

CURSO ONLINE • TODA LA PLANTILLA • ESPAÑOL E INGLÉS

Formación en desconexión digital

Curso para conocer el derecho a la desconexión digital, detectar los riesgos de la hiperconexión y aplicar buenas prácticas en el día a día y en la organización. Con el marco legal español y europeo, casos de éxito y herramientas prácticas para poner límites y ganar bienestar.

DURACIÓN

2 horas

a tu ritmo

MODALIDAD

100 % online

ordenador o móvil

IDIOMAS

Español e inglés

mismo contenido

FUNDAE

Bonificable

con tu crédito de formación

POR QUÉ ES OBLIGATORIA

El **artículo 88 de la LOPDGDD**, al que remite el **artículo 20 bis del Estatuto de los Trabajadores**, obliga a **todas las empresas con personas trabajadoras**, sin importar su tamaño, a elaborar una política interna de desconexión que incluya **acciones de formación y de sensibilización del personal** sobre un uso razonable de las herramientas tecnológicas. La **Ley 10/2021** lo refuerza para el teletrabajo.

OBJETIVOS

Lo que aprenderá tu equipo

- ✓ Conocer el derecho a la desconexión digital, su origen y su marco legal.
- ✓ Identificar los riesgos de la hiperconexión, el tecnoestrés y la dependencia digital.
- ✓ Aplicar protocolos para comunicaciones fuera de horario y reuniones digitales.
- ✓ Impulsar una cultura de desconexión basada en el liderazgo y el ejemplo.
- ✓ Usar herramientas y hábitos para poner límites y cuidar el bienestar digital.

CÓMO FUNCIONA

Sencillo para la empresa y el alumno

- 01 La empresa da de alta a cada persona y sigue su progreso desde su panel.
- 02 El alumno hace el curso a su ritmo: su avance se guarda solo.
- 03 Cada módulo termina con un test de repaso.
- 04 Un tutor resuelve las dudas en el foro del curso en 48 horas laborables.
- 05 Al aprobar el examen final, el alumno descarga su diploma.

Programa académico

MÓDULO 01

25 MIN

Introducción a la desconexión digital

- Qué es la desconexión digital: concepto, origen y derecho al descanso
- Marco legal: ley francesa de 2016, art. 88 LOPDGDD y Ley 10/2021 de trabajo a distancia
- Riesgos de la hiperconexión: tecnoestrés y su impacto en la salud
- La difusa frontera entre vida laboral y personal
- Buenas prácticas, falsos mitos, multitarea y mindfulness digital

Test de 10 preguntas · 80 % para superarlo

MÓDULO 02

30 MIN

Buenas prácticas y cultura de desconexión

- Beneficios de la desconexión en el clima laboral y regulación europea
- Liderazgo y cultura del ejemplo: confianza entre empresa y plantilla
- Protocolo para comunicaciones fuera de horario y reuniones digitales eficientes
- Herramientas para RRHH, retos de implantación y sectores críticos
- Casos de éxito (Volkswagen, Daimler) y futuro de la desconexión

Test de 10 preguntas · 80 % para superarlo

MÓDULO 03

25 MIN

Estrategias y herramientas para desconectarse

- Beneficios de desconectar y señales de alerta del exceso de conexión
- Horarios digitales, técnica pomodoro y modo no molestar
- Teletrabajo saludable, redes sociales y minimalismo digital
- Herramientas tecnológicas y espacios sin tecnología
- Mindfulness digital y ejercicio físico como antídoto

Test de 10 preguntas · 80 % para superarlo

MÓDULO 04

40 MIN

Riesgos ocultos del uso excesivo de la tecnología

- El doble filo de la tecnología en la empresa
- Impacto de la hiperconectividad en la productividad y la concentración
- Efectos en la salud: sueño, estrés, burnout y nomofobia
- Dependencia digital y pérdida de creatividad y pensamiento crítico
- Evidencia europea, marco legal y transformación digital sostenible

Test de 10 preguntas · 80 % para superarlo

EVALUACIÓN

Tests por módulo

10 preguntas por módulo. Se necesita un 80 % para avanzar.

EXAMEN FINAL

20 preguntas · 45 min

80 % para aprobar y 3 intentos. Se abre tras completar el curso y 90 minutos de formación.

ACREDITACIÓN

Diploma descargable

Registro del progreso y de los resultados de cada alumno.

FORMACIÓN BONIFICABLE

Bonificable a través de FUNDAE

Tu empresa puede recuperar el coste del curso con su **crédito de formación**, descontándolo de las cotizaciones a la Seguridad Social. Todas las empresas con personas trabajadoras en el Régimen General disponen de este crédito cada año, con un mínimo de 420 €.

- ✓ Formación en modalidad de teleformación.
- ✓ La plataforma registra conexiones, tiempo de formación y resultados de cada alumno.
- ✓ Tutor asignado y foro de dudas, como exige la teleformación bonificada.
- ✓ Diploma para cada alumno que supera el curso.

IDIOMAS

En español y en inglés

El curso está disponible en **español** y en **inglés**, con el mismo contenido, los mismos tests y el mismo examen final. Ideal para plantillas internacionales que trabajan en España: la versión inglesa explica la normativa aplicable en España en inglés.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

A toda la plantilla

- ✓ Todas las empresas con personas trabajadoras, obligadas por el art. 88 LOPDGDD.
- ✓ Equipos en teletrabajo o con uso intensivo del móvil y el correo.
- ✓ Especialmente útil para dirección, mandos intermedios y recursos humanos.

METODOLOGÍA

Práctico y fácil de seguir

- ✓ Ejemplos prácticos de límites digitales en el día a día.
- ✓ Casos de éxito de empresas europeas explicados de forma sencilla.
- ✓ Contenido interactivo con preguntas de repaso en cada apartado.
- ✓ Tiempo mínimo por pantalla para asegurar una lectura real.

PANEL PARA LA EMPRESA

Control total de la formación

- ✓ Alta de alumnos en minutos con nombre y email.
- ✓ Progreso en tiempo real: minutos, tests y examen de cada persona.
- ✓ Informes descargables para acreditar la formación.
- ✓ Licencias ampliables cuando las necesites.

Cumplir nunca fue tan fácil

Forma a tu plantilla, cumple con el artículo 88 de la LOPDGDD y bonifícalo con FUNDAE.

cumpleo.com →