

PREVENCIÓN, CALIDAD Y MEDIOAMBIENTE

Duración: 5 horas

Metodología: Online

Financiación: Bonificable

DESCONEXIÓN DIGITAL

Descripción

El curso Desconexión Digital trata sobre los principios clave del derecho a la desconexión en el ámbito laboral, el marco normativo aplicable y las responsabilidades de empresas y personas trabajadoras. Incorpora contenidos relacionados con la protección de los derechos digitales, la prevención de riesgos psicosociales derivados de la hiperconectividad y la implantación de buenas prácticas en la comunicación interna, favoreciendo un uso saludable y responsable de la tecnología en el trabajo.

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

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?