

## DESCONEXIÓN DIGITAL EN EL ENTORNO LABORAL

**Código: 1212ID**

**Duración: 45 horas**

### **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.**

- 1.1.- La hiperconectividad.
- 1.2.- El estrés, como la nueva epidemia del siglo XXI.
- 1.3.- El impacto de las tecnologías en el ámbito empresarial.
- 1.4.- Síndrome de burnout.
- 1.5.- Resumen.

#### **Unidad 2. El derecho a la desconexión digital.**

- 2.1.- Marco legislativo del derecho a la desconexión.
- 2.2.- Finalidad del derecho a la desconexión digital.
- 2.3.- Titulares del derecho a la desconexión digital.

2.4.- Transformación digital y nuevos derechos digitales.

2.5.- Resumen.

2.6.- Evaluación.

### **Unidad 3. Medidas de desconexión digital en el ámbito laboral.**

3.1.- Introducción.

3.2.- Política interna para garantizar el ejercicio del derecho a la desconexión digital.

3.3.- Formación y sensibilización.

3.4.- Organización adecuada de la jornada de trabajo.

3.5.- El enfoque preventivo del derecho a la desconexión digital.

3.6.- Resumen.

### **Evaluación Unidad 4. Desconexión digital y conciliación en la vida personal, familiar y laboral.**

4.1.- Introducción.

4.2.- La desconexión digital como nuevo reto de la conciliación.

4.3.- El teletrabajo y el derecho a la desconexión digital.

4.4.- La política de desconexión digital como medida de conciliación en el plan de igualdad.

4.5.- El derecho a la adaptación de la jornada laboral.

4.6.- Resumen.

4.7.- Evaluación.