



# RIESGOS PSICOSOCIALES DEL TRABAJO A DISTANCIA O TELETRABAJO

DURACIÓN: 20 horas

CRÉDITOS ECTS: 0

#### **OBJETIVOS**

Conocer y aplicar los recursos innovadores para adaptar el teletrabajador/a al nuevo entorno laboral

#### **PROGRAMA CONTENIDOS**

# 1. El teletrabajo y sus riesgos laborales

- 1. El teletrabajo. Definición y regulación
- 2. Ventajas del teletrabajo para la empresa y trabajadores
- 3. Inconvenientes del teletrabajo para la empresa y trabajadores
- 4. Riesgos físicos del teletrabajo
- 5. Riesgos psicológicos del teletrabajo
- 6. Riesgos sociales del teletrabajo
- 7. Estrés

# 2. Herramientas frente a riesgos psicosociales en el teletrabajo

- 1. Herramientas para alcanzar el bienestar emocional
- 2. Pautas de productividad
- 3. Gestión del tiempo
- 4. Organización y planificación de tareas
- 5. Conciliación familiar y social
- 6. Información y comunicación con empresa y compañeros de trabajo
- 7. Diseño del puesto de trabajo en el domicilio

8. Recomendaciones de salud psicosocial