

#### Objetivo General

Aplicar técnicas de teletrabajo respetando la normativa vigente y mecanismos de gestión de riesgos laborales

#### Objetivos Específicos

- Identificar fundamentos del teletrabajo de acuerdo con sus características
- Describir la normativa legal de teletrabajo tomando en cuenta los derechos y obligaciones
- Aplicar técnicas de teletrabajo respetando mecanismos de gestión de riesgos laborales

#### Módulos

##### MÓDULO 1: Fundamentos del teletrabajo

- Teletrabajo
- ¿Qué es Trabajo a distancia?
- Efectos del teletrabajo
  - ✓ Efectos individuales
  - ✓ Efectos organizacionales
  - ✓ Efectos sociales
- El reto de liderar equipos de forma virtual
- Lugar de trabajo y seguridad
- Horarios
- Relaciones laborales
- Descripción: La Ley de Trabajo a Distancia y Teletrabajo entregará derechos y reglas claras a los trabajadores que realizan este tipo de empleos.
- Pautas para jefes y empleados
- Algunas consideraciones para el trabajador virtual o remoto:
- Herramientas que te pueden ayudar en teletrabajo
- Fases, componentes y capacitación para el teletrabajo
- Etapas en un programa de Teletrabajo
  - ✓ Diagnóstico
  - ✓ Planeación
  - ✓ Puesta en marcha
  - ✓ Evaluación y seguimiento
  - ✓ Competencias para el Teletrabajo
- Recomendaciones generales para implementar el teletrabajo

##### MÓDULO 2: Normas de teletrabajo

- Informe ejecutivo: Ley N° 21.220, que modifica el código del trabajo en materia de trabajo a distancia
  - ✓ Modificaciones introducidas por la Ley N° 21.220
  - ✓ Contenido del Contrato de Trabajo o anexo.
- Ley N° 21.220
  - ✓ "Capítulo IX Del trabajo a distancia y teletrabajo
  - ✓ Disposiciones transitorias
- Protocolo de Seguridad para Trabajo a Distancia - Equipo de Respuesta ante Incidentes de Seguridad Informática (CISRT)
  1. Mejores prácticas aceptadas internacionalmente sobre el trabajo a distancia
  2. Recomendaciones de seguridad para trabajar a distancia.
  3. Consideraciones a la hora de implementar una VPN

##### MÓDULO 3: Técnicas de teletrabajo

- Consejos generales teletrabajo
  - ✓ Preparando el día
  - ✓ Símbolos de inicio y término
  - ✓ Trabajando
  - ✓ Pausas
  - ✓ Al finalizar la jornada laboral
- Consejos para largos períodos trabajando dentro de casa con niños
- Consejos preventivos para el teletrabajo
  - ✓ ¿Qué es recomendable tener presente cuando trabajas desde tu hogar?
- Consejos de planificación
- Cómo evitar dolencias musculoesqueléticas frente al computador
- Cuando trabajes frente al computador ten presente
- Gestión de riesgos en teletrabajo
- Concepto de tiempo y su implicancia
- Concepto de tiempo y su escasez
- El tiempo como recurso
- La gestión del tiempo
- Manifestaciones de una deficiente gestión del tiempo laboral
- Cansancio y calidad de la tarea
- Matriz De Steven Covey (Urgente, Importante, No Urgente, No importante)
- Claves generales para optimizar nuestro tiempo
- Eficiencia y Eficacia
- Rombo de la efectividad
- ¿Cómo organizar el trabajo? Planificación y Programación

#### Destinatarios

- Todos y todas quienes realicen actividades de teletrabajo.

#### Metodología

- Fase teórica:** requerimientos normativos y teorizaciones
- Fase reflexiva:** reflexión de la realidad y la brecha con la teoría
- Fase práctica:** diseño y construcción de recursos pedagógicos
- Fase de innovación:** generar estrategias innovadoras en materia pedagógica.

#### Modalidades

- Aprendizaje autónomo:** a través del manual de autoinstrucción que se entrega al comienzo del proceso de formación. A partir del cual, se aplica una evaluación escrita para la medición de competencias adquiridas.
- Seminarios sincrónicos:** para aportar al fortalecimiento de competencias a través interacciones directas entre facilitador y participantes a través de clases on line.
- Apoyo con plataforma virtual del aprendizaje:** De manera exclusiva, Gestión Didáctica, para potenciar la formación autónoma, pone a disposición de los participantes, un espacio virtual respaldado por tutores especialistas y una mesa de ayuda técnica, acciones formativas que cuentan con estructura modular de los contenidos y materiales descargables, complementadas con foros, chat, cuestionarios, módulos de consulta y encuestas para la interacción con los especialistas, de carácter responsivo para su usabilidad desde cualquier dispositivo tecnológico.