



## **Cursos E-learning de Prevención**



## Cursos disponibles

### Riesgos específicos

#### > Herramientas manuales

Este curso presenta los diferentes tipos de herramientas manuales de uso en el trabajo, sus características y riesgos asociados a su presencia. También se expone las normas básicas y recomendaciones de seguridad a considerar para minimizar estos riesgos.

#### > Prevención de riesgos por atropello, choque y aplastamiento

Este curso expone los criterios técnicos de prevención para evitar accidentes por atropello, choque y aplastamiento causados por maquinarias pesadas. Las lesiones o daños derivados de este tipo de accidentes pueden ser muy variadas, dependiendo del medio de circulación empleado y pueden ir desde lesiones leves como heridas, contusiones, rozaduras, etc. hasta lesiones graves, muy graves o incluso mortales.

#### > Riesgo eléctrico en baja tensión

Este curso brinda introducción a los peligros presentes en labores con o cerca de sistemas eléctricos comúnmente presentes en los ambientes de trabajo, los conceptos claves y factores ligados a este tipo de peligros, y su interrelación, así como su relación con el cuerpo humano. Tratamos el tipo de lesiones que puede ocasionar un accidente relacionado con un sistema eléctrico. También explicamos las medidas de seguridad que debes considerar para asegurar un debido control de los riesgos eléctricos.

#### > Riesgo eléctrico en media y alta tensión

Este curso amplía el contenido sobre los riesgos eléctricos, extendiendo el alcance a sistemas que emplean tensión elevada. También explicamos la tipología y características de este tipo de sistemas eléctricos, así como los contextos en los que normalmente puedes encontrar este tipo de riesgos. Tratamos los riesgos que aplican especialmente a este tipo de sistemas eléctricos, y las medidas de seguridad (5 reglas de oro y los programas de seguridad) adecuadas para controlarlos correctamente.

#### > Trabajos en caliente

Este curso brinda a los participantes conocimientos básicos para la ejecución de trabajos en caliente de manera segura, logrando una detección oportuna de los factores de riesgo potenciales y en consecuencia aplicar controles adecuados y así mantener condiciones seguras en el área de trabajo.

#### > Manejo manual de cargas

Este curso brinda criterios sobre los parámetros que permiten la adaptación de las condiciones de trabajo a las características físicas y mentales de los trabajadores con el fin de proporcionarles bienestar, seguridad y mayor eficiencia en su desempeño.

Revisaremos criterios técnicos para la correcta identificación de peligros y evaluación de los riesgos ergonómicos.



## Seguridad en el trabajo

### > **Almacenamiento, transporte y manipulación de sustancias químicas**

Este curso explica los conceptos y clasificaciones que reciben las sustancias químicas en el contexto de la Seguridad y Salud Ocupacional, incluyendo los sistemas de identificación más usados en la industria. También tratamos los tipos de efectos que estas sustancias pueden tener sobre la salud. Por último, brindamos los criterios más importantes a considerar al momento de disponer su almacenamiento, transporte y manipulación en el entorno laboral.

### > **Curso básico de prevención**

Este curso brinda las nociones básicas sobre los riesgos a los que te puedes exponer en el entorno de trabajo, en el marco de la ley peruana vigente. Explicamos porqué y cómo aplicar medidas de prevención en el trabajo para evitar las posibles consecuencias de la exposición a estos riesgos, como accidentes y enfermedades.

### > **Equipos de protección personal: Nivel básico**

Este curso explica el propósito e importancia de los Equipos de Protección Personal dentro y fuera del entorno laboral para luego enmarcarlos en el contexto de control de riesgos. Se detalla el proceso de selección y cuidado del equipo de uso más común. Por último, explicamos cómo actúa un EPP ante un evento peligroso y las situaciones en los que este protege al colaborador.

### > **Equipos de protección personal: Nivel avanzado**

Este curso continúa con la formación sobre los Equipos de Protección Personal en el contexto de la gestión de los riesgos. Recordamos su rol como medida de control de riesgos a nivel del trabajador y los requisitos que debe de cumplir para su uso. Presentamos a mayor detalle los diferentes tipos de EPP según la parte o elemento del cuerpo a proteger y los tipos de peligros cuyo riesgo se busca mitigar.

### > **Orden y limpieza: Método de las 5S**

Este curso presenta la filosofía de orden y limpieza en el trabajo, que comprende 5 etapas fundamentales. Aconsejamos sobre su implementación y las prácticas más recomendadas según esta filosofía, así como los beneficios que estas pueden traer a las condiciones del trabajo como la calidad, la eficiencia en costos y la seguridad.

### > **Reporte e investigación de accidentes e incidentes**

Este curso presenta las definiciones y condiciones que constituyen un accidente de trabajo, así como los incidentes que pudieran haber resultado en uno, según el marco técnico-normativo vigente. Enseñamos las formas de tipificar y describir un accidente para su correcto análisis y registro dentro del sistema de gestión de la organización y explicamos el correcto procedimiento para realizar la investigación de un accidente, desde su ocurrencia hasta la aplicación de medidas correctivas para eliminar sus causas.

> **Seguridad y salud en el trabajo: Conceptos básicos**

Este curso explora los conceptos fundamentales de la Seguridad y Salud Ocupacional: El trabajo, los riesgos presentes en él, así como desde los accidentes y enfermedades que estos riesgos acarrearán. También se introducen los Sistemas de Gestión (SG-SST), sus principios y elementos y la relación de estos con el empleador y los colaboradores.

> **Seguridad y salud en oficinas**

Este curso tiene como el objetivo dar a conocer los riesgos más frecuentes a los que se encuentran expuestos y la forma de cómo actuar de manera preventiva, tomando en consideración lo dispuesto por la normativa legal vigente y las buenas prácticas de trabajo seguro.

> **Trabajos en altura**

Este curso brinda conocimientos sobre las técnicas, prácticas y equipos requeridos para realizar trabajos en altura, aprendiendo sobre los sistemas de protección personal contra caídas y los estándares que se deben cumplir al realizar trabajos en altura con el uso de los equipos de protección. Se brindan los requisitos de estándares internacionales y la norma peruana G.050 Seguridad durante la construcción.



## Seguridad vial

> **Ley general de transporte terrestre y su reglamento**

Este curso brinda conocimientos sobre la legislación en transporte, revisando algunos puntos de ley N° 27181 Ley General del Transporte y Tránsito Terrestre, Decreto Supremo N° 016-2009-MTC Reglamento Nacional de Tránsito y Decreto Supremo N° 058-2003-MTC Reglamento Nacional de Vehículos, detallando definiciones de: los servicios de transporte, autoridades competentes, sanciones y medidas preventivas, además de consideraciones que deben de cumplir los peatones y conductores.

> **Seguridad vial en el manejo de motos**

Este curso brinda recomendaciones puntuales a los conductores de motos acerca de la adecuada alimentación y bebidas a consumir o evitar, listando las distracciones que se presentan y claves para evitar accidentes, además de recomendaciones para el transporte de carga y la práctica de la conducción preventiva.

> **Buenas prácticas en el transporte de carga por carretera**

En el presente curso revisaremos todos los aspectos generales (documentación, tiempos de descanso, equipamiento, buenas prácticas), que un conductor debe de conocer para realizar una conducción segura dentro de las distintas vías a nivel nacional, considerando el tipo de mercancía a transportar y el vehículo que debe de considerar para desarrollarlo, así como las precauciones que debe de tener dentro de su operación.

> **Recomendaciones de seguridad vial para conductores de mercaderías y carga pesada**

Este curso brinda recomendaciones puntuales a los conductores comerciales de mercaderías, carga pesada, etc; sobre la adecuada alimentación y bebidas a consumir o evitar, además de listar las distracciones que se presentan y su debida recomendación para evitar accidentes y asimismo ofrecemos una serie de sugerencias para el transporte de carga y la práctica de la conducción preventiva.

> **Seguridad vial en el transporte de pasajero**

Este curso brinda recomendaciones puntuales a los conductores de vehículos de transporte de pasajeros, como los hábitos alimenticios a seguir, la atención, maniobras habituales y distractores a tener en consideración para evitar accidentes así como la importancia de la conducción preventiva.

> **Seguridad vial en obras de construcción**

Este curso da a conocer las condiciones de tránsito interno, así como el externo, identificando y reconociendo las diversas señales para una adecuada conducción de los vehículos. También se brindan recomendaciones sobre actitudes preventivas que se puedan promover y practicar por parte de los conductores, evitando el consumo de alcohol y drogas, así como el mejorar sus actos seguros.

> **El factor peatón y la seguridad vial: Guía del buen peatón**

En este curso revisaremos la definición del peatón, consideraciones que debemos de tener en cuenta a fin de evitar accidentes (cumplimiento de señalizaciones, ser prudentes, la forma de transitar) y recomendaciones cuando abordamos transportes públicos o estamos en el estacionamiento.

> **El factor humano y la seguridad vial: importancia de la conciencia y actitud del conductor**

Este curso explica la importancia que tiene el conductor quien es el principal elemento de seguridad activa del vehículo y da a conocer algunos factores como hablar por celular, fumar, consumo de alcohol, consumo de alimentos o al finalizar la jornada que pueden causar accidentes. Además de las recomendaciones y claves que se brindan para concentrarse en la conducción y evitar las distracciones.

> **Seguridad vial - Factor vehículo**

Este curso desarrolla puntos claves para una conducción segura activa a través del correcto uso de los elementos que nos protegen antes de la ocurrencia del accidente como el sistema de frenos ASB, y empleando el concepto de seguridad vial pasiva. También explicamos la importancia del mantenimiento del vehículo.

> **El factor vía y la seguridad vial: Importancia de la infraestructura vial y su entorno**

En este curso revisaremos la definición del factor vía en seguridad vial, condiciones básicas que debe tener el conductor para circular de forma segura, conocer los distintos tipos de vía y claves que debemos tener en cuenta para transitar de manera correcta, así como las preferencias de paso a considerar y el impacto y cuidado frente a las condiciones climáticas que tienen un papel determinante en la conducción.

> **Seguridad vial en las operaciones de limpieza (pública, externa)**

Este curso da a conocer las medidas preventivas para el desarrollo de actividades de limpieza de calles con el fin de mitigar riesgos a la salud de los trabajadores y asegurar el cumplimiento de actividades ,teniendo en cuenta las medidas preventivas en el uso de máquinas, vehículos y equipos utilizados, además de la señalización de la zona de trabajo.

> **Manejo Defensivo**

En este curso los participantes revisaran y reforzaran los diferentes conceptos, técnicas, conocimientos y buenas practicas durante la conducción segura de un vehículo, así como las diferentes infracciones y multas.



## Sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo

### > Auditoría, fiscalización e inspección de seguridad en el sector minero

Este curso detalla el rol que desempeñan las inspecciones y auditorías dentro del sistema de gestión de la seguridad en el sector minería del país, acorde con las disposiciones legales tanto generales como del propio sector. También explicamos las obligaciones de la entidad minera frente a estas. Detallamos el rol que cumplen los funcionarios de las entidades fiscalizadoras tales como la SUNAFIL y el Ministerio de Energía y Minas, y su actuación ante los hallazgos durante una actuación fiscalizadora.

### > Comité de seguridad y salud en el trabajo

Este curso profundiza el modelo del Comité de SST, pieza fundamental y central de un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. Tratamos su constitución, estructura, propósito, sus funciones y responsabilidades, así como su rol como enlace entre los colaboradores y el Sistema de Gestión

### > Organización y funcionamiento del comité de SSO - sector minero

Este curso brinda una explicación sobre el rol, funcionamiento y componentes del Comité de Seguridad y Salud Ocupacional (CSSO) en el contexto de la actividad minera y en conformidad con la normativa del sector. También explicamos cuando y como debe ser conformado, los roles individuales de sus miembros y sus derechos y obligaciones frente a la empresa, sus labores y otros componentes del sistema de seguridad ocupacional de la empresa. Finalmente presentamos las funciones de los trabajadores frente a la labor del CSSO.

### > IPERC - Identificación de peligros, evaluación y control de riesgos

Este curso expone la metodología del "IPERC" como herramienta fundamental y punto de partida para la correcta gestión de los peligros y riesgos ocupacionales dentro de un Sistema de Gestión de SST. También repasamos los conceptos de Peligro, Riesgo y Control, y presentamos las técnicas para identificar, valorar y priorizar el control de los riesgos.

### > Los derechos y las obligaciones de los trabajadores en materia de seguridad y salud en el trabajo

Este curso brinda una explicación de los puntos clave de los diferentes derechos de los trabajadores en materia de seguridad y salud ocupacional y con relación a los elementos del sistema que la gestiona, a su empleador y a la SUNAFIL. Realizamos una exploración de las obligaciones con las que deben cumplir, con el propósito de proteger su propia integridad, la de sus compañeros, y colaborar con el buen desempeño del sistema de gestión de SST.



### > **Reglamento de SSO en minería**

Este curso ofrece un acopio de los aspectos más relevantes de la normativa de seguridad ocupacional aplicable específicamente a la actividad minera y que respaldan tu seguridad durante las labores. Tratamos el marco normativo de este Decreto Supremo, su impacto sobre las actividades del Titular Minero, los colaboradores y las entidades fiscalizadoras, así como los elementos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional. También presentamos artículos de la norma ligados a aspectos específicos de la actividad minera, como las operaciones subterráneas, el uso de explosivos, las instalaciones eléctricas y el transporte de personal.



## **Emergencias y planes de contingencia**

### > **Formación de brigadas de emergencia**

Este curso detalla el propósito de las brigadas de emergencia, sus tipos y roles, las funciones de cada una antes, durante y después de una emergencia, así como su organización dentro de una empresa. También recogeremos consejos sobre la actuación de los colaboradores en relación con las emergencias.

### > **Plan de preparación de respuesta a emergencias - sector minería**

Este curso revisa las medidas contempladas en los planes de preparación de respuesta a emergencias, de manera que puedan ser atendidas de una manera aceptable e inmediata, teniendo como prioridad la protección de la vida humana y protección del medio ambiente y de las propiedades e instalaciones.

### > **Plan de protección y respuesta ante emergencias**

Este curso expone los elementos básicos que dispone una organización para afrontar posibles situaciones de emergencia de diversas naturalezas. También te prepararemos para que como colaborador de la empresa, sepas actuar si alguna vez te encuentras en una situación de emergencia.

### > **Primera respuesta a emergencias**

Este curso provee lineamientos para responder de forma inmediata, oportuna y efectiva a las situaciones de emergencia que puedan presentarse. Dirigido principalmente para personal brigadista de primera respuesta en temas de seguridad y evacuación, de acuerdo al requerimiento de la autoridad competente, y en el marco de la normativa legal aplicable.

> **Primeros auxilios**

Este curso brinda al trabajador las pautas clave sobre cómo actuar ante una emergencia que pone en riesgo la salud y/o la vida. Definimos los pasos clave y las recomendaciones a seguir durante toda atención de primeros auxilios. Luego, tratamos los tipos de emergencias médicas más comunes que requieren atenciones de primeros auxilios, y presentamos las acciones que el colaborador puede aplicar para atenderlas.

> **Prevención y protección contra incendios**

Desde que la humanidad descubrió el fuego, este representó un cambio significativo en la vida de nuestros antepasados, es por ello que actualmente este elemento se ha convertido de gran utilidad en diversos aspectos de nuestra vida cotidiana, sin embargo, cuando ello escapa de nuestro control, el fuego puede traer graves consecuencias y en algunas ocasiones consecuencias catastróficas.



## Higiene industrial y salud ocupacional

> **COVID-19**

Este curso brinda aspectos básicos sobre el COVID-19 que permitirán obtener un conocimiento básico de esta nueva enfermedad y como prevenirla, tales como síntomas y medidas preventivas.

> **Peligros de la exposición al ruido**

Este curso define, tipifica y caracteriza el Ruido en el entorno ocupacional, como fuente de peligro y sus posibles consecuencias a la salud. Ilustramos las formas de entender y describir la exposición a este. Presentamos el correcto uso de la protección personal como medida de control que puedes aplicar para controlar los riesgos derivados de tu exposición al Ruido.

> **Prevención de riesgos en oficinas: ergonomía y estrés**

Este curso presenta las nociones fundamentales sobre qué es la ergonomía y cómo esta se integra en las actividades y en los puestos de trabajo. Asimismo, sentamos las bases sobre el concepto de estrés laboral y las fuentes que lo originan. También brindamos las recomendaciones para controlar los riesgos disergonómicos y gestionar el estrés en el entorno de trabajo.





## Promoción de la salud

- > **Prevención de asma, diabetes, hipotiroidismo e hipertensión arterial**  
Este curso ayuda a gestionar y prevenir el autocuidado del paciente. Abordaremos las principales enfermedades no transmisibles como: el asma, diabetes, hipotiroidismo e hipertensión arterial junto a su diagnóstico y tratamiento.
- > **Síndrome metabólico y riesgo cardiovascular**  
Este curso da a conocer qué es el síndrome metabólico y el riesgo cardiovascular para evitarlos a través de las sugerencias indicadas. Abordaremos el sobrepeso, dislipidemia y riesgo cardiovascular junto a su diagnóstico y tratamiento.
- > **Mejorando la comunicación familiar**  
Este curso brinda pautas que ayudan a mejorar la comunicación en el contexto familiar y señala las causas más frecuentes de los problemas familiares. También ofrece buenas estrategias comunicativas que permitan construir una buena base para sus relaciones afectivas.
- > **Prevención del estrés y ansiedad**  
Este curso da a conocer técnicas y recomendaciones para reducir el estrés y la ansiedad. Todas las personas experimentan estrés en algún momento de la vida, pero no todas lo procesan de la misma manera. La mayoría de personas emplea la palabra “estrés” para referirse a la sensación de estar agobiado por sucesos o experiencias negativas. Sin embargo, este puede describirse como la reacción de la persona a los cambios o exigencias de su vida.
- > **Previendo la violencia, acoso y hostigamiento en el ámbito laboral**  
Este curso da a conocer los distintos tipos en los que se presenta la violencia laboral y las acciones que debemos tomar, tanto como víctimas o como testigos. La violencia laboral es una problemática que se observa con frecuencia en diversos espacios de trabajo, y la misma es considerada un riesgo emergente en las organizaciones.
- > **Promoción de la actividad física en el entorno laboral**  
Este curso busca ser una guía de consulta para el conocimiento y aplicación de conceptos y recomendaciones, basadas en evidencia científica, sobre los beneficios de ser personas más activas y menos sedentarias. Incluimos recomendaciones según la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomendaciones en el trabajo y pautas de inicio de actividad física en las personas sedentarias.

> **Vida saludable y promoción de la salud**

Este curso está dirigido al reconocimiento, detección y prevención de problemas relacionadas con la alimentación, una vida sedentaria y la incidencia del estrés sobre la salud de las personas y en especial incidencia en los/as trabajadores/as.

Se detallan las maneras de determinar si se está o no en un peso saludable, qué consecuencias tiene sobre la persona tener sobrepeso u obesidad y qué estrategias puedo seguir para empezar a solucionarlo, en el caso que esté en riesgo.



## Psicología laboral y autocuidado

> **Autocuidado para trabajadores**

Este curso brinda la inducción necesaria sobre el impacto que pueden tener los accidentes en nuestra vida, así como la importancia que tienen nuestras propias decisiones sobre las probabilidades de sufrir un accidente. Finalmente, te enseñamos el principio “511” como medida de autocuidado.

> **Comunicación efectiva**

Este curso da a conocer la importancia de la comunicación efectiva en las relaciones personales o laborales que permite el intercambio de información, el cual propicia la realización adecuada de actividades o el logro de objetivos, mediante mensajes transmitidos y recibidos. En la empresa, contribuye a la interacción oportuna entre los colaboradores que deben llevar a cabo diferentes procesos de los cuales deben poseer amplio conocimiento.

> **Curso básico de supervisión**

Este curso define la labor de un supervisor, sus metas y objetivos y los roles que juega en el entorno de trabajo. Luego, profundizamos en la relación del supervisor con la seguridad en la empresa y analizamos las tareas que debe desempeñar para garantizar su cumplimiento. Finalmente, te enseñamos algunos principios clave para desempeñar un buen papel de líder ante tu equipo de trabajo.

> **Habilidades básicas para los facilitadores**

El Capacitador o Entrenador tiene como misión conducir procesos de comunicación de forma efectiva y conseguir los resultados esperados.

Este curso provee una serie de herramientas que le permitan al capacitador trasladar sus conocimientos y experiencias a su equipo de trabajo o público objetivo.

> **Liderazgo y motivación**

Este curso brinda tips que buscan elevar las competencias y productividad, esto a través de colaboradores altamente capacitados que sepan ejecutar un trabajo en equipo con responsabilidad y eficiencia, y con ello lograr el cumplimiento y la satisfacción de las metas que desea alcanzar la organización.

> **Riesgos psicosociales en el trabajo**

Este curso identificará aquellos factores de riesgo que puedan impedir la satisfacción laboral y el rendimiento productivo de los colaboradores de la empresa, proporcionando a los participantes información sobre los riesgos psicosociales más frecuentes en el trabajo y herramientas para la prevención del riesgo psicosocial en el trabajo.

> **Seguridad basada en el comportamiento**

Este curso se basa en identificar y definir los comportamientos inseguros, observar a los trabajadores mientras cumplen sus tareas y ofrecer retroalimentación o refuerzo positivo en tiempo real, «con el propósito de eliminar los comportamientos a riesgos observados, así como, en algunos de los casos más avanzados, de modificar los factores ambientales y organizativos que los originan».

## Link de inscripción

<https://www.prevencionmapfre.com.pe/aulavirtual/>



portal.mapfre.com.pe



APP MAPFRE



Av. 28 de Julio N° 873, Miraflores, Lima.  
[mapfre.com.pe](http://mapfre.com.pe)

Atención las 24 horas

Lima Celular Provincia

213-3333 \*3001 0801-1-1133 9999-19-133

