

A vertical banner image featuring a construction site at sunset. The sky transitions from a bright orange glow near the horizon to a clear blue at the top. In the foreground, the silhouettes of two construction workers wearing hard hats are prominent; one is pointing towards the right. In the background, other workers and a tall crane are visible against the bright sky. The image is framed by a white border with rounded corners.

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

**PROGRAMA DE
ACTIVIDADES
FORMATIVAS 2023**



COMO PARTE DEL SERVICIO GRATUITO DE PREVENCIÓN DEL SCTR

Estás invitado a nuestro programa formativo que brinda cursos especializados en prevención de riesgos laborales.

Actividades:

La duración de cada curso es de 2 horas y se dictará en el horario de 03:00 p.m. a 05:00 p.m.

Inscripciones

- La inscripción es gratuita y se realizará vía online a través de la página web de prevención del Portal Cliente de MAPFRE (<https://portal.mapfre.com.pe>)
- El número de vacantes es limitado y los cupos son confirmados en estricto orden de inscripción.



Estructura del Programa de Actividades Formativas 2023:

Las actividades formativas en Prevención de Riesgos Laborales constan de cuarenta y dos (42) cursos y talleres de capacitación divididos en siete (07) módulos.

MÓDULO I - SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Actividad	Fecha
Marco legal en Seguridad y Salud en el Trabajo	01/02/2023
Sistema de gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de acuerdo a la ley 29783 y su reglamento	08/02/2023
Indicadores del sistema de gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo	15/02/2023
Auditoría del sistema de gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo	22/02/2023
Fiscalización laboral, inspecciones laborales y actuaciones inspectivas de sunafil	01/03/2023
ISO 45001:2018 - interpretación de la norma	08/03/2023
ISO 45001:2018 - implementación y mantenimiento	15/03/2023

MÓDULO II - SEGURIDAD INDUSTRIAL

Actividad	Fecha
Identificación de peligros, evaluación de riesgos y control	22/03/2023
Inspecciones de seguridad	29/03/2023
Investigación de accidentes - modelo de causalidad	12/04/2023
Seguridad durante trabajos en altura y a desnivel	19/04/2023
Seguridad en el uso de equipos y herramientas manuales - eléctricas	26/04/2023
Seguridad en espacios confinados - bloqueo y rotulado	03/05/2023
Seguridad durante el izaje de cargas	10/05/2023
Seguridad y prevención de riesgos eléctricos	17/05/2023

MÓDULO III - TELETRABAJO

Actividad	Fecha
Marco legal del teletrabajo - derechos, obligaciones, aplicaciones, condiciones, inspección	24/05/2023
Teletrabajo - el factor humano para su implementación	31/05/2023
Teletrabajo - desafíos en seguridad y salud laboral	07/06/2023
Teletrabajo asertivo: efectivo, eficiente, productivo y seguro	14/06/2023
Técnicas para mejorar y mantener la salud y el bienestar durante el teletrabajo	21/06/2023

MÓDULO IV – SALUD OCUPACIONAL

Actividad	Fecha
Vigilancia médica de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales	28/06/2023
Elaboración del programa de vigilancia médica ocupacional	05/07/2023
Gestión de la higiene industrial	12/07/2023
Agentes ambientales en el lugar de trabajo	19/07/2023
Ergonomía aplicada y metodologías para su evaluación	26/07/2023

MÓDULO V – SALUD MENTAL

Actividad	Fecha
Importancia de la promoción de la salud mental en el ámbito laboral	02/08/2023
Cuidando la salud mental desde la gestión del riesgo psicosocial	09/08/2023
El liderazgo como pieza clave en la gestión de la salud mental	16/08/2023
Implementación de programas de salud mental en el trabajo	23/08/2023
Estrategias para la prevención del hostigamiento sexual	06/09/2023

MÓDULO VI – RIESGOS ESPECÍFICOS

Actividad	Fecha
Prevención de riesgos en la actividad de construcción	13/09/2023
Manejo defensivo de vehículos	20/09/2023
Prevención de riesgos en el sector metal mecánico	27/09/2023
Prevención de riesgos frente atmósferas explosivas	04/10/2023
Seguridad en el transporte terrestre de carga	11/10/2023
Trabajos en caliente	18/10/2023

MÓDULO VII – RESPUESTAS ANTE EMERGENCIAS

Actividad	Fecha
Elaboración de plan de emergencia	25/10/2023
Formación de brigadas de emergencia	08/11/2023
Prevención de incendios	15/11/2023
Primeros auxilios	22/11/2023
Manejo de materiales peligrosos	29/11/2023
Evaluación de daños y análisis de necesidades (EDAN)	06/12/2023

A photograph of two workers in a factory or industrial setting. They are wearing white hard hats and high-visibility yellow safety jackets with reflective grey stripes. The woman in the foreground is pointing upwards with her right hand while looking at a tablet held by the man next to her. The background is slightly blurred, showing industrial structures and lights.

**Módulo I:
Sistema de
gestión de
Seguridad y
Salud en el
Trabajo**



MARCO LEGAL EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Objetivo:

Explicar los alcances y requisitos de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, su Reglamento y modificatorias vigentes.

Dirigido a:

Gerentes, Jefes de Seguridad e Higiene Industrial, Supervisores y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Tipos y jerarquía de normas.
2. Normas legales en SST en general y por sector
3. Aplicación y alcance de la Ley N° 29783, Decreto Supremo N° 005- 2012 TR y modificatorias:
 - Objetivo
 - Alcance
 - Principios
 - Enfoque del SGSST
 - IPERC
 - Empleadores y trabajadores
4. Matriz Legal



SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO A LA LEY 29783 Y SU REGLAMENTO

Objetivo:

Presentar los requisitos para la implementación de un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, su alcance y etapas.

Dirigido a:

Gerentes, Jefes de Seguridad e Higiene Industrial, Supervisores y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Introducción
2. Objetivos
3. Evaluación y gestión de los riesgos
4. ¿Qué es un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo?
5. Tipos de Sistemas de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.
6. Importancia de los Sistemas de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
7. Conceptos básicos
8. El camino hacia el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
9. Implementación de un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
10. Etapas de implementación de un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
11. Requisitos de un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
12. El Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo y las organizaciones





INDICADORES DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Objetivo:

Dar a conocer la metodología para formular y analizar los indicadores del sistema de gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Dirigido a:

Gerentes, Jefes de Seguridad e Higiene Industrial, Supervisores y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Conceptos generales: Indicadores, KPI, medición, importancia de medir
2. Tipos de indicadores
3. Metodología para la elaboración de indicadores
4. Principales indicadores de seguridad y salud ocupacional
5. Interpretación y análisis de los indicadores



AUDITORÍA DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Objetivo:

Promover en los participantes el desarrollo de habilidades, competencias, herramientas y conocimientos necesarios para realizar con eficacia auditorías según los requisitos de la Norma.

Dirigido a:

Gerentes, Jefes de Seguridad e Higiene Industrial, Supervisores y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Introducción
2. Conceptos y Terminología sobre auditorías de Seguridad y Salud en el Trabajo
3. Base legal relevante
4. Tipos de auditorías de Seguridad y Salud en el Trabajo.
Aspectos a considerar. Certificación separada o integrada
5. Registros de auditorías y asuntos relacionados según la RM 050- 2013-TR
6. Aspectos y requisitos legales de las auditorias y los Sistemas de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo en el Perú
7. Evidenciando a los auditores los objetivos, metas, políticas y estrategias que se han diseñado
8. Secuencia de las etapas de las auditorias en Seguridad y Salud en el Trabajo, Levantamiento de hallazgos por No conformidades



FISCALIZACIÓN LABORAL, INSPECCIONES LABORALES Y ACTUACIONES INSPECTORAS (SUNAFIL)

Objetivo:

Dar a conocer las características de la labor de fiscalización de la autoridad administrativa de trabajo y brindar las recomendaciones necesarias para afrontar exitosamente un procedimiento de inspección en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo.

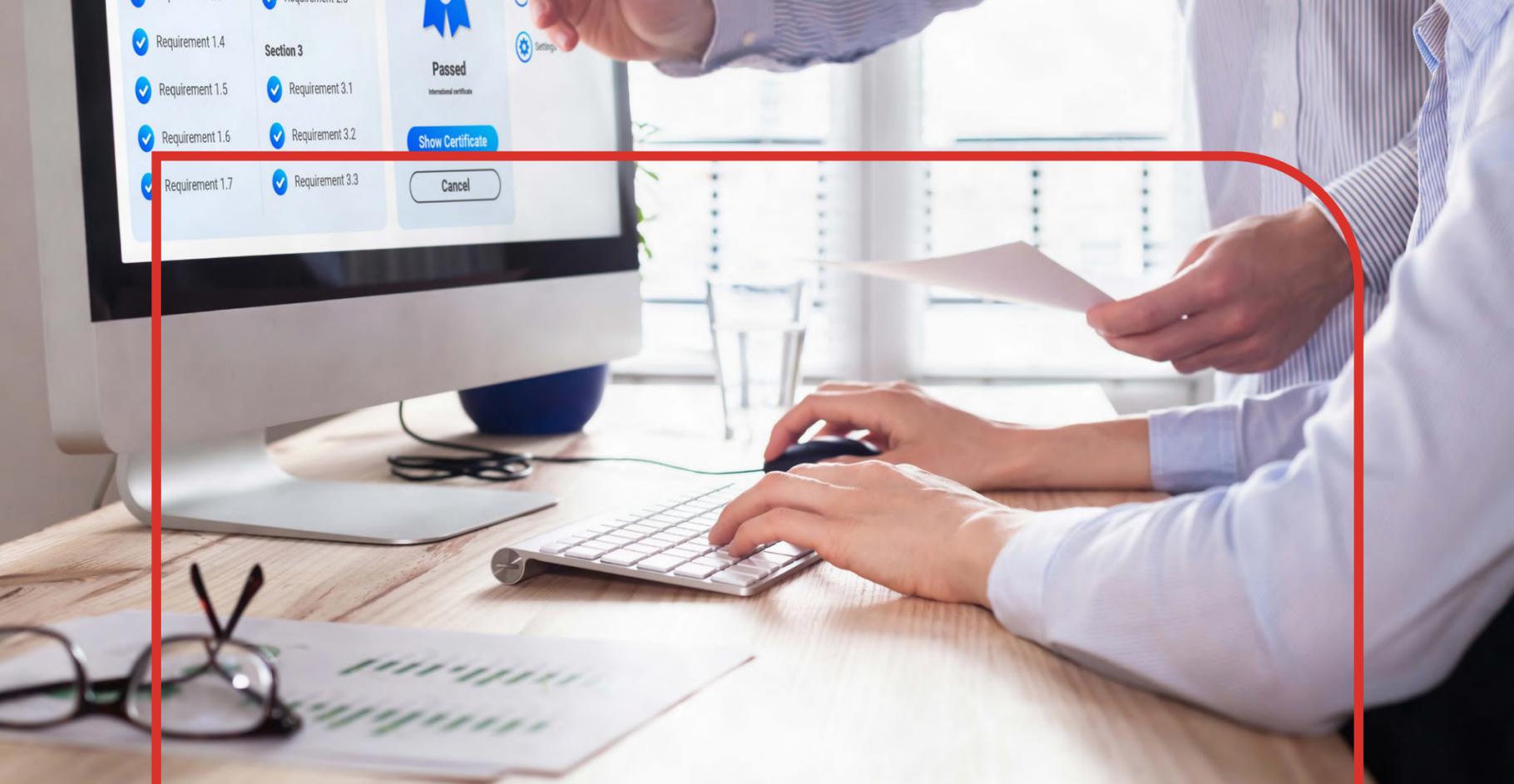
Dirigido a:

Gerentes, Jefes de Seguridad e Higiene Industrial, Supervisores y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Introducción a la labor de la SUNAFIL
 - Funciones y competencias
 - Estructura orgánica
 - Ámbito de actuación
 - Intendencias regionales
2. El Sistema de Inspección de Trabajo
 - Principios del sistema de inspección
 - Facultades del inspector
 - Actuaciones inspectoras y medidas inspectoras
 - Recomendaciones para afrontar una inspección
3. La determinación de las infracciones en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo
 - Infracciones leves, graves y muy graves
 - Tablas de graduación de multas
 - Recomendaciones para no incurrir en infracción
4. El procedimiento sancionador
 - Principios
 - Estructura y autoridades
 - Etapa instructora y sancionadora
 - Medios de impugnación
5. Directivas y protocolos de fiscalización
 - Directiva N° 002-2016-SUNAFIL/INII - Reglas generales para la fiscalización en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo
 - Protocolos para la fiscalización en materia de SST sectorial





ISO 45001:2018 - INTERPRETACIÓN DE LA NORMA

Objetivo:

Dar a conocer y poner en práctica los conceptos y requisitos de la norma ISO 45001. Se brinda información de los principios y herramientas de la gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo para aplicarlos en empresas de cualquier sector.

Dirigido a:

Profesionales que se desempeñen en el área de Seguridad y Salud Ocupacional, gestores de Seguridad y Salud Ocupacional, miembros del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, interesados en aplicar sus conocimientos en la Seguridad y Salud Ocupacional.

Temario:

1. Principios de gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo
2. Definiciones de la Norma ISO 45001
3. Requisitos de un sistema de gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo
4. Análisis del contexto de la organización
5. Liderazgo y compromiso de la alta dirección
6. Planificación de la gestión de la seguridad y salud, análisis de riesgo y oportunidades



ISO 45001:2018 - IMPLEMENTACIÓN Y MANTENIMIENTO

Objetivo:

Brindar información a las organizaciones que han decidido implementar ISO 45001 para la adopción de medidas necesarias que garanticen que el sistema de gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo responde a las necesidades y requerimientos de la empresa, ayudándolas a gestionar apropiadamente los riesgos laborales de forma eficaz y duradera.

Dirigido a:

Profesionales que se desempeñen en el área de Seguridad y Salud Ocupacional, gestores de Seguridad y Salud Ocupacional, miembros del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, interesados en aplicar sus conocimientos en la Seguridad y Salud Ocupacional.

Temario:

1. Liderazgo y compromiso de la alta dirección
2. Participación activa de los empleados
3. Desarrollo e implementación de políticas y objetivos
4. Definición de indicadores de desempeño
5. Seguimiento, medición, análisis y mejora
6. Auditoría interna.
7. Acciones correctivas
8. Revisión por la alta dirección



A welder wearing a dark protective suit, a large black helmet with a clear visor, and heavy gloves is working on a metal structure. Sparks are flying from the welding point. The background shows a large industrial building under construction with a steel frame.

**Módulo II:
Seguridad
industrial**



IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS, EVALUACIÓN DE RIESGOS Y CONTROL

Objetivo:

Reconocer la importancia de identificar los diferentes tipos de peligros que existen en las empresas, evaluar los riesgos y establecer medidas de control eficaces que minimicen la ocurrencia de accidentes.

Dirigido a:

Profesionales que se desempeñen en el área de Seguridad y Salud Ocupacional, gestores de Seguridad y Salud Ocupacional, miembros del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, profesionales vinculados a otros Sistemas de Gestión.

Temario:

1. Normativa nacional
2. Definición de peligro, riesgo y consecuencia
3. Teoría de la identificación de peligros y evaluación de riesgos
4. Metodologías de estudio para el análisis y evaluación de riesgos según la R.M.050-2013-TR
5. Utilización de la matriz para la identificación de peligros y evaluación de riesgos (IPERC).
6. Tipos de medidas de control
7. Taller de identificación de peligros y evaluación de riesgos
8. Evaluación y operación





INSPECCIONES DE SEGURIDAD

Objetivo:

Identificar, analizar y evaluar los peligros, riesgos o condiciones inadecuadas en los lugares de trabajo por medio de inspecciones sistemáticas de seguridad.

Dirigido a:

Gerentes, Jefes de Seguridad e Higiene Industrial, Ingenieros, Supervisores y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Introducción
2. Conceptos importantes asociados, objetivos, principios, tipos
3. Metodología para efectuar las inspecciones de SST
 - Preparación de inspecciones
 - Realización de la Inspección
 - Discusión de acciones correctivas
 - Registro o informe de las inspecciones
 - Seguimiento de las medidas de control
4. Caso práctico de inspección
5. Evaluación



INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES - MODELO DE CAUSALIDAD

Objetivo:

Realizar la recolección, análisis e interpretación de datos y hechos en la investigación de incidentes, identificando las causas y generando informes y reportes. Además de la implementación de medidas de control eficaces antes las causas identificadas.

Dirigido a:

Jefes de Seguridad e Higiene Industrial, Supervisores, Ingenieros, Responsables de Operaciones y Mantenimiento, miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Conceptos generales
2. Metodología de la investigación
3. Modelo de causalidad de accidentes y perdidas
4. Acciones correctivas
5. Roles de los jefes en el sistema de investigación.
6. Origen de los accidentes
7. Causas de los accidentes
8. Efectos de los accidentes
9. Investigaciones efectivas



SEGURIDAD DURANTE TRABAJOS EN ALTURA Y A DESNIVEL

Objetivo:

Lograr que los participantes conozcan los riesgos relacionados a los trabajos en altura con respecto a un nivel inferior y las especificaciones técnicas que deben cumplir las estructuras temporales utilizadas para efectuar dichos trabajos, así como, las acciones preventivas a implementar para un control eficaz de los riesgos involucrados.

Dirigido a:

Gerentes, Responsables de Seguridad y Salud Ocupacional, Ingenieros, Supervisores y Capataces.

Temario:

1. Riesgo de caída de altura y su origen
2. Normativa aplicable para trabajos en altura
3. Sistemas utilizados para efectuar trabajos en altura
4. Sistemas primarios - Estructuras temporales
 - Plataformas de trabajo / Andamios
 - Escaleras portátiles
 - Rampas de acceso
 - Pasarelas
 - Riesgo eléctrico asociado al trabajo en altura
5. Sistemas secundarios - Protección contra caídas
 - Colectivos
 - Barandas y rodapiés
 - Redes de seguridad / Marquesinas
 - Cubiertas temporales
 - Líneas de advertencia
 - Individuales
 - Restricción de recorrido
 - Posicionamiento
 - Detención de caída
6. Plan de rescate después de una caída
7. Programa completo de protección personal contra caídas
8. Jerarquía de controles para protección contra caídas de altura





SEGURIDAD EN EL USO DE EQUIPOS Y HERRAMIENTAS MANUALES – ELÉCTRICAS

Objetivo:

Dar a conocer las reglas básicas de seguridad, procedimientos y precauciones asociadas con las herramientas manuales y de potencia con el fin de proteger la integridad de los trabajadores.

Dirigido a:

Jefes de Seguridad, Supervisores, Ingenieros, Responsables de Operaciones y Mantenimiento.

Temario:

1. Introducción
2. Clasificación de herramientas
3. Herramientas manuales (tipos, riesgos)
4. Herramientas eléctricas (tipos, riesgos)
5. Medidas preventivas
6. Equipos de protección personal
7. Estándares de Seguridad
 - Pre - Requisitos de las máquinas y equipos
 - Relaciones en el entorno de trabajo
 - Inspecciones
8. Operación Segura de Máquinas y Equipos



SEGURIDAD EN ESPACIOS CONFINADOS - BLOQUEO Y ROTULADO

Objetivo:

Lograr que los participantes conozcan los recursos técnicos disponibles para controlar la energía peligrosa y efectuar trabajos dentro de espacios confinados en forma segura, así como, las acciones preventivas a implementar para un control eficaz de los riesgos involucrados.

Dirigido a:

Gerentes, Responsables de Seguridad y Salud Ocupacional, Ingenieros, Supervisores, Responsables de Operaciones y Mantenimiento.

Temario:

1. Bloqueo & Rotulado
 - Fuentes principales de energía peligrosa
 - Normativa aplicable al control de energía peligrosa
 - Proceso de bloqueo & rotulado
 - Definiciones y características de los candados y tarjetas
 - Aplicaciones del proceso de bloqueo & rotulado
 - Procedimiento de bloqueo & rotulado
 - Secuencia operativa del proceso de bloqueo & rotulado
 - Reglas de oro para desenergizar un circuito eléctrico
 - Bloqueo & rotulado en vehículos y equipos pesados
2. Espacios confinados
 - Definiciones y normativa aplicable a espacios confinados
 - Clasificación de los espacios confinados
 - Peligros posibles en los espacios confinados
 - Accidentes en espacios confinados
 - Causas de la disminución de oxígeno en un espacio confinado
 - Parámetros de Inflamabilidad / explosividad de atmósferas
 - Parámetros de peligrosidad y niveles de exposición de contaminantes tóxicos en el aire
 - Concepto de atmósfera peligrosa en un espacio confinado
 - Acción preventiva para trabajo seguro en espacios confinados
 - Permiso de ingreso a espacios confinados
 - Responsabilidades del vigía de espacio confinado
 - Reclasificación de espacios confinados



SEGURIDAD DURANTE EL IZAJE DE CARGAS

Objetivo:

Brindar información para la correcta selección, operación e inspección de equipos, máquinas y aparejos para el levantamiento de cargas, identificación de técnicas seguras de maniobras de levantamiento de cargas y capacidades y limitaciones de equipos.

Dirigido a:

Jefes de Seguridad, Ingenieros, Responsables de Operaciones y Mantenimiento, Choferes, Supervisores y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Accesorios de izaje
2. Aparejos de carga
 - Centro de gravedad
 - Triángulo de montaje
 - Tipos de enganches
3. El tecele o polipasto / El tirfor
4. La grúa móvil
 - Tipos de grúa móvil
 - Capacidad de carga
 - Inspecciones de pre-uso
 - Sistemas de seguridad
 - Estabilización y posicionamiento
5. El camión grúa
 - Sistemas de seguridad
 - Diagrama de carga
6. La grúa torre
 - Sistemas de seguridad
 - Altura de autonomía
7. Grúa móvil / Camión grúa / Grúa torre
8. El hidroelevador o "manlift"
9. Maniobras
10. El winche o cabrestante de motor
11. El montacargas de plataforma
12. El puente grúa





SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE RIESGOS ELÉCTRICOS

Objetivo:

Analizar y detectar los riesgos de accidentes de origen eléctrico inherentes a las actividades desempeñadas y proponer medidas de prevención y protección individual y colectiva.

Dirigido a:

Jefes de Seguridad, Supervisores, Ingenieros, Supervisores y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Riesgos originados por la electricidad
2. Tipos de accidentes originados por la electricidad
 - Choque eléctrico por contacto directo e indirecto
 - Choque eléctrico por inducción
 - Explosión de arco eléctrico
3. Accidentes de origen eléctrico
 - Causalidad y consecuencia
4. Normatividad nacional de seguridad eléctrica
5. Control del riesgo de choque eléctrico
6. Control interviniendo en la fuente de peligro
 - Trabajos sin tensión – Cinco reglas de oro
 - Bloqueo y Rotulado como herramienta clave





Módulo III: Teletrabajo

MARCO LEGAL DEL TELETRABAJO - DERECHOS, OBLIGACIONES, APLICACIONES, CONDICIONES, INSPECCIÓN

Objetivo:

Este curso presentara a las empresas y trabajadores lo que necesitan conocer sobre el marco legal del teletrabajo: extensión, límites, derechos y obligaciones, condiciones, etc. Se brindará recomendaciones cómo hay que prepararse para organizar un marco de gestión y contratación laboral.

Dirigido a:

Gerentes y Jefes de recursos humanos, Jefes de Seguridad e Higiene Industrial, Supervisores y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Aplicación de la Ley
2. Derechos y obligaciones del tele trabajador y empleador
3. Implementación del teletrabajo – aplicación
4. Contratación del teletrabajador
5. Teletrabajo en favor de la población vulnerable y otros
6. Entrega, uso y cuidado de equipos, herramientas de trabajo y compensación de gastos
7. Prevención de Riesgos Laborales en el teletrabajo
8. Tiempo de jornada laboral y desconexión digital
9. Seguridad digital en el teletrabajo



TELETRABAJO – EL FACTOR HUMANO PARA SU IMPLEMENTACIÓN

Objetivo:

El trabajar desde casa debería desarrollarse con menos distracciones y en un ambiente más tranquilo. Esto significaría mayor concentración y hacer un mejor trabajo, logrando ser más productivos, eficientes y seguros, terminando a tiempo las actividades y tener más oportunidades para socializar, logrando un equilibrio entre el trabajo y la vida.

Dirigido a:

Gerentes y Jefes de recursos humanos, Jefes de Seguridad e Higiene Industrial, Supervisores y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Autodisciplina en teletrabajo
2. Trabajo efectivo cuando hay miembros de la familia cerca
3. Aumento de productividad durante el teletrabajo
4. Equilibrio de tiempo de trabajo y el personal
5. Adaptar el lugar donde hacer teletrabajo
6. Eliminar distracciones e interrupciones
7. Manejo asertivo de equipos en teletrabajo



TELETRABAJO - DESAFÍOS EN SEGURIDAD Y SALUD LABORAL

Objetivo:

El Teletrabajo, como cualquier actividad laboral, tiene asociados una serie de riesgos laborales que han de ser identificados, valorados, eliminados o minimizados. Los efectos en las condiciones de trabajo y vida de la persona trabajadora, dependen de la forma en la que se aplique esta práctica de gestión laboral, manteniendo la empresa sus obligaciones en materia de seguridad.

Dirigido a:

Gerentes y Jefes de recursos humanos, Jefes de Seguridad e Higiene Industrial, Supervisores y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. El teletrabajo y su impacto en la conciliación laboral, familiar y social
2. Condiciones específicas de seguridad y salud del teletrabajo
3. Elaboración de instrumentos de autoevaluación
4. Identificación de peligros y evaluación de los riesgos del teletrabajo
5. Capacitación de personal sobre el teletrabajo
6. Elaboración del programa preventivo
7. Incorporación de cláusulas específicas en el reglamento interno de la empresa
8. Obligación de informar riesgos laborales
9. Seguimiento y evaluación del programa preventivo



TELETRABAJO ASERTIVO: EFECTIVO, EFICIENTE, PRODUCTIVO Y SEGURO

Objetivo:

El trabajar desde casa debería desarrollarse con menos distracciones y en un ambiente más tranquilo. Esto significaría mayor concentración y hacer un mejor trabajo, logrando ser más productivo, eficiente y seguro, terminando a tiempo las actividades y tener más oportunidades para socializar, logrando un equilibrio entre el trabajo y la vida.

Dirigido a:

Gerentes y Jefes de recursos humanos, Jefes de Seguridad e Higiene Industrial, Supervisores y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Autodisciplina en teletrabajo
2. Trabajo efectivo cuando hay miembros de la familia cerca
3. Aumento de productividad durante el teletrabajo
4. Equilibrio de tiempo de trabajo y el personal
5. Mejoras del lugar donde hacer teletrabajo
6. Eliminar distracciones e interrupciones
7. Manejo asertivo de equipo en teletrabajo



TÉCNICAS PARA MEJORAR Y MANTENER LA SALUD Y EL BIENESTAR DURANTE EL TELETRABAJO

Objetivo:

Los colaboradores acostumbrados a la rutina y las interacciones de la oficina pueden experimentar soledad, incomodidad, malestar físico y falta de motivación durante el teletrabajo. Se brindan recomendaciones para que mantengan el bienestar cognitivo, emocional y físico durante el teletrabajo.

Dirigido a:

Gerentes y Jefes de recursos humanos, Jefes de Seguridad e Higiene Industrial, Supervisores y miembros de Comités de Seguridad.

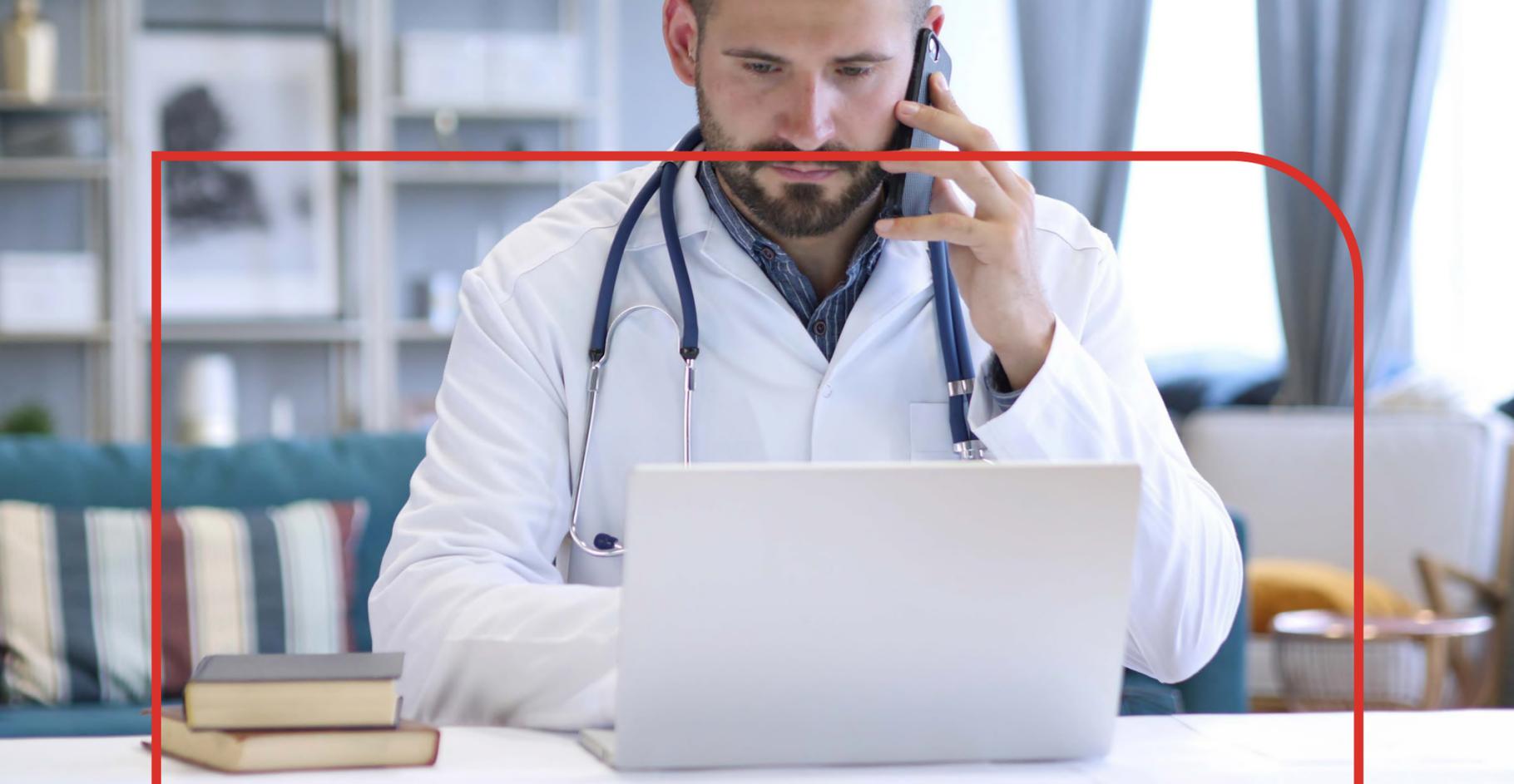
Temario:

1. Cuidado del bienestar cognitivo:
 - Descansos programados
 - Buena iluminación
 - Establecer objetivos diarios
 - Evitar ruidos
2. Cuidado del bienestar físico:
 - Movimiento continuo
 - Alimentación saludable
3. Cuidado del bienestar emocional:
 - Socialización
 - Delimitación de espacio





**Módulo
IV: Salud
ocupacional**



VIGILANCIA MÉDICA DE ACCIDENTES DE TRABAJO Y ENFERMEDADES PROFESIONALES

Objetivo:

Identificar la magnitud e impacto de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales a nivel nacional.

Dirigido a:

Jefes de seguridad e higiene industrial, ingenieros, supervisores, médicos ocupacionales y miembros de comités de seguridad.

Temario:

1. Situación epidemiológica de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales a nivel nacional y experiencias externas
2. Caracterización según las principales variables epidemiológicas
3. Principales indicadores de morbilidad y asociación, limitaciones
4. Impacto sanitario:
 - Análisis de los determinantes sociales de la salud
5. Monitoreo y evaluación de la efectividad de las intervenciones destinadas a la prevención y control de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales



ELABORACIÓN DEL PROGRAMA DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL

Objetivo:

Identificar a la vigilancia epidemiológica como una herramienta para evaluar la magnitud, tendencia de las enfermedades y accidentes ocupacionales, y diseñar estrategias de control para mejorar la salud de la población económicamente activa.

Dirigido a:

Jefes de seguridad e higiene industrial, ingenieros, supervisores, médicos ocupacionales y miembros de comités de seguridad.

Temario:

1. Concepto general de salud, enfermedades relacionadas al trabajo, daños derivados del trabajo
2. Principales daños, reconocidos con enfermedades laborales
3. Situación epidemiológica de las enfermedades laborales y accidentes de trabajo
4. Importancia de la vigilancia epidemiológica ocupacional en la salud de los trabajadores
5. Requerimientos y atributos de los programas de vigilancia epidemiológica ocupacionales:
 - Eventos sujetos a vigilancia: enfermedades ocupacionales y accidentes de trabajo
 - Procesos de recolección, sistematización y análisis de las enfermedades ocupacionales y accidentes de trabajo
 - Indicadores epidemiológicos
 - Morbilidad
 - Riesgo atribuible a la condición laboral relacionada con la presencia de enfermedades ocupacionales y accidentes de trabajo
 - Enfoque de causalidad
 - Generación y difusión de la información de la vigilancia epidemiológica de enfermedades ocupacionales y accidentes de trabajo
 - Atributos para la evaluación de los programas de vigilancia epidemiológica ocupacional



GESTIÓN DE LA HIGIENE INDUSTRIAL

Objetivo:

Se busca brindar los conocimientos técnicos para que puedan realizar un análisis descriptivo para la determinación de los Grupos de Exposición Similar (GES) y la gestión interna de la Higiene Industrial en la empresa.

Dirigido a:

Gerentes, miembros de los Comités de Seguridad, Jefes de Seguridad e Higiene Industrial.

Temario:

1. Introducción
2. Definiciones
3. Conformación de Grupo de exposición similar
4. Clasificación
5. Recomendaciones
6. Gestión de la Higiene Industria



AGENTES AMBIENTALES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Objetivo:

Brindar capacidades y habilidades necesarias para la correcta identificación de riesgos por exposición a agentes químicos y físicos en el ambiente de trabajo y el establecimiento de medidas de control.

Dirigido a:

Jefes de Seguridad e Higiene Industrial, Responsables de áreas de Calidad y Medio Ambiente, Ingenieros, Supervisores, miembros de Comités de Seguridad, otros afines.

Temario:

1. Agentes químicos:
 - Clasificación, origen, toxicología básica
 - Efectos de los contaminantes
2. Dispositivos de detección y medida:
 - Toma de muestras y técnicas analíticas
3. Exposición:
 - Métodos de evaluación del riesgo
 - Valoración ambiental e indicadores biológicos de exposición
 - Valores límite de exposición
4. Medidas preventivas y protección:
 - Eliminación y reducción de riesgos de los agentes químicos
 - Protección colectiva y protección individual
5. Manipulación de sustancias y preparados peligrosos:
 - Envasado y etiquetado de sustancias químicas
 - Almacenamiento y manipulación de sustancias
6. Agentes físicos:
 - Riesgos relacionados con el ruido y vibraciones
 - Riesgos relacionados con el ambiente térmico (estrés térmico y golpe de calor)
 - Riesgos relacionados con las radiaciones
 - a. Radiaciones no ionizantes vs radiaciones ionizantes
7. Riesgo de exposición y efectos sobre el organismo
8. Evaluación de la exposición
9. Medidas preventivas:
 - Medidas de eliminación y reducción
 - Protección individual y colectiva



ERGONOMÍA APLICADA Y METODOLOGÍAS PARA SU EVALUACIÓN

Objetivo:

Se busca brindar los conocimientos técnicos para la adecuación de los puestos de trabajo, sistemas y entornos laborales a las características, limitaciones y necesidades del cuerpo humano, a fin de optimizar su eficacia, seguridad y confort.

Dirigido a:

Médicos Ocupacionales, Jefes de Seguridad, Ingenieros, Supervisores, miembros de Comités de Seguridad, personal de seguridad y salud ocupacional.

Temario:

1. Ergonomía: definición y alcances
2. Relación con otras disciplinas preventivas
3. Tipos de riesgo:
 - Postural
 - Vibración
 - Uso de fuerza
 - Movimientos repetitivos
 - Carga física y mental
 - Factores ambientales
4. ¿Cómo evaluar los riesgos ergonómicos?:
 - Análisis de puestos o tareas
 - Métodos de valoración más importantes
5. Método OWAS
6. Ecuación NIOSH
7. Evaluación músculo-esquelética del trabajador:
 - Historia clínica
 - Examen físico
8. Herramientas útiles en la evaluación ergonómica
9. Caso práctico en una empresa peruana
10. Soluciones ergonómicas





Módulo V: Salud mental

IMPORTANCIA DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL ÁMBITO LABORAL

Objetivo:

Sensibilizar sobre la importancia de la promoción de la salud mental en el modo en que se organiza y se gestiona el trabajo.

Dirigido a:

Psicólogos y médicos ocupacionales, o profesionales en el área de recursos humanos y del servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Temario:

1. Consideraciones de la salud mental en el lugar de trabajo
2. Legislación en materia de salud mental en el trabajo
3. Factores de riesgo psicosocial y sus efectos negativos:
 - En el trabajador/a
 - Para las empresas
4. Medidas para promover la salud mental en el ámbito laboral





CUIDANDO LA SALUD MENTAL DESDE LA GESTIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL

Objetivo:

Otorgar estrategias para la prevención e intervención de los principales riesgos psicosociales presentes en el lugar de trabajo.

Dirigido a:

Psicólogos y médicos ocupacionales, o profesionales en el área de recursos humanos y del servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Temario:

1. Qué son los factores de riesgos psicosociales y los riesgos psicosociales
2. Causas y consecuencias de los riesgos psicosociales
3. Métodos para evaluar los riesgos psicosociales presentes en tu situación de trabajo
4. Prevención e intervención de los principales riesgos psicosociales



EL LIDERAZGO COMO PIEZA CLAVE EN LA GESTIÓN DE LA SALUD MENTAL

Objetivo:

Comprender la importancia del liderazgo saludable y su rol en la prevención de problemas relacionados con salud mental.

Dirigido a:

Psicólogos y médicos ocupacionales, o profesionales en el área de recursos humanos y del servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Temario:

1. Salud mental en el trabajo
2. Liderazgo Saludable, pieza clave
3. Factores que pueden constituir el liderazgo saludable
4. Acciones para promover la salud mental de los empleados



IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMAS DE SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

Objetivo:

Componentes esenciales para estructurar programas de promoción de la salud mental en el trabajo desde una perspectiva integral.

Dirigido a:

Psicólogos y médicos ocupacionales, o profesionales en el área de recursos humanos y del servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Temario:

1. Promoción de la salud mental en el contexto laboral
2. Diseño de programas de promoción de la Salud Mental
3. Indicadores de gestión para el seguimiento de los planes



ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DEL HOSTIGAMIENTO SEXUAL

Objetivo:

Proporcionar conceptos técnicos, herramientas y criterios para la identificación, evaluación, prevención y prohibición del hostigamiento sexual y un procedimiento interno para que se sancione.

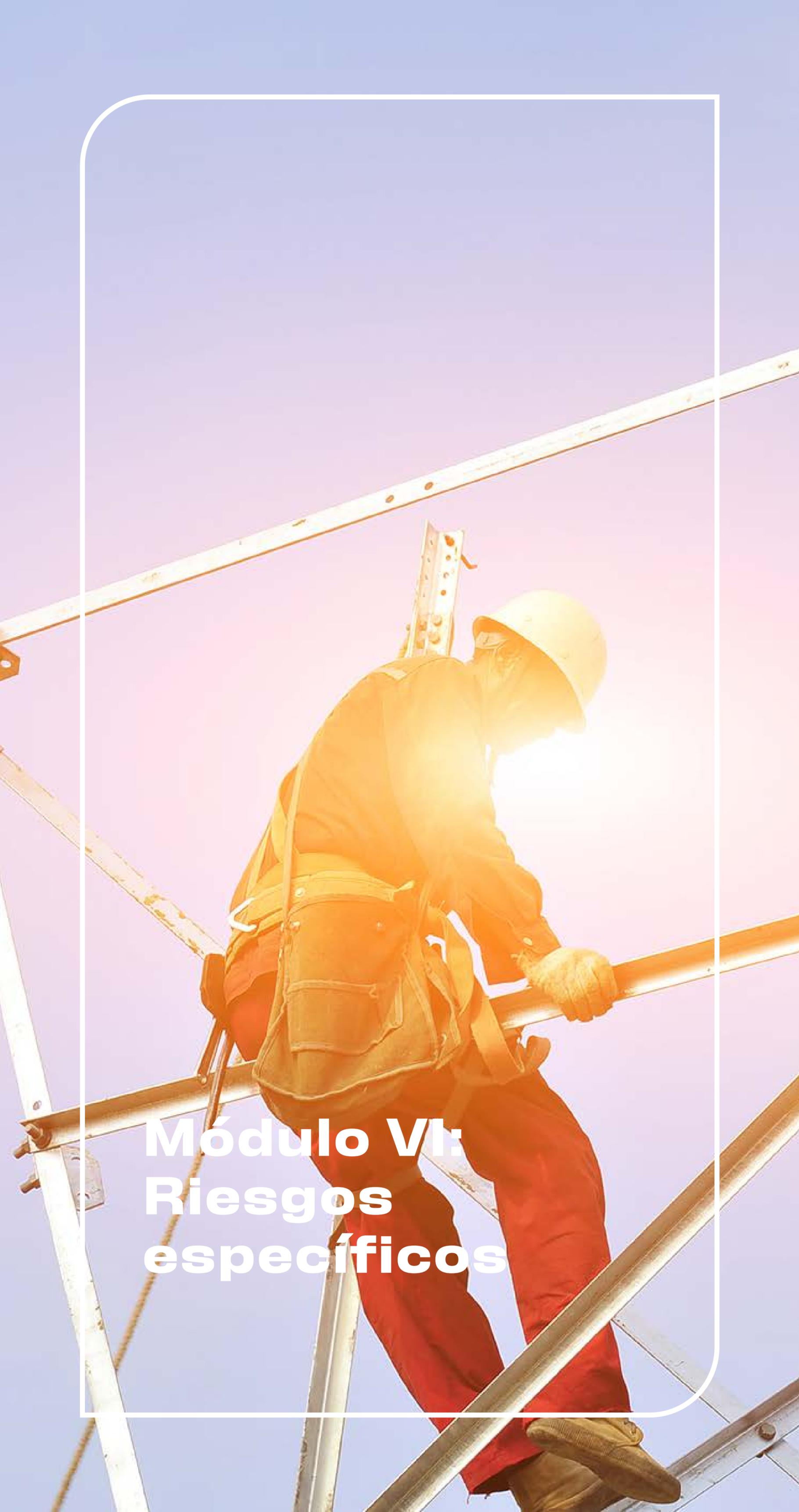
Dirigido a:

Gerentes, Jefes de Seguridad e Higiene Industrial, Supervisores, miembros de Comités de Seguridad, Responsables de Recursos Humanos, Administración.

Temario:

1. Definición de hostigamiento sexual.
2. Manifestaciones del hostigamiento sexual.
3. Principios de actuación.
4. Medidas de prevención.
5. Presentación y atención de las denuncias por hostigamiento sexual.
6. Protocolo de atención para casos.
7. Conclusiones



A construction worker wearing a red uniform, a yellow hard hat, and safety harness is working on a metal structure. The worker is positioned on a horizontal beam, looking down. The background is a bright sunset or sunrise, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The entire scene is framed by a white rounded rectangle.

Módulo VI: Riesgos específicos



PREVENCIÓN DE RIESGOS EN LA ACTIVIDAD DE CONSTRUCCIÓN

Objetivo:

Brindar el alcance, la aplicación y las exigencias que establece el Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo para el Sector Construcción, Decreto Supremo N° 011-2021-TR.

Dirigido a:

Gerentes, Jefes de Seguridad e Higiene Industrial, Ingenieros Residentes, Supervisores y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Objetivo y ámbito de aplicación
2. Definiciones y normas técnicas obligatorias
3. Obligaciones generales del empleador
4. Rol del empleador en la investigación de incidentes, accidentes de trabajo y enfermedades profesionales
5. Ingreso y autorización de visitas a la obra de construcción
6. De los trabajadores:
 - Derechos y obligaciones
 - Actuación ante riesgo inminente
7. Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo de la obra
8. Análisis de trabajo seguro (ATS)
9. Permiso escrito de trabajo de alto riesgo (PETAR)
10. Vigilancia de la salud de los trabajadores



MANEJO DEFENSIVO DE VEHÍCULOS

Objetivo:

Dar a conocer a los participantes los diferentes conceptos esenciales, técnicas y conocimientos en la prevención de accidentes con vehículos e infracciones de tránsito, para una conducción de manera segura, responsable y legal.

Dirigido a:

Jefes de Seguridad, Supervisores, Responsables de Operaciones y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Introducción al manejo defensivo
2. Características del conductor defensivo - Actitud y comportamiento del conductor
3. Normas nacionales e internacionales sobre conducción segura
4. Seguridad y mantenimiento
5. Elementos de seguridad de vehículos
6. Controles previos a la conducción
7. Inspección pre-uso de vehículos livianos o pesados
8. Condiciones físicas y psíquicas de manejo
9. Aspectos que disminuyen la capacidad conductiva
10. Prevención de riesgos en el tránsito
11. Conducción en condiciones adversas de circulación
12. Estrategia para evitar colisiones frontales
13. Legislación en casos de accidentes de tránsito, procesos penal y civil
14. Cómo hacer frente a un accidente de tránsito





PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL SECTOR METALMECÁNICA

Objetivo:

Identificar los diferentes riesgos asociados a los trabajos de montaje y metalmecánica y reconocer las medidas de control y prevención existentes, a fin de prevenir accidentes durante el trabajo.

Dirigido a:

Jefes de Seguridad, Supervisores, Ingenieros, Responsables de Operaciones y Mantenimiento y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Control de riesgos
2. Montaje de estructuras metálicas:
 - Sistemas colectivos e individuales de protección contra caídas
 - Prevención de caída de objetos
 - Superficies de trabajo permanentes o temporales
3. Herramientas de mano y equipos portátiles autopropulsados:
 - Operación segura de herramientas y equipos portátiles
 - Riesgo de choque eléctrico en equipos
4. La amoladora portátil y máquinas herramienta
5. Trabajos en caliente
6. Manejo de cilindros con gases
7. Operaciones oxicom bustibles
8. Soldadura por arco eléctrico
9. Pruebas de gammagrafía y operaciones de arenado



PREVENCIÓN DE RIESGOS FRENTE ATMÓSFERAS EXPLOSIVAS

Objetivo:

Brindar al participante los alcances necesarios para la correcta y segura realización de las labores que involucren su presencia en un entorno físico con peligro potencial de ignición.

Dirigido a:

Jefes de Seguridad, Supervisores, Ingenieros, Responsables de Operaciones y Mantenimiento.

Temario:

1. Accidentabilidad
2. El fenómeno de la explosión
3. Normativa Aplicable
 - Normativa Peruana aplicable en relación con las atmósferas explosivas
 - Otras normativas internacionales
4. Atmósfera explosiva: definiciones
 - Gases, vapores y nieblas
 - Polvo y fibras
 - Fuentes de ignición
 - Equipos de trabajo e instalaciones eléctricas
 - Clasificación de zonas
5. Medidas de prevención y protección
6. Ejemplos prácticos





SEGURIDAD EN EL TRANSPORTE TERRESTRE DE CARGA

Objetivo:

Presentar las consideraciones básicas de seguridad para el transporte terrestre de carga, que incluye: información necesaria que un conductor debe conocer, tipo de mercancía a transportar y características del vehículo a emplear.

Dirigido a:

Jefes de Seguridad, Flota, Operaciones, Supervisores, Choferes y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Normativa sobre transporte por carretera
2. Gestión documental básica y operativa del transporte por carretera
3. Actuación en caso de emergencia
4. Riesgos de la carretera y accidentes de tránsito
5. Riesgos físicos y aptitud física y mental
6. Delincuencia en carretera



TRABAJOS EN CALIENTE

Objetivo:

Dar a conocer a los participantes las reglas básicas de seguridad, procedimientos y precauciones asociadas con la energía eléctrica y de potencia con el fin de proteger la integridad de los trabajadores.

Dirigido a:

Jefes de Seguridad, Supervisores, Ingenieros, Responsables de Operaciones y Mantenimiento.

Temario:

1. Introducción
2. Trabajos en caliente
3. Trabajo en caliente: concepto y tipos
4. Inflamabilidad / explosividad de atmósferas
5. Áreas con riesgo de atmósfera explosiva.
6. Concepto de zona restringida
7. Permiso de trabajo en caliente
8. Trabajos en caliente en zonas restringidas
9. Trabajos en caliente sobre receptáculos
10. Trabajos en caliente dentro de espacios confinados
11. Seguridad en soldadura
12. Choques eléctricos
13. Protección del área en general
14. Protección visual y Facial
15. Protección respiratoria
16. Ropa de seguridad



A worker wearing a white hard hat and a bright yellow high-visibility safety jacket with reflective silver stripes is kneeling on a construction site. The worker is wearing dark blue pants and brown work boots. In the foreground, there is a red emergency bag with reflective silver stripes. The background shows a green metal safety fence and a red vertical post. The overall scene is a construction site.

**Módulo VII:
Respuesta
ante
emergencias**



ELABORACIÓN DE PLAN DE EMERGENCIA

Objetivo:

Tener las pautas necesarias para la elaboración del plan de respuesta de emergencias.

Dirigido a:

Brigadas de emergencia, Jefes de Seguridad, Supervisores y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Plan de contingencias:
 - Finalidad
 - Contenido
 - Objetivos
 - Revisión
2. Metodología para elaborar un plan de contingencias:
 - Identificación de amenazas
 - Elaboración de la matriz de amenazas
 - Análisis de vulnerabilidad – Información requerida
 - Contenido del plan de contingencias
 - Requerimientos para la operatividad del plan



FORMACIÓN DE BRIGADAS DE EMERGENCIA

Objetivo:

Este curso detalla el propósito de las brigadas de emergencia, sus tipos y roles, sus funciones antes, durante y después de una emergencia, así como su organización dentro de una empresa. También brinda información y consejos de actuación del resto de colaboradores en caso de emergencias.

Dirigido a:

Brigadas de emergencia, Jefes de Seguridad, Supervisores y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Introducción y marco general de las brigadas de emergencia
2. Clasificación de riesgos
3. Organización de Brigadas de Emergencia
4. Brigadistas
5. Perfil de Brigadista
6. Capacitación y entrenamiento
7. Actuación de brigadistas
8. Tipos de Brigadas de Emergencia





PREVENCIÓN DE INCENDIOS

Objetivo:

Promover los conocimientos básicos para organizar los servicios de prevención contra incendios, planes de emergencia y evacuación de las empresas.

Dirigido a:

Brigadas de Emergencias, Jefes de Seguridad, Ingenieros, Supervisores y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. La naturaleza del fuego
 - Calor, comburente, combustible
2. Productos de la combustión
3. Clases de Fuego
4. Métodos de extinción
5. Agentes extintores
 - Agua, espuma, polvo seco
6. Extintores de incendios
7. Red de agua contra incendios
 - Hidrantes, gabinetes, rociadores automáticos
8. Sistemas de detección automática
9. Otros sistemas fijos de extinción
10. Organización del Servicio de Prevención contra Incendios
11. Plan de Emergencia y evacuación en caso de incendios
12. Normas básicas de prevención de incendios



PRIMEROS AUXILIOS

Objetivo:

Formación de personal con conocimientos básicos en primeros auxilios para el cuidado inmediato, adecuado y provisional de personas accidentadas o con enfermedad antes de ser evacuados y atendidos en un centro asistencial.

Dirigido a:

Brigadas de Emergencias, Jefes de Seguridad, Ingenieros, Supervisores y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Nociones Generales de Primeros Auxilios
2. Prevención de Accidentes
3. Brigada de Primeros Auxilios
4. Comportamiento organizado en un accidente
5. Heridas
6. Hemorragias
7. Quemaduras
8. Fracturas
9. Politraumatizado
10. Traslado de accidentados
11. Atragantamiento, cuerpos extraños
12. Intoxicaciones, envenenamiento
13. Pérdida de conocimiento, asfixia, shock
14. Electrocutión
15. RCP (Reanimación cardio pulmonar)





MANEJO DE MATERIALES PELIGROSOS

Objetivo:

Dar a conocer los materiales y residuos calificados como peligrosos y las recomendaciones básicas para su manipulación, así como las acciones inmediatas a desarrollar ante posibles incidencias.

Dirigido a:

Brigadas de Emergencias, Jefes de Seguridad, Supervisores, Responsables de Operaciones, Mantenimiento y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Clasificación y conceptos generales
2. Identificación de sustancias peligrosas
 - Pictogramas ONU y NFPA
 - Hoja de seguridad de productos químicos
3. Almacenamiento de sustancias peligrosas
 - Características y recomendaciones de seguridad
 - Protección contra incendios
4. Manipulación de sustancias peligrosas
 - Principales riesgos y sistemas de control
 - Equipos de protección individual
5. Procedimientos de actuaciones en caso de emergencia
 - Atención y control de emergencias



EVALUACIÓN DE DAÑOS Y ANÁLISIS DE NECESIDADES (EDAN)

Objetivo:

Brindar conocimientos, competencias y habilidades básicas para hacer la evaluación de daños y análisis de necesidades para identificar el impacto del desastre, facilitando la toma de decisiones.

Dirigido a:

Brigadas de Emergencias, Jefes de Seguridad, Ingenieros, Supervisores y miembros de Comités de Seguridad.

Temario:

1. Aspectos generales: desastres en el Perú
2. Evaluación de daños y análisis de necesidades
 - Conceptos
 - Características
 - Etapas del recojo de Información
3. Aspectos a tener en consideración
 - Objeto de la evaluación de daños
 - Forma de organizar la evaluación de daños
 - Recursos para realizar la evaluación
4. Técnicas de interpretación de mapas y/o cartas geográficas
5. Pasos a tener en cuenta para la recolección de datos
 - Información previa
 - Recolección de datos
6. Análisis de necesidades y procesamiento de la información
7. Formularios de evaluación:
 - Formulario 1: evaluación rápida
 - Formulario de Campo 2A: empadronamiento familiar
 - Formulario de Campo 2B: empadronamiento medio de vida
 - Formulario 3: EDAN PERÚ preliminar





portal.mapfre.com.pe



APP MAPFRE

Lima

213-3333

Celular

***3001**

Provincia

0801-1-1133



999 919 133

mapfre.com.pe