



# HÁBITOS SALUDABLES I: BIENESTAR LABORAL EN EL TELETRABAJO

## PRESENTACIÓN

Los hábitos saludables son conductas relacionadas con las esferas física, mental y social de la persona, que permiten disfrutar de una vida de calidad, repercutiendo positivamente, tanto en el ámbito personal como profesional.

Muchas son las compañías que han implantado el teletrabajo. Ahora bien, hay que saber que un mal desarrollo del mismo genera problemas sobre el bien más preciado de cualquier organización que no es otro que el capital humano.

Las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC), han facilitado el desarrollo de las actividades de las organizaciones, pero conllevan diversos riesgos; problemas posturales, aislamiento social, estrés, dependencia de las mismas tecnologías...

La desconexión digital, la ergonomía y la gestión de los riesgos psicosociales se hacen fundamentales para generar una actividad productiva eficiente y que no dañe la salud en los trabajadores.

Este curso nos permitirá tomar conciencia de nuestro estilo de vida, realizar cambios de hábitos saludables sobre la corrección postural, la actividad física y la desconexión digital, aprendiendo cual es el estilo de vida más adecuado y saludable.

## OBJETIVOS

---

- Mejorar la calidad de vida de los trabajadores.
- Concienciar al trabajador de la importancia de su salud para el futuro de la empresa.
- Adoptar hábitos saludables en el trabajo.
- Conocer los conceptos básicos relacionados con el trabajo a distancia, con las TIC y la desconexión digital.
- Conocer los principios básicos de la ergonomía en la oficina y saber adaptar estas pautas en el teletrabajo.
- Establecer buenas prácticas ergonómicas en el teletrabajo.
- Compatibilizar la vida profesional o laborar sin renunciar a la productividad.

## DIRIGIDO A

---

- Todas aquellas personas que teletrabajan y necesitan tener unas pautas claras para conseguir un estilo de vida más adecuado y saludable.
- También está indicado para cualquier persona que quiera adquirir unos hábitos saludables para su vida diaria.

## CONTENIDOS

---

1. **Introducción**
  - a. ¿Qué es el teletrabajo?
  - b. Las TIC
  - c. Conceptos básicos en materia de PRL
2. **La ergonomía en el Trabajo**
  - a. Ocasional
  - b. Condiciones del lugar de trabajo y buenas prácticas
  - c. Los equipos de trabajo y buenas prácticas
  - d. Orden y limpieza
3. **Riesgos Psicosociales asociados al teletrabajo o trabajo a distancia**
  - a. ¿Qué riesgos psicosociales existen en el TOD?
  - b. Organización del trabajo.
  - c. Problemas en el uso de las TIC
  - d. Hábitos Saludables.
  - e. Gestión del Tiempo.
4. **Desconexión Digital**
  - a. ¿Qué es el derecho a la desconexión digital?
  - b. Beneficios de la desconexión digital
  - c. Buenas prácticas para la desconexión
  - d. Establecer límites y acuerdos
  - e. Seguir la regla del “si puede esperar”...
  - f. Respeta tus horarios y los de los demás
  - g. Organizarse con respeto a los demás
  - h. Vacaciones

## MODALIDAD Y DURACIÓN

### TELEFORMACIÓN -

6 horas de duración

Plataforma, contenidos y sistema tutorial adaptado a Bonificaciones de Fundae con acceso a:

- Contenido Multimedia.
- Videotutoriales
- Recursos Adicionales
- Foros de Debate
- Tutorías por Aula Virtual
- Pruebas de evaluación

Este curso es bonificable ante Fundae.

Desde BAI ofrecemos realizar la gestión sin coste adicional para la empresa.

## FECHAS

Del 13 de mayo al 8 de junio  
de 2026

## EL TUTOR

### ASIER PÉREZ

- Es Ingeniero, Máster en Ingeniería y Gestión Medioambiental, Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales con las especialidades de Seguridad en el Trabajo, Higiene Industrial y Ergonomía y Psicosociología Aplicada. Posee, además, formación diversa relacionada con la formación, la Prevención de Riesgos Laborales, el Medio Ambiente y los sistemas de gestión.
- Es Director Técnico de AHE Pizarro, empresa de consultoría e ingeniería, desarrolla labores relacionadas con la Seguridad y Salud en el trabajo y el medio ambiente, colaborando con Servicios de Prevención y otras entidades. Ha sido Director Técnico en empresas de consultoría e ingeniería y responsable en materia de PRL en empresas de la construcción y afines



## PRESUPUESTO

Hasta 9 participantes	De 10 a 25 participantes	De 26 en adelante
45 €/persona (7,5 €/h/persona)	42 €/persona (7 €/h/persona)	36 €/persona (6 €/h/persona)

La facturación tendrá el siguiente desglose:

- Tutorización de los cursos: 88% de la venta (exento de IVA).
- Contenidos Multimedia: 8% de la venta (+ IVA).
- Plataforma: 4% de la venta (+IVA)