ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

# Teletrabajo Saludable y Desconexión Digital: Prevención de Riesgos Psicosociales en el Empleo Público

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 el Curso de Formación Permanente en Teletrabajo Saludable y Desconexión Digital: Prevención de Riesgos Psicosociales en el Empleo Público de ICUFOR, una formación diseñada para profesionales del sector público que buscan liderar la transformación digital de sus organizaciones garantizando el bienestar de los empleados. En un contexto donde el trabajo remoto se ha consolidado como modalidad habitual en las administraciones, resulta imprescindible contar con expertos capaces de implementar modelos de teletrabajo que protejan la salud mental y promuevan entornos laborales sostenibles.

Duración
**150 horas**

Créditos
**6 Créditos ECTS**

Metodología
**Online**

Matriculación
**Permanente**

# Objetivos del curso

Definir el marco conceptual del teletrabajo, identificando su evolución histórica, modalidades y particularidades en el contexto de las administraciones públicas españolas.

Clasificar los principales riesgos psicosociales asociados al teletrabajo, relacionando los factores de riesgo con los modelos teóricos explicativos del estrés laboral.

Fundamentar el derecho a la desconexión digital, describiendo su regulación vigente y los protocolos para su implementación efectiva en las administraciones públicas.

Desarrollar estrategias de prevención, intervención y liderazgo saludable, incorporando medidas organizativas, programas de bienestar y competencias directivas para la gestión de equipos remotos.

Dominar el marco jurídico-normativo del teletrabajo y la desconexión digital, diferenciando la normativa europea, estatal y autonómica aplicable al empleo público.

Analizar el impacto del teletrabajo en la salud psicológica y el bienestar del empleado público, identificando indicadores de alerta temprana, factores protectores y mecanismos de resiliencia.

Aplicar métodos e instrumentos validados de evaluación de riesgos psicosociales, adaptando las técnicas de recogida y análisis al contexto específico del teletrabajo.

Diseñar planes integrales de teletrabajo saludable, integrando criterios de ergonomía digital, mecanismos de seguimiento y procesos de mejora continua en las administraciones públicas.

# Temario

## 01 Marco conceptual del teletrabajo: evolución histórica, modelos organizativos y transformación digital en las administraciones públicas

1.1. Definición y delimitación conceptual del teletrabajo y sus modalidades de implementación
1.2. Evolución histórica del teletrabajo: del telecommuting a la digitalización masiva del empleo
1.3. El teletrabajo en el contexto específico de la administración pública española
1.4. Transformación digital, modernización de la gestión pública y balance integral del teletrabajo: beneficios, riesgos y condiciones de éxito

# Temario

## 02 Marco jurídico-normativo del teletrabajo y la desconexión digital en el ámbito del empleo público

2.1. Normativa europea e internacional sobre teletrabajo y derechos digitales de los trabajadores
2.2. Legislación estatal aplicable al teletrabajo en España
2.3. Normativa autonómica y regulación específica del teletrabajo en las comunidades autónomas
2.4. Regulación del teletrabajo en la Administración General del Estado
2.5. Marco normativo de la prevención de riesgos laborales aplicable al teletrabajo
2.6. Responsabilidades jurídicas y régimen sancionador derivados del incumplimiento normativo en materia de teletrabajo

# Temario

## 03 Riesgos psicosociales en el entorno laboral: conceptualización, clasificación y relevancia específica en el teletrabajo

3.1. Concepto y naturaleza de los riesgos psicosociales en el ámbito del trabajo
3.2. Clasificación de los principales factores de riesgo psicosocial en las organizaciones
3.3. Modelos teóricos explicativos del estrés laboral y los riesgos psicosociales
3.4. Especificidad de los riesgos psicosociales en el empleo público: cultura organizativa, burocracia y servicio al ciudadano
3.5. Riesgos psicosociales emergentes asociados a la digitalización y al teletrabajo

# Temario

## 04 Impacto del teletrabajo en la salud psicológica y el bienestar integral del empleado público

4.1. Efectos del teletrabajo sobre la salud mental: evidencia científica actual y líneas de investigación
4.2. El aislamiento social y profesional como factor de riesgo psicosocial diferencial en el teletrabajo
4.3. La hiperconectividad y sus efectos sobre la salud, el rendimiento y la satisfacción del empleado público
4.4. Conflicto trabajo-familia y conciliación de la vida personal y laboral en el contexto del teletrabajo
4.5. Factores protectores y mecanismos de resiliencia frente al malestar psicológico en el teletrabajo
4.6. Indicadores de alerta temprana de deterioro del bienestar en empleados públicos teletrabajadores

# Temario

## 05 El derecho a la desconexión digital: fundamentos jurídicos, regulación vigente y estrategias de implementación efectiva

5.1. Origen y fundamentación del derecho a la desconexión digital en las relaciones laborales
5.2. Regulación del derecho a la desconexión digital en el ordenamiento jurídico español
5.3. Contenido y alcance práctico del derecho a la desconexión digital
5.4. Barreras organizativas y culturales para la efectividad real de la desconexión digital
5.5. Protocolos y políticas internas de desconexión digital en las administraciones públicas
5.6. Papel de la negociación colectiva y la representación del personal en la garantía del derecho a la desconexión
5.7. La desconexión digital como herramienta de prevención de riesgos psicosociales

# Temario

## 06 Evaluación de riesgos psicosociales en entornos de teletrabajo dentro de la administración pública

6.1. Marco metodológico general de la evaluación de riesgos psicosociales
6.2. Métodos e instrumentos validados para la evaluación de riesgos psicosociales
6.3. Adaptación de los procesos de evaluación de riesgos psicosociales al contexto del teletrabajo
6.4. Técnicas cualitativas complementarias para la evaluación psicosocial en el teletrabajo
6.5. Análisis e interpretación de resultados de la evaluación psicosocial aplicada al teletrabajo
6.6. Elaboración de informes de evaluación psicosocial y formulación de propuestas de intervención
6.7. Seguimiento y reevaluación periódica de los riesgos psicosociales en contextos de teletrabajo público

# Temario

## 07 Estrategias de prevención e intervención frente a los riesgos psicosociales derivados del teletrabajo

7.1. Niveles de intervención preventiva en la gestión de riesgos psicosociales
7.2. Medidas organizativas para la prevención de riesgos psicosociales en el teletrabajo
7.3. Programas de promoción de la salud mental y el bienestar psicológico en el teletrabajo
7.4. Estrategias individuales de afrontamiento y autorregulación para el teletrabajador
7.5. Intervención frente a situaciones de acoso, ciberacoso y violencia digital en contextos de teletrabajo
7.6. Protocolos de actuación ante daños psicosociales en teletrabajadores del sector público
7.7. Papel de los servicios de prevención y la vigilancia de la salud en la intervención psicosocial
7.8. Integración de la prevención de riesgos psicosociales en el plan de prevención general de la organización pública

# Temario

## 08 Liderazgo, gestión de equipos y cultura organizativa saludable en el teletrabajo del sector público

8.1. Transformación del liderazgo en contextos de trabajo remoto e híbrido
8.2. Comunicación efectiva y gestión de la información en equipos de teletrabajo
8.3. Cohesión de equipo, sentimiento de pertenencia y gestión del aislamiento en entornos distribuidos
8.4. Gestión por objetivos y sistemas de evaluación del desempeño adaptados al teletrabajo público
8.5. Cultura organizativa saludable en la administración pública: valores, prácticas y compromiso institucional con el bienestar en el teletrabajo
8.6. Gestión del cambio organizativo en la implantación y consolidación del teletrabajo en la administración pública

# Temario

## 09 Herramientas tecnológicas, ergonomía digital y diseño de entornos de teletrabajo saludables

9.1. Infraestructura tecnológica y requisitos digitales para el teletrabajo en la administración pública
9.2. Ergonomía física del puesto de teletrabajo: diseño saludable del espacio doméstico de trabajo
9.3. Ergonomía digital y uso saludable de la tecnología en el trabajo remoto
9.4. Obligaciones de la administración pública en la dotación de medios, equipos y compensación de gastos del teletrabajo
9.5. Evaluación ergonómica del puesto de teletrabajo: métodos, herramientas prácticas y listas de verificación

# Temario

## 10 Diseño, implantación y evaluación de planes de teletrabajo saludable en las administraciones públicas

10.1. Planificación estratégica del teletrabajo saludable en la administración pública
10.2. Diseño del plan de teletrabajo saludable: estructura, contenidos y elementos fundamentales
10.3. Proceso de implantación del plan: fases, agentes implicados, formación y estrategias de acompañamiento
10.4. Seguimiento, evaluación y mejora continua del plan de teletrabajo saludable
10.5. Retos emergentes y tendencias de futuro del teletrabajo saludable en el empleo público

# 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.



# 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

