

LUGAR DE CELEBRACIÓN

Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla
C/ Carabela La Niña, 16 (Sevilla)



Para solicitar la inscripción, pulse [aquí](#)

INSCRIPCIÓN GRATUITA



Si desea más información para la tramitación de su solicitud puede contactar con: Juan Carlos Andrés. Tfno.: 600 158 735
Email: formacioncprlse.ceice@juntadeandalucia.es

COLABORA

MAZ

suma
LABORAL

ingertec

Es imprescindible la inscripción previa y su confirmación por parte de la organización para poder acceder **presencialmente** al evento.

Delegación Territorial de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla



Jornada Técnica Presencial

“Desconexión Digital. Salud, Bienestar y Obligaciones”

Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla
18 de Febrero de 2026



Retransmitida también a través de YouTube



Presentación

La hiperconectividad constante en la que vivimos, potenciada por las nuevas tecnologías y el teletrabajo, ha difuminado los límites entre la vida personal y profesional. Esta situación puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de las personas trabajadoras. En este contexto, la desconexión digital resulta fundamental para:

- Proteger la salud mental, ya que la disponibilidad permanente puede generar elevados niveles de estrés, ansiedad, agotamiento profesional (síndrome de burnout) y problemas de concentración.
- Fomentar el equilibrio entre la vida laboral y personal, permitiendo una separación clara entre el tiempo de trabajo y el tiempo de descanso, favoreciendo el autocuidado, la vida familiar y el ocio.
- Mejorar la calidad del sueño, evitando la exposición continua a pantallas y dispositivos digitales, especialmente en periodos previos al descanso nocturno.
- Aumentar la productividad, dado que una adecuada recuperación física y mental contribuye a una mayor motivación, eficiencia y rendimiento durante la jornada laboral.
- Fortalecer las relaciones personales, al reducir la interferencia del trabajo en el ámbito privado y favorecer una mayor atención a las relaciones sociales y familiares.
- Reducir el absentismo laboral, como consecuencia de una mejora general del bienestar físico y psicológico.

Además de sus beneficios para la salud y la organización del trabajo, la desconexión digital constituye una obligación legal para las empresas, vinculada al marco normativo laboral, de protección de datos y de prevención de riesgos laborales. La normativa vigente exige la adopción de medidas y protocolos específicos que garanticen el derecho efectivo al descanso, especialmente en contextos de digitalización y trabajo a distancia.

Esta jornada abordará la desconexión digital desde una perspectiva integral, combinando el enfoque preventivo y de salud laboral con el análisis de las obligaciones legales y las buenas prácticas empresariales, proporcionando claves prácticas para una implantación real y eficaz en las organizaciones.

El evento se puede seguir a través de nuestro canal de **YouTube: Formación CPRL SEVILLA.**



Programa

Horario: de 09.30 a 13.30 horas.



09.30-09.45 Recepción y registro de asistentes.



09.45-10.00 Inauguración.

D. Jorge Carbajal Orduña. Director del CPRL de Sevilla.

D. Fco Javier Cidre Ambrosio. Director Territorial Zona Sur Mutua MAZ.



10.00-10.40 Sensibilización sobre la importancia de la desconexión digital como medida preventiva frente a los riesgos psicosociales derivados de la hiperconectividad.

Dña. Ane Miren Sierra Charola. Técnica Superior en Prevención de Riesgos Laborales y Psicóloga General Sanitaria en Mutua MAZ.



10.40-12:15 Desconexión digital como obligación legal y su correcta implantación en la organización. Ejemplos reales.

Dña. Sandra Morales Montes. Consultora de cumplimiento normativo de GRUPO INGERTEC SL

Se realizará un descanso durante la intervención.



12:15 – 13:15 Sensibilización sobre la gestión de la hiperconectividad y el uso de estrategias prácticas para reducir el estrés y favorecer el bienestar psicológico. Formula RAND.

Dña. Ane Miren Sierra Charola. Técnica Superior en Prevención de Riesgos Laborales y Psicóloga General Sanitaria en Mutua MAZ.



13:15 – 13:30 Coloquio y clausura

Modera: D. Carlos Morillo Aliaga. Técnico del Área de Formación CPRL.



Junta de Andalucía