

GUÍA DIDÁCTICA

DESCONEXIÓN DIGITAL



INTRODUCCIÓN

Bienvenido/a al curso de desconexión digital.

Valoramos y reconocemos el esfuerzo que suponen los estudios a distancia, por lo que tratamos de hacer la experiencia on-line lo más intuitiva y sencilla posible.

La presente guía está diseñada para **acompañarte y orientarte sobre los contenidos** e instrucciones que deberás desarrollar durante el curso virtual.

Lee atentamente las **pautas y orientaciones** de la Guía y, para cualquier inquietud y/o orientación sobre el desarrollo del curso, **comunícate con el tutor o tutora** del campus, a través del sistema de mensajería interna.

CONTENIDOS DEL CURSO

Curso sobre desconexión digital, se dará a conocer tanto la regulación sobre la desconexión digital como sus consecuencias para la salud y los beneficios de llevarla a cabo.

Se ofrecerán conocimientos para reconocer las situaciones de mejora, y recomendaciones para la facilitar su aplicación efectiva mediante protocolos de uso y recomendaciones.

También se facilitarán apps dedicadas a favorecer la desconexión digital.



CONTENIDOS DEL CURSO

MÓDULO 1 – NORMATIVA DE APLICACIÓN

- Unidad 1. Normativa nacional
- Unidad 2. Derechos de desconexión digital

MÓDULO 2 – DESCONEXIÓN DIGITAL Y SALUD

- Unidad 3. Riesgos psicosociales
- Unidad 4. Productividad y descanso
- Unidad 5. Desconexión y conciliación

MÓDULO 3 – ¿CÓMO APLICAR LA DESCONEXIÓN DIGITAL?

- Unidad 6. Protocolo de desconexión digital
- Unidad 7. Excepciones y limitaciones
- Unidad 8. Recomendaciones en el tiempo de descanso y vacacional
- Unidad 9. Apps para la Desconexión Digital



LAS ACTIVIDADES

El curso es **totalmente virtual**. Todas las actividades se pueden desarrollar en cualquier horario, desde cualquier ordenador con acceso a Internet, desde cualquier lugar.

TIEMPO ASIGNADO

Las actividades y contenidos están diseñadas para que se desarrollen en aproximadamente **3 horas**, por lo que sugerimos hacer una planificación personal para cumplir con los objetivos del curso.

MATERIALES DIDÁCTICOS

El desarrollo del temario se realizará mediante **vídeo-clases** de los/as profesores/as y presentaciones. Adicionalmente, el alumnado tendrá a su disposición **material complementario** y bibliografía por si quiere ampliar sus conocimientos.

LOS MEDIOS

El curso se desarrollará utilizando los módulos de la plataforma Moodle, permitiendo una comunicación virtual con el tutor permanente a través de:

- **Foro General del Aula**, que permite el intercambio asincrónico del grupo sobre un tema compartido.
- **Novedades del Docente**, para las comunicaciones realizadas por el profesorado.

EVALUACIÓN DEL CURSO

Al final de cada uno de los 10 módulos se realizarán cuestionarios de autoevaluación que serán de obligado cumplimiento para poder pasar al siguiente módulo.

El alumnado dispondrá únicamente de 2 intentos para resolver cada cuestionario, con tiempo ilimitado. Se escogerá el intento con mayor puntuación.

Al final del curso se realizará un examen final, de obligado cumplimiento, con los contenidos de todos los módulos, de un único intento con una limitación temporal de 2 horas.

La nota final se corresponderá con la media de todas las puntuaciones de cada módulo (80%) y el examen final (20%).

Las actividades propuestas son de carácter voluntario. En el caso de realizarlas, se contará la actividad con un valor del 40% junto con el examen correspondiente al módulo que contará un 60%. En el caso de no realizar la actividad voluntaria, se contará únicamente la nota del examen al 100% y no se contará dicha actividad.

No es necesario aprobar ambas partes, pero se requerirá de una puntuación de al menos 4 para poder hacer media. Se considerará superado el curso cuando se obtenga una nota media igual o superior a 5.

La superación del curso supondrá la obtención de un certificado acreditativo de superación y aprovechamiento del curso.

Para aquellas personas que no hayan alcanzado la puntuación mínima se valorará hacer una convocatoria de gracia, en función de la justificación y progresión del alumno/a en cuestión.



**DIGITAL
DETOX**