



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.

CONTENIDO

- **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