



# Curso de Teletrabajo

## Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

## Objetivos:

Aprender las técnicas para trabajar desde casa

## Contenidos:

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE TELETRABAJO Y ACTIVIDADES TELETRABAJABLES

Definición de Teletrabajo. Conceptos básicos

Modalidades de Teletrabajo

- Teletrabajo en el Domicilio
- Centros de Teletrabajo
- Teletrabajo móvil o itinerante

Áreas de Trabajo en que pueden aplicarse el Teletrabajo

- Área de comunicación y diseño
- Área de programación
- Área de administración
- Área de marketing y atención telefónica

Ventajas e Inconvenientes del Teletrabajo

- Ventajas del Teletrabajo para la empresa
- Inconvenientes del Teletrabajo para la empresa
- Ventajas del Teletrabajo para el trabajador
- Inconvenientes del teletrabajo para el trabajador

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL TELETRABAJO COMO UN NUEVO PANORAMA LABORAL. MARCO REGULATORIO

Teletrabajo





- Modelo presencial vs modelo de teletrabajo
- El teletrabajo: nuevo escenario laboral debido a la COVID-19
- Afectación al sector laboral
- Regulación del teletrabajo en España
- Estructura del Real Decreto de Trabajo a Distancia
- Teletrabajo y discapacidad
- Accesibilidad para los Teletrabajadores Discapacitados
  - Legislación aplicable

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. INICIACIÓN EN EL TELETRABAJO

Situación de partida  
Análisis DAFO para el teletrabajo

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. HERRAMIENTAS INFORMATICAS PARA EL DESEMPEÑO DEL TELETRABAJO

Internet para el teletrabajo  
Hardware para el teletrabajo  
Software para el teletrabajo

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO

Teletrabajo. Proyecto de implantación. Definiciones

- Principales riesgos derivados del teletrabajo

Fatiga visual: Riesgo de reflejos o mala iluminación

- Precauciones para la prevención de la fatiga visual

Trastornos musculoesqueléticos. Factores ergonómicos. Riesgo de posturas forzadas

- Precauciones para la prevención de factores musculoesqueléticos

El estrés laboral. Síndrome de burnout. La sobrecarga o infra carga de trabajo, problemas comunicativos y órdenes contradictorias

- Prevención del riesgo de estrés laboral

Riesgo de caída de personas al mismo nivel

Riesgo de cortes y contusiones

Riesgos eléctricos

Riesgo de exposición a radiaciones

