# CATÁLOGO DE CURSOS ONLINE

## PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



CON LA SALUD LABORAL
CON LAS PERSONAS
CONTIGO

MC MUTUAL

125 años CUIDÁNDOTE

# ÍNDICE


- INTRODUCCIÓN.....3
- ¿QUÉ ES EL CAMPUS MC MUTUAL?.....4
- NUESTRA FILOSOFÍA EDUCATIVA.....5
- CATÁLOGO DE CURSOS ONLINE.....8
- SOLICITUD DE INFORMACIÓN.....31
- PREGUNTAS FRECUENTES .....32


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

Al final del documento dispones de un apartado de preguntas frecuentes, que da respuesta a las preguntas habituales sobre el uso del Campus MC MUTUAL.



*Fecha publicación: marzo de 2015*

*Fecha última actualización: octubre de 2026*

# INTRODUCCIÓN

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, el Portal de Salud Laboral de MC MUTUAL o a través de la web pública del Campus en línea.

Accede al Campus online:
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.

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, valoran los cursos con un 8,45**

Desde 2003, el Campus de Prevención de MC MUTUAL ha registrado un total de 181.123 matrículas. Descubre algunas de las opiniones de nuestros alumnos:

“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”.

# 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 Tenant, 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 recibirá una formación online y contará con el soporte telefónico necesario, que le proporcionarán las habilidades necesarias para gestionar eficientemente su **Gestor de Tenant**.

### Certificado MC MUTUAL:

Al finalizar la actividad y, una vez superada con éxito la evaluación, el usuario obtiene un diploma de aprovechamiento. Este diploma 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 la modalidad online para este colectivo. Si eres empresario y, al mismo tiempo, estás dado de alta como trabajador autónomo, el Nivel Básico de PRL es indispensable para autogestionar la prevención en tu empresa, si decides optar por esta modalidad preventiva. Esta acreditación te capacitará para gestionar los riesgos de tu actividad laboral a través de la web www.prevencion10.es que pone a disposición el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST).



# CATÁLOGO DE CURSOS ONLINE

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 CONTRIBUYEN A:**

- Proporcionar información sobre los riesgos laborales más comunes y sus medidas preventivas.
- 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.
- Aumentar la cultura preventiva en la empresa.

A continuación, encontrarás la relación de actividades educativas agrupadas por área temática.

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.) el cual te ayudará a identificarlo para su solicitud.

Además, algunos cursos presentan alguna característica especial que se indica en cada caso mediante la siguiente leyenda:

| | |
|---|---|
| | **Contenido accesible para discapacidad visual** |
| 360º | **Contenido en formato 360º** |

# Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales

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

**OBJETIVOS:** 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:** 50 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

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

**OBJETIVOS:** 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:** 50 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

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

**OBJETIVOS:** 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:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

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

**OBJETIVOS:** 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:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Normas básicas de Prevención de Riesgos Laborales (Ref. 105e)

**OBJETIVOS:** Conocer las normas básicas en prevención de riesgos laborales según el marco normativo. Potenciar la adopción de comportamientos seguros. Fomentar la mejora de la cultura preventiva. Reducir los riesgos de accidentes y enfermedades profesionales según las medidas preventivas de aplicación correspondientes.

**DIRIGIDO A:** Trabajadores de cualquier sector de actividad.

**DURACIÓN:** 10 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

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

**OBJETIVOS:** 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:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Coordinación de Actividades Empresariales (Ref. 108e)

**OBJETIVOS:** 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:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Autogestión de la Prevención (Ref. 109e)

**OBJETIVOS:** 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:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

## Integración de la perspectiva de género en la empresa. ¿Qué puedo hacer yo? (Ref. 110e)

***NUEVO***

**OBJETIVOS:** Conocer como nos condiciona la perspectiva de género en nuestro entorno social y especialmente en el entorno laboral. como podemos actuar para promover que los entornos laborales sean más justos, igualitarios y seguros.

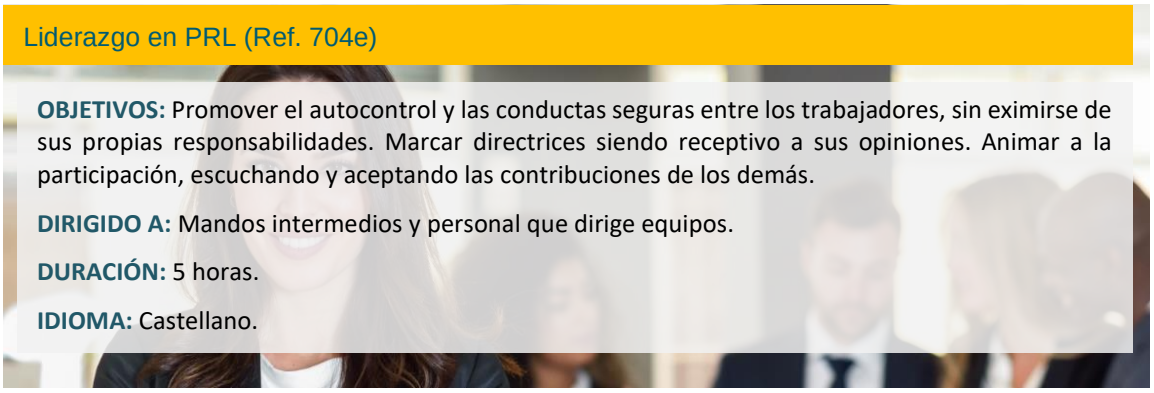
**DIRIGIDO A:** El curso está dirigido a todas las personas, independientemente del puesto de trabajo y el sector laboral.

**DURACIÓN:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

# Habilidades de Liderazgo

## Liderazgo en PRL (Ref. 704e)



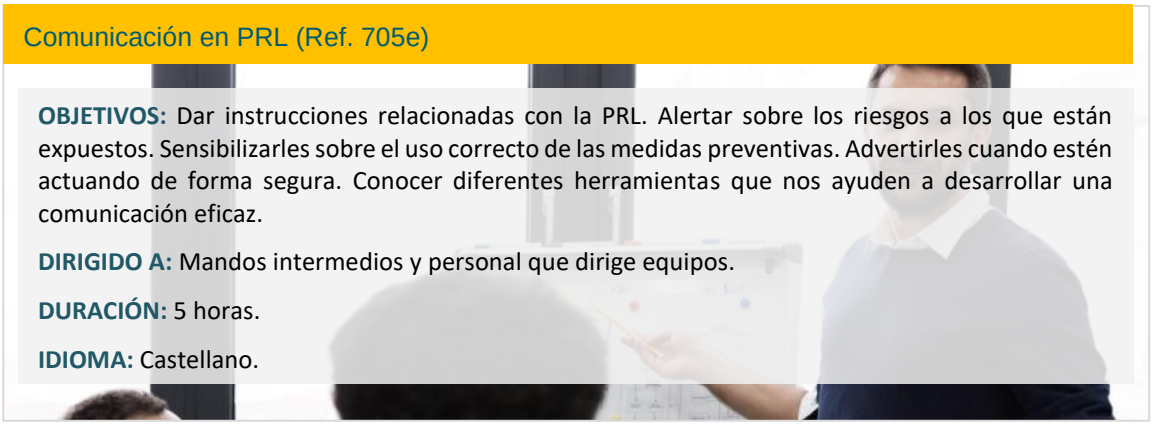
**OBJETIVOS:** Promover el autocontrol y las conductas seguras entre los trabajadores, sin eximirse de sus propias responsabilidades. Marcar directrices siendo receptivo a sus opiniones. Animar a la participación, escuchando y aceptando las contribuciones de los demás.

**DIRIGIDO A:** Mandos intermedios y personal que dirige equipos.

**DURACIÓN:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Comunicación en PRL (Ref. 705e)



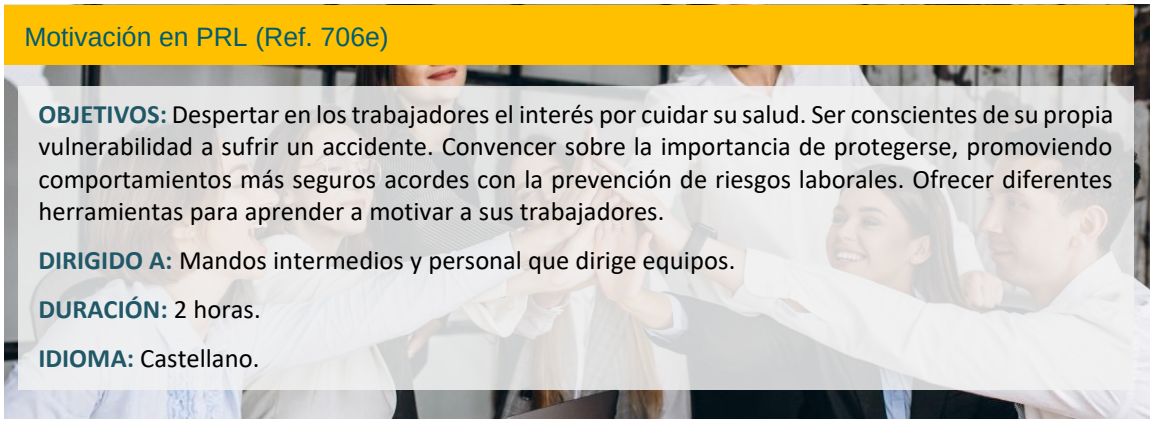
**OBJETIVOS:** Dar instrucciones relacionadas con la PRL. Alertar sobre los riesgos a los que están expuestos. Sensibilizarles sobre el uso correcto de las medidas preventivas. Advertirles cuando estén actuando de forma segura. Conocer diferentes herramientas que nos ayuden a desarrollar una comunicación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

**DIRIGIDO A:** Mandos intermedios y personal que dirige equipos.

**DURACIÓN:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Motivación en PRL (Ref. 706e)



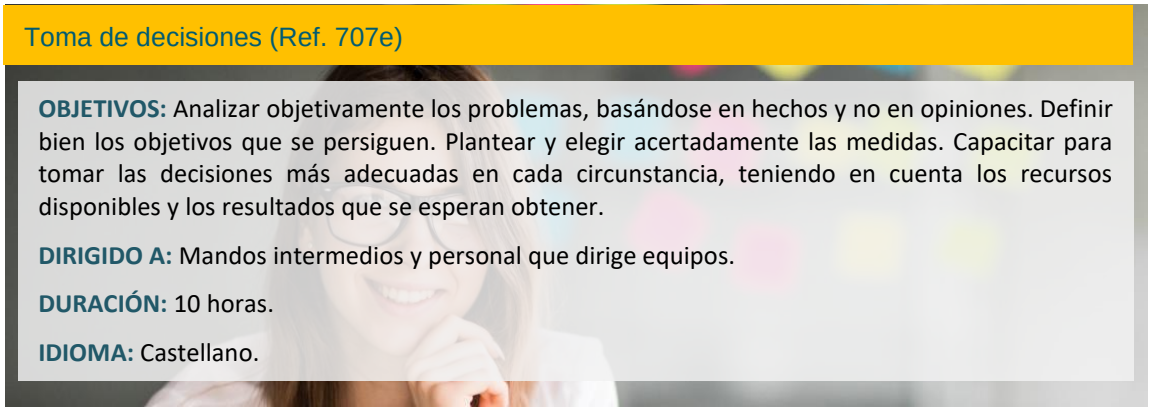
**OBJETIVOS:** Despertar en los trabajadores el interés por cuidar su salud. Ser conscientes de su propia vulnerabilidad a sufrir un accidente. Convencer sobre la importancia de protegerse, promoviendo comportamientos más seguros acordes con la prevención de riesgos laborales. Ofrecer diferentes herramientas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

**DIRIGIDO A:** Mandos intermedios y personal que dirige equipos.

**DURACIÓN:** 2 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Toma de decisiones (Ref. 707e)



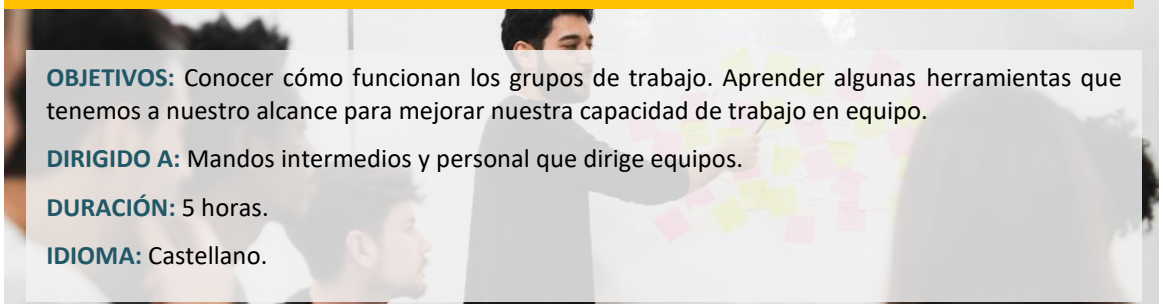
**OBJETIVOS:** Analizar objetivamente los problemas, basándose en hechos y no en opiniones. Definir bien los objetivos que se persiguen. Plantear y elegir acertadamente las medidas. Capacitar para tomar las decisiones más adecuadas en cada circunstancia, teniendo en cuenta los recursos disponibles y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

**DIRIGIDO A:** Mandos intermedios y personal que dirige equipos.

**DURACIÓN:** 10 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Trabajo en equipo (Ref. 708e)



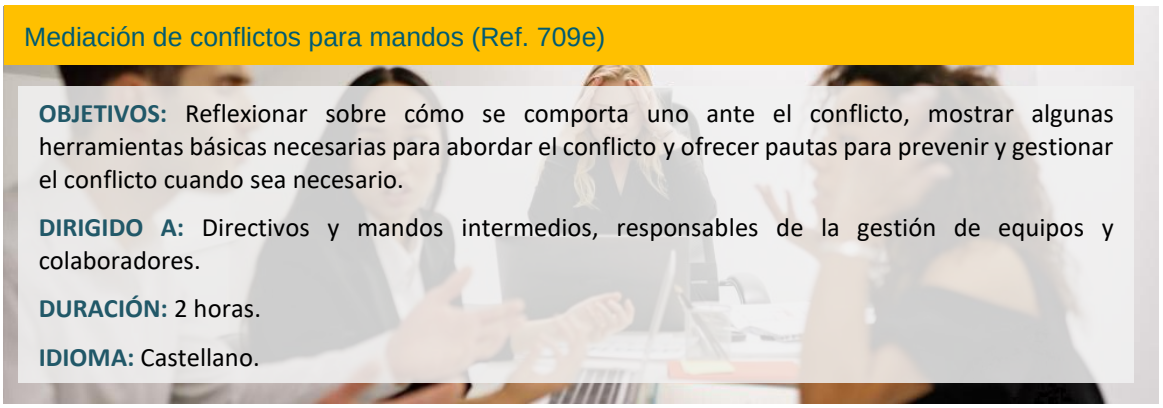
**OBJETIVOS:** Conocer cómo funcionan los grupos de trabajo. Aprender algunas herramientas que tenemos a nuestro alcance para mejorar nuestra capacidad de trabajo en equipo.

**DIRIGIDO A:** Mandos intermedios y personal que dirige equipos.

**DURACIÓN:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Mediación de conflictos para mandos (Ref. 709e)



**OBJETIVOS:** Reflexionar sobre cómo se comporta uno ante el conflicto, mostrar algunas herramientas básicas necesarias para abordar el conflicto y ofrecer pautas para prevenir y gestionar el conflicto cuando sea necesario.

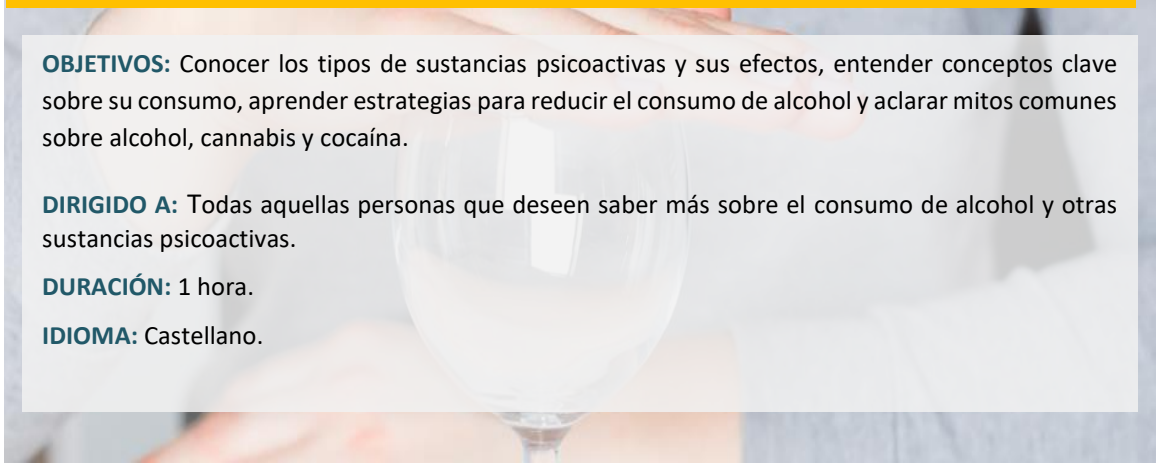
**DIRIGIDO A:** Directivos y mandos intermedios, responsables de la gestión de equipos y colaboradores.

**DURACIÓN:** 2 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

# Promoción de la Salud

## Prevención del consumo de alcohol (Ref. 801e) ***RENOVADO***



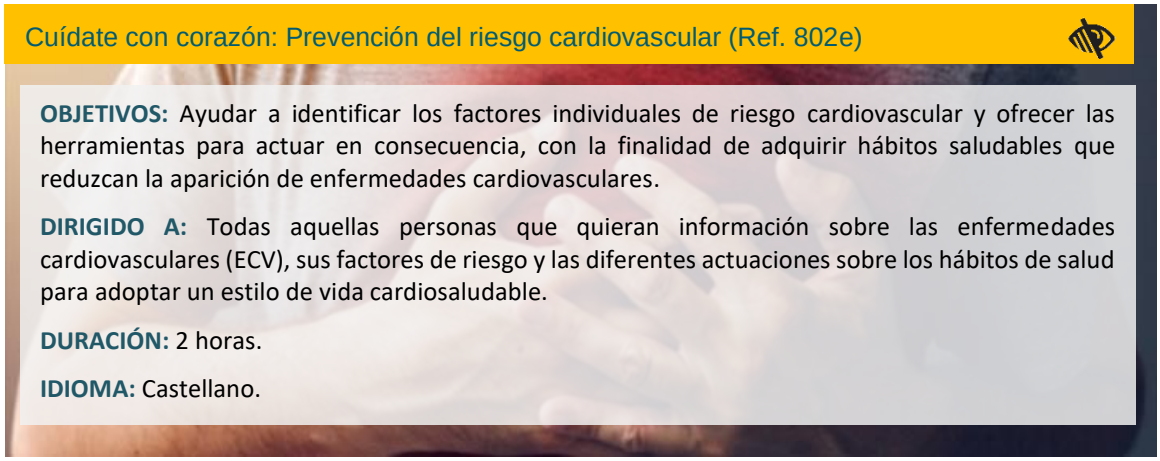
**OBJETIVOS:** Conocer los tipos de sustancias psicoactivas y sus efectos, entender conceptos clave sobre su consumo, aprender estrategias para reducir el consumo de alcohol y aclarar mitos comunes sobre alcohol, cannabis y cocaína.

**DIRIGIDO A:** Todas aquellas personas que deseen saber más sobre el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas.

**DURACIÓN:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

## Cuídate con corazón: Prevención del riesgo cardiovascular (Ref. 802e)



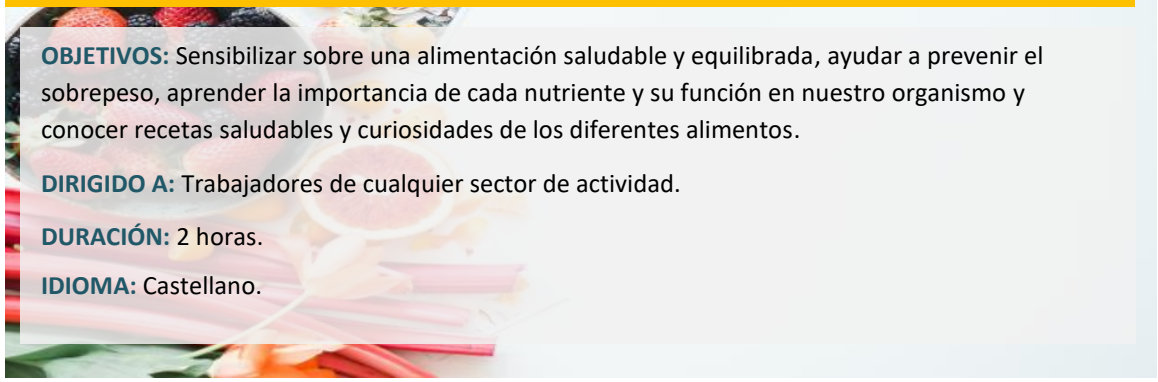
**OBJETIVOS:** Ayudar a identificar los factores individuales de riesgo cardiovascular y ofrecer las herramientas para actuar en consecuencia, con la finalidad de adquirir hábitos saludables que reduzcan la aparición de enfermedades cardiovasculares.

**DIRIGIDO A:** Todas aquellas personas que quieran información sobre las enfermedades cardiovasculares (ECV), sus factores de riesgo y las diferentes actuaciones sobre los hábitos de salud para adoptar un estilo de vida cardiosaludable.

**DURACIÓN:** 2 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Alimentación saludable (Ref. 803e)

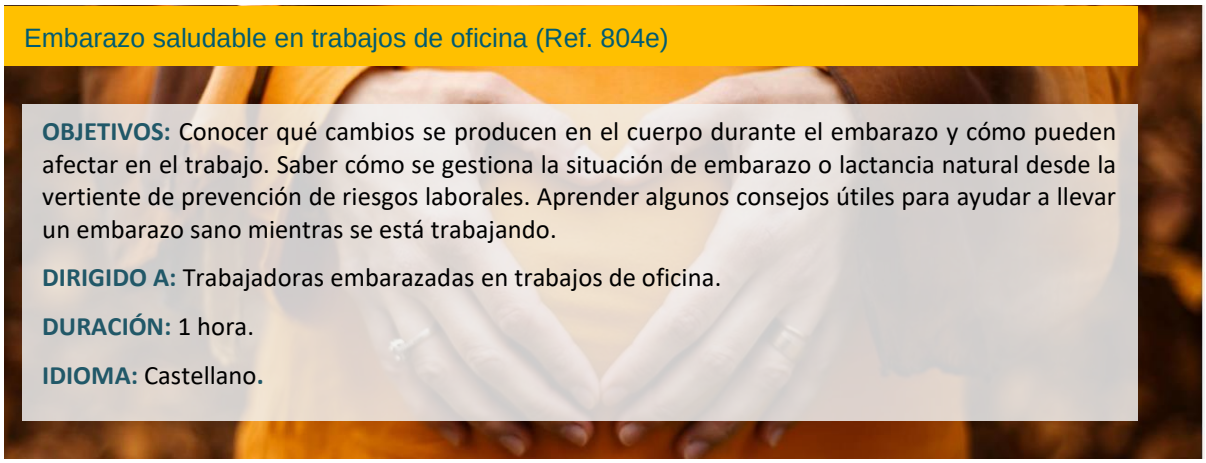


**OBJETIVOS:** Sensibilizar sobre una alimentación saludable y equilibrada, ayudar a prevenir el sobrepeso, aprender la importancia de cada nutriente y su función en nuestro organismo y conocer recetas saludables y curiosidades de los diferentes alimentos.

**DIRIGIDO A:** Trabajadores de cualquier sector de actividad.

**DURACIÓN:** 2 horas.

**IDIOMA:** Castellano.



## Embarazo saludable en trabajos de oficina (Ref. 804e)

**OBJETIVOS:** Conocer qué cambios se producen en el cuerpo durante el embarazo y cómo pueden afectar en el trabajo. Saber cómo se gestiona la situación de embarazo o lactancia natural desde la vertiente de prevención de riesgos laborales. Aprender algunos consejos útiles para ayudar a llevar un embarazo sano mientras se está trabajando.

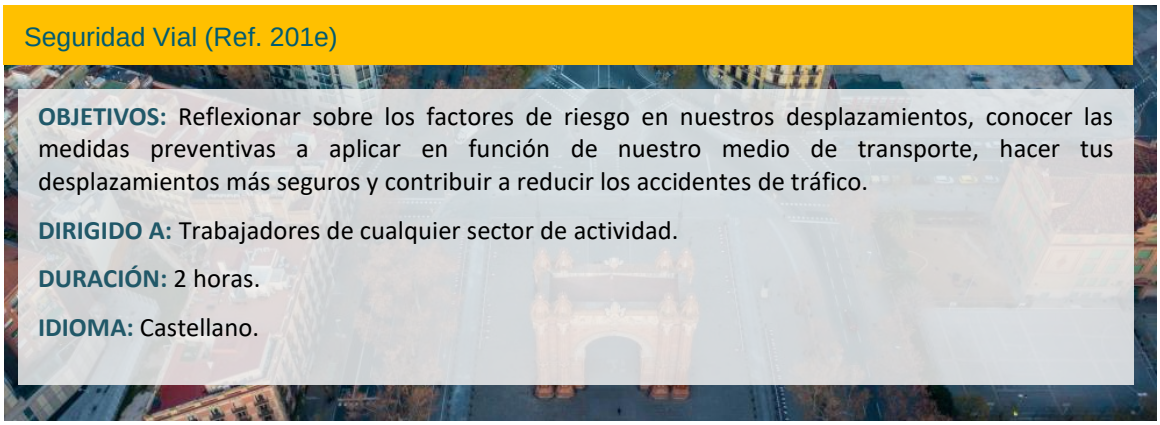
**DIRIGIDO A:** Trabajadoras embarazadas en trabajos de oficina.

**DURACIÓN:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

# Seguridad e Higiene en el Trabajo

## Seguridad Vial (Ref. 201e)



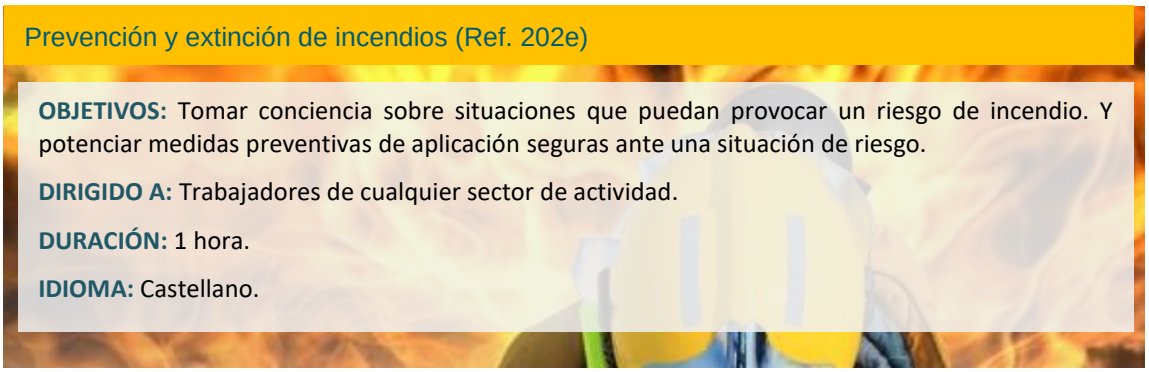
**OBJETIVOS:** Reflexionar sobre los factores de riesgo en nuestros desplazamientos, conocer las medidas preventivas a aplicar en función de nuestro medio de transporte, hacer tus desplazamientos más seguros y contribuir a reducir los accidentes de tráfico.

**DIRIGIDO A:** Trabajadores de cualquier sector de actividad.

**DURACIÓN:** 2 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Prevención y extinción de incendios (Ref. 202e)



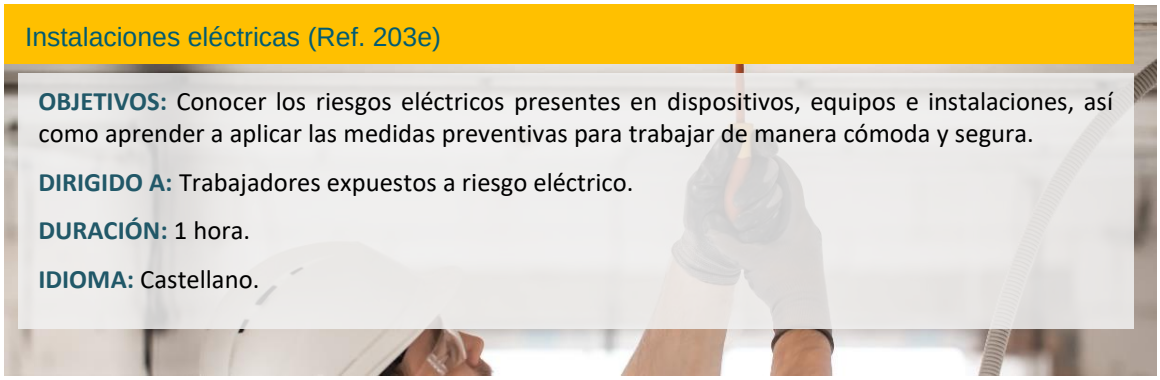
**OBJETIVOS:** Tomar conciencia sobre situaciones que puedan provocar un riesgo de incendio. Y potenciar medidas preventivas de aplicación seguras ante una situación de riesgo.

**DIRIGIDO A:** Trabajadores de cualquier sector de actividad.

**DURACIÓN:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

## Instalaciones eléctricas (Ref. 203e)



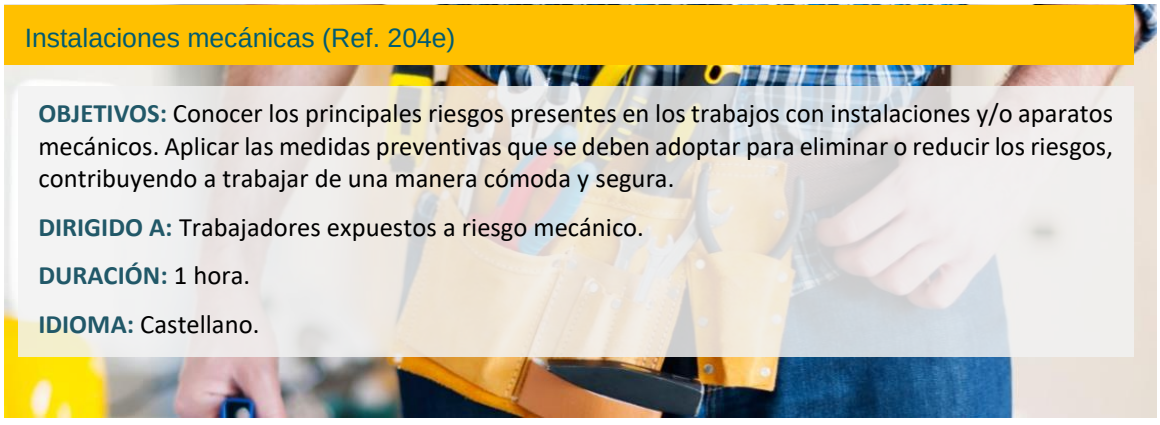
**OBJETIVOS:** Conocer los riesgos eléctricos presentes en dispositivos, equipos e instalaciones, así como aprender a aplicar las medidas preventivas para trabajar de manera cómoda y segura.

**DIRIGIDO A:** Trabajadores expuestos a riesgo eléctrico.

**DURACIÓN:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

## Instalaciones mecánicas (Ref. 204e)



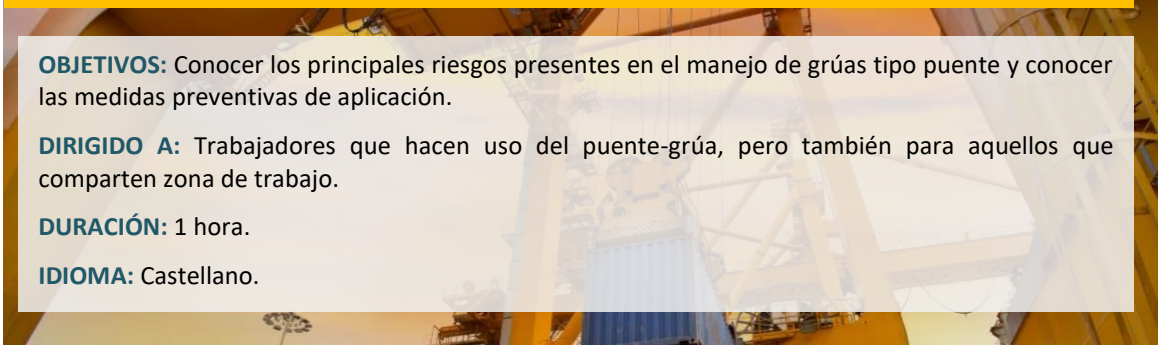
**OBJETIVOS:** Conocer los principales riesgos presentes en los trabajos con instalaciones y/o aparatos mecánicos. Aplicar las medidas preventivas que se deben adoptar para eliminar o reducir los riesgos, contribuyendo a trabajar de una manera cómoda y segura.

**DIRIGIDO A:** Trabajadores expuestos a riesgo mecánico.

**DURACIÓN:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

## Puentes-grúa (Ref. 205e)



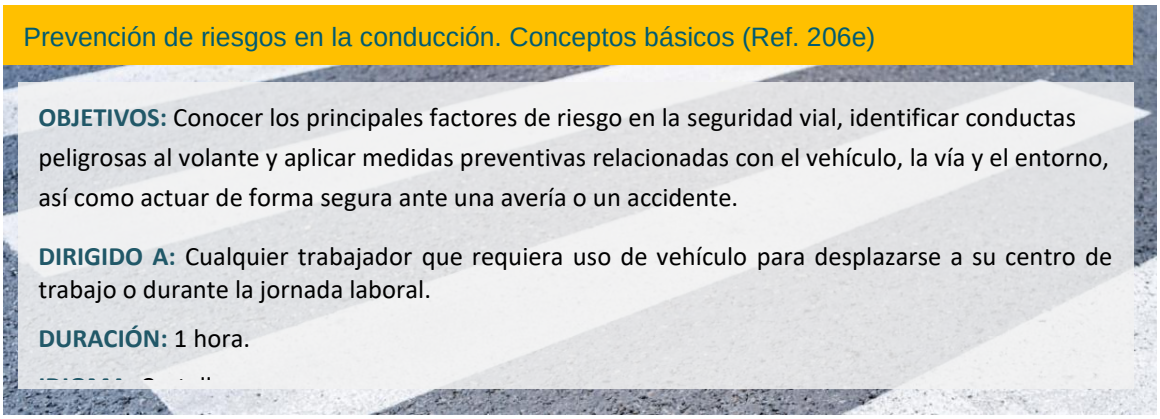
**OBJETIVOS:** Conocer los principales riesgos presentes en el manejo de grúas tipo puente y conocer las medidas preventivas de aplicación.

**DIRIGIDO A:** Trabajadores que hacen uso del puente-grúa, pero también para aquellos que comparten zona de trabajo.

**DURACIÓN:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

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

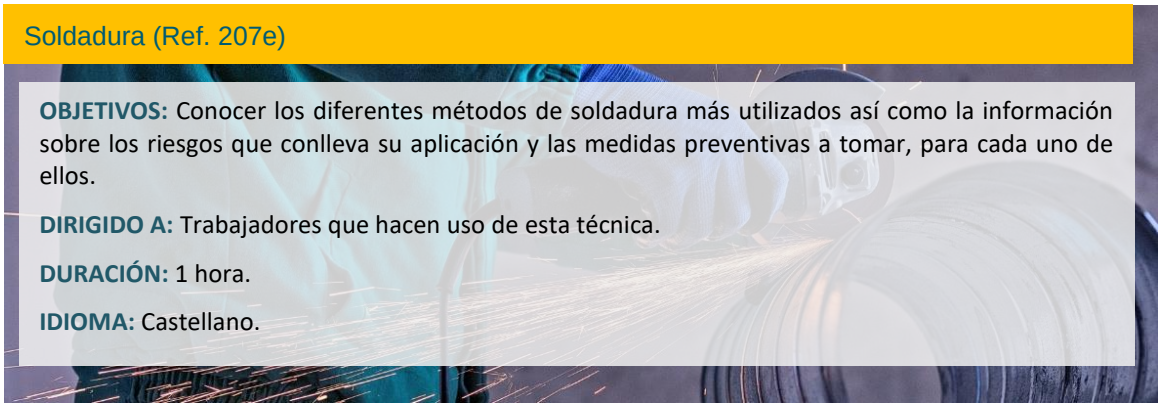


**OBJETIVOS:** Conocer los principales factores de riesgo en la seguridad vial, identificar conductas peligrosas al volante y aplicar medidas preventivas relacionadas con el vehículo, la vía y el entorno, así como actuar de forma segura ante una avería o un accidente.

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

**DURACIÓN:** 1 hora.

## Soldadura (Ref. 207e)



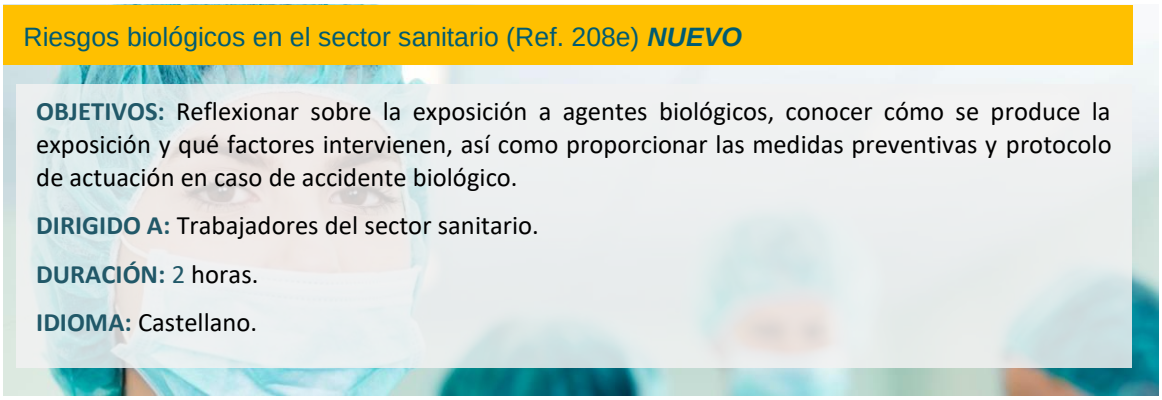
**OBJETIVOS:** Conocer los diferentes métodos de soldadura más utilizados así como la información sobre los riesgos que conlleva su aplicación y las medidas preventivas a tomar, para cada uno de ellos.

**DIRIGIDO A:** Trabajadores que hacen uso de esta técnica.

**DURACIÓN:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

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



**OBJETIVOS:** 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:** 2 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Primeros auxilios para equipos de intervención (Ref. 210e) ***RENOVADO***

**OBJETIVOS:** 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:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Primeros auxilios para la vida y el trabajo (Ref. 211e) N***UEVO***

**OBJETIVOS:** Conocer los principios generales de actuación ante una emergencia médica, qué hacer y qué no hacer en las lesiones más frecuentes resultado de un accidente. Aprender que hacer cuando ocurre un atragantamiento y una alteración de la consciencia. Cómo actuar delante de una parada cardiorrespiratoria.

**DIRIGIDO A:** Todas las personas trabajadoras que quieran conocer qué hacer y qué no hacer ante un accidente tanto en el trabajo, como en el hogar, o cualquier otro lugar.

**DURACIÓN:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

# Ergonomía en PRL

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

**OBJETIVOS:** 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:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

## Manipulación manual de cargas (Ref. 302e)

**OBJETIVOS:** 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:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Pantallas de visualización de datos (Ref. 303e) ***NUEVO***

**OBJETIVOS:** Conocer los principales riesgos asociados al trabajo con pantalla de visualización de datos (PVD). Conocer las medidas preventivas a aplicar para que el puesto de trabajo sea cómodo y seguro.

**DIRIGIDO A:** El curso está dirigido a todas aquellas personas cuyo trabajo esté ligado al uso de Pantallas de Visualización de Datos, ya sea en oficinas o en modalidad de teletrabajo.

**DURACIÓN:** 2 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

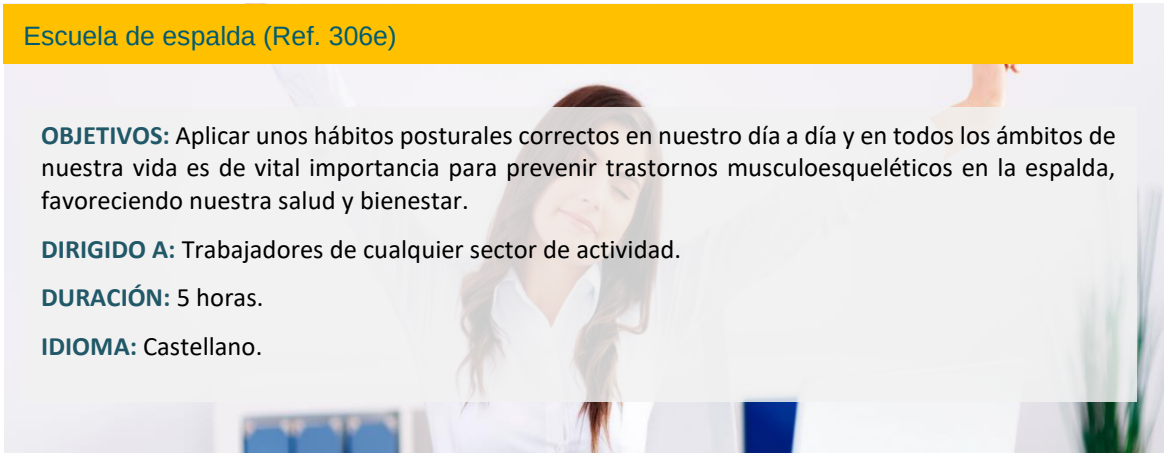
## Cuidado de la voz (Ref. 305e)

**OBJETIVOS:** 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:** 5 horas.

## Escuela de espalda (Ref. 306e)



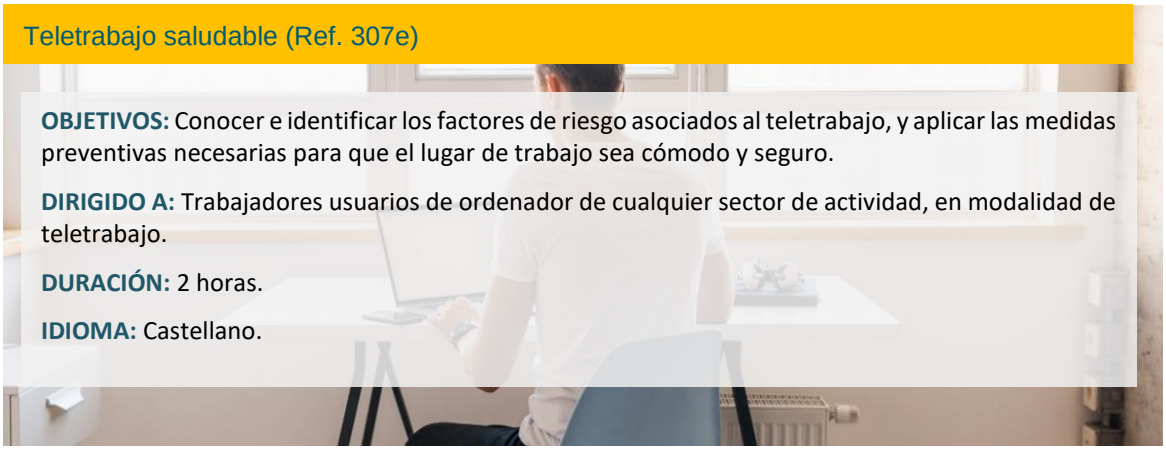
**OBJETIVOS:** Aplicar unos hábitos posturales correctos en nuestro día a día y en todos los ámbitos de nuestra vida es de vital importancia para prevenir trastornos musculoesqueléticos en la espalda, favoreciendo nuestra salud y bienestar.

**DIRIGIDO A:** Trabajadores de cualquier sector de actividad.

**DURACIÓN:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Teletrabajo saludable (Ref. 307e)



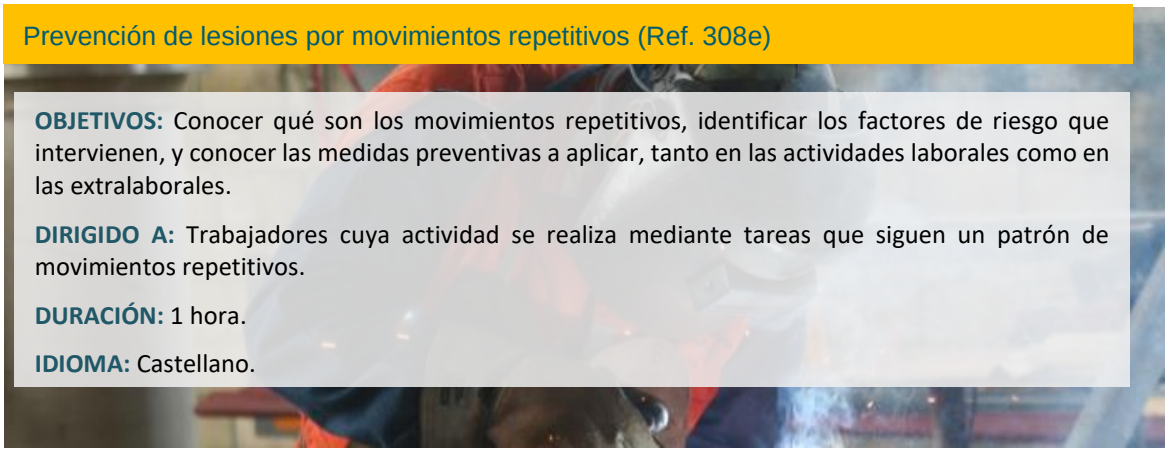
**OBJETIVOS:** Conocer e identificar los factores de riesgo asociados al teletrabajo, y aplicar las medidas preventivas necesarias para que el lugar de trabajo sea cómodo y seguro.

**DIRIGIDO A:** Trabajadores usuarios de ordenador de cualquier sector de actividad, en modalidad de teletrabajo.

**DURACIÓN:** 2 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Prevención de lesiones por movimientos repetitivos (Ref. 308e)

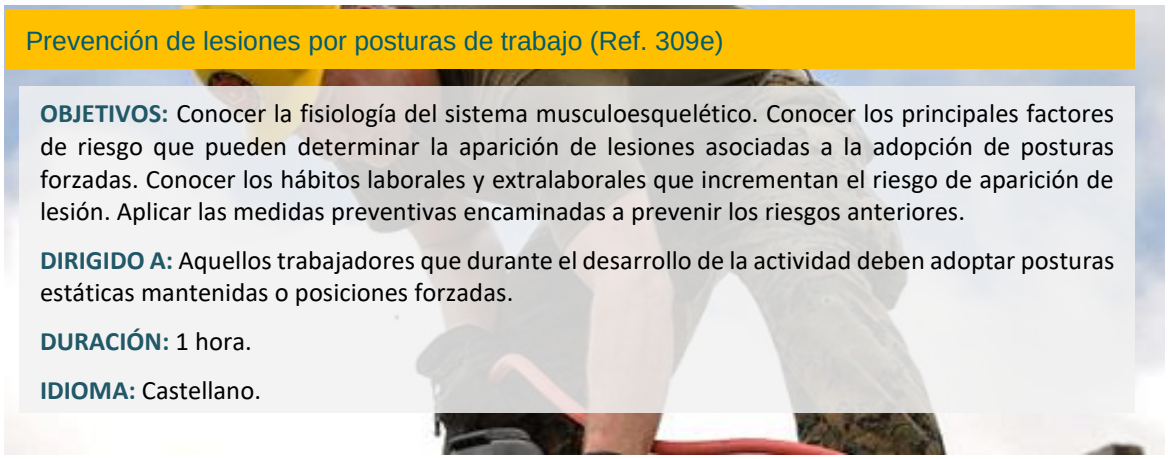


**OBJETIVOS:** Conocer qué son los movimientos repetitivos, identificar los factores de riesgo que intervienen, y conocer las medidas preventivas a aplicar, tanto en las actividades laborales como en las extralaborales.

**DIRIGIDO A:** Trabajadores cuya actividad se realiza mediante tareas que siguen un patrón de movimientos repetitivos.

**DURACIÓN:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.



## Prevención de lesiones por posturas de trabajo (Ref. 309e)

**OBJETIVOS:** Conocer la fisiología del sistema musculoesquelético. Conocer los principales factores de riesgo que pueden determinar la aparición de lesiones asociadas a la adopción de posturas forzadas. Conocer los hábitos laborales y extralaborales que incrementan el riesgo de aparición de lesión. Aplicar las medidas preventivas encaminadas a prevenir los riesgos anteriores.

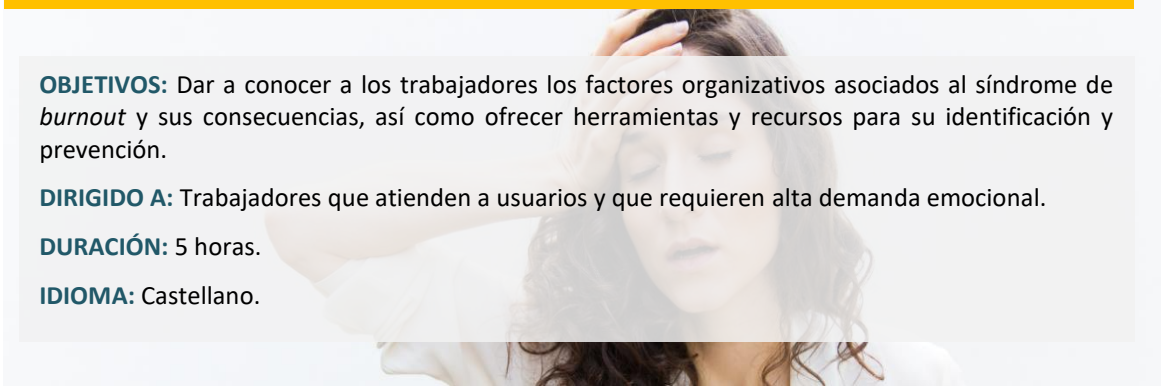
**DIRIGIDO A:** Aquellos trabajadores que durante el desarrollo de la actividad deben adoptar posturas estáticas mantenidas o posiciones forzadas.

**DURACIÓN:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

# Psicosociología aplicada en PRL

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



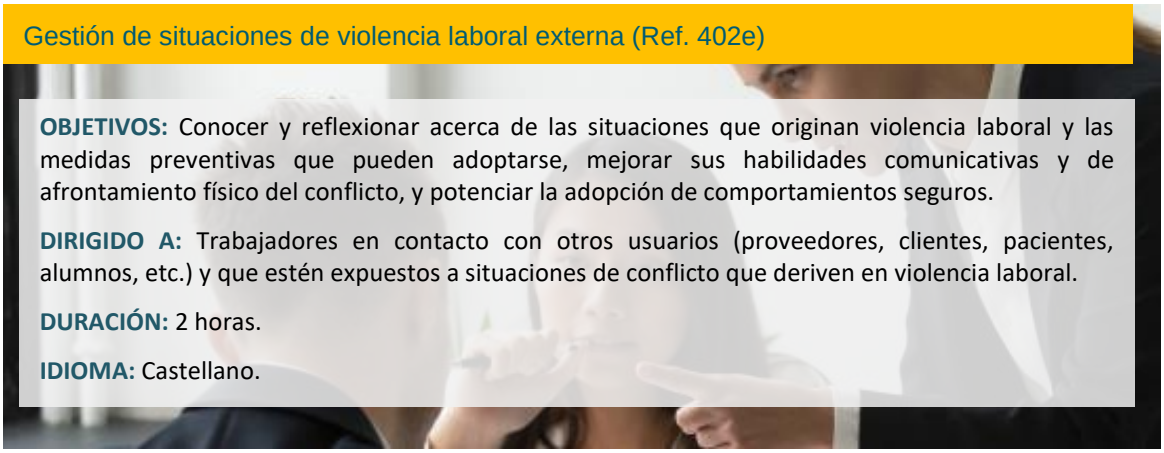
**OBJETIVOS:** Dar a conocer a los trabajadores los factores organizativos asociados al síndrome de *burnout* y sus consecuencias, así como ofrecer herramientas y recursos para su identificación y prevención.

**DIRIGIDO A:** Trabajadores que atienden a usuarios y que requieren alta demanda emocional.

**DURACIÓN:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

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



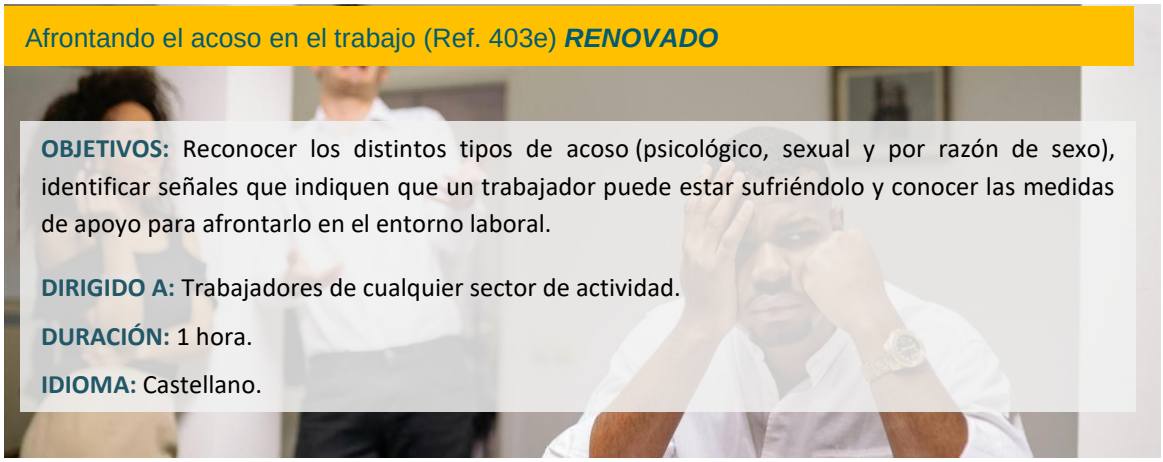
**OBJETIVOS:** Conocer y reflexionar acerca de las situaciones que originan violencia laboral y las medidas preventivas que pueden adoptarse, mejorar sus habilidades comunicativas y de afrontamiento físico del conflicto, y potenciar la adopción de comportamientos seguros.

**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:** 2 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Afrontando el acoso en el trabajo (Ref. 403e) ***RENOVADO***



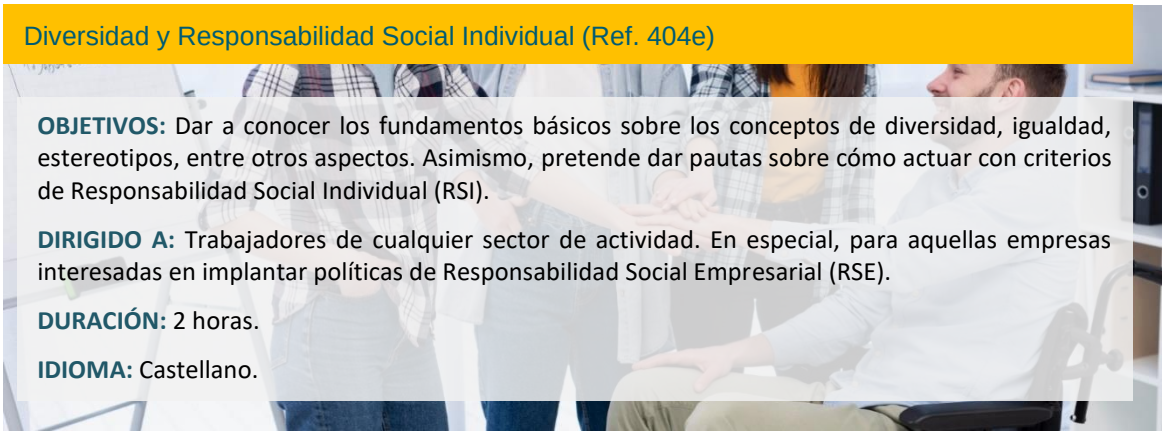
**OBJETIVOS:** Reconocer los distintos tipos de acoso (psicológico, sexual y por razón de sexo), identificar señales que indiquen que un trabajador puede estar sufriéndolo y conocer las medidas de apoyo para afrontarlo en el entorno laboral.

**DIRIGIDO A:** Trabajadores de cualquier sector de actividad.

**DURACIÓN:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

## Diversidad y Responsabilidad Social Individual (Ref. 404e)



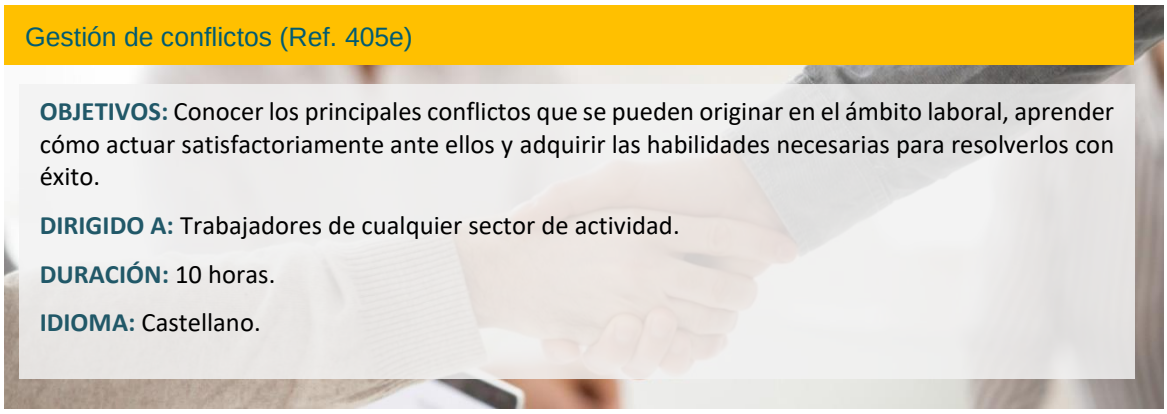
**OBJETIVOS:** Dar a conocer los fundamentos básicos sobre los conceptos de diversidad, igualdad, estereotipos, entre otros aspectos. Asimismo, pretende dar pautas sobre cómo actuar con criterios de Responsabilidad Social Individual (RSI).

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

**DURACIÓN:** 2 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Gestión de conflictos (Ref. 405e)



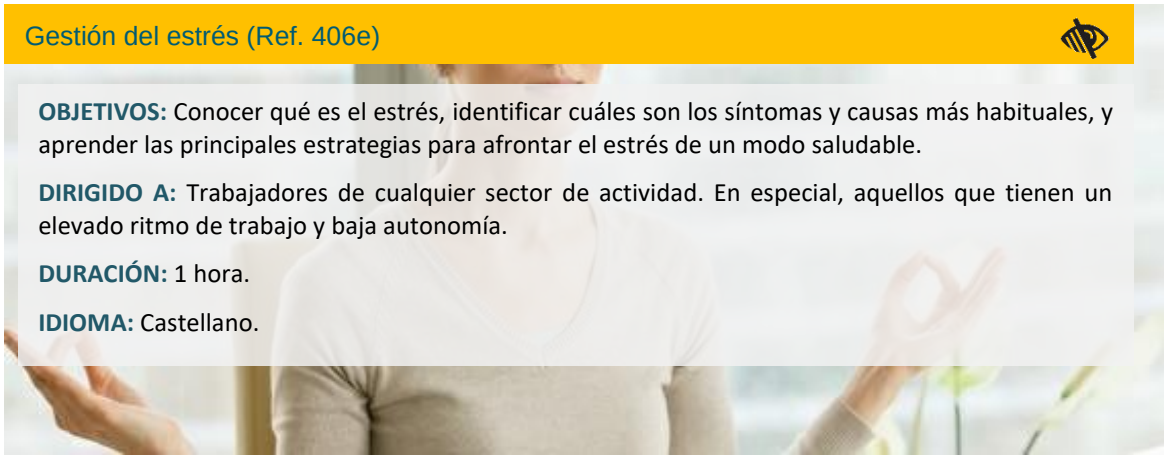
**OBJETIVOS:** Conocer los principales conflictos que se pueden originar en el ámbito laboral, aprender cómo actuar satisfactoriamente ante ellos y adquirir las habilidades necesarias para resolverlos con éxito.

**DIRIGIDO A:** Trabajadores de cualquier sector de actividad.

**DURACIÓN:** 10 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Gestión del estrés (Ref. 406e)



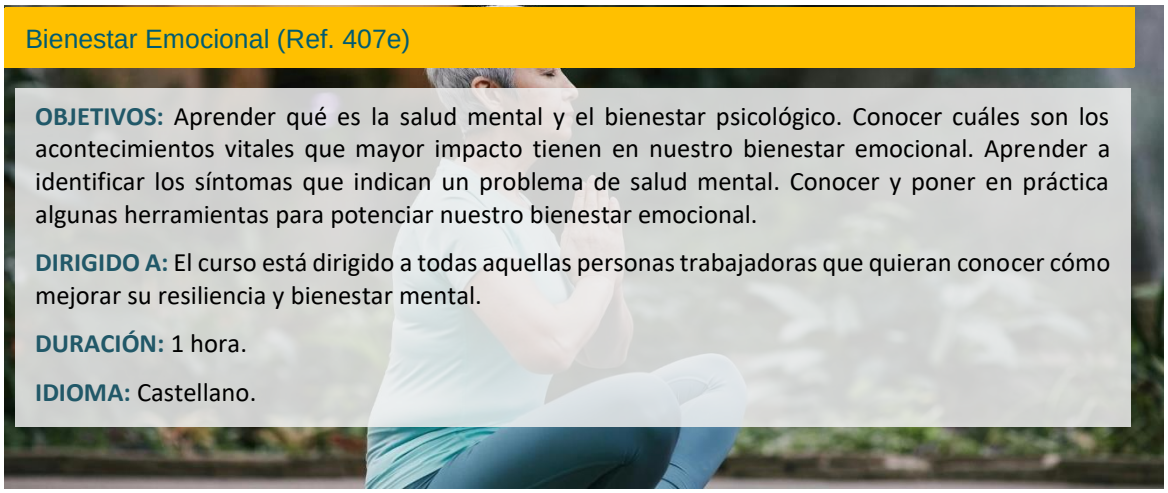
**OBJETIVOS:** Conocer qué es el estrés, identificar cuáles son los síntomas y causas más habituales, y aprender las principales estrategias para afrontar el estrés de un modo saludable.

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

**DURACIÓN:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

## Bienestar Emocional (Ref. 407e)



**OBJETIVOS:** Aprender qué es la salud mental y el bienestar psicológico. Conocer cuáles son los acontecimientos vitales que mayor impacto tienen en nuestro bienestar emocional. Aprender a identificar los síntomas que indican un problema de salud mental. Conocer y poner en práctica algunas herramientas para potenciar nuestro bienestar emocional.

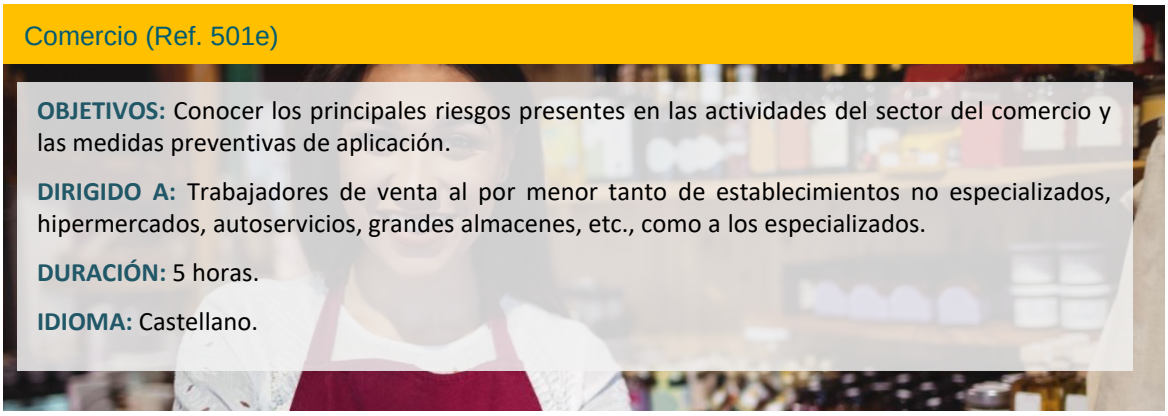
**DIRIGIDO A:** El curso está dirigido a todas aquellas personas trabajadoras que quieran conocer cómo mejorar su resiliencia y bienestar mental.

**DURACIÓN:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

# Riesgos sectoriales

## Comercio (Ref. 501e)



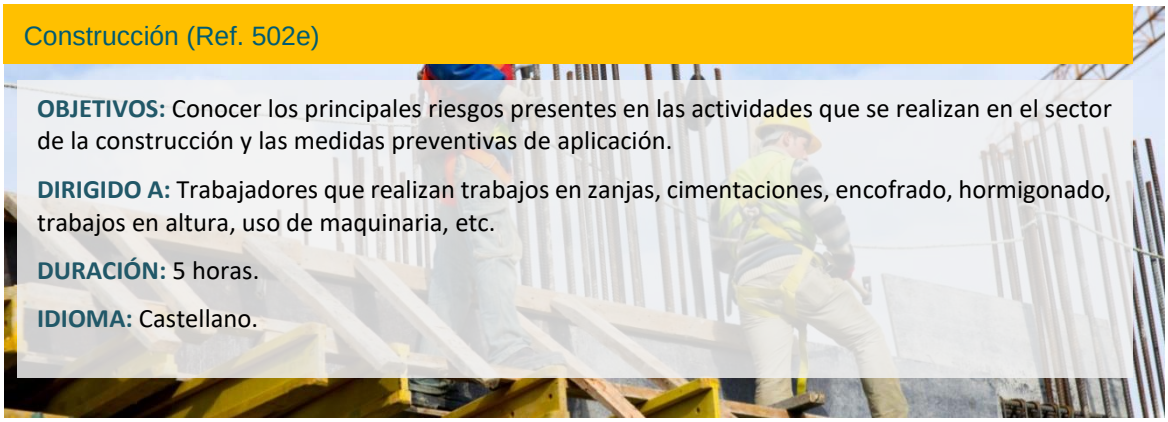
**OBJETIVOS:** Conocer los principales riesgos presentes en las actividades del sector del comercio y las medidas preventivas de aplicación.

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

**DURACIÓN:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Construcción (Ref. 502e)



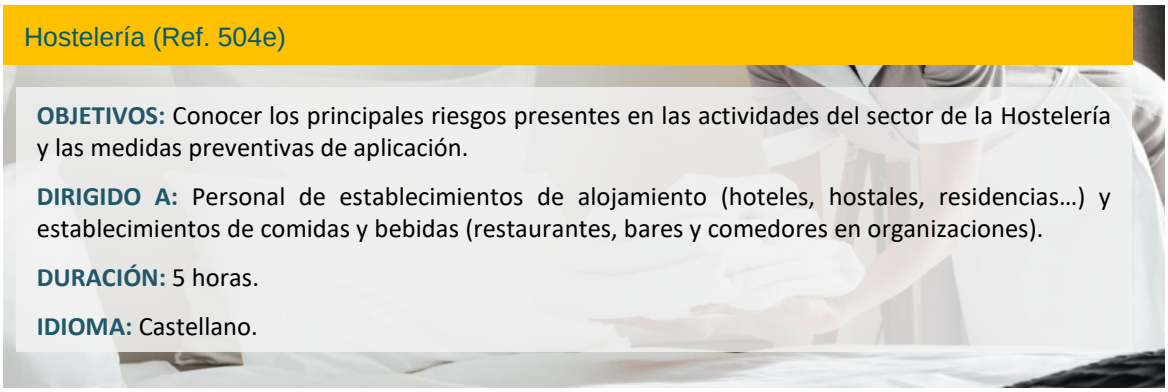
**OBJETIVOS:** Conocer los principales riesgos presentes en las actividades que se realizan en el sector de la construcción y las medidas preventivas de aplicación.

**DIRIGIDO A:** Trabajadores que realizan trabajos en zanjas, cimentaciones, encofrado, hormigonado, trabajos en altura, uso de maquinaria, etc.

**DURACIÓN:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Hostelería (Ref. 504e)



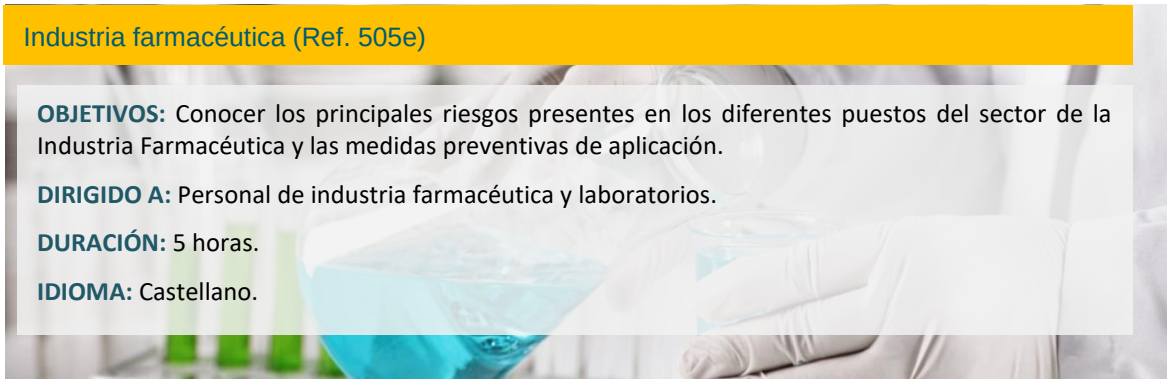
**OBJETIVOS:** Conocer los principales riesgos presentes en las actividades del sector de la Hostelería y las medidas preventivas de aplicación.

**DIRIGIDO A:** Personal de establecimientos de alojamiento (hoteles, hostales, residencias…) y establecimientos de comidas y bebidas (restaurantes, bares y comedores en organizaciones).

**DURACIÓN:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Industria farmacéutica (Ref. 505e)



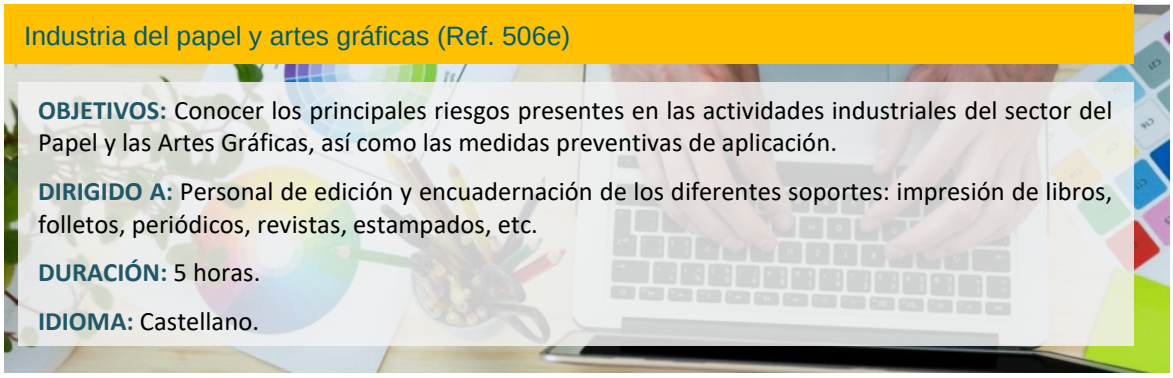
**OBJETIVOS:** Conocer los principales riesgos presentes en los diferentes puestos del sector de la Industria Farmacéutica y las medidas preventivas de aplicación.

**DIRIGIDO A:** Personal de industria farmacéutica y laboratorios.

**DURACIÓN:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

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



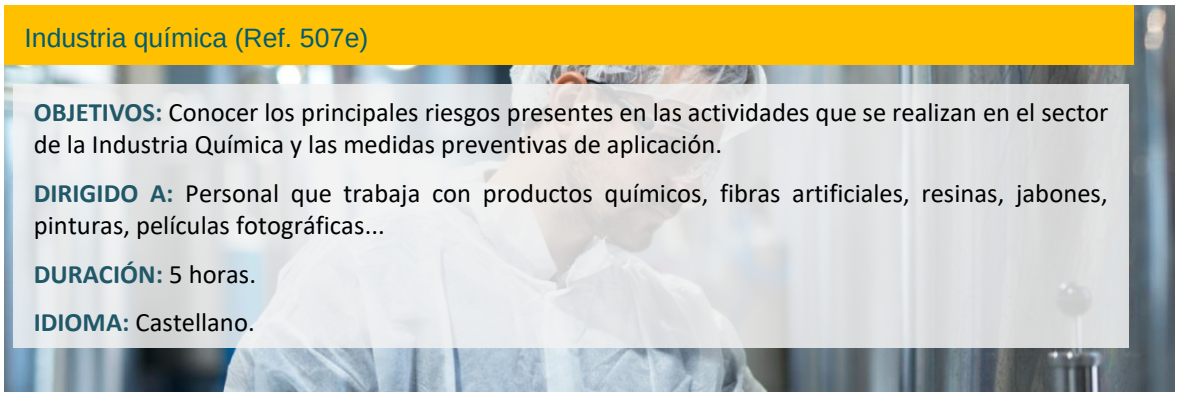
**OBJETIVOS:** Conocer los principales riesgos presentes en las actividades industriales del sector del Papel y las Artes Gráficas, así como las medidas preventivas de aplicación.

**DIRIGIDO A:** Personal de edición y encuadernación de los diferentes soportes: impresión de libros, folletos, periódicos, revistas, estampados, etc.

**DURACIÓN:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Industria química (Ref. 507e)



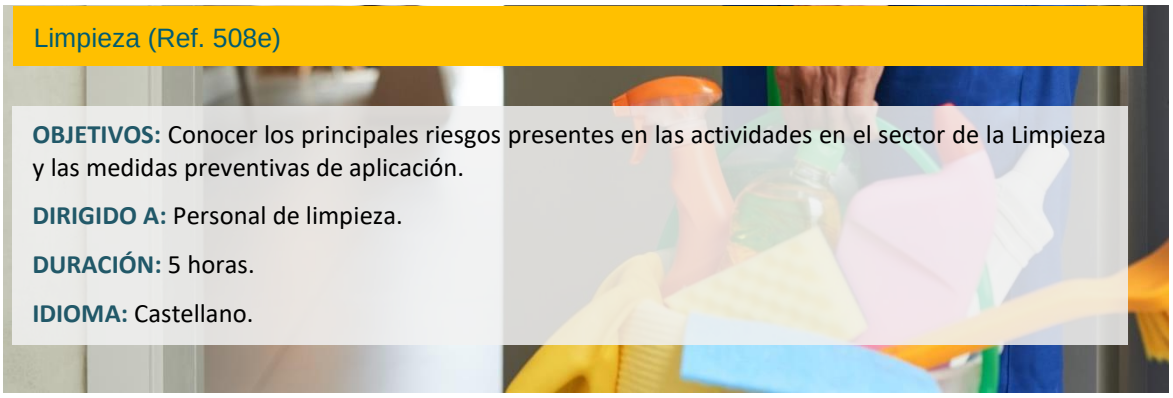
**OBJETIVOS:** Conocer los principales riesgos presentes en las actividades que se realizan en el sector de la Industria Química y las medidas preventivas de aplicación.

**DIRIGIDO A:** Personal que trabaja con productos químicos, fibras artificiales, resinas, jabones, pinturas, películas fotográficas...

**DURACIÓN:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Limpieza (Ref. 508e)



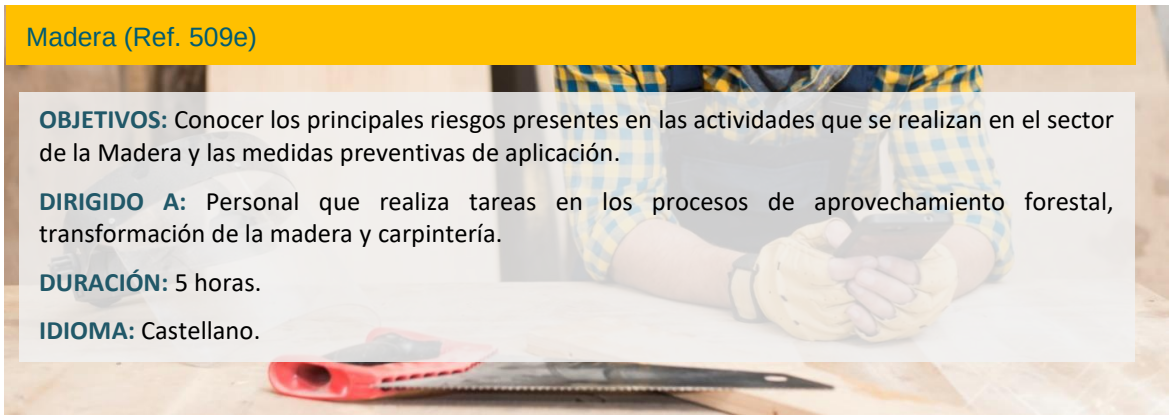
**OBJETIVOS:** Conocer los principales riesgos presentes en las actividades en el sector de la Limpieza y las medidas preventivas de aplicación.

**DIRIGIDO A:** Personal de limpieza.

**DURACIÓN:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Madera (Ref. 509e)



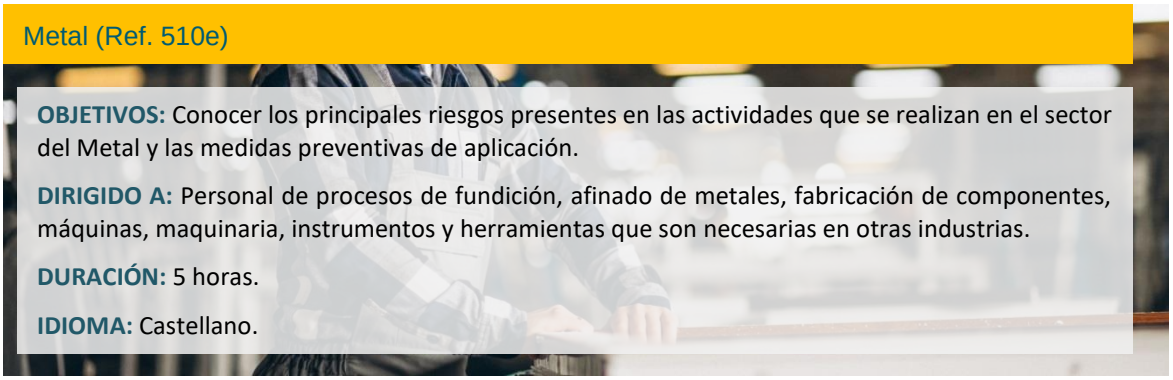
**OBJETIVOS:** Conocer los principales riesgos presentes en las actividades que se realizan en el sector de la Madera y las medidas preventivas de aplicación.

**DIRIGIDO A:** Personal que realiza tareas en los procesos de aprovechamiento forestal, transformación de la madera y carpintería.

**DURACIÓN:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Metal (Ref. 510e)



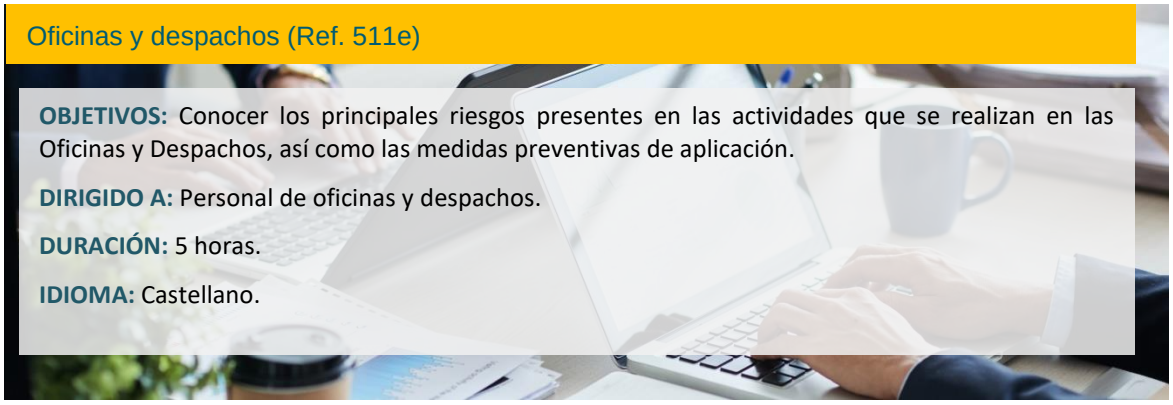
**OBJETIVOS:** Conocer los principales riesgos presentes en las actividades que se realizan en el sector del Metal y las medidas preventivas de aplicación.

**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:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Oficinas y despachos (Ref. 511e)



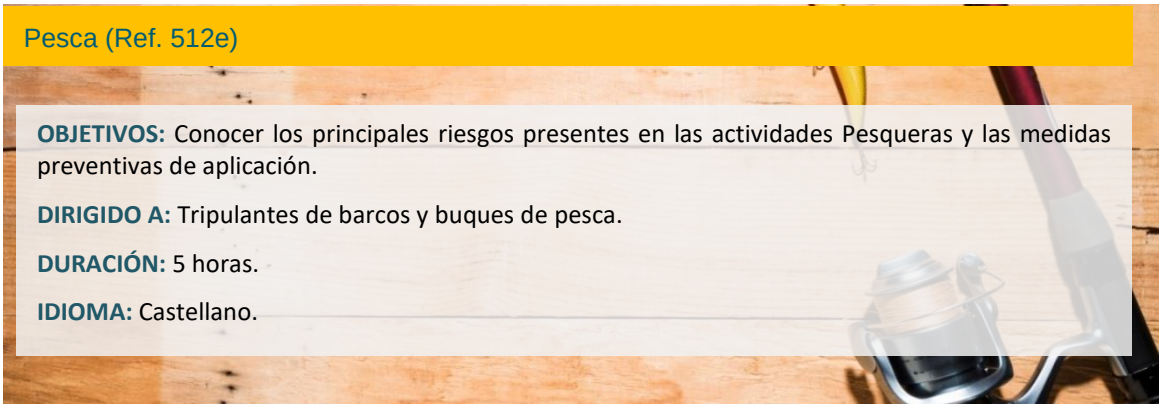
**OBJETIVOS:** Conocer los principales riesgos presentes en las actividades que se realizan en las Oficinas y Despachos, así como las medidas preventivas de aplicación.

**DIRIGIDO A:** Personal de oficinas y despachos.

**DURACIÓN:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Pesca (Ref. 512e)



**OBJETIVOS:** 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:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Sanidad (Ref. 513e)



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

**DIRIGIDO A:** Personal sanitario.

**DURACIÓN:** 5 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

# Buenas prácticas por puesto de trabajo

## Cocina (Ref. 601e)

**OBJETIVOS:** 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:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

## Construcción (Ref. 602e)

**OBJETIVOS:** 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:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

## Industria cárnica (Ref. 603e)

**OBJETIVOS:** 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:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

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

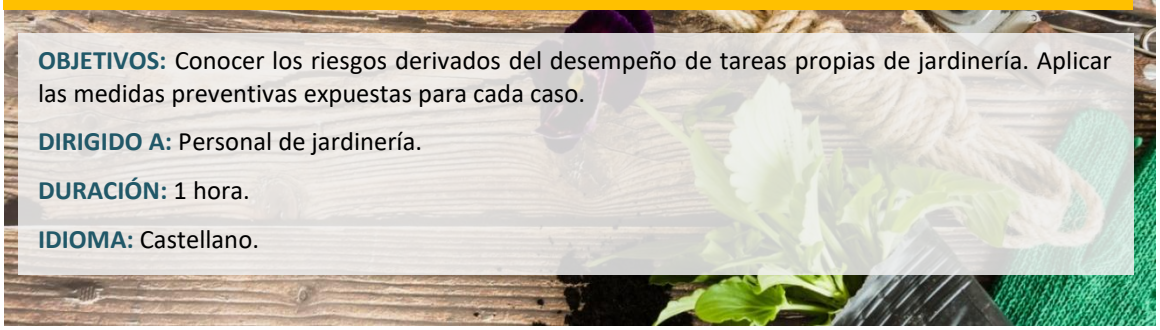
**OBJETIVOS:** Conocer los principales riesgos presentes en los diferentes procesos de trabajo de la industria del papel y las artes gráficas. Conocer las medidas preventivas de aplicación.

**DIRIGIDO A:** Personal de edición y encuadernación de los diferentes soportes: impresión de libros, folletos, periódicos, revistas, estampados, etc.

**DURACIÓN:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

## Jardinería (Ref. 605e)



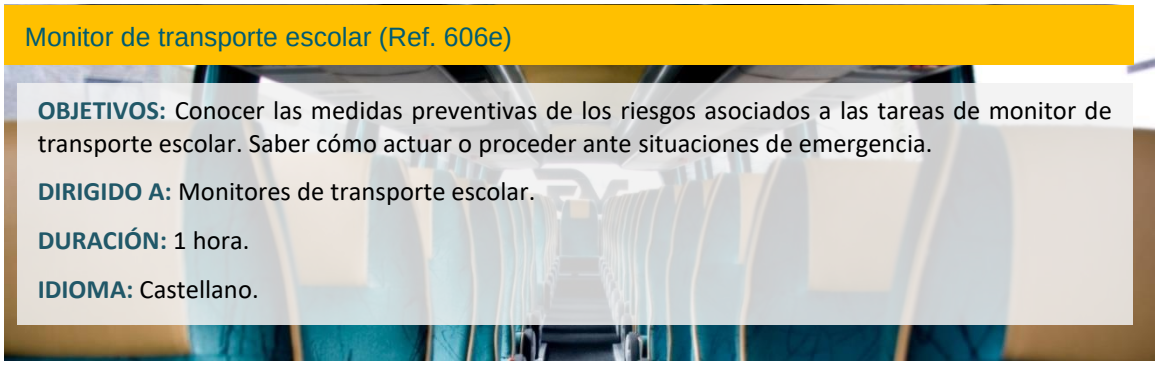
**OBJETIVOS:** Conocer los riesgos derivados del desempeño de tareas propias de jardinería. Aplicar las medidas preventivas expuestas para cada caso.

**DIRIGIDO A:** Personal de jardinería.

**DURACIÓN:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

## Monitor de transporte escolar (Ref. 606e)



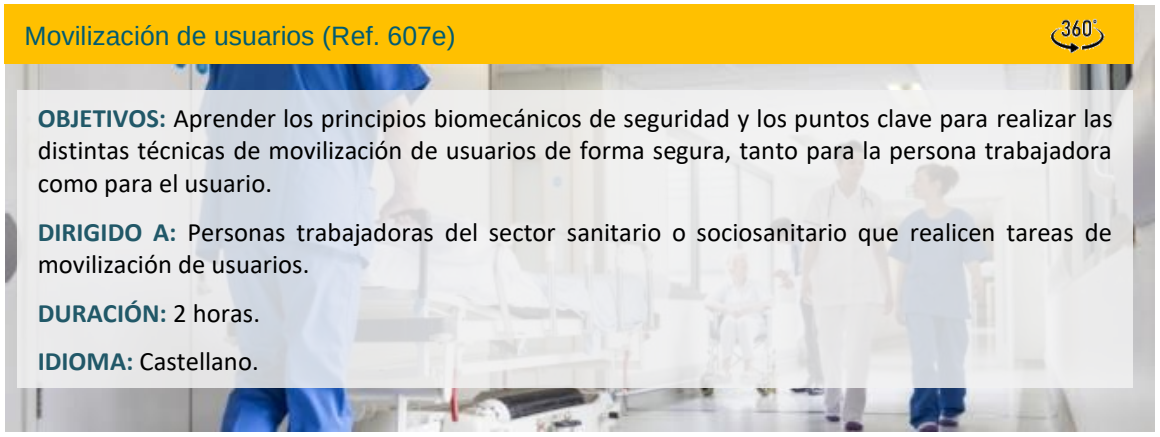
**OBJETIVOS:** Conocer las medidas preventivas de los riesgos asociados a las tareas de monitor de transporte escolar. Saber cómo actuar o proceder ante situaciones de emergencia.

**DIRIGIDO A:** Monitores de transporte escolar.

**DURACIÓN:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

## Movilización de usuarios (Ref. 607e)



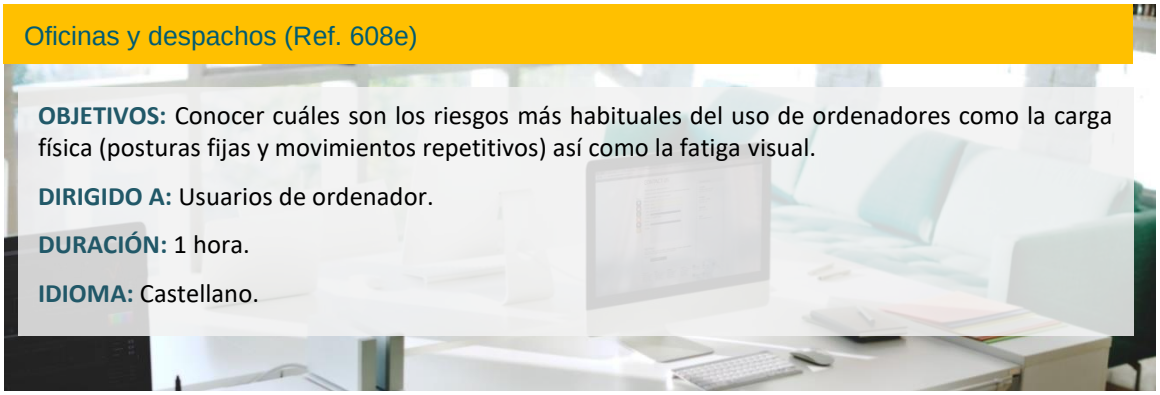
**OBJETIVOS:** Aprender los principios biomecánicos de seguridad y los puntos clave para realizar las distintas técnicas de movilización de usuarios de forma segura, tanto para la persona trabajadora como para el usuario.

**DIRIGIDO A:** Personas trabajadoras del sector sanitario o sociosanitario que realicen tareas de movilización de usuarios.

**DURACIÓN:** 2 horas.

**IDIOMA:** Castellano.

## Oficinas y despachos (Ref. 608e)



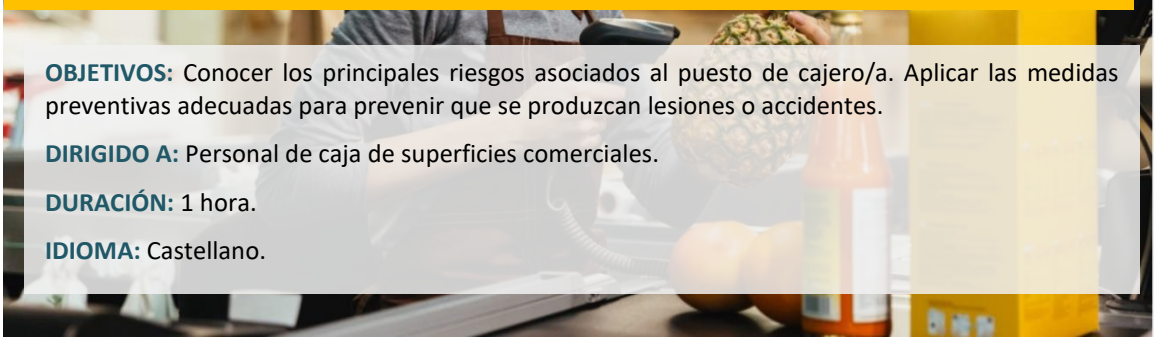
**OBJETIVOS:** Conocer cuáles son los riesgos más habituales del uso de ordenadores como la carga física (posturas fijas y movimientos repetitivos) así como la fatiga visual.

**DIRIGIDO A:** Usuarios de ordenador.

**DURACIÓN:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

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



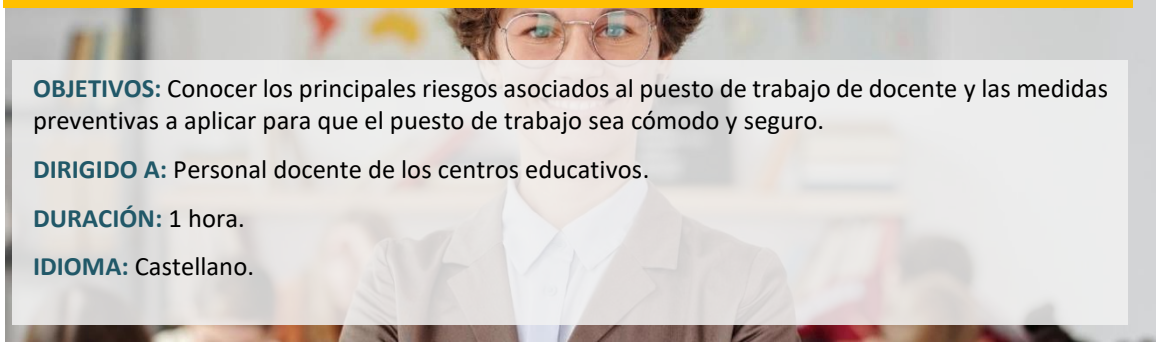
**OBJETIVOS:** Conocer los principales riesgos asociados al puesto de cajero/a. Aplicar las medidas preventivas adecuadas para prevenir que se produzcan lesiones o accidentes.

**DIRIGIDO A:** Personal de caja de superficies comerciales.

**DURACIÓN:** 1 hora.

**IDIOMA:** Castellano.

## Prevención de riesgos laborales para personal docente (Ref. 610e) ***NUEVO***



**OBJETIVOS:** Conocer los principales riesgos asociados al puesto de trabajo de docente y las medidas preventivas a aplicar para que el puesto de trabajo sea cómodo y seguro.

**DIRIGIDO A:** Personal docente de los centros educativos.

**DURACIÓN:** 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

# PREGUNTAS FRECUENTES

## ¿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 perdidas, 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?

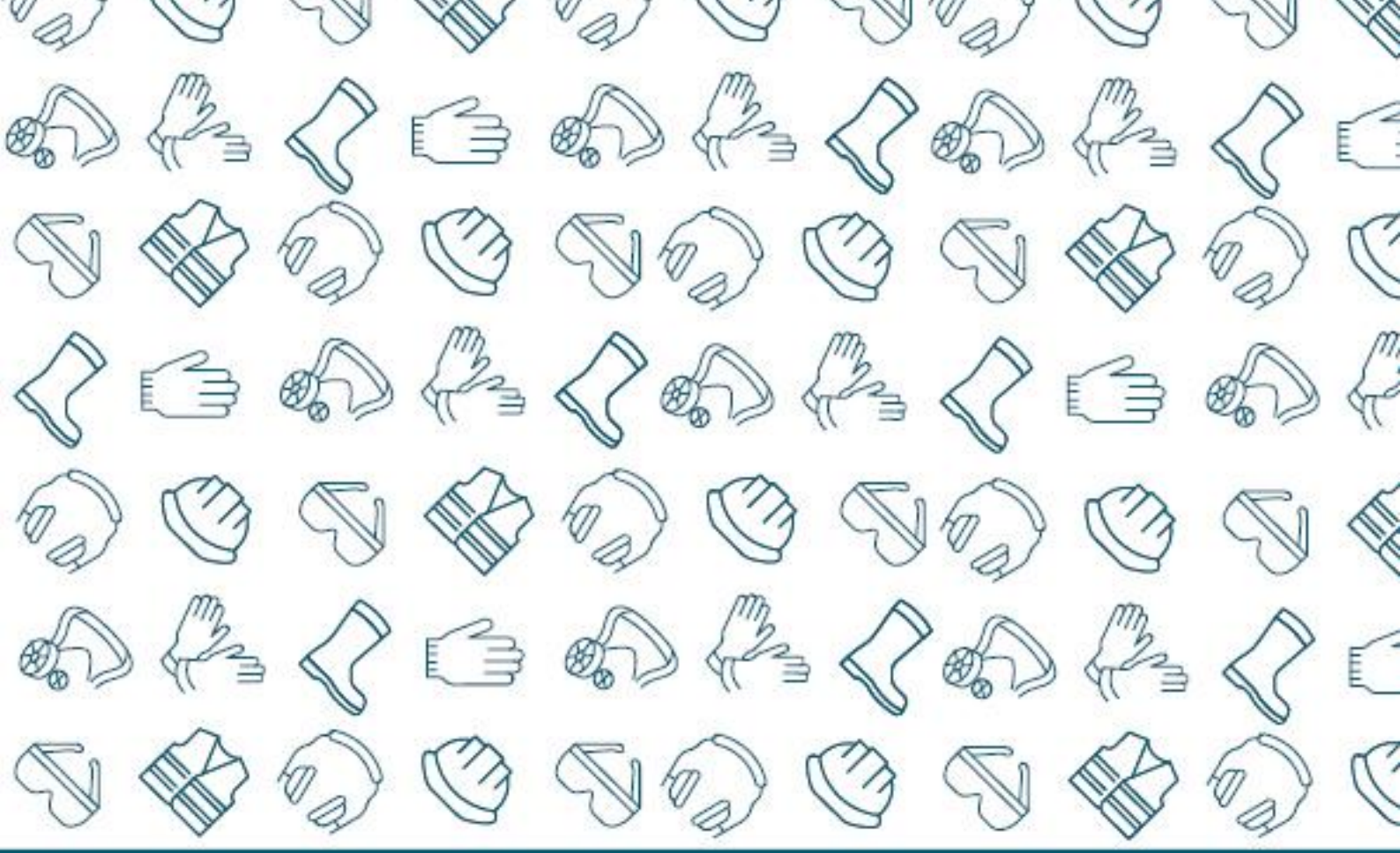
De acuerdo con el art. 19 de la Ley de PRL, la formación debe ser teórica, práctica, suficiente y adecuada. Si la empresa dispone de un Técnico Intermedio o Superior, con funciones reconocidas dentro del sistema preventivo de la empresa, éste podrá utilizar los cursos ofrecidos en nuestro Campus para 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.



MC
MUTUAL

CREEMOS EN LA PREVENCIÓN | CUIDAMOS DE LAS PERSONAS