

Categorías: Recursos humanos

### OBJETIVOS

Comprender la evolución histórica de la tecnología. Analizar los beneficios y desafíos de la digitalización en la empresa y la vida personal. Identificar el fenómeno de la hiperconectividad y sus implicaciones. Comprender la normativa española y europea sobre desconexión digital. Identificar los derechos y obligaciones de empleados y empresas respecto a la desconexión digital. Analizar cómo la legislación promueve la conciliación entre vida laboral y personal. Identificar prácticas organizativas que favorecen la desconexión digital en el entorno laboral. Conocer herramientas y recursos que facilitan la gestión del tiempo y la reducción de la hiperconectividad. Aplicar estrategias personales para disminuir el estrés digital en el día a día. Desarrollar hábitos y rutinas que promuevan un bienestar digital sostenible. Diseñar un plan personal de mejora para fomentar la desconexión digital y hacer seguimiento de su progreso.

### CONTENIDOS

**MÓDULO 1: LA REVOLUCIÓN DIGITAL Y SUS EFECTOS EN LA SOCIEDAD ACTUAL** La revolución digital y sus efectos en la sociedad actual La digitalización en el mundo empresarial Hiperconectividad: el nuevo paradigma Identificando los riesgos de la hiperconectividad Aplicación práctica: ¿Cómo es tu relación con la tecnología?

**MÓDULO 2: EL DERECHO A LA DESCONEXIÓN DIGITAL** El derecho a la desconexión digital: marco legal y fundamentos Derechos y responsabilidades: ¿qué implica la desconexión digital? Mucho más que una ley: la desconexión digital como bienestar Aplicación práctica: ¿Qué harías en esta situación?

**MÓDULO 3: HERRAMIENTAS Y RECURSOS PARA LA DESCONEXIÓN DIGITAL** Prácticas organizativas para fomentar la desconexión digital Herramientas y recursos para la desconexión digital en el trabajo Estrategias personales para reducir el estrés digital Construyendo el bienestar digital: hábitos y rutinas sostenibles Plan personal de mejora y seguimiento de la desconexión digital Aplicación práctica: 3 días de desconexión digital

