

CURSO: Desconexión digital

HORAS: 57

OBJETIVOS GENERALES

Sensibilizar sobre las buenas prácticas de desconexión digital de manera individual, así como conocer la regulación actual y sus implicaciones preventivas.

CONTENIDOS

Introducción.

1. Introducción a la desconexión digital.
 - 1.1. El estrés: la otra pandemia del siglo XXI.
 - 1.2. Desconexión digital, ventajas y opciones.
 2. Normativa y desconexión.
 - 2.1. Derecho a la desconexión digital. Concepto, ámbito de aplicación y normativa.
 - 2.2. Política y protocolos de desconexión digital.
 - 2.3. Desconexión digital: Normativa Europea.
 - 2.4. Desconexión digital: Normativa nacional.
 - 2.5. La desconexión digital conforme a la Ley Orgánica de Protección de Datos y Garantía de Derechos Digitales (LOPDGDD).
 3. Desconexión digital.
 - 3.1. Adicción a la conexión: ¿cómo superarla con tecnología?
 - 3.2. Recomendaciones para la desconexión digital.
 - 3.3. Recomendaciones de desconexión digital para nuestro tiempo (noches, fines de semana, vacaciones).
 - 3.4. Factores de riesgos asociados a la hiperconectividad y medidas preventivas.
- Puntos clave.