

Desconexión digital y Gestión Responsable del Tiempo de Trabajo

Duración: 120 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.

Proporcionar una comprensión clara del marco legal que regula las relaciones laborales y el control horario. Se abordan temas clave como la contratación, salarios, extinción de contratos y la normativa vigente sobre el registro de jornada, con especial atención al Real Decreto-ley 8/2019.

Además, se exploran herramientas prácticas para implementar sistemas de control horario, cómo actuar ante inspecciones laborales y cómo aplicar el registro en distintos contextos laborales, incluyendo el teletrabajo y la desconexión digital.

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

Tema 11: Normativa sobre registro horario incluida en el nuevo RD 8/2019

1. Explicación de la normativa

2. Finalidad

3. Obligatoriedad

4. Sanciones

5. El control horario en el resto del mundo

Tema 12: Aplicación práctica del control horario según RD 8/2019

1. Consideraciones previas a elegir el sistema de control horario
2. Sistemas válidos de control horario
3. Modelos manuales en soporte papel
4. Herramientas informáticas para implementar el control horario
5. Terminales de control

Tema 13: Registro de jornada en diferentes situaciones laborales

1. Registro de jornada en el sector público y privado
2. Registro de jornada en teletrabajo y trabajo híbrido
3. Registro de jornada en trabajadores con movilidad geográfica

Tema 14: Anteproyecto de Ley para la reducción de la duración máxima

de la jornada ordinaria de trabajo, el registro de jornada y el derecho

a la desconexión

1. Contexto normativo y justificación de la reforma
2. El nuevo sistema de registro de jornada
3. Implicaciones legales y sanciones por incumplimiento
4. Derecho a la desconexión digital y su relación con el registro