

A stylized illustration of a desk setup. In the center is an open laptop with a teal screen and a dark keyboard. To the left of the laptop is a stack of three books in teal, orange, and teal. Below the books is a potted plant with long, pointed leaves in teal and orange, sitting in an orange pot. To the right of the laptop is a teal pen holder with a pink base, containing three pens in orange, teal, and orange. Above the laptop is a teal folder or notebook with a white border and a pattern of small white crosses. The entire scene is set against a dark blue background.

APROXIMACIÓN DESDE LA EXPERIENCIA

El derecho a la desconexión digital

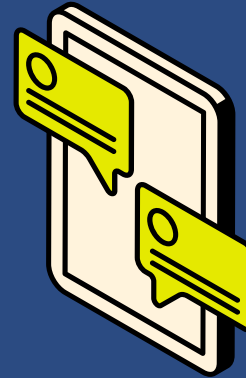
Actualmente no hay una definición legal de desconexión digital.

La Resolución del Parlamento Europeo considera la desconexión digital como “el hecho de no realizar actividades o comunicaciones relacionadas con el trabajo por medio de herramientas digitales, directa o indirectamente, fuera del tiempo de trabajo”.

EL PROCESO DE DIGITALIZACIÓN

PUNTOS FUERTES

- INCREMENTA LA ADAPTACIÓN A LA VARIABILIDAD DE LAS DEMANDAS.
- AHORRA COSTES Y TIEMPOS.
- MEJORA DE LA SOSTENIBILIDAD.
- AUMENTA LA FLEXIBILIDAD.
- FACILITA LA ADAPTACIÓN A LAS NECESIDADES DE LAS PERSONAS.
- AUMENTA LA CALIDAD DE PRODUCTOS Y SERVICIOS.
- ELIMINA TAREAS PELIGROSAS, MONÓTONAS, REPETITIVAS.
- FAVORECE ESTRUCTURAS JERÁRQUICAS MÁS PLANAS Y PARTICIPATIVAS.
- INCREMENTA LA AUTONOMÍA Y LA AUTOGESTIÓN.
- MEJORA LA COMPETITIVIDAD.
- ETC.



PUNTOS DEBÍLES

- DESREGULARIZA LAS RELACIONES LABORALES.
- FACILITA LA PRECARIEDAD LABORAL.
- INTENSIFICA EL TRABAJO.
- PRODUCE CAMBIOS ACELERADOS.
- GENERA BRECHAS DIGITALES.
- FAVORECE EL AISLAMIENTO SOCIAL.
- AUMENTA LA FALTA DE TRANSPARENCIA.
- OCASIONA NUEVOS O EMERGENTES RIESGOS LABORALES.
- IMPLICA UNA DEPENDENCIA TECNOLÓGICA.
- CONDUCE A LA INVASIÓN DE LA ESFERA PERSONAL Y FAMILIAR.
- GENERA NUEVAS DESIGUALDADES O DISCRIMINACIONES.
- DIFICULTA EL DESCANSO Y LA DESCONEXIÓN DEL TRABAJO.
- ETC.

Brecha digital: integración de la diversidad

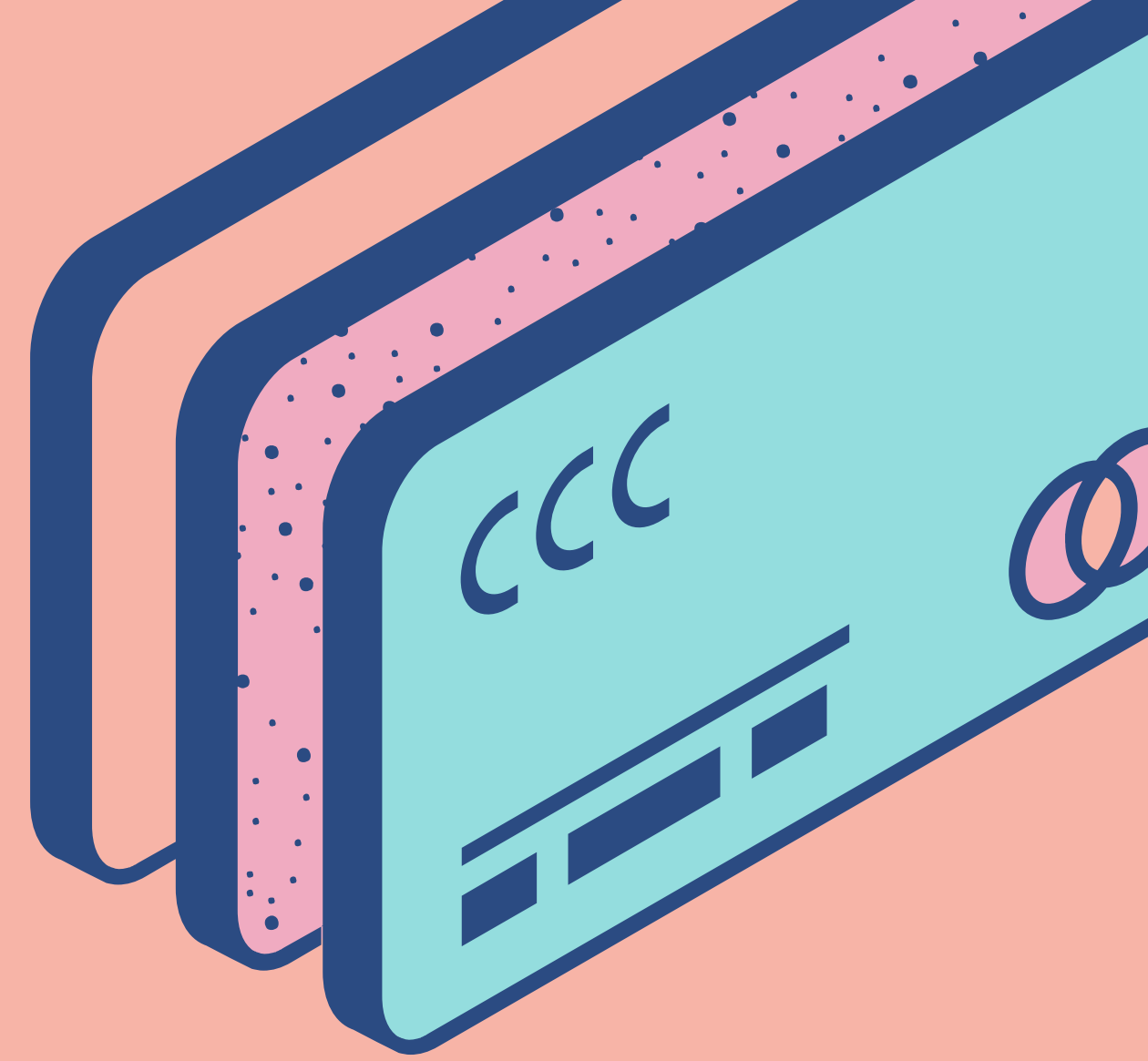
HACE REFERENCIA A LAS DESIGUALDADES EN EL ACCESO Y EL USO DE LAS TIC Y OTRAS TECNOLOGÍAS, QUE COLOCA A MUCHAS PERSONAS EN SITUACIÓN DE DESVENTAJA

Qué influye

La edad, la zona geográfica – no solo el país sino incluso las zonas rurales frente a las zonas urbanas– el nivel educativo, el género, el nivel socioeconómico, etc.

La edad y el género pueden explicar o moderar una exposición laboral a condiciones de trabajo o a riesgos no homogénea (más o menos adversa), lo que conduciría a posibles situaciones de desigualdad, vulnerabilidad o incluso de discriminación.

La brecha digital generacional, supone una desventaja clara para algunos colectivos y puede dificultar la adaptación a los nuevos entornos laborales digitalizados, especialmente para las personas trabajadoras de más edad.





Consecuencias de la no desconexión digital

- **Consecuencias de carácter físico y fisiológico**

1. Trastornos del sueño
2. Síndrome visual informático
3. Text Neck, et...

- **Consecuencias de carácter psicosocial**

“Síndrome de la fatiga informativa o infoxicación”
“Síndrome del FOMO”
“Síndrome de la vibración fantasma”
“Síndrome del doble clic”
“Sleep-texting”
“Nomofobia”
“Tecnointerferencia”



- Sentimientos de apatía, impotencia y letargo
- Reducción de la capacidad de control
- Hipersensibilidad a las críticas
- Bloqueos mentales.
- Irritabilidad - Depresión - Ansiedad.
- Burnout - Aislamiento social



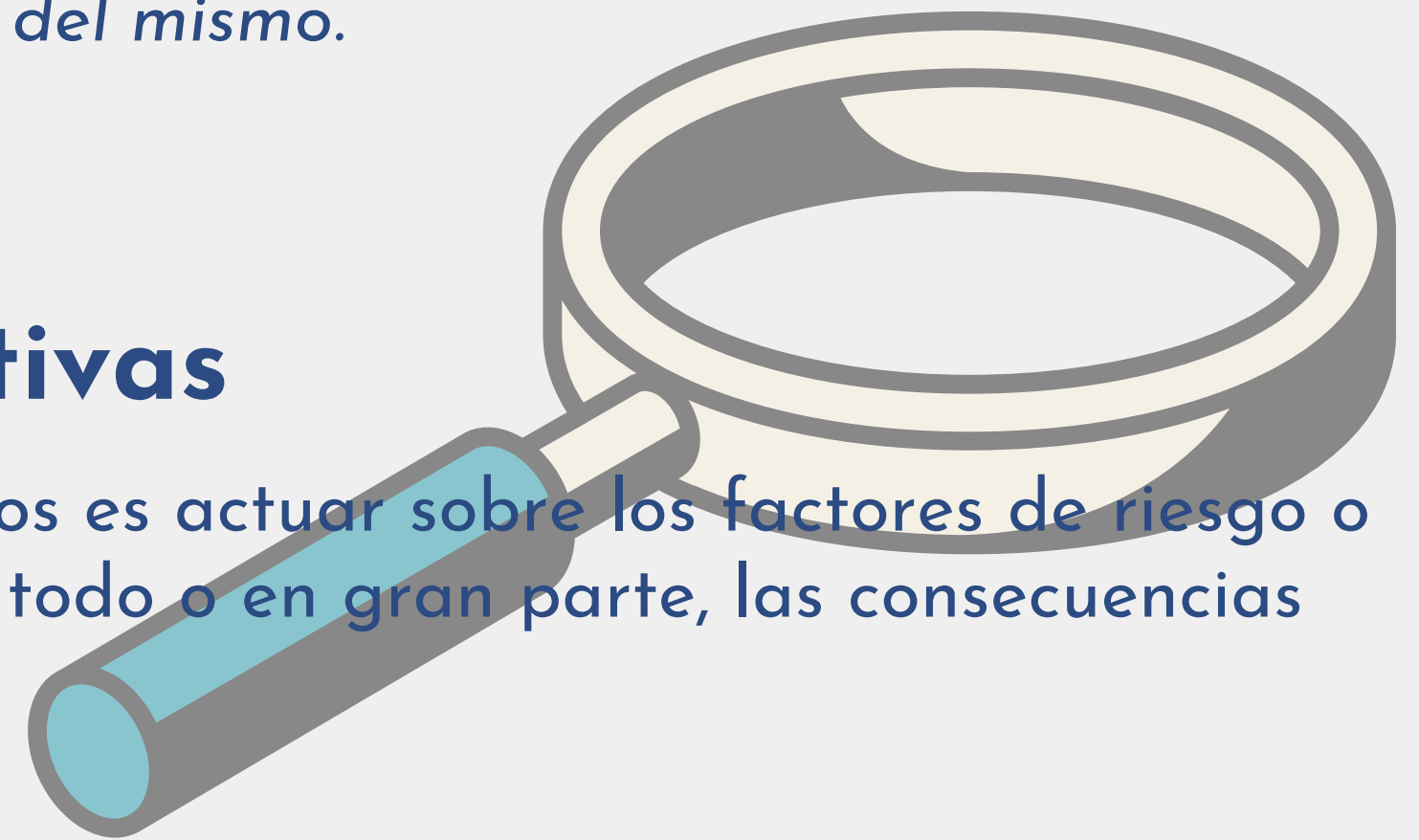
- **También puede favorecer una exposición a conductas poco saludables:**

1. *Prevalencia de conductas sedentarias.*
2. *Hábitos alimentarios poco saludables.*
3. *Déficit de horas de sueño y mala calidad del mismo.*
4. *Automedicación.*

Medidas preventivas

la mejor manera de prevenir los efectos adversos descritos es actuar sobre los factores de riesgo o desencadenantes, ya que si se corrigen se evitarán, en todo o en gran parte, las consecuencias negativas.

- Prevención primaria
- Optimización de las condiciones de trabajo psicosociales y ergonómicas del puesto de trabajo



A photograph of a man with a beard, seen from the side, sitting at a desk and working on a computer. The image is overlaid with a teal color filter. The man is looking at a large monitor which displays some text or a webpage. His hands are on the desk, near the keyboard area.

DERECHOS A PROTEGER A TRAVÉS DE LA DESCONEXIÓN DIGITAL

LA DESCONEXIÓN DIGITAL ES UN NUEVO DERECHO CUYA NECESIDAD DE PROTEGER Y GARANTIZAR APARECE A RAÍZ DE LA MODIFICACIÓN DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO FRUTO DE LA PROGRESIVA E INTENSA DIGITALIZACIÓN QUE CONLLEVA, ENTRE OTROS EFECTOS, UNA PROLONGACIÓN HABITUAL DE LA JORNADA LABORAL.

- Derecho al descanso
- Derecho a la conciliación personal, familiar y laboral
- Derecho a la intimidad personal y familiar
- Derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo

Salud mental

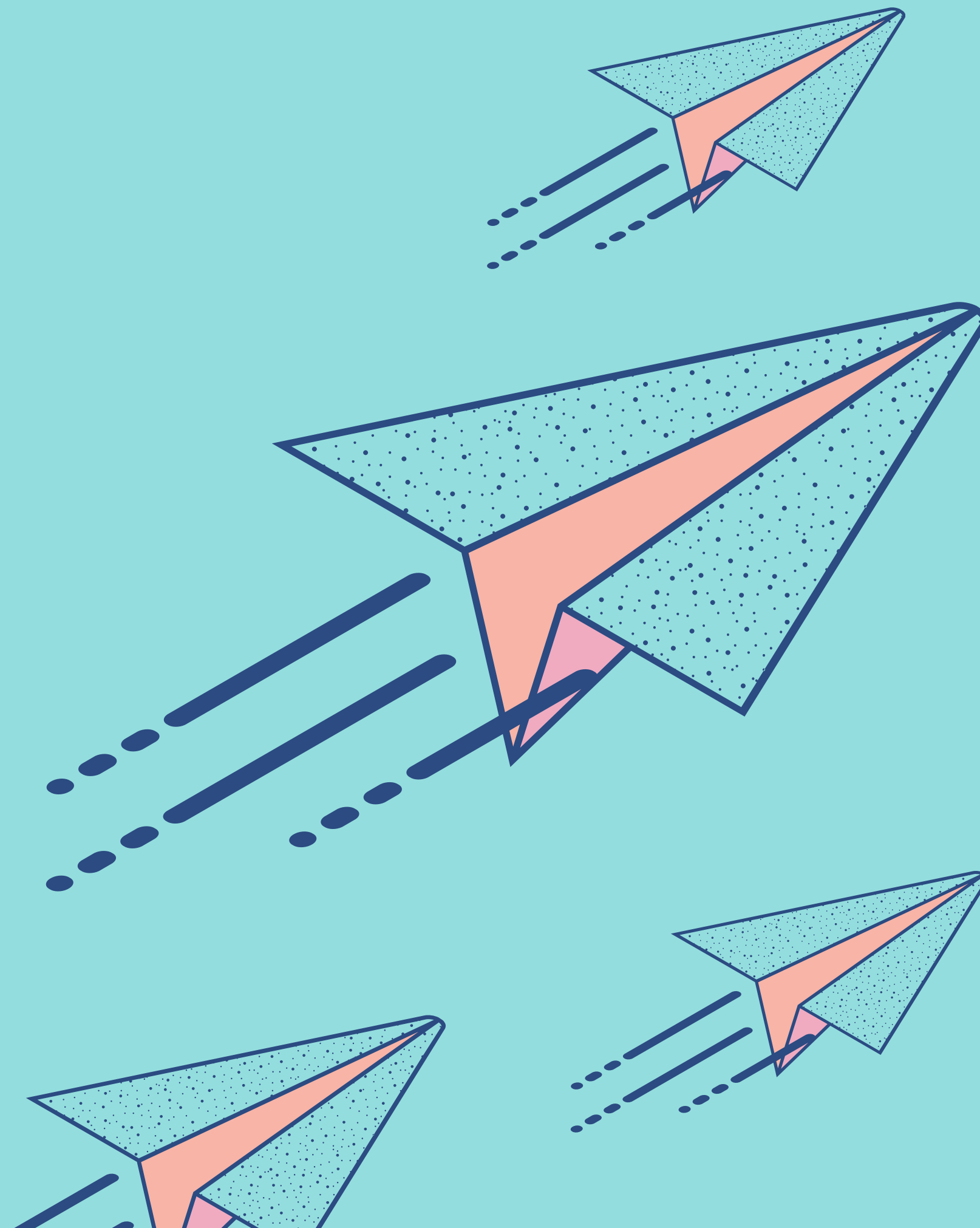
Salud musculoesquelética

Salud cardiovascular y cerebrovascular

¿Tienes alguna pregunta?

Contacta con Social León
Hablamos

Trabajo social de proximidad - Social León



Fuente

Desconexión digital: guía básica. Propuestas desde la seguridad y salud. - 2024

Autoría: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P

