



**PRL. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJO**

<b>Objetivos</b>			
Curso destinado especialmente a trabajadores de la UCLM que desempeñen o estén interesados en desempeñar parte de su jornada laboral en la modalidad de teletrabajo, y al resto de trabajadores interesados.			
Los objetivos principales son capacitar al alumno para:			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer qué entendemos por teletrabajo y sus ventajas y desventajas.</li><li>• Determinar los principales riesgos laborales en la jornada de teletrabajo así como sus medidas preventivas.</li><li>• Nociones básicas sobre manejo de PVD y Nuevas Tecnologías en tareas de teletrabajo.</li><li>• Carga física y mental, gestión del tiempo, etc.</li></ul>			
<b>Duración</b>		<b>Modalidad</b>	
10 hora/s lectiva/s		On-line	
<b>Destinatarios</b>		<b>Requisitos</b>	
PTGAS de la UCLM			
<b>Competencia</b>		<b>Nivel</b>	
Prevención de riesgos laborales		1	
<b>Campus</b>	<b>Sala</b>	<b>Convocatoria</b>	<b>Fechas y horario</b>
Internet	Internet	1ª Edición	Del 12 de marzo de 2026 al 26 de marzo de 2026 (De 00:00 a 00:00)
Internet	Internet	2ª Edición	Del 5 de junio de 2026 al 19 de junio de 2026 (De 00:00 a 00:00)
<b>Programa</b>			
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Introducción al Teletrabajo.</li><li>2. Conceptos básicos de teletrabajo.</li><li>3. Riesgos generales en teletrabajo. Medidas preventivas.</li><li>4. Riesgos específicos en teletrabajo. Medidas preventivas.</li><li>5. Ergonomía ambiental.</li><li>6. Distribución ergonómica y de los equipos de trabajo.</li><li>7. Factores psicosociales en teletrabajo.</li><li>8. Pautas saludables de teletrabajo. Estiramientos y relajación</li><li>9. La jornada laboral de teletrabajo. Gestionar el tiempo. Pausas, etc.</li><li>10. Vigilancia de la salud.</li><li>11. Cuestionario de autoevaluación de PVD.</li></ol>			
<b>Diploma</b>		<b>Evaluación</b>	
Aptitud		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Participación en foros liderados por los formadores con cuestiones propuestas por parte tanto del profesorado como del alumnado.</li><li>2. Realización obligatoria de módulos online. Se tendrán en cuenta los accesos a la plataforma Moodle.</li><li>3. Realización obligatoria de los test intermedios, que serán llave para acceder al tema siguiente.</li><li>4. Prueba final de evaluación, una vez se haya finalizado el contenido online y la realización de los test intermedios.</li></ol>	
<b>Profesorado</b>			
SANDRA RUBIO NÚÑEZ			