

AEDIA

Asociación Española para la Difusión de la Inteligencia Artificial

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.

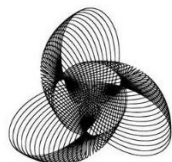
- **1.1. Contexto laboral:**
Describe cómo la digitalización ha cambiado las dinámicas laborales y la necesidad de regular el tiempo de conexión.
- **1.2. Contexto normativo:**
Repasa la legislación vigente sobre la desconexión digital.
- **1.3. Concepto de desconexión digital:**
Define qué se entiende 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.



AEDIA

Asociación Española para la Difusión de la Inteligencia Artificial

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.

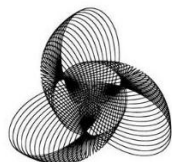
- **3.1. Factores de riesgo asociados a la no desconexión digital:**
Estudia los riesgos psicosociales y físicos de la conectividad continua.
- **3.2. Riesgos emergentes asociados:**
Presenta nuevos riesgos laborales derivados del uso intensivo de la tecnología.
- **3.3. Brecha digital: integración de 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.



AEDIA

Asociación Española para la Difusión de la Inteligencia Artificial

- **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