

## Jornadas de sensibilización

### DESCONEXIÓN DIGITAL

#### OBJETIVOS

- Sensibilizar a los trabajadores sobre la importancia de la desconexión digital para ayudarles a prevenir riesgos psicosociales.

#### DURACIÓN

60 minutos.

#### CONTENIDOS

- Riesgos laborales derivados de la hiper conectividad.
- Medidas preventivas que favorecen la desconexión digital.
- Señales de conducta adictiva a las redes sociales.
- Medidas preventivas que favorecen la desconexión digital en el entorno personal.
- Beneficios de la desconexión digital.