

Desconexión digital en el trabajo

Modalidad: Online

Duración: 15 h

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:

Introducción a la desconexión digital

El estrés: la otra pandemia del siglo XXI

El impacto de las tecnologías en el ámbito empresarial

Síndrome de *burnout*: tipos y diagnóstico

Desconexión digital en el trabajo

Desconexión digital. El Derecho digital del trabajador en la LOPDGDD

Adicción a la conexión: ¿cómo superarla con tecnología?

Volver a lo básico: el gran antídoto