



## Desconexión digital en el trabajo.

**Sku:** 26446IN

**Horas:** 15

### 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

- **Unidad.1. 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
- **Unidad.2. 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