

## **Unidad 2 - Desconexión digital – Riesgos en Internet**

### **Educación Tecnológica**

**Nombre:** *Nabila Fernandez*

**Curso:** 5 “c”

#### **Trabajo Práctico N° 4 – Desconexión digital**

**La desconexión digital se refiere a la práctica de alejarse de dispositivos electrónicos y redes sociales para recuperar un equilibrio en la vida personal y laboral.**

**1). ¿Qué es la desconexión digital?**

**Es el acto de limitar el uso de tecnología y medios digitales, permitiendo que las personas se enfoquen en actividades no digitales, como pasar tiempo con amigos y familia, practicar hobbies, o simplemente descansar.**

**2). ¿Te parece importante practicar la desconexión digital en relación al trabajo?**

**Sí, es fundamental. La desconexión digital ayuda a reducir el estrés, prevenir el agotamiento y mejorar la productividad. Permite que los trabajadores se recarguen y regresen a sus tareas con una mente más clara.**

**3). ¿Te parece importante practicar la desconexión digital en el ámbito personal?**

**Definitivamente. En un mundo donde estamos constantemente conectados, tomarse un tiempo para desconectarse puede mejorar las relaciones interpersonales y el bienestar emocional. Fomenta una mejor calidad de vida al permitir momentos de reflexión y conexión real con los demás.**

**1).a. Sí, tengo en cuenta las horas que estoy conectado a internet y/o redes sociales. En promedio, paso alrededor de 4 horas al día en estas plataformas.**

**b. Sí, conozco que en nuestro país hay leyes que regulan el "teletrabajo", como la Ley de Teletrabajo que establece derechos y obligaciones tanto para empleados como empleadores.**

**c. Sí, me parece muy importante pasar un tiempo al día sin conexión a internet y/o redes sociales. Esto permite desconectar, reducir el estrés y disfrutar de actividades offline, lo cual es fundamental para el bienestar mental y emocional.**

**2). Teletrabajo**

**Desconexión digital, un derecho para la post pandemia.**

**A. Que temática menciona el artículo 1?**

**El artículo menciona la temática del derecho a la desconexión digital para los trabajadores en el contexto del teletrabajo, especialmente a raíz de las consecuencias de la pandemia de coronavirus.**

**B. realizar una síntesis que refleje los conceptos más importantes de cada artículos?**

**El artículo informa sobre un proyecto de ley que avanza en el Senado argentino, el cual busca garantizar el derecho de los trabajadores a desconectarse de sus dispositivos digitales fuera de su jornada laboral y durante sus períodos de descanso y vacaciones. Destaca que, según un estudio, durante la cuarentena, un 56% de los argentinos experimentó el teletrabajo por primera vez, y un 25% preferiría continuar con esta modalidad. Se enfatiza la necesidad de establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal, ya que la falta de desconexión puede afectar la tranquilidad de los empleados. El proyecto también estipula que si un trabajador debe realizar tareas durante su tiempo libre, debería recibir una compensación.**

**C. En que fecha fueron publicados?**

**Viernes 22 de marzo del 2020**

**D. Te parece importante que exista legislación acerca de la desconexión laboral? Por qué?**

**Sí, es importante que exista legislación sobre la conexión laboral porque establece límites necesarios para proteger el bienestar y la salud mental de los trabajadores. La desconexión digital ayuda a prevenir el agotamiento y promueve un equilibrio adecuado entre la vida laboral y personal. Además, proporciona claridad sobre las expectativas laborales y asegura que los empleados no sean penalizados por no estar disponibles fuera del horario laboral. Esto es fundamental para fomentar un ambiente laboral saludable y sostenible.**

**Los puntos principales de la ley que regula el teletrabajo**

**A. Que temática menciona el artículo 2?**

**El artículo menciona la temática del teletrabajo y la nueva legislación que regula esta modalidad laboral.**

**B. realizar una síntesis que refleje los conceptos más importantes de cada artículos?**

**El Senado aprobó una ley que regula el teletrabajo, la cual entrará en vigencia 90 días después de que se declare el fin de la cuarentena. La ley garantiza a los trabajadores remotos los mismos derechos y obligaciones que tienen los empleados presenciales. Destacan aspectos como la necesidad de un acuerdo previo sobre la jornada laboral, el derecho a desconectarse fuera del horario laboral, compensaciones por gastos de conectividad y servicios, y la reversibilidad al trabajo presencial. Además, se establece que el teletrabajo debe ser voluntario y los trabajadores tendrán representación sindical.**

**C. En que fecha fueron publicados?**

**31 de julio del 2020**

**D.** Te parece importante que exista legislación acerca de la desconexión laboral? Por qué?

*Es fundamental contar con legislación en esta área porque establece derechos claros para los trabajadores, protege su bienestar y equilibrio entre vida personal y laboral, y asegura condiciones justas en un entorno que ha crecido significativamente con el avance tecnológico y cambios en las dinámicas laborales. La regulación ayuda a prevenir abusos por parte de empleadores y fomenta un ambiente de trabajo más equitativo.*

**3)A.** Actualmente, ¿existe alguna legislación que regule el teletrabajo en Argentina? Realiza una búsqueda y comenta lo que encuentres. En Argentina, la Ley 27.555 regula el teletrabajo. Esta ley establece derechos y obligaciones tanto para empleadores como para empleados, incluyendo cuestiones sobre horarios, herramientas de trabajo y la desconexión digital. Para más información, puedes consultar el sitio del Ministerio de Trabajo de Argentina o buscar artículos en medios confiables que analicen esta legislación.

**B.** ¿Qué ocurre en otros países de Latinoamérica? ¿Y en el resto del mundo? Comentar y dejar referencias a los sitios encontrados.

*En países como Chile y Colombia también existen regulaciones sobre teletrabajo. Por ejemplo, Chile implementó una ley que protege los derechos de los teletrabajadores, mientras que en Colombia se establece un marco legal similar. A nivel global, muchos países han adoptado normativas tras la pandemia de COVID-19, como España, que tiene regulaciones específicas sobre teletrabajo. Puedes buscar información en sitios web gubernamentales o en informes de organizaciones internacionales.*

**4)** En la vida personal:

**A.** ¿Te parece importante practicar la desconexión? Bu Justificar la respuesta.

*Sí, considero que es fundamental practicar la desconexión digital. Permite restablecer el equilibrio entre la vida laboral y personal, reduce el estrés y mejora la salud mental. La desconexión ayuda a fomentar relaciones interpersonales más profundas y a disfrutar del tiempo libre sin interrupciones tecnológicas.*

**B.** ¿Qué harías para mejorar tus "tiempos de desconexión digital"?

*Para mejorar mis tiempos de desconexión digital, podría establecer horarios específicos para revisar correos electrónicos y mensajes, crear un espacio libre de tecnología durante las comidas o antes de dormir, y dedicar tiempo a actividades al aire libre o hobbies que no involucren pantallas.*