

## ÍNDICE DE TEMARIO DESCONEXIÓN DIGITAL

### 1. Desconexión Digital: Contexto y Marco Normativo

#### Explicación:

Se introduce el concepto de desconexión digital, su relevancia en el entorno laboral actual y se detallan las principales leyes y normativas que la regulan en España y la Unión Europea.

- **1.1. Contexto laboral:**

Describe cómo la digitalización ha cambiado las dinámicas laborales y la necesidad de regular el tiempo de conexión.

- **1.2. Contexto normativo:**

Repasa la legislación vigente sobre la desconexión digital.

- **1.3. Concepto de desconexión digital:**

Define qué se entiende por desconexión digital en el ámbito laboral.

- **1.4. Ámbito de aplicación:**

Explica en qué situaciones y colectivos se aplica la desconexión digital.

### 2. Derechos a Proteger a Través de la Desconexión Digital

#### Explicación:

Se abordan los principales derechos de los trabajadores relacionados con la desconexión digital, enfocados en el bienestar, la conciliación y la privacidad.

- **2.1. Derecho al descanso:**

Analiza la importancia del tiempo de descanso y cómo protegerlo.

- **2.2. Derecho a la conciliación personal, familiar y laboral:**

Explica cómo la desconexión digital ayuda a equilibrar la vida personal y profesional.

- **2.3. Derecho a la intimidad personal y familiar:**

Aborda la protección de la privacidad en la era digital.

- **2.4. Derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo:**

Describe cómo la desconexión digital contribuye a la salud laboral.

### 3. Desconexión Digital y Prevención de Riesgos Laborales

#### Explicación:

Analiza los riesgos derivados de la hiperconectividad, identifica factores de riesgo emergentes y propone medidas preventivas.

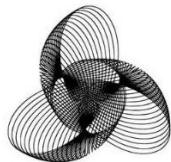
- **3.1. Factores de riesgo asociados a la no desconexión digital:**  
Estudia los riesgos psicosociales y físicos de la conectividad continua.
- **3.2. Riesgos emergentes asociados:**  
Presenta nuevos riesgos laborales derivados del uso intensivo de la tecnología.
- **3.3. Brecha digital: integración de la diversidad:**  
Reflexiona sobre el impacto de la brecha digital y la diversidad en el acceso a la desconexión.
- **3.4. Consecuencias de la no desconexión digital:**  
Expone los efectos negativos para la salud y la productividad.
- **3.5. Medidas preventivas:**  
Proporciona estrategias y recomendaciones para minimizar estos riesgos.

### 4. Política Interna de Desconexión Digital

#### Explicación:

Guía para la elaboración y puesta en marcha de políticas empresariales de desconexión digital, desde el diagnóstico hasta la evaluación.

- **4.1. Consulta y participación:**  
Destaca la importancia de implicar a empleados y representantes.
- **4.2. Diagnóstico de situación:**  
Detalla cómo analizar el estado actual de la empresa respecto a la desconexión.
- **4.3. Protocolo de Desconexión Digital:**  
Presenta los elementos clave de un protocolo efectivo.
- **4.4. Acciones de formación y sensibilización:**  
Subraya la necesidad de formar y sensibilizar a la plantilla.



- **4.5. Medidas de seguimiento y control:**

Explica cómo monitorizar y evaluar la política implantada.

- **4.6. Vigencia y modificaciones:**

Define cómo actualizar y mantener vigente la política.

## 5. Vigilancia de la Salud y Acciones de Promoción de la Salud

### Explicación:

Se detallan las iniciativas de vigilancia y promoción de la salud en el contexto de la desconexión digital, enfocándose en la prevención de riesgos y el bienestar integral.

## 6. Conclusiones

### Explicación:

Resumen de los principales aprendizajes y recomendaciones para implementar de forma efectiva la desconexión digital en las organizaciones.

---

## 7. Anexos

### Explicación:

Incluye materiales prácticos de apoyo para la implantación y comprensión de la desconexión digital.

- **Anexo I. Ejemplo de cuestionario sobre desconexión digital:**

Herramienta práctica para evaluar la situación en la empresa.

- **Anexo II. Glosario de términos:**

Definiciones de los conceptos clave.

## 8. Referencias Bibliográficas