



aspectos psicológicos y de conciliación del teletrabajo.

Este curso muestra los efectos del teletrabajo desde el punto de vista de la psicología.

Duración: 120 minutos

aspectos psicológicos y de conciliación del teletrabajo

Objetivos del curso

- Identificar los principales riesgos psicológicos derivados del teletrabajo.
- Conocer los cambios que el teletrabajo ocasiona en la vida profesional y personal de los trabajadores y también en las organizaciones.
- Ser capaz de reconocer los riesgos psicosociales derivados del trabajo desde el punto de vista personal.
- Ser capaz de reconocer los riesgos psicosociales derivados del trabajo desde el punto de vista organizacional.
- Conocer las buenas prácticas a llevar a cabo para reducir esos riesgos.
- Conocer los principales aspectos relacionados con la conciliación y el teletrabajo.

Estructura general del curso

Bienvenida

- Información sobre este curso
- Descripción del curso
- ¿A quién va dirigido?
- Objetivos del curso

Introducción al teletrabajo

- Qué es teletrabajo
- Ley del teletrabajo
- La importancia del punto de partida

Cambios que ocasiona el teletrabajo

- Los cambios que produce el teletrabajo
- La gestión del cambio

Riesgos psicosociales derivado del teletrabajo (personales)

- Dificultad para establecer las áreas persona, familiar y laboral
- Conflicto trabajo-familia
- Cambios emocionales
- Tecnoestrés / adicción
- Tecnoansiedad
- Dificultad para la desconexión
- Sensación de soledad/aislamiento
- Problemas físicos
- Alteraciones del sueño
- Cambios de comportamiento
- Agotamiento mental

Riesgos psicosociales derivados del teletrabajo (organizacionales)

- Cambios en la cultura de la organización
- Cambios de roles
- Problemas derivados entre teletrabajadores/no teletrabajadores
- Conflictos laborales
- Proceso de trabajo inadecuados

Cómo reducir los riesgos psicosociales derivados del teletrabajo

- La importancia de la comunicación
- La importancia de la formación
- Organización del trabajo

La conciliación y el teletrabajo

- Conciliar vida personal y profesional
- La relación con la familia
- El problema de la doble presencia (menores y cuidado de mayores)
- Convivencia con otras personas que teletrabajan



La importancia del entorno para evitar o reducir riesgos

- El domicilio no es el único espacio para teletrabajar
- El espacio de trabajo
- La tecnología
- Actividad física y riesgos de salud
- La importancia de las rutinas, norma y el horario
- La importancia de las pausas
- Evitar las distracciones
- El caso de las personas con alguna discapacidad

Consejos para reducir/eliminar los problemas psicológicos y de conciliación derivados del trabajo

- Consejos para las personas
- Consejos para las organizaciones

Recursos de interés

- Webs
- Artículos
- Libros y documentos

Evaluación del curso