

DESCONEXIÓN DIGITAL



Área: FORMACIÓN Y EDUCACIÓN

Modalidad: Teleformación

Duración: 20 h

Precio: 150.00€

[Curso Bonificable](#)

[Contactar](#)

[Recomendar](#)

[Matricularme](#)

OBJETIVOS

El itinerario formativo tiene como objetivo clarificar los conceptos sobre el derecho a la DESCONEXIÓN DIGITAL que tienen todas las personas trabajadoras, según la Ley 3/2018 del 5 de diciembre en su artículo 88, así como la Ley 10/2021 del 9 de julio en su artículo 18 principalmente. Igualmente se le ha dado un sentido relacionado con los riesgos psicosociales que deben tenerse en cuenta. El curso incluye como referencia, una plantilla de política interna de desconexión digital en formato Word para facilitar el cumplimiento de la normativa a las Empresas.

CONTENIDOS

1 La era digital 1.1 La era digital 1.2 Economía digital 1.3 La transformación digital 1.4 Proceso de digitalización laboral 1.5 Ventajas e inconvenientes de la digitalización laboral 1.6 Cuestionario: La era digital 2 La desconexión digital laboral 2.1 Introducción al teletrabajo 2.2 Definición de desconexión digital - Marco normativo 2.3 Ámbito de aplicación y finalidad de la Ley de desconexión digital 2.4 Obligaciones de la empresa y del personal trabajador 2.5 Medidas que garantizan la desconexión digital 2.6 Beneficios de la desconexión digital 2.7 Cuestionario: La desconexión digital laboral 3 Derechos desconexión digital en el ámbito laboral 3.1 Definición derechos desconexión digital 3.2 Normativa derechos desconexión digital en el ámbito laboral 3.3 Desconexión digital y prevención de riesgos laborales 3.4 Factores de riesgo y consecuencias asociados a la no desconexión digital 3.5 Riesgos emergentes asociados - Tecnoestres y ciberacoso 3.6 Brecha digital - integración de la diversidad 3.7 Medidas preventivas para promover la desconexión digital 3.8 Cuestionario: Derechos desconexión digital en el ámbito laboral 4 Política interna de desconexión digital 4.1 Conceptos y elementos esenciales 4.2 Estructura estándar de un protocolo de desconexión digital 4.3 Vigilancia de la salud y acciones de promoción de la salud 4.4 Cuestionario: Política interna de desconexión digital 4.5 Cuestionario: Cuestionario final

METODOLOGIA

- **Total libertad de horarios** para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio desde el que lo haga**. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de estudio que estime más oportuno.
- En todo momento contará con un **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.
- **Hacer para aprender**, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.
- **El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida**. Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a participar activamente en su proceso formativo. Le facilita resúmenes teóricos de los contenidos y, va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo: test de autoevaluación, casos prácticos, búsqueda de información en Internet o participación en debates junto al resto de compañeros.
- **Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado**. El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el



aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.

REQUISITOS

Los requisitos técnicos mínimos son:

- Navegador Microsoft Internet Explorer 5.5 o superior, con plugin de Flash, cookies y JavaScript habilitados. No se garantiza su óptimo funcionamiento en otros navegadores como Firefox, Netscape, Mozilla, etc.
- Resolución de pantalla de 800x600 y 16 bits de color o superior.
- Procesador Pentium II a 300 Mhz o superior.
- 32 Mbytes de RAM o superior.