Cursos Online

# DESCONEXIÓN DIGITAL

**Inicio Curso:** 16-02-2026 - **Fin Curso:** 27-02-2026 - Realitza i representa a la FAC-IPE: **Amparo Pérez.**


- ÍNDICE
- OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE
- CONTENIDOS DEL PROGRAMA FORMATIVO
- METODOLOGÍA
- RECURSOS DIDÁCTICOS Y SU UTILIDAD
- ITINERARIO FORMATIVO / TEMPORALIZACIÓN
- EVALUACIÓN


## OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE

El presente curso de Desconexión digital (60h), tiene como objetivo principal el proporcionar a los participantes herramientas y conocimientos para gestionar la desconexión digital tanto a nivel personal como profesional. Así pues, con esta formación se pretende:

1. Comprender la necesidad y la importancia de la desconexión digital en la vida cotidiana y laboral.
2. Analizar la relación entre desconexión digital, conciliación familiar y profesional, e intimidad.
3. Definir el concepto de estrés y reconocer su impacto en la salud física y mental.
4. Evaluar el impacto de las tecnologías en el entorno empresarial y el bienestar de los empleados.
5. Identificar las causas y consecuencias del Burnout en los trabajadores.
6. Detectar los síntomas del Burnout y diferenciarlo de otros trastornos laborales.
7. Comprender qué es un protocolo de desconexión digital y cómo aplicarlo en las empresas.
8. Examinar los métodos tecnológicos para superar la adicción a la conexión digital.
9. Conocer los derechos digitales del trabajador según la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales (LOPDGDD).
10. Analizar las obligaciones que tienen las empresas en cuanto a la desconexión digital y la protección de los derechos laborales.
11. Identificar las excepciones y limitaciones que pueden surgir al implementar la desconexión digital.
12. Proponer recomendaciones prácticas para mejorar los tiempos de descanso y vacaciones en un entorno laboral digital.

## CONTENIDOS DE SU CURSO

UNIDAD 1. INTRODUCCIÓN A LA DESCONEXIÓN DIGITAL 1. Introducción. Necesidad de la Desconexión Digital 2. Desconexión Digital ¿En qué consiste? 3. Desconexión, conciliación e intimidad

UNIDAD 2. EL ESTRÉS 1. El Estrés. La otra pandemia del Siglo XXI 2. Acercamiento al Concepto de Estrés 3. El Estrés en el Mundo Laboral 4. El Impacto de las Tecnologías en el Ámbito Empresarial 5. Caso práctico. Estrés Laboral.

UNIDAD 3. SÍNDROME DE BURNOUT 1. Síndrome de Burnout. Tipos y Diagnóstico 2. Causas y Consecuencias 3. Sintomatología 4. Diagnóstico y Tratamiento 5. Medidas Preventivas

UNIDAD 4. DESCONEXIÓN DIGITAL EN EL TRABAJO 1. Desconexión digital en el ámbito laboral 2. Protocolo de desconexión digital. Qué es, modelo y ejemplo 3. Adicción a la conexión ¿Cómo superarla con tecnología? 4. Volver a lo básico: el gran antídoto.

UNIDAD 5. EL DERECHO DIGITAL DEL TRABAJADOR 1. El derecho digital del trabajador en la LOPDGDD 2. Derechos del trabajador 3. Obligaciones de la empresa

UNIDAD 6. INSTRUMENTOS PARA APLICAR LA DESCONEXIÓN DIGITAL 1. Política de Desconexión Digital 2. Manual de Buenas Prácticas para la Desconexión Digital 3. Excepciones y limitaciones 4. Sanciones 5. Recomendaciones para el tiempo de descanso y vacaciones.