



DESCONEXIÓN DIGITAL

DURACIÓN: 5 horas

CRÉDITOS ECTS: 0

OBJETIVOS

1. Conocer la normativa sobre la desconexión digital en el ámbito laboral y las obligaciones que recaen tanto en la empresa como en el personal trabajador.
2. Aplicar correctamente los derechos digitales, como la intimidad, la protección de datos o la gestión de dispositivos electrónicos, respetando las directrices legales.
3. Prevenir riesgos psicosociales derivados de la hiperconectividad, evitando el estrés, la fatiga mental y otros problemas de salud derivados del uso excesivo de la tecnología.
4. Fomentar buenas prácticas en la comunicación interna, implicando a todas las partes en el cumplimiento de este protocolo.

PROGRAMA CONTENIDOS

Módulo 1: ¿Qué es la desconexión digital y por qué es importante?

- Concepto de desconexión digital.
- Impacto de la hiperconectividad en la salud física y mental.
- Beneficios de respetar los tiempos de desconexión para trabajadores y empresa.

Módulo 2: Normativa sobre Desconexión Digital

- Derechos digitales en el ámbito laboral según la normativa española (LOPDGDD).
- Ley 10/2021 de 9 de julio de Trabajo a Distancia (LTD).
- Otras disposiciones.
- Derechos del personal trabajador.
- El protocolo de desconexión digital.

Módulo 3: Prevención de Riesgos Psicosociales por Hiperconectividad

- Principales riesgos psicosociales derivados del uso excesivo de la tecnología.
- Identificación de señales de alarma en la persona trabajadora.
- Estrategias personales para prevenir estos riesgos.

Módulo 4: Buenas Prácticas en la Comunicación Interna

- Cómo fomentar una comunicación respetuosa y eficiente.
- Buenas prácticas en comunicación interna.
- Rol del personal trabajador en la promoción de buenas prácticas.
- Trucos para la desconexión digital.
- ¿Cómo desconectar del trabajo en vacaciones?