



GUÍA DIDÁCTICA

TELETRABAJO Y
PREVENCIÓN DE
RIESGOS LABORALES

INTRODUCCIÓN

Bienvenido/a al curso de Teletrabajo y Prevención de Riesgos Laborales

Desde **IDUE** valoramos y reconocemos el esfuerzo que suponen los estudios a distancia, por lo que tratamos de hacer la experiencia on-line lo más intuitiva y sencilla posible.

La presente guía está diseñada para **acompañarte y orientarte sobre los contenidos** e instrucciones que deberás desarrollar durante el curso virtual.

Lee atentamente las **pautas y orientaciones** de la Guía y, para cualquier inquietud y/o orientación sobre el desarrollo del curso, **comunícate con el tutor o tutora** del campus, a través del sistema de mensajería interna.

CONTENIDOS DEL CURSO

En el presente curso pretende ofrecer a los y las participantes una serie de **herramientas prácticas** para mantener su **seguridad y salud durante** el ejercicio del **teletrabajo**.

El teletrabajo, pese a tener muchas ventajas en relación a la conciliación personal y otros aspectos, también **puede conllevar riesgos** para la salud de las personas trabajadoras. Por lo tanto, es necesario **conocer** a **qué riesgos** nos vamos a ver expuestos/as y **desarrollar estrategias preventivas** que nos permitan desarrollar nuestras labores sin dañar nuestro bienestar.



CONTENIDOS DEL CURSO

MÓDULO 1. ADECUACIÓN DEL ENTORNO DE TRABAJO

- Unidad 1. Pantallas de visualización de datos
- Unidad 2. La mesa de trabajo
- Unidad 3. La pantalla del ordenador
- Unidad 4. La silla de trabajo
- Unidad 5. El teclado y el ratón
- Unidad 6. El móvil y la tablet
- Unidad 7. Estiramientos

MÓDULO 2. MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO

- Unidad 8. Entorno de trabajo, iluminación y ambiente de trabajo
- Unidad 9. Ruido, temperatura y calidad del aire
- Unidad 10. Iluminación en oficinas

MÓDULO 3. AUTOGESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

- Unidad 11. Definición del estrés
- Unidad 12. Consecuencias del estrés
- Unidad 13. Estrategias de afrontamiento cognitivas
- Unidad 14. Estrategias de afrontamiento emocionales
- Unidad 15. Técnicas de relajación
- Unidad 16. Técnicas de respiración



LAS ACTIVIDADES

El curso de Prevención de Riesgos Laborales en Teletrabajo es **totalmente virtual**. Todas las actividades se pueden desarrollar en cualquier horario, desde cualquier ordenador con acceso a Internet, desde cualquier lugar.

TIEMPO ASIGNADO

Las actividades y contenidos están diseñadas para que se desarrollen en aproximadamente **2 horas** repartidas en **3 módulos**. Todos los contenidos estarán accesibles desde la matriculación del usuario o usuaria.

MATERIALES DIDÁCTICOS

El desarrollo del temario se realizará mediante **vídeo-clases** de los/as profesores/as, que podrán visualizar tantas veces como sea necesario para resolver las dudas.

LOS MEDIOS

El curso se desarrollará utilizando los módulos de la plataforma moodle, permitiendo una comunicación virtual permanente a través de:

- **Foro General del Aula**, que permite el intercambio asincrónico del grupo sobre un tema compartido.
- **Novedades del Docente**, para las comunicaciones realizadas por el profesorado.

EVALUACIÓN DEL CURSO

Al final de cada uno de los 3 módulos se realizarán **cuestionarios de autoevaluación** que serán de obligado cumplimiento para poder finalizar el curso.

El alumnado dispondrá únicamente de **intentos ilimitados para resolver cada cuestionario**, con tiempo **ilimitado**. Se escogerá el intento con mayor puntuación.

La **nota final** se corresponderá con la **media** de todas las **puntuaciones** de cada **módulo**.

La superación del curso supondrá la obtención de un **certificado acreditativo** de superación y aprovechamiento del curso.

