

ACADEMOS - PROGRAMA DE CAPACITACIÓN ANUAL SG-SST									
Capacitación	Población	Objetivo	Campus	Modalidad	Intensidad horaria	Fecha actividad	Lugar	Fecha actividad	Enlace de acceso
Inducción y Reinducción del SG-SST	Comunidad profesoral y administrativa	Capacitar al personal en los principios, normativas y procedimientos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), asegurando la comprensión de sus responsabilidades, la identificación de riesgos y la aplicación de medidas preventivas, con el fin de fortalecer la cultura de seguridad, reducir accidentes laborales y garantizar el cumplimiento de la normativa vigente.	Todos los campus	Asincrónico	2 horas				<a href="https://colgiosura.com/">https://colgiosura.com/</a>
Capacitación prevención de enfermedades cardiovasculares	Comunidad profesoral y administrativa	Adoptar medidas para prevenir enfermedades cardiovasculares y mejorar la calidad de vida.	El Jardín/CSU/Rafael Ardila Duarte/ Bogotá/Teletrabajadores	Presencial/Virtual	1 hora	28 de febrero 2025 Hora: 2:00 p.m.	Biblioteca 4 Piso - campus El Jardín	10 de febrero 2025 11:00 a.m.	<a href="https://meet.google.com/fkn-ikyf-hjh">https://meet.google.com/fkn-ikyf-hjh</a>
Capacitación autocuidado como medida de prevención	Comunidad profesoral y administrativa	Fomentar el autocuidado a través de la adopción de hábitos saludables, la autorresponsabilidad y el desarrollo de habilidades personales, con el propósito de prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida y promover el bienestar integral en las dimensiones física, mental y emocional.	El Jardín/CSU/Rafael Ardila Duarte/ Bogotá/Teletrabajadores	Presencial/Virtual	1 hora	20 de junio 2025 Hora: 2:00 p.m.	Biblioteca 4 Piso - campus El Jardín	9 de junio 2025 11:00 a.m.	<a href="https://meet.google.com/fkn-ikyf-hjh">https://meet.google.com/fkn-ikyf-hjh</a>
Capacitación primeros auxilios psicológicos	Comunidad profesoral y administrativa	Proporcionar un apoyo emocional inmediato y efectivo a personas que enfrentan situaciones de crisis o eventos traumáticos, con el fin de reducir el impacto emocional negativo, fomentar la estabilidad psicológica y promover estrategias de afrontamiento adecuadas para su bienestar y recuperación.	El Jardín/CSU/Rafael Ardila Duarte/ Bogotá/Teletrabajadores	Presencial/Virtual	1 hora	21 de marzo 2025 Hora: 2:00 p.m.	Biblioteca 4 Piso - campus El Jardín	3 de marzo 2025 11:00 a.m.	<a href="https://meet.google.com/zsa-pbz-hjr">https://meet.google.com/zsa-pbz-hjr</a>
Capacitación en gestión emocional y sus efectos en la salud y en el trabajo	Comunidad profesoral y administrativa	Desarrollar habilidades de gestión emocional para reconocer, regular y canalizar las emociones de manera saludable, con el propósito de mejorar el bienestar físico y mental, reducir el estrés y potenciar la productividad y el desempeño en el entorno laboral.	Jardín/Teletrabajo/Bogotá/ CSU /Casona	Presencial/Virtual	1 hora	22 de agosto 2025 Hora: 2:00 p.m.	Biblioteca 4 Piso - campus El Jardín	4 de agosto 2025 Hora: 11:00 a.m.	<a href="https://meet.google.com/zsa-pbz-hjr">https://meet.google.com/zsa-pbz-hjr</a>
Capacitación Orden y Aseo - Oficina Limpia, éxito seguro	Comunidad profesoral y administrativa	Capacitar al personal en la importancia del orden y aseo en el entorno de trabajo, proporcionando herramientas y estrategias para mantener una oficina limpia, organizada y segura, con el fin de mejorar la productividad, el bienestar laboral y la imagen corporativa.	Jardín/Teletrabajo/Bogotá/ CSU /Casona	Presencial/Virtual	1 hora	11 de abril 2025 Hora: 2:00 p.m.	Biblioteca 4 Piso - campus El Jardín	11 de abril de 2025 Hora: 11:00 a.m.	<a href="https://meet.google.com/yxk-xjys-wcn">https://meet.google.com/yxk-xjys-wcn</a>
Capacitación en Higiene postural y Ergonomía aplicada al puesto de trabajo	Comunidad profesoral y administrativa	Promover y aplicar principios biomecánicos y de ergonomía que favorezcan una correcta higiene postural en el entorno laboral, con el propósito de prevenir lesiones musculoesqueléticas, reducir el riesgo de trastornos relacionados con posturas incorrectas y movimientos repetitivos, y mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores, garantizando así un ambiente laboral más seguro, eficiente y saludable.	Jardín/Teletrabajo/Bogotá/ CSU /Casona	Presencial/Virtual	1 hora	25 de abril 2025 Hora: 2:00 p.m.	Biblioteca 4 Piso - campus El Jardín	7 de abril 2025 Hora: 11:00 a.m.	<a href="https://meet.google.com/tmz-mckk-dbr">https://meet.google.com/tmz-mckk-dbr</a>
Capacitación Hábitos saludables para prevenir desórdenes musculoesqueléticos	Comunidad profesoral y administrativa	Prevenir los desórdenes musculoesqueléticos (DME) es fundamental para mantener una buena salud y calidad de vida. Estos trastornos son comunes y pueden estar relacionados con malos hábitos posturales, movimientos repetitivos o falta de ejercicio.	Jardín/Teletrabajo/Bogotá/ CSU /Casona	Presencial/Virtual	1 hora	24 de octubre 2025 Hora: 2:00 p.m.	Biblioteca 4 Piso - campus El Jardín	6 de octubre 2025 Hora: 11:00 a.m.	<a href="https://meet.google.com/woz-ohyf-dtd">https://meet.google.com/woz-ohyf-dtd</a>
Capacitación en Pausas Saludables	Comunidad profesoral y administrativa	Promover la importancia de las pausas saludables, generando hábitos de movimiento, relajación y ergonomía que contribuyan a la prevención de fatiga, estrés y lesiones musculoesqueléticas, mejorando su bienestar físico y mental, así como su rendimiento laboral.	Jardín/Teletrabajo/Bogotá/ CSU /Casona	Presencial/Virtual	1 hora	23 de mayo 2025 Hora: 2:00 p.m.	Biblioteca 4 Piso - campus El Jardín	6 de mayo de 2025 Hora: 11:00 a.m.	<a href="https://meet.google.com/skr-ucws-qca">https://meet.google.com/skr-ucws-qca</a>
Capacitación en conceptos generales sobre la voz ¿Qué es la voz? ¿Cómo se produce la voz?	Comunidad profesoral y administrativa	Brindar conocimientos fundamentales sobre la voz, su definición, el proceso de producción vocal y su importancia en la comunicación, con el fin de desarrollar una comprensión integral de su funcionamiento y fomentar su uso adecuado en diversas áreas profesionales y cotidianas.	Jardín/Teletrabajo/Bogotá/ CSU /Casona	Virtual	1 hora			31 de marzo de 2025 Hora: 11:00 a.m.	<a href="https://meet.google.com/voz-ihv-dfg">https://meet.google.com/voz-ihv-dfg</a>
Capacitación en Biomecánica de la voz, cuerpo y voz. Ejercicio vocálico	Comunidad profesoral y administrativa	Desarrollar en los participantes una comprensión integral de los aspectos acústicos y biomecánicos de la voz, la relación entre el cuerpo y la producción vocal, y la importancia de los ejercicios vocálicos para optimizar el uso de la voz, mejorar su calidad y prevenir posibles alteraciones.	Jardín/Teletrabajo/Bogotá/ CSU /Casona	Virtual	1 hora			16 de junio de 2025 Hora: 11:00 a.m.	<a href="https://meet.google.com/ajw-pdkr-rzn">https://meet.google.com/ajw-pdkr-rzn</a>
Capacitación en "Ejercicio vocálico, Calentamiento vocal, Estiramientos y Relajación de la musculatura vocal"	Comunidad profesoral y administrativa	Proporcionar a los participantes estrategias y técnicas efectivas de ejercicios vocálicos, calentamiento vocal, estiramientos y relajación de la musculatura vocal, con el fin de optimizar el rendimiento de la voz, prevenir la fatiga vocal y reducir el riesgo de lesiones en las cuerdas vocales.	Jardín/Teletrabajo/Bogotá/ CSU /Casona	Virtual	1 hora			22 de septiembre de 2025 Hora: 11:00 a.m.	<a href="https://meet.google.com/scz-adhp-rdf">https://meet.google.com/scz-adhp-rdf</a>
Capacitación en "Seguridad y Movimiento para evitar las caídas"	Comunidad profesoral y administrativa	Reducir el riesgo de caídas mediante la implementación de estrategias de sensibilización, medidas de seguridad y promoción de entornos físicos adecuados, con el objetivo de proteger la integridad física, prevenir lesiones y mejorar la calidad de vida de las personas en diferentes contextos.	Jardín/Teletrabajo/Bogotá/ CSU /Casona	Presencial/Virtual	1 hora	25 de julio 2025 Hora: 2:00 p.m.	Biblioteca 4 Piso - campus El Jardín	7 de julio 2025 Hora: 11:00 a.m.	<a href="https://meet.google.com/ghg-shyf-hjh">https://meet.google.com/ghg-shyf-hjh</a>
Capacitación en "Manejo del riesgo Público, causas y medidas preventivas"	Comunidad profesoral y administrativa	Desarrollar e implementar estrategias integrales para el manejo del riesgo público, identificando sus causas principales y estableciendo medidas preventivas que reduzcan su impacto, fomentando la seguridad, la resiliencia y el bienestar de la Comunidad.	Jardín/Teletrabajo/Bogotá/ CSU /Casona	Presencial/Virtual	1 hora	19 de septiembre 2025 Hora: 2:00 p.m.	Biblioteca 4 Piso - campus El Jardín	8 de septiembre 2025 Hora: 11:00 a.m.	<a href="https://meet.google.com/mw-wywu-qqa">https://meet.google.com/mw-wywu-qqa</a>
Capacitación en "Prevención de eventos de Tránsito para los Actores viales"	Comunidad profesoral y administrativa	Promover la seguridad vial mediante la concienciación, la educación y la adopción de comportamientos responsables entre todos los actores viales, con el fin de minimizar los riesgos de accidentes de tránsito, proteger la integridad física y garantizar un entorno vial más seguro y ordenado.	Jardín/Teletrabajo/Bogotá/ CSU /Casona	Presencial/Virtual	1 hora	21 de noviembre 2025 Hora: 2:00 p.m.	Biblioteca 4 Piso - campus El Jardín	10 de noviembre 2025 Hora: 11:00 a.m.	<a href="https://meet.google.com/kfr-shyf-ufj">https://meet.google.com/kfr-shyf-ufj</a>
Capacitación en: pausas vocales saludables, uso y cuidado de la audición, buenas prácticas auditivas extralaborales, análisis acústico y biomecánico de la voz, cuerpo y voz, ejercicio vocálico	Docentes del programa de Música	Capacitar a los docentes de música en técnicas y estrategias de prevención para el cuidado de la voz y la salud postural, con el fin de optimizar su desempeño, reducir el riesgo de lesiones y promover un aprendizaje musical saludable y sostenible en sus estudiantes.	El Jardín	Presencial	1 hora				Agendamiento interno
Capacitación en: normatividad en tránsito y transporte aplicable, concepto Básicos de Seguridad vial, conocimiento del vehículo, comporta.miento de seguridad en el factor humanos, cómo actuar frente a accidentes de tránsito, en competencia manejo defensivo y seguridad vial.*	Conductores / trabajadores con desplaza.mientos laborales	Capacitar a los conductores en buenas prácticas de seguridad vial, normativa de tránsito, conducción defensiva y prevención de riesgos, con el fin de reducir incidentes, mejorar su desempeño en la vía y fomentar una cultura de responsabilidad y seguridad en el transporte.	El Jardín	Presencial	1 hora				Agendamiento interno

Capacitación en: Primeros Auxilios Psicológicos, pausas saludables, Decálogo de la voz, medidas de prevención con exposición factores Biológicos, hábitos saludables para prevenir trastornos musculoesqueléticos, gestión emocional y sus efectos en la salud y en el trabajo	Profesores de la Facultad de Salud	Fortalecer los conocimientos y habilidades del personal de salud en áreas clave de su desempeño, promoviendo buenas prácticas, actualización y el desarrollo promoviendo la seguridad y el bienestar laboral.	El Bosque	Presencial	1 hora	Agendamiento interno
Capacitación en: atención en emergencias (Sismo, evacuación y fuego), Decálogo para la voz, prevención de enfermedades Cardiovasculares, primeros auxilios psicológicos, higiene postural y Ergonomía aplicada al puesto de trabajo, disfonía y sus cuidados, autocuidado como medida de prevención, prevención en Caídas, Gestión emocional y sus efectos en la salud y en el trabajo, manejo del riesgo Público, causas y medidas preventivas, hábitos saludables para prevenir trastornos musculoesqueléticos, prevención de Accidentes de Tránsito para los Actores viales. Comité escolar de emergencias	Comunidad profesoral y administrativa	Brindar a los empleados los conocimientos, habilidades y competencias necesarias para identificar, evaluar y controlar los riesgos laborales en su entorno de trabajo, promoviendo una cultura de seguridad, salud y bienestar, con el fin de reducir la ocurrencia de accidentes y enfermedades laborales, y garantizar el cumplimiento de la normativa vigente.	Instituto Caldas	Presencial	1 hora	Agendamiento interno
Capacitación en: Prevención de enfermedades Cardiovasculares, primeros auxilios psicológicos, higiene postural y ergonomía aplicada al puesto de trabajo, autocuidado como medida de prevención, gestión emocional y sus efectos en la salud y en el trabajo, manejo del riesgo público, causas y medidas preventivas, hábitos saludables para prevenir trastornos musculoesqueléticos, prevención de Accidentes de Tránsito para los actores viales y en formación de emergencias integrales	Docentes Administrativos Judicantes	Brindar a los empleados los conocimientos, habilidades y competencias necesarias para identificar, evaluar y controlar los riesgos laborales en su entorno de trabajo, promoviendo una cultura de seguridad, salud y bienestar, con el fin de reducir la ocurrencia de accidentes y enfermedades laborales, y garantizar el cumplimiento de la normativa vigente.	Centro de Conciliación y Consultorio Jurídico	Presencial	1 hora	Agendamiento interno
Sistema Globalmente Armonizado (SGA), manejo Seguro de Sustancias Químicas y Prevención y Control de Riesgos Químicos peligros, riesgos, medidas preventivas para el uso seguro y los procedimientos para actuar en situaciones de emergencia con el producto químico	Personal de Laboratorios de Química / UNAB ambiental / Anfiteatro	Capacitar al personal en la identificación, prevención y control de riesgos químicos, proporcionando los conocimientos y habilidades necesarios para el manejo seguro de sustancias peligrosas, el uso adecuado de equipos de protección personal (EPP) y la aplicación de medidas de bioseguridad, con el fin de minimizar la exposición, prevenir accidentes y garantizar un entorno laboral seguro y saludable.	El Jardín/ El Bosque/Instituto Caldas	Presencial	1 hora	Agendamiento interno
Capacitación en: emergencias en cocina, buenas prácticas de seguridad en cocina, gestión emocional y sus efectos en la salud y en el trabajo	Profesores de Gastronomía / Hostal UNAB	Capacitar al personal de cocina en la identificación, prevención y control de los riesgos laborales específicos del entorno gastronómico, promoviendo prácticas seguras y saludables que minimicen accidentes, intoxicaciones y enfermedades relacionadas con la manipulación de alimentos, el uso de equipos de cocina y la gestión de situaciones de emergencia, asegurando un ambiente de trabajo seguro, higiénico y eficiente.	Hostal UNAB	Presencial	1 hora	Agendamiento interno
Capacitación en: seguridad en trabajo eléctrico y medidas preventivas, trabajo en alturas seguridad en trabajos con soldadura, seguridad en manejo de herramientas y equipos	Personal de Laboratorios de Ingenierías / Personal de Estación 42 / Ingenieros Infraestructura y Operaciones / Contratistas	Capacitar al personal en la identificación, prevención y control de accidentes y riesgos asociados a trabajos de alto riesgo, proporcionando conocimientos sobre normativas de seguridad, análisis de peligros, medidas de control, uso adecuado de equipos de protección personal (EPP) y protocolos de respuesta ante emergencias, con el fin de promover una cultura de seguridad y reducir la ocurrencia de incidentes en el entorno laboral.	El Jardín/CSU	Presencial	1 hora	Agendamiento interno
• Formación en la Competencia Alturas (Trabajador Autorizado o Reentrenamiento de Alturas).*	Personal de Estación 42	Proporcionar a los trabajadores los conocimientos, habilidades y procedimientos necesarios para realizar sus actividades laborales de manera segura, minimizando los riesgos asociados con la tarea, y garantizando el cumplimiento de normativas de seguridad para prevenir accidentes y proteger la salud de los empleados.	Sede de entrenamiento	Presencial	8 horas	Agendamiento interno
• Formación en la competencia Espacios confinados.* Capacitación exposición a Riesgo de trabajo en Espacios Confinados.	UNAB ambiental	Proporcionar a los trabajadores los conocimientos, habilidades y procedimientos necesarios para realizar sus actividades laborales de manera segura, minimizando los riesgos asociados con la tarea, y garantizando el cumplimiento de normativas de seguridad para prevenir accidentes y proteger la salud de los empleados.	Sede de entrenamiento	Presencial	8 horas	Agendamiento interno
• Capacitación de reglamento interno de instalaciones eléctricas - RETIE, en Seguridad en máquinas, equipos y aparatos en general.	Profesores de la Facultad de Ingenierías / Ingenieros Planta Física	Capacitar al personal en la identificación, prevención y control de accidentes y riesgos asociados a trabajos de alto riesgo, proporcionando conocimientos sobre normativas de seguridad, análisis de peligros, medidas de control, uso adecuado de equipos de protección personal (EPP) y protocolos de respuesta ante emergencias, con el fin de promover una cultura de seguridad y reducir la ocurrencia de incidentes en el entorno laboral.	El Jardín/CSU	Presencial	1 hora	Agendamiento interno
• Formación Competencia uso adecuado del DEA.* • Formación Competencia Soporte vital avanzado.* • Formación Competencia Soporte vital Básico.* • Formación Competencia RCP - Arritmias Cardíacas.*	Médico Laboral Médico Bienestar	Brindar a los participantes los conocimientos, habilidades y competencias necesarias para aplicar técnicas avanzadas de primeros auxilios en situaciones de emergencia, con el fin de estabilizar a las personas afectadas hasta la llegada de servicios médicos profesionales, garantizando una atención adecuada y oportuna que maximice las probabilidades de recuperación y minimice riesgos.	Asignado por el proveedor	Presencial	8 horas	Agendamiento interno

<p>•Taller Ca.m.pañas educativas 1 •Taller Ca.m.pañas educativas 2 •Taller de Auditoria 1 •Taller de Auditoria 2</p>	<p>Comité Paritario de Seguridad y salud laboral - COPASST</p>	<p>Capacitar a los miembros del Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo (COPASST) en la identificación, prevención y gestión de riesgos laborales, fortaleciendo sus conocimientos y habilidades para promover un entorno de trabajo seguro y saludable, en cumplimiento con la normatividad vigente y fomentando una cultura de prevención dentro de la organización.</p>	<p>Todos los campus</p>	<p>Presencial</p>	<p>1 hora</p>	<p>Agendamiento interno</p>
<p>Formación en modalidades de acoso laboral, conductas que constituyen acoso laboral, conductas atenuantes y circunstancias agravantes Ley 1010/2006. Gestión del Riesgo Psicosocial y Resolución de conflictos Roles, retos y oportunidades del Comité de convivencia laboral Ley 2365 de 2024 Prevención de violencia en el trabajo y acoso sexual - Circular 026 de 2023 -Circular 055 2024</p>	<p>Comité de Convivencia Laboral - CCL</p>	<p>Capacitar a los miembros del Comité de Convivencia Laboral en la identificación, prevención y gestión de situaciones de acoso y conflictos en el entorno de trabajo, fortaleciendo sus habilidades en mediación, resolución de conflictos y promoción de un ambiente laboral armonioso, en cumplimiento con la normatividad vigente y fomentando una cultura de respeto y bienestar en la organización.</p>	<p>Todos los campus</p>	<p>Presencial</p>	<p>1 hora</p>	<p>Agendamiento interno</p>
<p>Introducción a brigada de emergencias y Riesgo cardiovascular. Funciones estatégicas de la brigada, usando metodología SCIE y registro de identificación y condiciones de riesgo cardiovascular. Teoría del fuego, clasificación del fuego y uso de extintores portátiles. Sistema hidráulico, tipos de chorro, uso de mangueras y gabinetes. Reanimación cardio pulmonar, Desobstrucción de la vía aérea. Primeros auxilios, auxilios psicológicos, normas de evacuación, rescate y búsqueda. Formación Líderes de evacuación</p>	<p>Brigada de Emergencia</p>	<p>Capacitar a los integrantes de las brigadas de emergencia en la prevención, preparación y respuesta ante situaciones de riesgo, emergencias y desastres, fortaleciendo sus conocimientos y habilidades en primeros auxilios, evacuación, control de incendios y manejo de crisis, con el fin de salvaguardar la vida y la seguridad de los trabajadores y las instalaciones de la organización.</p>	<p>Todos los campus</p>	<p>Mixto</p>	<p>4 horas</p>	<p>Agendamiento interno</p>