



# Desconexión digital en el entorno laboral

**Sku:** 1212ID

**Horas:** 45

**Formato:** HTML

## OBJETIVOS

- Conocer las causas principales que han llevado al legislador a regular la desconexión digital.
- Conocer el marco normativo actual del derecho a la desconexión digital laboral.
- Conocer las medidas que existen para hacer efectivo el derecho a la desconexión digital en el ámbito laboral.
- Estudiar el derecho de desconexión digital como medida de conciliación de la vida personal, familiar y laboral.

## CONTENIDOS

- **Unidad 1. Introducción a la desconexión digital**
  - La hiperconectividad
  - El estrés, como la nueva epidemia del siglo XXI
  - El impacto de las tecnologías en el ámbito empresarial
  - Síndrome de burnout
  - Resumen
- **Unidad 2. El derecho a la desconexión digital**
  - Marco legislativo del derecho a la desconexión
  - Finalidad del derecho a la desconexión digital
  - Titulares del derecho a la desconexión digital
  - Transformación digital y nuevos derechos digitales
  - Resumen
  - Evaluación
- **Unidad 3. Medidas de desconexión digital en el ámbito laboral**

- Introducción
  - Política interna para garantizar el ejercicio del derecho a la desconexión digital
  - Formación y sensibilización.
  - Organización adecuada de la jornada de trabajo.
  - El enfoque preventivo del derecho a la desconexión digital.
  - Resumen
  - Evaluación
- **Unidad 4. Desconexión digital y conciliación en la vida personal, familiar y laboral**
    - Introducción
    - La desconexión digital como nuevo reto de la conciliación
    - El teletrabajo y el derecho a la desconexión digital
    - La política de desconexión digital como medida de conciliación en el plan de igualdad
    - El derecho a la adaptación de la jornada laboral
    - Resumen
    - Evaluación