

Código: GAF007

Duración: 15 minutos



## Teletrabajo

El teletrabajo presenta desafíos de adaptación y productividad. Este curso enseña cómo organizar espacios, gestionar tiempos y mejorar la comunicación remota para trabajar eficientemente.

### Objetivo:

Maximizar la efectividad del teletrabajo con herramientas y técnicas prácticas.

### Contenido:

- Medidas de prevención y adaptación del lugar de trabajo.
- Factores de riesgo biomecánico.
- Posturas no recomendables.
- Postura ergonómica.
- Posturas adecuadas.
- Pausas visuales.
- Pausas activas.
- Pausas mentales.
- Beneficios de las actividades físicas.
- Medidas preventivas.
- Hábitos claves para aprender a trabajar desde casa.
- Recomendaciones para una comunicación efectiva durante el teletrabajo.

### Recursos:

Curso Interactivo en HTML5, Empaquetado Scorm 1.2, Banco de preguntas para certificación

### Metodología:

El curso ha sido diseñado bajo el modelo de formación andragógica virtual asincrónica para promover el aprendizaje autónomo, permitiendo a los participantes avanzar a su propio ritmo y según su disponibilidad.

El diseño instruccional de este curso se orienta a la educación de adultos, reconociendo la experiencia previa de los estudiantes y fomentando tanto la autogestión como la aplicación práctica del conocimiento en contextos reales. Los contenidos se organizan en unidades de microaprendizaje secuenciales y se enriquecen con recursos multimedia interactivos, tales como videos explicativos, simuladores, infografías, lecturas complementarias en formato PDF y evaluaciones formativas.