

# PROGRAMA FORMATIVO

## Desconexión digital en el trabajo - versión online

Código: 26445

Modalidad: ON LINE

Duración: 15 horas

### 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