
PROTOCOLO DE DESCONEXIÓN DIGITAL



Horas estimadas: 40

La desconexión digital es una práctica beneficiosa para la salud mental y física, que promueve un equilibrio más saludable entre el mundo digital y el mundo real. Implementar estrategias de desconexión digital puede ser desafiante, pero los beneficios a largo plazo hacen que valga la pena el esfuerzo.

INDICE DE CONTENIDO

Qué es la desconexión digital

Video

Lectura

Gestión de la conectividad

Video

Lectura

Desarrollo

Video

Lectura

Uso de las nuevas tecnologías

Video

Lectura

Información y sensibilización

Video

Lectura

Formación y sensibilización

Video

Lectura

Seguimiento y gestión de incidencias

Video

Lectura

Respuestas a dudas

Video

Lectura

Resumen

Test

Garantía de derechos digitales

Video

Video 2

Lectura

Test

Anexos

Glosario

Grado de exposición

Plantilla protocolo de desconexión digital

Ejemplo de protocolo de desconexión digital

Ejemplo de protocolo de desconexión digital 2