

DESCONEXIÓN DIGITAL PARA EL EMPLEADO



LEY DESCONEXIÓN DIGITAL

En España, el derecho a la desconexión digital está regulado por la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD), en su artículo 88, que establece que:

Los trabajadores y los empleados públicos tendrán derecho a la desconexión digital con el fin de garantizar, fuera del tiempo de trabajo legal o convencionalmente establecido, el respeto de su tiempo de descanso, permisos y vacaciones, así como de su intimidad personal y familiar.

SANCIONES

En España, las empresas que no cumplan con la desconexión digital pueden enfrentarse a multas según la Ley de Infracciones y Sanciones en el Orden Social (LISOS). Dependiendo de la gravedad de la infracción, las sanciones pueden ser:

- Leves: De hasta 750 euros (si no hay un impacto grave en el trabajador).
- Graves: De 751 a 7.500 euros (si se demuestra que la empresa no ha implementado políticas de desconexión digital).
- Muy graves: De 7.501 a 225.018 euros (si se vulnera gravemente el derecho de los empleados al descanso y se les obliga a estar disponibles fuera del horario laboral de manera sistemática).

Introducción

En la era digital, la conectividad constante ha transformado la manera en que trabajamos. Sin embargo, esta hiperconectividad puede afectar el bienestar, la productividad y el equilibrio entre la vida personal y laboral.

El curso de Desconexión Digital para el Empleado está diseñado para ayudarte a gestionar el uso de la tecnología de manera saludable, promoviendo hábitos que favorezcan tu bienestar y rendimiento profesional. Aprenderás estrategias para establecer límites, aprovechar mejor tu tiempo y reducir el estrés asociado con la conexión permanente.



¿Para quién es este curso?

Este curso está dirigido a empleados de todos los niveles que desean mejorar su relación con la tecnología y encontrar un equilibrio entre su vida laboral y personal sin afectar su desempeño profesional.



Nuestro proyecto

01

Introducción a la
desconexión digital

02

Normativa y necesidad
en la empresa

03

Riesgos,
consecuencias e
Impacto del trabajo
digital continuado

04

Beneficios de la
desconexión
digital en las
empresas

Nuestro proyecto

05

Puestos de trabajo
específicos y
excepciones

06

Pautas y estrategia para
implementar y mantener una
Política interna en control y
prevención en desconexión
digital

07

Casos de estudio y
recomendaciones
basadas en
experiencias reales

08

Conclusiones
Consideraciones

Puntos claves

- Hiper-conectividad
- Hiper-dependencia laboral
- Hiper-funcionalidad tecnológica
- Otras casuísticas
- Comprensión mental y neurocientífica del impacto digital persistente en el individuo. Breve descripción de cómo afecta al cerebro (neurociencia básica).

Puntos claves

- Comprensión de la adicción a funciones digitales
- Equilibrio Analógico v Digital
- Medidas y mecanismos específicos efectivos
- Formación periódica y control de cumplimiento
- Uso adecuado y responsable de dispositivos digitales. Buenas prácticas.

- 40 horas de formación

- Modalidad: ONLINE



**¡Muchas
gracias!**

