



CURSO VIRTUAL

Ergonomía

trabajo en casa

Cupos limitados



Dificultad
avanzado



Duración
8 horas



Tiempo en plataforma
1 mes



Tipo de aprendizaje
asincrónico



Público objetivo
trabajadores, responsables
SST y directivos



Sector económico
todos los sectores



Descripción: aprenderás cómo adaptar tu espacio de trabajo en casa para prevenir molestias musculares, fatiga y lesiones, optimizando tu postura, la disposición de tu equipo y tus hábitos laborales.

Objetivo:

Adquirir conocimientos básicos sobre riesgo biomecánico que permitan aportar desde el autocuidado y la prevención al trabajar desde casa.

Competencias:

Identificar los factores de riesgo biomecánico asociados a las posturas y movimientos en el entorno laboral (especialmente en el teletrabajo).

Contenido por unidades:

1

Trastornos músculo
esqueléticos

2

Factores de riesgo

3

Cómo prevenir los
riesgos ergonómicos

4

Ejercicios prácticos de
ergonomía

Resultados de aprendizaje:

- Definir qué es el riesgo biomecánico y su impacto en la salud.
- Reconocer los principales factores de riesgo en el trabajo desde casa.



Cupos

limitados



Certificación

Si



Requisito certificación

100% actividades
realizadas



Costo

Gratis

Inscripción: por correo o formulario único

Cursos cronogramas de inscripción

01 ESPACIO EDUCATIVO

Fecha de inscripción:
26/02/2026 al 19/03/2026

Duración del curso:
1 mes

02 ESPACIO EDUCATIVO

Fecha de inscripción:
22/03/2026 al 18/04/2026

Duración del curso:
1 mes

03 ESPACIO EDUCATIVO

Fecha de inscripción:
22/04/2026 al 18/05/2026

Duración del curso:
1 mes

04 ESPACIO EDUCATIVO

Fecha de inscripción:
21/05/2026 al 17/06/2026

Duración del curso:
1 mes

05 ESPACIO EDUCATIVO

Fecha de inscripción:
21/06/2026 al 15/07/2026

Duración del curso:
1 mes

06 ESPACIO EDUCATIVO

Fecha de inscripción:
21/07/2026 al 18/08/2026

Duración del curso:
1 mes

07 ESPACIO EDUCATIVO

Fecha de inscripción:
19/08/2026 al 16/09/2026

Duración del curso:
1 mes

08 ESPACIO EDUCATIVO

Fecha de inscripción:
17/09/2026 al 16/10/2026

Duración del curso:
1 mes

CUPOS LIMITADOS

Mayor información

Escríbenos al correo educavirtual@positiva.gov.co solicitando el formulario para realizar inscripciones masivas

Instructivo de inscripción:

01



Ingresa a:
<https://inscripcionvirtual.posipedia.com.co/index.php/inscripcion/virtual/virtualUnitario>

02

Diligencia los datos que te solicitamos en el formulario de inscripción único.

03

Te solicitamos escoger la acción educativa que deseas cursar.

04

Una vez escojas la acción educativa, debes dar check en la casilla de autorización de datos personales y dar clic en enviar.

Recuerda:

Dependiendo de la alianza o del curso, recibirás una confirmación que deberás leer atentamente, ya que se brindará información sobre cuándo te llegarán las credenciales de acceso. Además, al correo registrado se te notificará la verificación de la inscripción con los datos que diligenciaste.