



Desconexión digital en el trabajo

Desconexión digital en el trabajo

Duración: 15 horas

Modalidad: OnLine

OBJETIVOS

Conocer las causas y efectos en la salud ocupacional provocados por el impacto de la conectividad en el uso de las tecnologías en el ámbito laboral.

- Profundizar en la base jurídica sobre la que se sustenta la libertad individual del trabajador al acogerse al derecho a la desconexión digital como herramienta legislativa, asegurando con ello el respeto al descanso fuera de los tiempos de trabajo.

CONTENIDOS

1. Introducción a la desconexión digital

- 1.1 El estrés: la otra pandemia del siglo XXI
- 1.2 El impacto de las tecnologías en el ámbito empresarial
- 1.3 Síndrome de burnout: tipos y diagnóstico

2. Desconexión digital en el trabajo

- 2.1 Desconexión digital. El Derecho digital del trabajador en la LOPDGDD
- 2.2 Adicción a la conexión: ¿cómo superarla con tecnología?
- 2.3 Volver a lo básico: el gran antídoto