

TELETRABAJO Y DESCONEXIÓN DIGITAL

SKU: N / A | **Categorías:** [Acupuntura](#), [ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN](#), [Administración y Oficinas](#), [Administración y Oficinas](#), [Atención al Cliente](#), [Comercio y Marketing](#), [COMERCIO Y MARKETING](#), [Contabilidad](#), [Finanzas y Fiscal](#), [Control de Almacén](#), [Entorno Laboral](#), [Estética](#), [Cosmética](#), [Masaje e Imagen Personal](#), [Fabricación Mecánica](#), [Fitness](#), [Formación Altos Ejecutivos](#), [Formación Profesional y Oficios](#), [Francés](#), [INFORMÁTICA Y COMUNICACIONES](#), [Logopedia](#), [Marketing](#), [Publicidad y Comunicación](#), [Medicina Alternativa / Naturopatía](#), [Programación y Desarrollo](#), [Restauración](#), [Socorrismo Acuático](#)

INFORMACIÓN DEL CURSO

Horas 20

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

TELETRABAJO Y DESCONEXIÓN DIGITAL

Objetivos

En estos tiempos en el que el teletrabajo está en auge, pretendemos con este curso, proponer medidas que permitan reducir costes, estrategias de retención del talento humano, aumento de la productividad y motivación del empleado, dirigidas tanto a empresarios como a trabajadores. Cambiar la cultura de presencialidad por una de cumplimiento de objetivos podría ser un comienzo. El itinerario formativo incluye referencias al derecho a la DESCONEXIÓN DIGITAL que tienen las personas trabajadoras, según la Ley 3/2018 del 5 de diciembre en su artículo 88, así como la Ley 10/2021 del 9 de julio en su artículo 18. El curso incluye como referencia, una plantilla de política interna de desconexión digital en formato Word para facilitar el cumplimiento de la normativa a las Empresas.



- 1.1 Introducción al teletrabajo
- 1.2 Los inicios del teletrabajo
- 1.3 Tragedias que han impulsado el teletrabajo
- 1.4 Cuestionario: Teletrabajo

2 Legislación Laboral

- 2.1 Legislación Laboral
- 2.2 Cómo está legislado el teletrabajo en España

Página: 1

[Acupuntura](#), [ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN](#), [Administración y Oficinas](#), [Administración y Oficinas](#), [Atención al Cliente](#), [Comercio y Marketing](#), [COMERCIO Y MARKETING](#), [Contabilidad](#), [Finanzas y Fiscal](#), [Control de Almacén](#), [Entorno Laboral](#), [Estética](#), [Cosmética](#), [Masaje e Imagen Personal](#), [Fabricación Mecánica](#), [Fitness](#), [Formación Altos Ejecutivos](#), [Formación Profesional y Oficios](#), [Francés](#), [INFORMÁTICA Y COMUNICACIONES](#), [Logopedia](#), [Marketing](#), [Publicidad y Comunicación](#), [Medicina Alternativa / Naturopatía](#), [Programación y Desarrollo](#), [Restauración](#), [Socorrismo Acuático](#)

2.3 Tengo derecho a teletrabajar

2.4 Derecho a la desconexión digital

3 Profesiones compatibles con el teletrabajo

3.1 Redactor de contenido

3.2 Diseñador gráfico - Web

3.3 Teleoperador

3.4 Traductores

3.5 Programadores

3.6 Comunicación y marketing digital

3.7 Blogger y Community Manager

3.8 Profesores on line

3.9 Transcriptor

3.10 Cuestionario: Profesiones compatibles con el teletrabajo

4 Modalidades de teletrabajo

4.1 Teletrabajo en el domicilio

4.2 Centros de teletrabajo o Coworking

4.3 Trabajadores móviles o itinerantes

4.4 Cuestionario: Modalidades de teletrabajo

5 Ventajas del teletrabajo

5.1 Ventajas del teletrabajo

5.2 Cuestionario: Ventajas del teletrabajo

6 Desventajas del teletrabajo

6.1 Desventajas del teletrabajo

6.2 Cuestionario: Desventajas del teletrabajo

7 Consejos para teletrabajar

7.1 Consejos para teletrabajar

8 Herramientas básicas para teletrabajar

8.1 Videoconferencias

8.2 Mensajería instantánea

8.3 Herramientas para compartir recursos

8.4 Herramientas para organizarse

8.5 Herramientas para control remoto

8.6 Herramientas para enviar archivos

8.7 Cuestionario: Herramientas básicas para teletrabajar

9 Cifras

9.1 Teletrabajo ocasional

9.2 Teletrabajo y el uso de Internet

9.3 Deseo de teletrabajo



Página: 2

[Acupuntura](#), [ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN](#),
[Administración y Oficinas](#), [Administración y
Oficinas](#), [Atención al Cliente](#), [Comercio y
Marketing](#), [COMERCIO Y MARKETING](#),
[Contabilidad](#), [Finanzas y Fiscal](#), [Control de
Almacén](#), [Entorno Laboral](#), [Estética](#), [Cosmética](#),
[Masaje e Imagen Personal](#), [Fabricación Mecánica](#),
[Fitness](#), [Formación Altos Ejecutivos](#), [Formación
Profesional y Oficinas](#), [Francés](#), [INFORMÁTICA Y
COMUNICACIONES](#), [Logopedia](#), [Marketing](#),
[Publicidad y Comunicación](#), [Medicina Alternativa
/ Naturopatía](#), [Programación y Desarrollo](#),
[Restauración](#), [Socorrismo Acuático](#)

9.4 Teletrabajo por rango de edad y por nivel educativo

9.5 Teletrabajo por tipo de familia

10 Teletrabajo después del Covid-19

10.1 Posibilidad de teletrabajo por ocupaciones en cifras

10.2 Posibilidad de teletrabajo por sectores en cifras

10.3 Posibilidad de teletrabajo por regiones en cifras

10.4 Cuestionario: Teletrabajo después del Covid-19

11 Prevención en teletrabajo

11.1 Fuentes y causas de fatiga visual

11.2 Prevención del riesgo de fatiga visual

11.3 Precauciones para prevenir el riesgo de fatiga visual

11.4 Fuentes y causas de trastornos musculoesqueléticos

11.5 Prevención de trastornos musculoesqueléticos

11.6 Fuentes y causas de riesgo de estrés laboral

11.7 Prevención del riesgo de estrés laboral

11.8 Fuentes y causas de riesgo de caída de persona al mismo nivel

11.9 Prevención del riesgo de caída de persona al mismo nivel

11.10 Fuentes y causas de riesgo de cortes y contusiones

11.11 Prevención del riesgo de cortes y contusiones

11.12 Fuentes y causas de riesgo eléctrico

11.13 Prevención del riesgo eléctrico

11.14 Fuentes y causas de riesgo de exposición a radiaciones

11.15 Prevención del riesgo de exposición a radiaciones

11.16 Fuentes y causas de riesgo de exposición a contaminantes químicos

11.17 Prevención del riesgo de exposición a contaminantes químicos

11.18 Cuestionario: Riesgos específicos en teletrabajo

11.19 Cuestionario: Cuestionario final

Descubre cómo transformar tu vida laboral con nuestro curso online de Teletrabajo y Desconexión Digital. Este curso está diseñado para profesionales y empresas que buscan optimizar su productividad y bienestar mientras trabajan desde casa.



Aprende a gestionar el teletrabajo de manera eficiente, implementar políticas internas de desconexión digital y mejorar la satisfacción de los empleados.

[Administración y Oficinas](#), [Administración y](#)

[Oficinas](#), [Atención al Cliente](#), [Comercio y](#)

[Marketing](#), [COMERCIO Y MARKETING](#),

[Contabilidad](#), [Finanzas y Fiscal](#), [Control de](#)

[Almacén](#), [Entorno Laboral](#), [Estética](#), [Cosmética](#),

O tal vez este otro: [Sensibilización LGTBI+: Respetar la diversidad sexual y prevenir la discriminación social y laboral de personas LGTBI+](#)

[Masaje e Imagen Personal](#), [Fabricación Mecánica](#),

[Fitness](#), [Formación Altos Ejecutivos](#), [Formación](#)

[Profesional y Oficinas](#), [Francés](#), [INFORMÁTICA Y](#)

[COMUNICACIONES](#), [Logopedia](#), [Marketing](#),

[Publicidad y Comunicación](#), [Medicina Alternativa](#)

[/ Naturopatía](#), [Programación y Desarrollo](#),

[Restauración](#), [Socorrismo Acuático](#)

Síguenos en: [Instagram](#)

