

FICHA TÉCNICA INFORMATIVA

DESCONEXIÓN DIGITAL

ÁREA: IGUALDAD

N.º DE HORAS	MODALIDAD	NIVEL
5	Online	Medio

DIRIGIDO A

Todas las personas de la plantilla

DESCRIPCIÓN

¿Sabías que la desconexión digital puede mejorar tanto tu bienestar personal como profesional? Este curso está diseñado para analizar cómo el uso de las TIC impacta en ambos contextos y cómo la desconexión digital puede ser una solución clave. Te permitirá identificar los riesgos psicosociales derivados de la hiperconexión, comprendiendo las enfermedades psicológicas y físicas que puede generar. Además, aprenderás a desarrollar estrategias para prevenir estos riesgos y comprender el marco normativo y legal relacionado con la desconexión digital y el teletrabajo. Finalmente, se explorará cómo aplicar estas normativas en los entornos laborales para proteger la salud mental y física de las personas trabajadoras

OBJETIVOS

1. Analizar el impacto de las TIC en los ámbitos personal y profesional y cómo la desconexión digital puede mejorar el bienestar en ambos contextos.
2. Identificar los riesgos psicosociales asociados a la hiperconexión digital, comprendiendo las enfermedades psicológicas y físicas que genera.
3. Desarrollar estrategias y habilidades para prevenir estos riesgos.
4. Conocer el marco normativo y legal relacionado con la desconexión digital, el teletrabajo y la protección de los derechos laborales.
5. Aprender a aplicar estas normativas en los entornos laborales para proteger la salud mental y física de los trabajadores.
6. Conocer el protocolo de desconexión digital, entendiendo sus componentes, beneficios y cómo aplicarlo en la empresa para promover el bienestar digital.
7. Aplicar buenas prácticas en cuanto a la desconexión digital.

CONTENIDO FORMATIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DESCONEXIÓN DIGITAL Y SU IMPORTANCIA.

- 1.Las Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- 2.El impacto de la tecnología en la vida personal y laboral.
- 3.La desconexión digital.
- 4.La desconexión digital y su vinculación con los ODS.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONSECUENCIAS Y EFECTOS DE LA HIPERCONEXIÓN DIGITAL.

- 1.La hiperconexión digital: concepto y características.
- 2.Riesgos psicosociales.
- 3.Enfermedades psicológicas y físicas.
- 4.Estrategias para prevenir los riesgos.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONTEXTO NORMATIVO Y DOCUMENTACIÓN RELEVANTE.

- 1.Contexto normativo.
- 2.Documentación relevante.

UNIDAD DIDÁCTICA 4: PROTOCOLO DE DESCONEXIÓN DIGITAL.

- 1.¿Qué es y por qué resulta beneficioso para la empresa?
- 2.Estructura del protocolo.
- 3.Recomendaciones y buenas prácticas.



Inscríbete o solicita más información:



900 90 61 71



www.talention.es



info@talention.es