

Trabajo Práctico N°4 “Desconexión digital”

1- ¿Tenes en cuenta las horas que estás conectado a Internet y/o redes sociales? si es afirmativo, ¿Cuántas horas al día?

A-. A veces no tengo en cuenta cuantas horas paso conectado a internet y redes sociales pero aproximadamente unas 6 a 8 horas por día, entre estudios y redes sociales.

B- ¿Conoces si hay leyes en nuestro país que regulen “teletrabajo”?

Sí, sé que en Argentina hay una ley que regula el teletrabajo. Establece derechos y obligaciones tanto para empleadores como para trabajadores, incluyendo el derecho a la desconexión digital.

C- ¿Te parece importante pasar un tiempo al día sin conexión a Internet y/o redes sociales? ¿Por qué?

Me parece importante tomarse un tiempo sin conexión. Estar mucho tiempo conectado puede generar ansiedad, cansancio mental y afectar nuestras relaciones personales y el descanso.

2) Lee los siguientes artículos periodísticos: artículo1 y artículo2

Luego responde:

A. ¿Qué temáticas menciona el artículo?

El primer artículo habla sobre la desconexión digital como derecho, especialmente a partir de la pandemia.

El segundo explica los puntos clave de la Ley de Teletrabajo en Argentina, incluyendo el derecho a no estar disponible fuera del horario laboral.

B. Realiza una síntesis que refleje los conceptos más importantes de cada artículo.

Artículo 1: Explica como La pandemia impulsó el debate sobre la desconexión digital también menciona la necesidad de regular los tiempos de trabajo remoto para que no invadan la vida personal. Se destaca la salud mental y el equilibrio vida-trabajo como temas clave.

Artículo 2: Detalla los aspectos principales de la Ley de Teletrabajo N° 27.555. La ley garantiza derechos como la desconexión digital, la reversibilidad del teletrabajo y la jornada laboral respetada.

C. ¿En qué fechas fueron publicados?

El primer artículo se publicó el 22 de Mayo de 2020 y el segundo artículo se publicó el 1 de Julio de 2020.

d. ¿Te parece importante que exista legislación acerca de la desconexión laboral? ¿Por qué?

Es muy importante que exista una ley que regule la desconexión laboral. Ya que se corre el riesgo de que los trabajadores estén disponibles 24/7, lo cual afecta nuestra salud mental, genera mucho estrés y borra los límites entre trabajo y vida personal.

3) Buscando más información:

a. Actualmente, ¿existe alguna legislación que regule el teletrabajo en Argentina? Realiza una búsqueda y comenta lo que encuentres. (Copiar enlaces a los sitios de referencia).

Sí, existe la Ley N° 27.555 de Teletrabajo, sancionada en 2020. Esta ley reconoce el derecho a la desconexión digital y regula aspectos como el horario, la jornada laboral y los derechos a la privacidad.

Ley 27.555 – Boletín Oficial

Ministerio de Trabajo sobre Teletrabajo.

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

Uruguay: En 2021 aprobó una Ley de Teletrabajo que menciona el derecho a desconexión. La ley establece que el teletrabajo debe ser voluntario, reversible y que el trabajador tiene derecho a no ser contactado fuera del horario laboral.

Colombia: En 2021 se aprobó la Ley 2191, que establece el derecho a la desconexión laboral. Aplica tanto para trabajadores presenciales como remotos. Busca proteger el tiempo de descanso, la salud mental y la vida familiar.

México: En 2021 también se modificó la Ley Federal del Trabajo para incorporar derechos digitales.

Chile: Tiene una ley de teletrabajo desde 2020 que contempla límites a la jornada y el derecho a la desconexión.

4) En la vida personal:

a. ¿Te parece importante practicar la desconexión? Justificar la respuesta.

Sí, porque descansamos la mente, reduce el estrés, mejora la calidad del sueño y permite reconectarse con lo demás y con las personas cara a cara. Vivir pegado a una pantalla no es saludable a lo largo de la vida.

b. ¿Qué harías para mejorar tus “tiempos de desconexión digital”?

- Establecer horarios para no usar el celular (por ejemplo, después de las 22h así tenemos un buen horario de descanso)

- Desactivar notificaciones innecesarias.

- Usar apps para controlar el tiempo en redes.

- Dedicar más tiempo a actividades sin pantalla como leer, caminar o estar con amigos/familia.