

# Desconexión digital y ciberseguridad en la empresa

60 Horas

## 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, contraseñas y correos electrónicos. Todo ello con un enfoque práctico que permita aplicar estos conocimientos en el día a día de la empresa.

## Contenidos:

### Tema 1: Desconexión digital en el entorno laboral

1. Qué es la desconexión digital
2. Marco normativo (Ley Orgánica 3/2018 y Ley del Teletrabajo)
3. Derechos del trabajador y obligaciones del empleador
4. Impacto del uso intensivo de la tecnología en la salud laboral

### Tema 2: Protección de datos personales en entornos digitales

1. Qué es la protección de datos y por qué es importante
2. Herramientas y prácticas de protección de datos
3. Protección de datos en el entorno laboral
4. Amenazas más comunes: phishing, malware y robo de identidad

### **Tema 3: Amenazas digitales comunes y cómo protegerse de ellas**

1. Introducción a la ciberseguridad para principiantes
2. Herramientas de ciberseguridad
3. Gestión de la seguridad digital en la empresa
4. Recuperación tras un ataque cibernético

### **Tema 4: Seguridad digital en dispositivos móviles**

1. Amenazas en dispositivos móviles: riesgos y vulnerabilidades
2. Configuraciones de seguridad en móviles
3. Protección de datos en dispositivos móviles
4. Buenas prácticas en el uso de dispositivos móviles en el trabajo

### **Tema 5: Buenas prácticas y hábitos de seguridad digital**

1. Uso de VPN
2. Gestión de contraseñas y seguridad en internet
3. Seguridad en correos electrónicos y mensajería instantánea
4. Formación continua en seguridad digital

### **Tema 6: Riesgos laborales de la desconexión digital**

1. Riesgos vinculados a la falta de desconexión digital.
2. Efectos adversos de no desconectarse del entorno digital

### **Tema 7: Implementación práctica de la desconexión digital en la empresa**

1. Guía para implementar la política de desconexión
2. Acciones de formación y sensibilización
3. Ejemplos de políticas de desconexión en diferentes tipos de empresa
4. Buenas prácticas para trabajadores y empleadores