**Ficha de formación**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Título** | **LA CARGA DE TRABAJO Y LA CALIDAD EN LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO** | | |
| **Palabras clave** | Carga de trabajo digital; resiliencia ante el estrés y ansieddad; calidad | | |
| **Idioma** | Español | | |
| **Objetivos  / Metas / Resultados de aprendizaje** | Al final de la sesión los estudiantes serán capaces de:   * Definir el tema de la carga de trabajo digital y los tipos de carga de trabajo. * Responder a las preguntas, “¿Qué es el estrés?” “Qué es la ansiedad” y qué podemos hacer para mejorar nuestra resiliencia * Definir los temas de calidad y organización digital. * Enumerar y explicar las formas de construir una organización digital centrada en la calidad. | | |
| **Área de formación: (Seleccione una)** | | | |
| **Online / Marketing digital / Ciberseguridad** | | |  |
| **E-Commerce / Financiación** | | |  |
| **Bienestar digital** | | | **X** |
| **Teletrabajo / Nomadas digitales** | | |  |
| **Descripción** | **Esta sesión se centra en familiarizar a los estudiantes con la noción de carga de trabajo digital. Se analizan los tipos y características de la carga de trabajo digital, así como los temas del estrés y la ansiedad. También se ofrecen consejos para mejorar la capacidad de recuperación del estrés y la ansiedad. Por último, en lo que respecta a cómo construir una organización digital centrada en la calidad, se elaboran los pilares cruciales.** | | |
| **Contenidos organizados en 3 niveles** | 1. **Nombre del módulo: Bienestar digital**   **1.1 Nombre de la unidad: La carga de trabajo y la calidad en la organización del trabajo**  1.1.1 Nombre de la sección: Definir carga de trabajo digital  1.1.2 Nombre de la sección: Tipos de carga de trabajo  **1.2 Nombre de la unidad: Resiliencia ante el estrés y ansiedad**  1.2.1 Nombre de la sección Definir el estrés  1.2.2 Nombre de la sección Definir la ansiedad  1.2.3 Nombre de la sección Mejorar la resiliencia ante tu estrés y ansiedad  **1.3 Nombre de la unidad: Construir una organización digital centrada en la calidad**  1.3.1 Nombre de la sección Definir calidad y organización digital  1.3.2 Nombre de la sección Pilares de la calidad focalizados en la organización digital | | |
| **Autoevaluación (preguntas y respuestas de elección multiple)** | 1. Carga de trabajo digital:    1. **consiste en reunir elementos para obtener datos, averiguar el significado de algo o desarrollar algo.**    2. Tiene que ver con la búsqueda de elementos para obtener datos.    3. Tiene que ver con la seguridad.    4. Es sobre el rendimiento de los empleados. 2. Estrés:    1. **Es un sentimiento natural de no poder hacer frente a las demandas y eventos específicos.**    2. Es un sentimiento subjetivo de no poder hacer frente a demandas y eventos específicos.    3. Es un sentimiento subjetivo de poder hacer frente a demandas y eventos específicos.    4. Es un sentimiento natural de poder hacer frente a demandas y eventos específicos. 3. Ansiedad:    1. **Es una sensación de malestar, como la preocupación o el miedo que puede ser leve o grave.**    2. Es una noción de malestar, como la preocupación o el miedo, que no puede ser leve ni grave.    3. Es una sensación de malestar, como la preocupación o el miedo, que no puede ser leve ni grave.    4. Es una noción de malestar, como la preocupación o el miedo, que puede ser leve o grave. 4. Los pilares de una organización digital centrada en la calidad son:    1. **Visión única del cliente / Fomentar la asunción de riesgos / Aceptar el cambio**    2. Visión única de la organización/ Fomentar la asunción de riesgos / Aceptar el cambio    3. Visión única del cliente / No fomentar la asunción de riesgos / Aceptar el cambio    4. Visión única de la organización / Fomentar la asunción de riesgos / No aceptar el cambio | | |
| **Herramientas (guías, mejores prácticas, checklist, lecciones aprendidas…) PARA SER USADAS POR CTS / CASO** | **Nombre** |  | |
| **Descripción** |  | |
| **Enlace de interés** |  | |
| **Recursos (vídeos, links de referencia)** | <https://www.youtube.com/watch?v=v4JlSxroZGs&ab_channel=UKCloudLtd>  <https://www.youtube.com/watch?v=gCWVLk9riRs&ab_channel=EducationPerfect>  <https://www.digitalrealty.com/blog/how-do-i-optimize-workloads-and-workflows-in-the-digital-workplace-part-2>  <https://www.interxion.com/blogs/how-do-i-optimize-workloads-and-workflows-in-the-digital-workplace-part-1>  <https://www.information-age.com/truth-digital-transformation-2-123470666/>  <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-10710-2>  <https://www.medicalnewstoday.com/articles/145855#definition>  https://corporatefinanceinstitute.com/resources/knowledge/strategy/quality-management/ | | |
| **Material relacionado** | Cortez, E., Bonde, A., Muzio, A., Russinovich, M., Fontoura, M., & Bianchini, R. (2017, October). Resource central: Understanding and predicting workloads for improved resource management in large cloud platforms. In Proceedings of the 26th Symposium on Operating Systems Principles (pp. 153-167).  Jia, Z., Zhan, J., Wang, L., Luo, C., Gao, W., Jin, Y., ... & Zhang, L. (2016). Understanding big data analytics workloads on modern processors. IEEE Transactions on Parallel and Distributed Systems, 28(6), 1797-1810.  Snow, C. C., Fjeldstad, Ø. D., & Langer, A. M. (2017). Designing the digital organization. Journal of organization Design, 6(1), 1-13.  Ponsignon, F., Kleinhans, S., & Bressolles, G. (2019). The contribution of quality management to an organisation’s digital transformation: a qualitative study. Total Quality Management & Business Excellence, 30(sup1), S17-S34. | | |
| **PPT relacionado** |  | | |
| **Bibliografía** | Cortez, E., Bonde, A., Muzio, A., Russinovich, M., Fontoura, M., & Bianchini, R. (2017, October). Resource central: Understanding and predicting workloads for improved resource management in large cloud platforms. In Proceedings of the 26th Symposium on Operating Systems Principles (pp. 153-167).  <https://www.nutanix.com/theforecastbynutanix/technology/rethinking-cloud-workloads>  Hurwitz, J. S., & Kirsch, D. (2020). Cloud computing for dummies. John Wiley & Sons.  <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/overview/>  <https://www.medicalnewstoday.com/articles/145855>  <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311>  <https://www.linkedin.com/pulse/what-digital-organisation-owen-mccall/>  <https://www.cmswire.com/digital-workplace/3-steps-to-building-a-digital-culture/>  Ponsignon, F., Kleinhans, S., & Bressolles, G. (2019). The contribution of quality management to an organisation’s digital transformation: a qualitative study. Total Quality Management & Business Excellence, 30(sup1), S17-S34. | | |
| **Proporcionado por** | SEERC | | |