

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

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:

- Conocer qué entendemos por teletrabajo y sus ventajas y desventajas.
- Determinar los principales riesgos laborales en la jornada de teletrabajo así como sus medidas preventivas.
- Nociones básicas sobre manejo de PVD y Nuevas Tecnologías en tareas de teletrabajo.
- Carga física y mental, gestión del tiempo, etc.

Duración	Modalidad		
10 hora/s lectiva/s	On-line		
Destinatarios	Requisitos		
PTGAS de la UCLM			
Competencia	Nivel		
Prevención de riesgos laborales	1		
Campus	Sala	Convocatoria	Fechas y horario
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)
Programa			
<ol style="list-style-type: none">1. Introducción al Teletrabajo.2. Conceptos básicos de teletrabajo.3. Riesgos generales en teletrabajo. Medidas preventivas.4. Riesgos específicos en teletrabajo. Medidas preventivas.5. Ergonomía ambiental.6. Distribución ergonómica y de los equipos de trabajo.7. Factores psicosociales en teletrabajo.8. Pautas saludables de teletrabajo. Estiramientos y relajación9. La jornada laboral de teletrabajo. Gestionar el tiempo. Pausas, etc.10. Vigilancia de la salud.11. Cuestionario de autoevaluación de PVD.			
Diploma	Evaluación		
Aptitud	<ol style="list-style-type: none">1. Participación en foros liderados por los formadores con cuestiones propuestas por parte tanto del profesorado como del alumnado.2. Realización obligatoria de módulos online. Se tendrán en cuenta los accesos a la plataforma Moodle.3. Realización obligatoria de los test intermedios, que serán llave para acceder al tema siguiente.4. Prueba final de evaluación, una vez se haya finalizado el contenido online y la realización de los test intermedios.		
Profesorado			
SANDRA RUBIO NÚÑEZ			