

# DESCONEXIÓN DIGITAL



## Duración del curso

3 horas

---



## Modalidad Online

3 horas

24.75€/persona

---



## Certificado acreditativo

Por un servicio de  
prevención acreditado



# CONTENIDOS

---

## Módulo 1. Normativa de aplicación

- Unidad 1. Normativa nacional
- Unidad 2. Derechos de desconexión digital

## Módulo 2. Desconexión digital y salud

- Unidad 3. Riesgos psicosociales
- Unidad 4. Productividad y descanso
- Unidad 5. Desconexión y conciliación

## Módulo 3. ¿Cómo aplicar la desconexión digital?

- Unidad 6. Protocolo de uso adecuado de los dispositivos
- Unidad 7. Excepciones y limitaciones
- Unidad 8. Recomendaciones en el tiempo de descanso y vacacional
- Unidad 9. Apps para la desconexión digital



## METODOLOGÍA

---

Gamificación

Trabajo en grupos

Role-playing

Estudios de caso

Escenificaciones

Grabaciones

Casos reales