



¡VIDEOCONFERENCIA!

DESCONEXIÓN DIGITAL Y HERRAMIENTAS NECESARIAS

9 y 13 de mayo de 2024

PROPÓSITO

Proporcionar una comprensión profunda sobre las posibles consecuencias del uso inadecuado de la tecnología, para gestionar la fatiga y el estrés asociados a la hiperconexión. Un equilibrio saludable entre la burbuja digital y la sociedad de la información.

PROGRAMA

9 de mayo de 10:00 a 14:00h

- Trastornos físicos: Síndrome Visual Informático.
- Trastornos Psicosociales: aislamiento, tecnoestrés, tecnofatiga, tecnoansiedad y tecnoadicción.

13 de mayo de 10:00 a 14:00h

- Factores organizacionales y personales: teletrabajo y modelos híbridos.
- Desconexión digital: cultura de la desconexión.
- Herramientas para la gestión de la fatiga, el estrés y la ansiedad.



c/Ventura Rodríguez, 7. 28008 Madrid
900 713 123

IRSST