

The background image is a blurred photograph of a person's hand clicking a computer mouse. Overlaid on the right side of the image is a vertical column of seven white circles of varying opacities, with the bottom circle being the most prominent. A semi-transparent grey rounded rectangle is positioned on the left side of the image, containing the title text.

Desconexión Digital

Objetivo general

- Aplicar el derecho a la desconexión digital reconocido en el artículo 88 de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, identificando las características del trabajo digital, el tiempo de trabajo y los riesgos derivados de la hiperconectividad, y elaborando políticas internas que garanticen, fuera de la jornada, el respeto del descanso, los permisos, las vacaciones y la intimidad personal y familiar de las personas trabajadoras.

Objetivos específicos

- Identificar las características del trabajo digital y las modalidades desde las que puede desarrollarse.
- Interpretar el alcance de la desconexión digital y su relación con el descanso, la intimidad y la conciliación.
- Distinguir las categorías que delimitan el tiempo de trabajo y los periodos de descanso.
- Reconocer los riesgos digitales y las medidas preventivas aplicables en el entorno laboral.
- Identificar el marco normativo aplicable al derecho a la desconexión digital.
- Delimitar las personas, comunicaciones y periodos protegidos por este derecho.
- Analizar las responsabilidades de la empresa, la dirección, los mandos, la plantilla y la representación laboral.
- Aplicar criterios para elaborar, implantar, seguir y revisar una política interna de desconexión digital.

• **Contenidos**

Desconexión Digital	Tiempo estimado
Unidad 1: Trabajo digital, tiempo y salud. - Trabajo digital. - Digitalización del entorno laboral. - Dispositivos, canales y plataformas de comunicación. - Trabajo presencial, a distancia e híbrido. - Hiperconectividad y disponibilidad permanente. - Desconexión digital. - Concepto y finalidad. - Descanso, permisos y vacaciones. - Intimidad y conciliación. - Uso razonable de las tecnologías. - Tiempo de trabajo. - Jornada laboral y registro horario. - Trabajo efectivo y disponibilidad. - Flexibilidad y distribución de la jornada. - Pausas y descansos legales. - Riesgos digitales. - Fatiga informática. - Tecnoestrés. - Sobrecarga informativa, interrupciones y carga mental. - Salud y prevención. - Descanso, sueño y recuperación. - Efectos físicos y psicológicos. - Prevención de riesgos psicosociales.	
Cuestionario de Autoevaluación UA 01	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 01	120 minutos
Tiempo total de la unidad	14 horas
Unidad 2: Normativa y aplicación. - Marco legal. - Bases constitucionales y europeas. - Ley Orgánica 3/2018. - Normativa laboral y empleo público. - Trabajo a distancia y prevención. - Alcance del derecho. - Personas y modalidades protegidas. - Comunicaciones y periodos protegidos. - Guardias, urgencias y disponibilidad pactada.	

3. Responsabilidades. 3.1. Obligaciones de la empresa. 3.2. Dirección y mandos intermedios. 3.3. Ejercicio del derecho por la plantilla. 3.4. Representación laboral y negociación colectiva. 4. Política interna. 4.1. Elaboración y audiencia previa. 4.2. Horarios, canales y trabajo a distancia. 4.3. Formación, sensibilización y difusión. 5. Aplicación y control. 5.1. Medidas organizativas. 5.2. Medidas tecnológicas. 5.3. Seguimiento y revisión periódica. 5.4. Incumplimientos y vías de tutela.	
Cuestionario de Autoevaluación UA 02	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 02	120 minutos
Tiempo total de la unidad	15 horas
Examen final	1 hora
2 unidades	30 horas