Animar a la participación, escuchando y aceptando las contribuciones de los demás.

Dirigido a: Mandos intermedios y personal que dirige equipos.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Comunicación en PRL (Ref. 705e)



Objetivo: Dar instrucciones relacionadas con la PRL. Alertar sobre los riesgos a los que están expuestos. Sensibilizarles sobre el uso correcto de las medidas preventivas. Advertirles cuando estén actuando de forma segura. Conocer diferentes herramientas que nos ayuden a desarrollar una comunicación eficaz.

Dirigido a: Mandos intermedios y personal que dirige equipos.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Motivación en PRL (Ref. 706e)



Objetivo: Despertar en los trabajadores el interés por cuidar su salud. Ser conscientes de su propia vulnerabilidad a sufrir un accidente. Convencer sobre la importancia de protegerse, promoviendo comportamientos más seguros acordes con la prevención de riesgos laborales. Ofrecer diferentes herramientas para aprender a motivar a sus trabajadores.

Dirigido a: Mandos intermedios y personal que dirige equipos.

Duración estimada: 2 horas.

Idioma: Castellano.

Toma de decisiones (Ref. 707e)



Objetivo: Analizar objetivamente los problemas, basándose en hechos y no en opiniones. Definir bien los objetivos que se persiguen. Plantear y elegir acertadamente las medidas. Capacitar para tomar las decisiones más adecuadas en cada circunstancia, teniendo en cuenta los recursos disponibles y los resultados que se esperan obtener.

Dirigido a: Mandos intermedios y personal que dirige equipos.

Duración estimada: 10 horas.

Idioma: Castellano.

Trabajo en equipo (Ref. 708e)



Objetivo: Conocer cómo funcionan los grupos de trabajo. Aprender algunas herramientas que tenemos a nuestro alcance para mejorar nuestra capacidad de trabajo en equipo.

Dirigido a: Mandos intermedios y personal que dirige equipos.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Primeros Auxilios

Primeros auxilios (Ref. 107e)



Objetivo: Ofrecer conocimientos que permitan socorrer de forma inmediata a un accidentado o enfermo repentino, hasta la llegada del personal médico-sanitario.

Dirigido a: Trabajadores que forman parte de los equipos de emergencia en las organizaciones, y todas aquellas personas interesadas en la materia, de cualquier sector de actividad.

Duración estimada: 10 horas.

Idioma: Castellano.

Seguridad e Higiene en el Trabajo

Seguridad Vial (Ref. 201e)



Objetivo: Promover la seguridad vial para la prevención de los accidentes de tráfico. Ayudar a peatones y usuarios de los distintos vehículos de movilidad personal a analizar cuáles son sus hábitos y reflexionar sobre cómo mejorarlos.

Dirigido a: Trabajadores de cualquier sector de actividad.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Prevención y extinción de incendios (Ref. 202e)



Objetivo: Tomar conciencia sobre situaciones que puedan provocar un riesgo de incendio. Y potenciar medidas preventivas de aplicación seguras ante una situación de riesgo.

Dirigido a: Trabajadores de cualquier sector de actividad.

Duración estimada: 1 hora.

Idioma: Castellano.

Instalaciones eléctricas (Ref. 203e)



Objetivo: Conocer los riesgos eléctricos presentes en dispositivos, equipos e instalaciones, así como aprender a aplicar las medidas preventivas para trabajar de manera cómoda y segura.

Dirigido a: Trabajadores expuestos a riesgo eléctrico.

Duración estimada: 1 hora.

Idioma: Castellano.

Instalaciones mecánicas (Ref. 204e)



Objetivo: Conocer los principales riesgos presentes en los trabajos con instalaciones y/o aparatos mecánicos. Aplicar las medidas preventivas que se deben adoptar para eliminar o reducir los riesgos, contribuyendo a trabajar de una manera cómoda y segura.

Dirigido a: Trabajadores expuestos a riesgo mecánico.

Duración estimada: 1 hora.

Idioma: Castellano.

Puentes-grúa (Ref. 205e)



Objetivo: Conocer los principales riesgos presentes en el manejo de grúas tipo puente y conocer las medidas preventivas de aplicación.

Dirigido a: Trabajadores que hacen uso del puente-grúa, pero también para aquellos que comparten zona de trabajo.

Duración estimada: 1 hora.

Idioma: Castellano.

Prevención de riesgos en la conducción. Conceptos básicos (Ref. 206e)

Objetivo: Conocer el papel que juega nuestra conducta a la hora de tomar decisiones y de actuar de acuerdo a las condiciones de la vía y del vehículo. Conocer y destacar los riesgos asociados en la conducción es el primer paso para evitar accidentes y enfermedades profesionales.

Dirigido a: Cualquier trabajador que requiera uso de vehículo para desplazarse a su centro de trabajo o durante la jornada laboral.

Duración estimada: 1 hora.

Idioma: Castellano.

Soldadura (Ref. 207e)

Objetivo: Conocer los diferentes métodos de soldadura más utilizados así como la información sobre los riesgos que conlleva su aplicación y las medidas preventivas a tomar, para cada uno de ellos.

Dirigido a: Trabajadores que hacen uso de esta técnica.

Duración estimada: 1 hora.

Idioma: Castellano.

Riesgos biológicos en el sector sanitario (Ref. 208e)

Objetivo: Reflexionar sobre la exposición a agentes biológicos, conocer cómo se produce la exposición y qué factores intervienen, así como proporcionar las medidas preventivas y protocolo de actuación en caso de accidente biológico.

Dirigido a: Trabajadores del sector sanitario.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Medidas preventivas en los lugares de trabajo frente a la COVID-19 (Ref. 209e) ¡NOVEDAD!

Objetivo: Conocer cómo se transmite el virus que causa COVID-19 y reflexionar sobre las medidas preventivas a aplicar en el lugar de trabajo. El curso ofrece recomendaciones específicas para el uso de mascarillas y guantes, e incluye consejos para proteger la salud dentro y fuera del trabajo.

Dirigido a: Trabajadores de cualquier sector de actividad, excepto ámbito sanitario y socio-sanitario (que deben seguir protocolos específicos).

Duración estimada: 2 horas.

Idioma: Castellano.

Ergonomía en PRL

Manipulación manual de cargas. Conceptos básicos (Ref. 301e)



Objetivo: Conocer los principales riesgos ergonómicos presentes en los puestos de trabajo donde se realizan manipulaciones manuales de cargas, y aprender a levantar o transportar cargas manualmente, aplicando la medida preventiva más adecuada en cada caso.

Dirigido a: Aquellos trabajadores cuya actividad es manipular cargas, así como aquellos que movilizan pacientes (p.e. servicios sanitarios y residenciales) y animales (p.e. centros veterinarios y granjas).

Duración estimada: 1 hora.

Idioma: Castellano.

Manipulación manual de cargas (Ref. 302e)



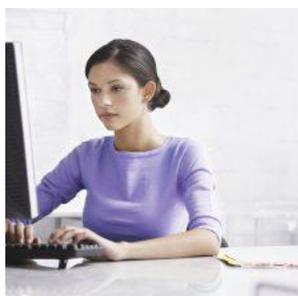
Objetivo: Conocer los principales riesgos ergonómicos presentes en los puestos de trabajo donde se realizan manipulaciones manuales de cargas, y aprender a levantar o transportar cargas manualmente, aplicando la medida preventiva más adecuada en cada caso.

Dirigido a: Aquellos trabajadores cuya actividad es manipular cargas, así como aquellos que movilizan pacientes (p.e. servicios sanitarios y residenciales) y animales (p.e. centros veterinarios y granjas).

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Pantallas de visualización de datos (Ref. 303e)



Objetivo: Conocer los principales riesgos ergonómicos presentes en las condiciones de trabajo con pantallas de visualización de datos (ordenador) y las medidas preventivas de aplicación. Se incluyen recomendaciones ergonómicas para el uso adecuado de dispositivos móviles y consejos para trabajadoras embarazadas.

Dirigido a: Trabajadores usuarios de ordenadores.

Duración estimada: 2 horas.

Idioma: Castellano.

Cuidado de la voz (Ref. 305e)

Objetivo: Conocer la anatomía y fisiología del aparato fonador mediante un recorrido interactivo, entender el proceso desencadenante de las patologías vocales más comunes para prevenirlas, y realizar ejercicios prácticos de respiración, impostación, articulación, entre otros, para que el alumno aprenda a hacer un uso adecuado de la voz.

Dirigido a: Trabajadores que utilizan la voz como herramienta diaria de trabajo (p.e. *Call Centers*, atención al público, docencia, emisión radiofónica, etc.).

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Escuela de espalda (Ref. 306e)

Objetivo: Aplicar unos hábitos posturales correctos en nuestro día a día y en todos los ámbitos de nuestra vida es de vital importancia para prevenir trastornos musculoesqueléticos en la espalda, favoreciendo nuestra salud y bienestar.

Dirigido a: Trabajadores de cualquier sector de actividad.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Teletrabajo saludable (Ref. 307e) **¡NOVEDAD!**

Objetivo: Conocer e identificar los factores de riesgo asociados al teletrabajo, y aplicar las medidas preventivas necesarias para que el lugar de trabajo sea cómodo y seguro

Dirigido a: Trabajadores usuarios de ordenador de cualquier sector de actividad, en modalidad de teletrabajo.

Duración estimada: 2 horas.

Idioma: Castellano.

Psicosociología aplicada en PRL

El síndrome de “estar quemado” (*burnout*) y su prevención (Ref. 401e)



Objetivo: Dar a conocer a los trabajadores los factores organizativos asociados al síndrome de *burnout* y sus consecuencias, así como ofrecer herramientas y recursos para su identificación y prevención.

Dirigido a: Trabajadores que atienden a usuarios y que requieren alta demanda emocional.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Gestión de situaciones de violencia laboral externa (Ref. 402e)



Objetivo: Conocer y reflexionar acerca de las situaciones que originan violencia laboral y las medidas preventivas que pueden adoptarse, mejorar sus habilidades comunicativas y de afrontamiento físico del conflicto, y potenciar la adopción de comportamientos seguros.

Dirigido a: Trabajadores en contacto con otros usuarios (proveedores, clientes, pacientes, alumnos, etc.) y que estén expuestos a situaciones de conflicto que deriven en violencia laboral.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Gestión del acoso laboral (Ref. 403e)



Objetivo: Prevenir y detectar los conflictos psicosociales que pueden derivar en situaciones de acoso psicológico, acoso sexual y discriminación por sexo, y aprender a gestionarlo.

Dirigido a: Trabajadores de cualquier sector de actividad.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Diversidad y Responsabilidad Social Individual (Ref. 404e)



Objetivo: Dar a conocer los fundamentos básicos sobre los conceptos de diversidad, igualdad, estereotipos, entre otros aspectos. Asimismo, pretende dar pautas sobre cómo actuar con criterios de Responsabilidad Social Individual (RSI).

Dirigido a: Trabajadores de cualquier sector de actividad. En especial, para aquellas empresas interesadas en implantar políticas de Responsabilidad Social Empresarial (RSE).

Duración estimada: 2 horas.

Idioma: Castellano.

Gestión de conflictos (Ref. 405e)

Objetivo: Conocer los principales conflictos que se pueden originar en el ámbito laboral, aprender cómo actuar satisfactoriamente ante ellos y adquirir las habilidades necesarias para resolverlos con éxito.

Dirigido a: Trabajadores de cualquier sector de actividad.

Duración estimada: 10 horas.

Idioma: Castellano.

STOP al estrés: Cómo afrontar el estrés laboral (Ref. 409e, 409i)

Objetivo: Dar a conocer el conjunto de reacciones físicas y psicológicas que una persona podría sufrir como consecuencia de un estrés laboral, y ofrecer medidas preventivas para evitarlo.

Dirigido a: Trabajadores de cualquier sector de actividad. En especial, aquellos que tienen un elevado ritmo de trabajo y baja autonomía.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano e inglés.

Riesgos sectoriales

Comercio (Ref. 501e)



Objetivo: Conocer los principales riesgos presentes en las actividades del sector del comercio y las medidas preventivas de aplicación.

Dirigido a: Trabajadores de venta al por menor tanto de establecimientos no especializados, hipermercados, autoservicios, grandes almacenes, etc., como a los especializados.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Construcción (Ref. 502e)



Objetivo: Conocer los principales riesgos presentes en las actividades que se realizan en el sector de la construcción y las medidas preventivas de aplicación.

Dirigido a: Trabajadores que realizan trabajos en zanjas, cimentaciones, encofrado, hormigonado, trabajos en altura, uso de maquinaria, etc.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Educación (Ref. 503e)



Objetivo: Conocer los principales riesgos presentes en la actividad del sector educativo y las medidas preventivas de aplicación.

Dirigido a: Personal docente.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Hostelería (Ref. 504e)



Objetivo: Conocer los principales riesgos presentes en las actividades del sector de la Hostelería y las medidas preventivas de aplicación.

Dirigido a: Personal de establecimientos de alojamiento (hoteles, hostales, residencias...) y establecimientos de comidas y bebidas (restaurantes, bares y comedores en organizaciones).

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Industria farmacéutica (Ref. 505e)

Objetivo: Conocer los principales riesgos presentes en los diferentes puestos del sector de la Industria Farmacéutica y las medidas preventivas de aplicación.

Dirigido a: Personal de industria farmacéutica y laboratorios.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Industria del papel y artes gráficas (Ref. 506e)

Objetivo: Conocer los principales riesgos presentes en las actividades industriales del sector del Papel y las Artes Gráficas, así como las medidas preventivas de aplicación.

Dirigido a: Personal de edición y encuadernación de los diferentes soportes: impresión de libros, folletos, periódicos, revistas, estampados, etc.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Industria química (Ref. 507e)

Objetivo: Conocer los principales riesgos presentes en las actividades que se realizan en el sector de la Industria Química y las medidas preventivas de aplicación.

Dirigido a: Personal que trabaja con productos químicos, fibras artificiales, resinas, jabones, pinturas, películas fotográficas...

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Limpieza (Ref. 508e)

Objetivo: Conocer los principales riesgos presentes en las actividades en el sector de la Limpieza y las medidas preventivas de aplicación.

Dirigido a: Personal de limpieza.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Madera (Ref. 509e)

Objetivo: Conocer los principales riesgos presentes en las actividades que se realizan en el sector de la Madera y las medidas preventivas de aplicación.

Dirigido a: Personal que realiza tareas en los procesos de aprovechamiento forestal, transformación de la madera y carpintería.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Metal (Ref. 510e)

Objetivo: Conocer los principales riesgos presentes en las actividades que se realizan en el sector del Metal y las medidas preventivas de aplicación

Dirigido a: Personal de procesos de fundición, afinado de metales, fabricación de componentes, máquinas, maquinaria, instrumentos y herramientas que son necesarias en otras industrias.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Pesca (Ref. 512e)

Objetivo: Conocer los principales riesgos presentes en las actividades Pesqueras y las medidas preventivas de aplicación.

Dirigido a: Tripulantes de barcos y buques de pesca.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Sanidad (Ref. 513e)

Objetivo: Conocer los principales riesgos presentes en el sector Sanitario y las medidas preventivas de aplicación.

Dirigido a: Personal sanitario.

Duración estimada: 5 horas.

Idioma: Castellano.

Buenas prácticas por puestos de trabajo

Cocina (Ref. 601e)



Objetivo: Conocer los riesgos asociados a las diferentes tareas a desarrollar. Aplicar las medidas preventivas estudiadas, en el día a día de nuestro trabajo. Saber cómo proceder en caso de emergencia o accidente.

Dirigido a: Personal de cocina.

Duración estimada: 1 hora.

Idioma: Castellano.

Construcción (Ref. 602e)



Objetivo: Conocer los principales riesgos presentes en los puestos de trabajo en el sector de la construcción. Aplicar las medidas preventivas necesarias en cada tarea.

Dirigido a: Trabajadores que realizan trabajos en zanjas, cimentaciones, encofrado, hormigonado, trabajos en altura, uso de maquinaria, etc.

Duración estimada: 1 hora.

Idioma: Castellano.

Industria cárnica (Ref. 603e)



Objetivo: Conocer los principales riesgos presentes en los puestos de trabajo en el sector de la industria cárnica. Aplicar las medidas preventivas necesarias en cada tarea.

Dirigido a: Trabajadores de las diferentes fases de producción cárnica.

Duración estimada: 1 hora.

Idioma: Castellano.

Industria del papel y artes gráficas (Ref. 604e)



Objetivo: Conocer los principales riesgos presentes en los diferentes procesos de trabajo de la industria del papel y las artes gráficas. Conocer las medidas preventivas de aplicación.

Dirigido a: Personal de edición y encuadernación de los diferentes soportes: impresión de libros, folletos, periódicos, revistas, estampados, etc.

Duración estimada: 1 hora.

Idioma: Castellano.

Jardinería (Ref. 605e)

Objetivo: Conocer los riesgos derivados del desempeño de tareas propias de jardinería. Aplicar las medidas preventivas expuestas para cada caso.

Dirigido a: Personal de jardinería.

Duración estimada: 1 hora.

Idioma: Castellano.

Monitor de transporte escolar (Ref. 606e)

Objetivo: Conocer las medidas preventivas de los riesgos asociados a las tareas de monitor de transporte escolar. Saber cómo actuar o proceder ante situaciones de emergencia.

Dirigido a: Monitores de transporte escolar.

Duración estimada: 1 hora.

Idioma: Castellano.

Oficinas y despachos (Ref. 608e)

Objetivo: Conocer cuáles son los riesgos más habituales del uso de ordenadores como la carga física (posturas fijas y movimientos repetitivos) así como la fatiga visual.

Dirigido a: Usuarios de ordenador.

Duración estimada: 1 hora.

Idioma: Castellano.

Personal de Caja de superficies comerciales (Ref. 609e)

Objetivo: Conocer los principales riesgos asociados al puesto de cajero/a. Aplicar las medidas preventivas adecuadas para prevenir que se produzcan lesiones o accidentes.

Dirigido a: Personal de caja de superficies comerciales.

Duración estimada: 1 hora.

Idioma: Castellano.

Solicitud de información

Para solicitar acceso a los cursos del Campus de prevención, o ampliar información sobre todos los recursos disponibles, la empresa o el trabajador autónomo debe ponerse en contacto con la oficina de MC MUTUAL de su localidad o provincia, o bien:

Contacta con la Secretaría del Campus:

- e-mail: infocampus@mc-mutual.com
- Teléfono: 93 495 70 73



FAQs

¿Qué es el Campus *online* de MC MUTUAL?

Es una plataforma de *e-learning* que ofrece actividades educativas en materia de PRL. Para ampliar información puede acceder a nuestra web: www.campus-mcmutual.com, enviar un correo electrónico a infocampus@mc-mutual.com o llamar al teléfono 93 495 70 73.

¿Qué beneficios me aporta?

Debido a la eliminación de las barreras temporales y espaciales, se reduce el coste que supone al empresario la realización de actividades presenciales. Los desplazamientos y la consiguiente paralización de la actividad laboral se minimizan.

¿Cómo se realiza la matriculación?

Solicitando el acceso a través de la oficina más próxima de MC MUTUAL que le dirigirá a su Técnico de Prevención en cuota asignado.

¿Perderán horas de trabajo mis empleados?

Las horas de dedicación no son pérdidas, sino que es una inversión para disminuir los accidentes y, en consecuencia, el absentismo en su empresa. La formación se realiza sin desplazamientos y sin restricciones horarias, ofreciendo a los trabajadores flexibilidad para realizar el curso.

¿De qué información dispondré como empresario?

Siempre que lo solicite, se le remitirá un reporte con la situación de cada uno de sus empleados que le permitirá conocer si han finalizado la actividad.

¿Qué valor tiene ante una inspección de trabajo?

De acuerdo con el art. 19 de la Ley de PRL, la formación debe ser teórica, práctica, suficiente y adecuada. Si la empresa dispone de un Técnico Intermedio o Superior, con funciones reconocidas dentro del sistema preventivo de la empresa, éste podrá utilizar los cursos ofrecidos en nuestro Campus para impartir la formación en prevención a los trabajadores, complementándola si fuera necesario con una parte práctica. A excepción de aquellos sectores, como la Construcción, cuya formación viene regulada por convenios específicos.

¿Puedo matricular a un/a trabajador/a en más de un curso a la vez?

Las actividades educativas están siempre activas, de manera que el empresario puede decidir matricular a sus trabajadores en varias actividades a la vez, o bien podemos ayudarle a crear un itinerario formativo.

¿Qué ocurre si el trabajador/a no supera la evaluación final?

El alumno dispone de 3 intentos para superar la evaluación final. En caso de no superar la evaluación podrá volver a ser matriculado, previa petición por parte de su empresa.



MUTUA COLABORADORA
CON LA SEGURIDAD SOCIAL

NÚMERO 1

www.mc-mutual.com

CON LA SALUD LABORAL,
CON LAS PERSONAS
CONTIGO