

Desconexión digital y protección de datos en el entorno laboral

30 Horas

Objetivos:

Este curso tiene como objetivo principal proporcionar a los trabajadores y responsables de empresas los conocimientos básicos para entender la **desconexión digital** en el entorno laboral, conocer su marco legal y aplicar medidas que favorezcan el bienestar y la conciliación. Además, se abordarán los riesgos que conlleva el uso de tecnologías en el trabajo y cómo prevenirlos, tanto desde el punto de vista técnico como organizativo.

Contenidos:

Tema 1: Desconexión digital en el entorno laboral

1. Qué es la desconexión digital
2. Marco normativo (Ley Orgánica 3/2018 y Ley del Teletrabajo)
3. Derechos del trabajador y obligaciones del empleador
4. Impacto del uso intensivo de la tecnología en la salud laboral

Tema 2: Protección de datos personales en entornos digitales

1. Qué es la protección de datos y por qué es importante
2. Herramientas y prácticas de protección de datos
3. Protección de datos en el entorno laboral
4. Amenazas más comunes: phishing, malware y robo de identidad

Tema 3: Riesgos laborales de la desconexión digital

1. Riesgos vinculados a la falta de desconexión digital.
2. Efectos adversos de no desconectarse del entorno digital

Tema 4: Implementación práctica de la desconexión digital en la empresa

1. Guía para implementar la política de desconexión
2. Acciones de formación y sensibilización
3. Ejemplos de políticas de desconexión en diferentes tipos de empresa
4. Buenas prácticas para trabajadores y empleadores