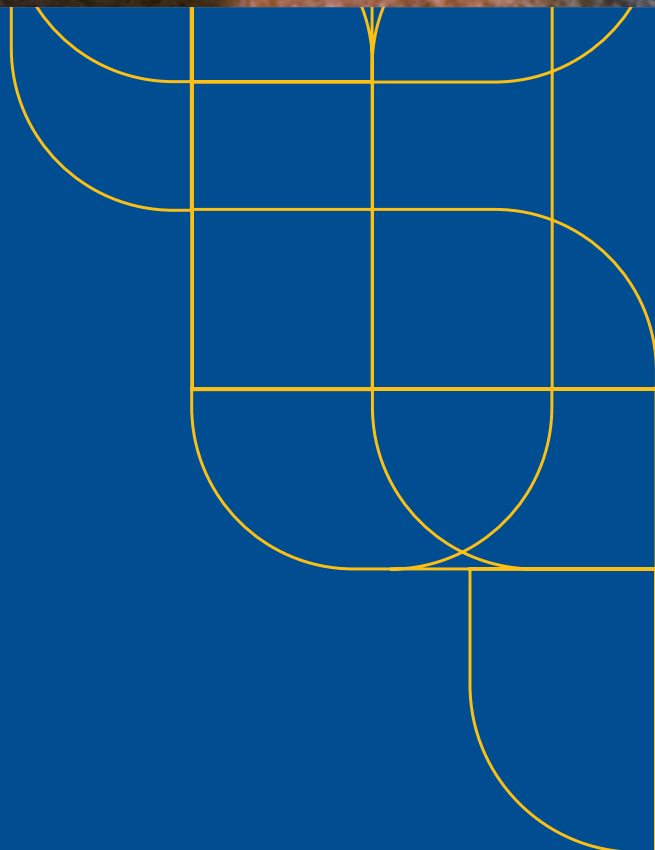




CURSOS

# Desconexión digital



# Somos Kirleo

*Un espacio para **aprender***  
*Un espacio para **mejorar***

**Kirleo**, Escuela de Oficios tiene como objetivo la formación de trabajadores en nuevas competencias que permitan optimizar su desempeño (*upskilling*) o reciclarse y adaptarse a un nuevo puesto (*reskilling*).

**Kirleo** es sinónimo de formación profesional no reglada en áreas con alta empleabilidad y demanda asesorando y tramitando la formación bonificada.

**Kirleo** busca ser tu socio en el diseño de planes de formación estratégicos.

## UN ESPACIO PARA MEJORAR

Certificado al completar tu formación de titulaciones propias y oficiales.



**Con más de 70  
centros de formación  
en España, Portugal,  
Marruecos y  
Latinoamérica...**

KIRLEO ayuda a formar y certificar a profesionales de diferentes sectores industriales.

# ¿Qué podemos ofrecerte?

1. Instalaciones y maquinaria propias.
2. Formadores acreditados y técnicos PRL titulados.
3. Profesionales especializados con más de 10 años de experiencia en el sector.
4. Gestión de bonificaciones de la FUNDAE.
5. Programas adaptados a las exigencias legales sobre operadores de equipos de trabajo.
6. Todos nuestros cursos incluyen dossier, diploma y carné de aptitud.
7. Modelo flexible: formación a medida y cursos abiertos.
8. Póliza de RC para todos nuestros cursos (hasta 10 millones €).
9. Seguro de accidentes de todos los asistentes incluidos en los *in itinere*.
10. Con la garantía de diferentes normas de calidad internacionales ISO y UNE.



## Gestión bonificada

Nos encargamos de todas las gestiones necesarias para bonificar nuestras formaciones. Si lo prefieres, también ofrecemos asesoramiento sobre cualquier duda que puedas tener: la cuota disponible para tu empresa, cómo cumplimentar la documentación necesaria, plazos, etc.



### ¿Qué es la desconexión digital?

Reconoce el **derecho de los trabajadores a no atender comunicaciones** fuera del horario laboral.

Aplica a **todas las empresas**, independientemente de su tamaño, especialmente en contextos de teletrabajo o flexibilidad horaria.



### ¿Cuáles son las obligaciones por parte de la empresa?

1. **Elaborar una política interna de desconexión digital**, clara y por escrito.
2. **Negociarla con la representación legal de los trabajadores**, si la hubiera.
3. **Sensibilizar y formar** a toda la plantilla sobre:
  1. Uso razonable de herramientas digitales.
  2. Respeto a los tiempos de descanso y conciliación.
  3. El ejercicio del derecho a la desconexión.

La ley exige expresamente que la política incluya **acciones de formación y sensibilización**, dirigidas tanto a empleados como a directivos y mandos intermedios. No cumplir con esta formación puede derivar en **sanciones** por vulneración de derechos digitales y riesgos psicosociales.



### ¿Por qué es urgente que las empresas adopten políticas internas de desconexión digital?

El incumplimiento de la desconexión puede derivar en **burnout**.

**No disponer de política de desconexión:** infracción grave.

**Vulnerar el derecho a la intimidad y descanso** (por presionar o exigir disponibilidad constante).

1. Diseñar e implantar una política de desconexión clara, adaptada al modelo laboral de la empresa.
2. Formar a empleados y mandos intermedios sobre:
  1. Buenas prácticas digitales.
  2. Límites laborales.
  3. Conciliación y bienestar digital.



## Modalidad

Online.



## Perfil del estudiante

Trabajadoras y trabajadores de entidades públicas y privadas incluidas aquellas que ocupan puestos directivos.

Cualquier persona que quiera conocer en qué consiste el derecho a la desconexión digital en el ámbito laboral.

No es necesario tener conocimientos previos.



## Evaluación

Al finalizar cada unidad.



## Duración

Ofrecemos dos variantes del curso, una de **2 horas** y otra de **15 horas**, adaptadas a las necesidades de tu empresa.



## Normativa

Regulada por el **artículo 88 de la Ley Orgánica 3/2018 (LOPDGDD)**, en vigor desde el **7 de diciembre de 2018**, y reforzada por la **Ley 10/2021 de trabajo a distancia**.

Actualmente se incluye también en el **Anteproyecto de Ley para la reducción de la jornada laboral a 37,5 horas**, presentado el **4 de febrero de 2025**, lo que refuerza su aplicación y obligatoriedad.

# Objetivos



## General

El objetivo general es analizar la desconexión digital como un derecho fundamental en la Sociedad de la Información y del Conocimiento, evaluando su regulación a nivel nacional e internacional, la importancia de las políticas empresariales para garantizar este derecho, los riesgos psicosociales asociados al uso de las TIC, y la definición de los conceptos clave, todo ello con el fin de promover un equilibrio adecuado entre las necesidades personales y profesionales en el uso del tiempo.



## Específicos

- 1.** Analizar la desconexión digital como un derecho fundamental en la Sociedad de la Información y del Conocimiento, abordando su regulación nacional e internacional, la importancia de las políticas internas empresariales para su garantía, y su relación con los riesgos psicosociales derivados del uso de las TIC, mediante la definición de los conceptos clave, el estudio del marco normativo vigente y la evaluación de los instrumentos de regulación aplicables.
- 2.** Conocer la importancia de equilibrar el tiempo de forma adecuada a las necesidades y prioridades personales y profesionales e identificar aquellos hábitos que nos roban tiempo y nos atrapan delante de las pantallas.



## Gestión del tiempo y desconexión digital 15 horas

### 1. Sociedad de la Información.

1. Introducción.
2. Sociedad de la Información.
3. Tecnologías de la Información y de las Comunicaciones.
4. Sociedad del Conocimiento
5. Hemos aprendido.

### 2. Enfermedades y riesgos psicosociales.

1. Introducción.
2. Enfermedades.
3. Riesgos Psicosociales.
4. Hemos aprendido.

### 3. Normativa, trabajo y desconexión.

1. Introducción.
2. Tiempo de trabajo y de descanso.
3. Desconexión digital: Normativa europea.
4. Desconexión digital: Normativa nacional.
5. Hemos aprendido.

### 4. Instrumentos de regulación.

1. Introducción.
2. Instrumentos de regulación.
3. Hemos aprendido.



## Desconexión digital 2 horas

1. Gestión del tiempo personal y profesional.
2. Identificación de los ladrones de tiempo.
3. Sistema de priorización de tareas.

# Taller online de desconexión digital



## Objetivo

Plantear un reforzamiento de los contenidos aprendidos en el curso de desconexión digital con un enfoque muy práctico y orientado al uso de redes sociales y el teléfono móvil que permita a los trabajadores mejorar su bienestar físico y mental.

## Descripción

Taller de 45 minutos de duración con espacio para preguntas y será impartido por Juan García, consultor de estrategia digital en Kirleo y experto en uso seguro y responsable de la tecnología y su impacto sobre la salud.

## Contenidos

- 1. Análisis del problema:** Impacto del uso excesivo de dispositivos móviles en la salud física y mental.
- 2. La ciencia detrás del uso problemático:** Dopamina y patrones oscuros.
- 3.** Estrategias prácticas para la desconexión digital.

# Metodología



El desarrollo de la acción formativa se realiza a través de una metodología basada en la participación y adecuación del temario a la realidad personal y profesional de los participantes.



Impartida por docentes especializados en formación de prevención de riesgos laborales.



Desarrollo de actividades prácticas y simulación de entornos reales para la aplicación de conocimientos teóricos previamente adquiridos por el alumno.



# Documentación para el alumno

**Kirleō**  
ESCUOLA DE OFICIOS

**Certificado de aptitud**  
Operador/a de equipos de trabajo

EMILIO LÓPEZ DÍAZ

Fecha de nac:  
12 / 07 / 2022

X8483282P

**Kirleō**  
ESCUOLA DE OFICIOS

**Certificado de aptitud**  
Operador/a de equipos de trabajo

El titular de este Certificado ha demostrado disponer de los conocimientos y habilidades necesarias para la Conducción y Manejo Seguros en Prevención de Riesgos Laborales de los equipos relacionados, con arreglo a los requerimientos de la L.P.R.L. 31/1995 y la RD 1215/1997, así como a las NORMAS específicas. Este certificado está vinculado con diploma emitido por el Servicio de Formación de GAM de la Acción Formativa Concreta.

|    | Curso                             | Fecha exp:     | Validez:       |
|----|-----------------------------------|----------------|----------------|
| 1. | F223599<br>PEMP TIPO 1B UNE 58923 | 02 / 07 / 2022 | 02 / 07 / 2027 |
| 2. | F223599<br>PEMP TIPO 3A UNE 58923 | 02 / 07 / 2022 | 02 / 07 / 2027 |
| 3. | F223599<br>PEMP TIPO 3B UNE 58923 | 02 / 07 / 2022 | 02 / 07 / 2027 |

Consultas: [formacion@gamrentals.com](mailto:formacion@gamrentals.com) // 900 230 020

**Kirleō**

By **gam**

## Certifica

Que el Sr./Sra.  
**ANA Mª MUÑOZ PINEDA**  
DNI/NIE: 0000000A

Trabajador en la empresa: **GAM TRAINING APOYO Y FORMACION, S.L. - B74426636**  
Ha realizado en modalidad presencial con **aprovechamiento** la acción formativa teórico/práctica con nº de registro F000000

---

**DESCONEXIÓN DIGITAL**

---

BAJO CRITERIOS DEL REAL DECRETO 284/2021, DE 20 DE ABRIL 2021, QUE REGULA DICHA FORMACIÓN CONTINUA, NECESARIO PARA LA CONDUCCIÓN POR VÍAS PÚBLICAS ESPAÑOLAS DE VEHÍCULOS QUE EFECTÚEN UNA ACTIVIDAD DE TRANSPORTE POR CARRETERA Y PERTENEZCAN A EMPRESAS ESTABLECIDAS EN CUALQUIER ESTADO MIEMBRO DE LA UNIÓN EUROPEA, PARA LA QUE RESULTA OBLIGATORIO ESTAR EN POSESIÓN DE PERMISOS DE CONDUCCIÓN DE LAS CATEGORÍAS C1, C1+E, C, C+E, D1, D1+E, D, D+E, DEFINIDAS EN EL REGLAMENTO GENERAL DE CONDUCTORES, APROBADO POR EL REAL DECRETO 818/2009, DE 8 DE MAYO.

Impartido por **GAM TRAINING APOYO Y FORMACIÓN** del 17/03/2023 al 17/03/2023 en Madrid con una duración de 8 horas, con arreglo al programa el cual figura al dorso.

Y para que conste, se expide este certificado en Meres el **17 mar. 2023**

  
GAM TRAINING APOYO Y  
FORMACIÓN

Recibí/Alumno  
ANA Mª MUÑOZ PINEDA

T.P.R.L. Formador/examinador  
DE LA ERMITA VALLEJO, JESÚS



[kirleo.com](http://kirleo.com)  
[formacion@kirleo.com](mailto:formacion@kirleo.com)  
900 230 020