



# Desconexión Digital

 Duración: 2.00 horas

## Descripción

---

La desconexión digital es un tema cada día más importante en nuestra sociedad actual. Las nuevas tecnologías nos permiten estar conectados y localizables las 24 horas del día, lo que atañe aspectos tanto positivos como negativos.

El derecho a la desconexión digital es el derecho que tienen los trabajadores a no conectarse a ningún dispositivo electrónico de carácter profesional durante los períodos de vacaciones y descanso. Hace referencia en concreto a smartphones, tablets u ordenadores portátiles proporcionados por la empresa a los trabajadores así como a cuentas de correo profesionales.

## Objetivos

---

Durante este curso estudiaremos la desconexión digital y sus ventajas para el trabajador y la empresa. Además, veremos cómo se engloba en el marco de la nueva L.O.P.D.G.D.D. y conoceremos algunas de las recomendaciones para una correcta desconexión digital.

## Contenidos

---

### Desconexión Digital

- Introducción
- Desconexión digital
- Ventajas de la desconexión digital
- Caso práctico - Intoxicación digital
- La desconexión digital con la nueva L.O.P.D.G.D.D.
- Caso práctico - Contactar fuera del horario laboral
- Caso práctico - Teletrabajo
- Actividad - Ventajas de la desconexión digital para la empresa
- Caso práctico - Conexiones fuera del horario laboral

- Actividad - Ventajas de la desconexión digital. El trabajador y la empresa
- Actividad - La desconexión digital con la nueva L.O.P.D.G.D.D.
  
- Recomendaciones para la desconexión digital
- Caso práctico - Argumentos a favor de la desconexión digital
- Gestión adecuada de su correo electrónico
- Gestión correcta del uso del móvil
- Caso práctico - El modo No molestar
- Caso práctico - El caso de la cuidadora
- Pautas de organización y comunicación eficientes
- Practique un estilo de vida saludable
- Recomendaciones de desconexión digital para las vacaciones
- Caso práctico - Las vacaciones
- Actividad - Recomendaciones para la desconexión digital en vacaciones
- Caso práctico - Correos urgentes en vacaciones
- Caso práctico - Familia, trabajo y vacaciones
  
- Actividades Finales
- Test
- Documentación