ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Tecnoestrés en la Administración Electrónica: Prevención de la Sobrecarga Digital en Empleados Públicos

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con este programa formativo diseñado específicamente para abordar uno de los desafíos más relevantes del empleo público actual: el impacto psicosocial de la transformación digital. La implementación acelerada de la administración electrónica ha generado nuevas exigencias que afectan directamente al bienestar de los profesionales del sector público, convirtiendo la gestión del tecnoestrés en una competencia esencial para garantizar servicios de calidad y entornos laborales saludables.

A través de nuestro itinerario formativo, profundizarás en los fundamentos del tecnoestrés y sus dimensiones —tecnoansiedad, tecnofatiga y tecnoadicción—, analizando el marco normativo español y europeo que regula la prevención de riesgos psicosociales digitales y el derecho a la desconexión.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar el concepto de tecnoestrés, identificando sus dimensiones constitutivas, modelos teóricos explicativos y relación con otros constructos psicosociales relevantes.

Conocer el marco jurídico aplicable a los riesgos psicosociales digitales, diferenciando las obligaciones legales en materia de prevención y desconexión digital en el empleo público.

Distinguir las manifestaciones y consecuencias del tecnoestrés, relacionando su sintomatología con el deterioro de la salud, el desempeño profesional y el funcionamiento organizacional.

Diseñar estrategias de prevención y programas de intervención frente al tecnoestrés, integrando actuaciones individuales y organizacionales en los distintos niveles preventivos.

Comprender el contexto de la administración electrónica, analizando su marco normativo, sus herramientas tecnológicas y las exigencias competenciales que impone al empleado público.

Identificar los factores de riesgo psicosocial asociados a la sobrecarga digital, clasificando los de origen tecnológico, organizacional e individual y describiendo su interacción.

Dominar los instrumentos y métodos de evaluación del tecnoestrés, aplicando procedimientos de diagnóstico integral adaptados a entornos de administración electrónica.

Analizar buenas prácticas, modelos de liderazgo digital saludable y tendencias emergentes, valorando su transferibilidad para la construcción de una administración electrónica digitalmente sostenible.

Temario

01 Fundamentos conceptuales del tecnoestrés: definición, modelos teóricos y evolución del constructo

1.1. Aproximación conceptual al tecnoestrés: origen y delimitación terminológica
1.2. Evolución histórica del estudio del tecnoestrés en la literatura científica
1.3. Dimensiones constitutivas del tecnoestrés: tecnoansiedad, tecnofatiga y tecnoadicción
1.4. Modelos teóricos explicativos del tecnoestrés
1.5. Relación del tecnoestrés con otros constructos psicosociales relevantes: burnout, engagement y bienestar laboral

Temario

02 La administración electrónica como contexto laboral: marco normativo, transformación digital y exigencias profesionales

2.1. Concepto y alcance de la administración electrónica en el sector público español
2.2. Marco normativo de la administración electrónica en España y la Unión Europea
2.3. Evolución y fases de la transformación digital en las administraciones públicas españolas
2.4. Herramientas y plataformas tecnológicas habituales en el entorno administrativo público
2.5. Nuevas exigencias competenciales digitales para los empleados públicos en el contexto de la e-administración
2.6. Impacto de la transformación digital en las condiciones de trabajo y la organización del empleo público

Temario

03 Marco jurídico de la prevención de riesgos psicosociales digitales y el derecho a la desconexión en el empleo público

3.1. La Ley de Prevención de Riesgos Laborales y su aplicación a los riesgos psicosociales de origen tecnológico
3.2. El Estatuto Básico del Empleado Público y la protección de la salud en entornos digitalizados
3.3. Regulación del derecho a la desconexión digital en el ordenamiento jurídico español
3.4. Marco europeo de protección frente a los riesgos psicosociales en entornos digitales de trabajo
3.5. La negociación colectiva como instrumento regulador de las condiciones de trabajo digital en la función pública
3.6. Responsabilidades y obligaciones de la administración como empleadora en materia de salud digital

Temario

04 Factores de riesgo psicosocial asociados a la sobrecarga digital en el empleo público

4.1. Conceptualización de la sobrecarga digital en el contexto laboral de la administración pública
4.2. Factores tecnológicos generadores de tecnoestrés en la administración electrónica
4.3. Factores organizacionales que potencian el riesgo de tecnoestrés en el sector público
4.4. Factores individuales moduladores de la vulnerabilidad al tecnoestrés
4.5. Interacción entre factores de riesgo: hacia un modelo integrador de vulnerabilidad al tecnoestrés
4.6. El teletrabajo en la administración pública como factor amplificador de la sobrecarga digital
4.7. Factores de riesgo emergentes: hiperconectividad, multitarea digital y vigilancia algorítmica

Temario

05 Manifestaciones y consecuencias del tecnoestrés en la salud y el desempeño de los empleados públicos

5.1. Sintomatología asociada al tecnoestrés: dimensiones física, cognitiva, emocional y conductual
5.2. Consecuencias del tecnoestrés sobre el desempeño profesional y la calidad del servicio público
5.3. Impacto del tecnoestrés en el clima organizacional y las relaciones interpersonales en el equipo
5.4. Relación entre tecnoestrés, absentismo laboral e intención de abandono en el empleo público
5.5. Cronificación del tecnoestrés y desarrollo de patologías asociadas
5.6. Costes económicos, organizacionales y sociales del tecnoestrés en las administraciones públicas

Temario

06 Evaluación y diagnóstico del tecnoestrés en entornos de administración electrónica

6.1. Principios metodológicos para la evaluación del tecnoestrés en organizaciones públicas
6.2. Instrumentos estandarizados de medición del tecnoestrés
6.3. Métodos cualitativos para la exploración del tecnoestrés en equipos de trabajo
6.4. Indicadores organizacionales indirectos del tecnoestrés: absentismo, rotación y satisfacción laboral
6.5. Diseño de procesos de evaluación integral del tecnoestrés en unidades administrativas
6.6. Evaluación de factores moduladores: recursos personales y organizacionales protectores frente al tecnoestrés
6.7. Consideraciones éticas y de protección de datos personales en la evaluación del tecnoestrés

Temario

07 Estrategias individuales de prevención y afrontamiento del tecnoestrés en el empleado público

7.1. Desarrollo de competencias digitales como factor protector frente al tecnoestrés
7.2. Técnicas de gestión del tiempo y de la atención en entornos altamente digitalizados
7.3. Estrategias de afrontamiento cognitivo-emocional ante la sobrecarga tecnológica
7.4. Hábitos de desconexión digital y estrategias de recuperación psicológica fuera del horario laboral
7.5. Promoción de la autoeficacia tecnológica y fomento de actitudes positivas hacia la digitalización
7.6. Ergonomía digital: configuración saludable del puesto de trabajo tecnológico y prevención de riesgos físicos asociados

Temario

08 Estrategias organizacionales para la prevención de la sobrecarga digital en la administración pública

8.1. Marco estratégico para la prevención del tecnoestrés desde la gestión de recursos humanos en el sector público
8.2. Diseño e implementación de políticas de desconexión digital en las administraciones públicas
8.3. Planificación de la formación tecnológica continua y el acompañamiento al empleado público
8.4. Racionalización de las herramientas tecnológicas y de los flujos de comunicación digital institucional
8.5. Rediseño de puestos de trabajo y adaptación de las cargas digitales asociadas a cada función
8.6. Participación activa de los empleados públicos en los procesos de implantación y cambio tecnológico
8.7. Integración de la prevención del tecnoestrés en los planes de prevención de riesgos laborales de la administración
8.8. Promoción del bienestar digital como eje transversal de la política de recursos humanos en la administración pública

Temario

09 Diseño e implementación de programas de intervención frente al tecnoestrés en el sector público

9.1. Fundamentos del diseño de programas de intervención psicosocial en organizaciones públicas
9.2. Niveles de intervención: prevención primaria, secundaria y terciaria aplicadas al tecnoestrés
9.3. Metodología para el diseño de programas: del análisis de necesidades a la planificación operativa
9.4. Evaluación de la eficacia y el impacto de los programas de intervención frente al tecnoestrés
9.5. Barreras habituales en la implementación de programas en el sector público y estrategias para superarlas

10 Liderazgo digital saludable y cultura organizacional preventiva en la administración electrónica

10.1. El papel del liderazgo en la gestión del bienestar digital de los equipos de trabajo
10.2. Promoción de una cultura organizacional orientada al uso saludable y sostenible de la tecnología
10.3. Gestión del cambio tecnológico con un enfoque centrado en las personas
10.4. Construcción de equipos digitalmente resilientes en entornos administrativos complejos

Temario

11 Buenas prácticas, experiencias de referencia y tendencias futuras en la gestión del tecnoestrés en el sector público

11.1. Recopilación y análisis de buenas prácticas en administraciones públicas españolas
11.2. Experiencias internacionales de referencia en la prevención del tecnoestrés en el sector público
11.3. Impacto de las tecnologías emergentes en el tecnoestrés: inteligencia artificial, automatización y nuevos entornos digitales
11.4. Perspectivas de futuro en la investigación y la intervención sobre tecnoestrés en el empleo público
11.5. Hacia un modelo integral de administración electrónica saludable y digitalmente sostenible

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06

Contenidos actualizados

Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07

El curso, por escrito

Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08

Autónomo, pero acompañado

Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09

Enseñanza adaptada

Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10

Estudio sencillo e intuitivo

Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

