ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Teletrabajo Eficaz: Organización, Herramientas y Hábitos Digitales Saludables

4 ECTS | 100 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



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Teletrabajo Eficaz: Organización, Herramientas y Hábitos Digitales Saludables de ICUFOR. En un contexto laboral donde el trabajo remoto se ha consolidado como modelo organizativo predominante, dominar las competencias necesarias para desempeñarte con eficiencia fuera del entorno presencial resulta imprescindible. Este programa te prepara para afrontar los desafíos específicos del teletrabajo, desde la gestión autónoma del tiempo hasta el mantenimiento de tu bienestar integral.

A lo largo de la formación, profundizarás en el marco normativo vigente, aprenderás a diseñar espacios de trabajo ergonómicos y dominarás herramientas digitales esenciales como plataformas de gestión de proyectos, suites colaborativas y sistemas de automatización.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Conocer los fundamentos, la evolución histórica y el marco normativo del teletrabajo, identificando los modelos organizativos y los factores críticos de éxito en su implantación.

Dominar las principales herramientas digitales de productividad, gestión de proyectos y automatización de tareas, incorporando criterios de selección, integración y escalabilidad en el flujo de trabajo diario.

Identificar los riesgos del teletrabajo sostenido sobre la salud física, mental y emocional, elaborando estrategias de prevención del burnout digital y planes personalizados de bienestar y desconexión.

Definir indicadores de productividad y sistemas de evaluación del rendimiento en teletrabajo, utilizando metodologías de feedback continuo y autoevaluación para la mejora sostenible del desempeño.

Diseñar un espacio de trabajo funcional y ergonómico en el hogar, aplicando técnicas de planificación y gestión estratégica del tiempo para optimizar la jornada remota.

Desarrollar competencias de comunicación digital eficaz y colaboración en equipos virtuales distribuidos, diferenciando los canales síncronos y asíncronos según las necesidades comunicativas de cada situación.

Aplicar buenas prácticas de ciberseguridad y protección de datos en el entorno remoto, describiendo los protocolos de actuación ante incidentes y el cumplimiento normativo en materia de privacidad.

Fundamentar un plan personal de desarrollo profesional y mejora continua, relacionando la actualización permanente de competencias digitales con las tendencias emergentes del teletrabajo en la era digital.

Temario

01 Fundamentos del teletrabajo: evolución, marco normativo y modelos organizativos

1.1. Definición y delimitación conceptual del teletrabajo en el contexto laboral actual
1.2. Evolución histórica del trabajo remoto: del trabajo a distancia tradicional al teletrabajo digital
1.3. Marco normativo y regulación legal del teletrabajo
1.4. Modelos organizativos del teletrabajo: modalidad completa, híbrida y flexible
1.5. Ventajas, retos y factores críticos de éxito en la implantación del teletrabajo

Temario

02 Organización del espacio de trabajo y gestión estratégica del tiempo en el entorno remoto

2.1. Diseño y acondicionamiento funcional del espacio de trabajo en el hogar
2.2. Planificación y gestión eficaz del tiempo en la jornada de teletrabajo
2.3. Establecimiento de rutinas productivas y rituales de inicio y cierre de la jornada laboral
2.4. Estrategias para el mantenimiento de la concentración y la gestión de interrupciones
2.5. Gestión de la procrastinación y mantenimiento de la motivación a largo plazo en remoto
2.6. Conciliación de la vida personal, familiar y laboral en el contexto del teletrabajo
2.7. Autoevaluación y ajuste continuo de la organización personal en el teletrabajo

Temario

03 Herramientas digitales para la productividad y la gestión de proyectos en remoto

3.1. Ecosistema de herramientas digitales para el teletrabajo: criterios de selección, integración y escalabilidad
3.2. Plataformas de gestión de proyectos y seguimiento de tareas
3.3. Suites ofimáticas y plataformas de colaboración en la nube
3.4. Herramientas de almacenamiento, sincronización y gestión documental en la nube
3.5. Herramientas de toma de notas, organización del conocimiento y gestión de la información personal
3.6. Automatización de tareas repetitivas y diseño de flujos de trabajo digitales
3.7. Inteligencia artificial aplicada a la productividad en el entorno de teletrabajo
3.8. Gestión del cambio tecnológico y adopción de nuevas herramientas en equipos remotos

Temario

04 Comunicación digital eficaz y colaboración en equipos virtuales distribuidos

4.1. Fundamentos de la comunicación digital en el contexto del teletrabajo
4.2. Plataformas de videoconferencia y conducción de reuniones virtuales productivas
4.3. Mensajería instantánea y canales de comunicación interna en equipos distribuidos
4.4. Técnicas de redacción eficaz para correos electrónicos y mensajes profesionales en remoto
4.5. Colaboración en tiempo real: edición compartida, pizarras digitales y espacios de cocreación
4.6. Construcción de relaciones de confianza y cohesión en equipos de trabajo remotos

Temario

05 Hábitos digitales saludables y bienestar integral del teletrabajador

5.1. Impacto del teletrabajo sostenido en la salud física, mental y emocional del trabajador
5.2. Ergonomía aplicada al puesto de teletrabajo doméstico
5.3. Gestión del estrés laboral y prevención del síndrome de burnout digital
5.4. Higiene digital y gestión de la sobrecarga informativa en el día a día profesional
5.5. La desconexión digital como derecho laboral y como práctica de autocuidado personal
5.6. Promoción de hábitos de vida saludable compatibles con la jornada de teletrabajo
5.7. Diseño de planes personalizados de bienestar digital para teletrabajadores

Temario

06 Ciberseguridad y protección de datos en el entorno de teletrabajo

6.1. Principales riesgos y amenazas de ciberseguridad asociados al trabajo remoto
6.2. Buenas prácticas de seguridad digital para el teletrabajador
6.3. Protección de datos personales y cumplimiento normativo en el teletrabajo
6.4. Copias de seguridad, cifrado y gestión segura de la información almacenada en la nube
6.5. Protocolo de actuación ante incidentes de seguridad en el entorno de teletrabajo

07 Evaluación del rendimiento, mejora continua y desarrollo profesional en el teletrabajo

7.1. Indicadores y métricas de productividad aplicados al teletrabajo
7.2. Feedback continuo y evaluación del desempeño en equipos remotos
7.3. Aprendizaje continuo y desarrollo profesional del teletrabajador
7.4. Tendencias emergentes y prospectiva del futuro del teletrabajo en la era digital

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 4 créditos ECTS y 100 horas.

Certificados de ICUFOR

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



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

