

Buenas prácticas para empleados y empleadores en la desconexión digital

Duración: 90 h

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.

También se pretende formar en ciberseguridad básica, protección de datos personales, uso seguro de dispositivos móviles y herramientas digitales, así como fomentar buenas prácticas en el uso de internet, redes sociales, suplantación de identidad, contraseñas y correos electrónicos.

TEMARIO

Tema 1: Desconexión digital en el entorno laboral

Qué es la desconexión digital

Marco normativo (Ley Orgánica 3/2018 y Ley del Teletrabajo)

Derechos del trabajador y obligaciones del empleador

Impacto del uso intensivo de la tecnología en la salud laboral

Tema 2: Protección de datos personales en entornos digitales

Qué es la protección de datos y por qué es importante

Herramientas y prácticas de protección de datos

Protección de datos en el entorno laboral

Amenazas más comunes: phishing, malware y robo de identidad

Tema 3: Amenazas digitales comunes y cómo protegerse de ellas

Introducción a la ciberseguridad para principiantes

Herramientas de ciberseguridad

Gestión de la seguridad digital en la empresa

Recuperación tras un ataque cibernético

Tema 4: Seguridad digital en dispositivos móviles

Amenazas en dispositivos móviles: riesgos y vulnerabilidades

Configuraciones de seguridad en móviles

Protección de datos en dispositivos móviles

Buenas prácticas en el uso de dispositivos móviles en el trabajo

Tema 5: Seguridad en el uso de redes sociales

Introducción a la seguridad en redes sociales

Gestión de la identidad digital en redes sociales

Seguridad laboral y redes sociales

Herramientas de protección en redes sociales

Tema 6: Herramientas y estrategias para la protección frente a suplantación de identidad

Qué es la suplantación de identidad digital

Medidas preventivas contra la suplantación de identidad

Tema 7: Buenas prácticas y hábitos de seguridad digital

Uso de VPN

Gestión de contraseñas y seguridad en internet

Seguridad en correos electrónicos y mensajería instantánea

Formación continua en seguridad digital

Tema 8: Riesgos laborales de la desconexión digital

Riesgos vinculados a la falta de desconexión digital.

Efectos adversos de no desconectarse del entorno digital

Tema 9: Mindfulness y gestión emocional

Mindfulness: concepto, evidencias y beneficios

Resiliencia, meditación y técnicas de relajación

Mindfulness y gestión emocional

Tema 10: Implementación práctica de la desconexión digital en la empresa

Guía para implementar la política de desconexión

Acciones de formación y sensibilización

Ejemplos de políticas de desconexión en diferentes tipos de empresa

Buenas prácticas para trabajadores y empleadores