



DESKONEXIO DIGITALA



Deskonexio digitala lan-ordutegitik kanpo lan-jarduerarik ez egitea da, bereziki jarduera digitalak, hala nola mezu elektronikoak, deiak eta mezuak.

Eskubide horren helburua da pertsonen osasuna hiperkonektibitatearen eraginaren aurrean babestea, pertsonen atsedena, kontziliazioa, intimitatea eta segurtasuna eta osasuna bermatzu.

HIPERKONEKTIBITATEAREN ARRISKUAK

Hiperkonektibitateak osasun mentalari eta fisikoari eragin diezaioke (arazo muskuloeskeletikoak, kardiobaskularrak eta loaren trastornoak). Hauek dira nahasmendu nagusiak:



TEKNOESTRESA

Ansietatea, nekea eta teknologiarekiko adikzioa.

ZIBERJAZARPENA

Bitarteko digitalen bidezko laneko jazarpena.

Bestalde, arrakala digitala handitzea ekarri du.

ARRAKALA DIGITALA

Desparekotasuna teknologiarako sarbidean eta teknologiaren erabileran (adina, zona geografikoa eta hezkuntza maila eta/edo maila sozioekonomikoa direla eta).

EZARRI BEHARREKO NEURRIAK

Laneko Segurtasunaren eta Osasunaren Institutu Nazionalaren gidak gomendatzen du desconexio digitaleko barne-politika bat ezartzea, aurrez langileei edo horien ordezkariak kontsulta eginda. Politika hori honela garatzen da:

01

AURRETIKO DIAGNOSTIKOA: erabilera digitaleko baldintzak eta ohiturak analizatzea.

02

JARDUKETA-PROTOKOLOA: eskuragarritasunari eta salbuespenei buruzko neurriak eta erregelak ezartzea.

03

PRESTAKUNTZA ETA SENTSIBILIZAZIOA: pertsonak prestatzea, modu egokian erabil ditzaten gailu digitalak, eta desconexio digitalerako eskubidea errespetatzen duen antolaketa-kultura sustatzea.

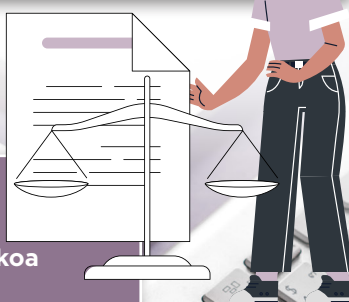
04

JARRAIPENA ETA KONTROLA: neurrien inpaktua ebaluatu eta doikuntzak egitea.

DESKONEXIO DIGITALARI BURUZKO ARAUDIA

3/2018 Lege Organikoa (Datu pertsonalak babestu eta eskubide digitalak bermatzeko)

10/2021 Legea, Urruneko Lanari buruzkoa
Langileen Estatutua



ONURAK



Langileen osasuna eta ongizatea babestea.



Lanetik kanpoko atsedena hobetzen du, baita errendimendua eta produktibitatea ere.



Estresa murriztea eta akidura prebenitzea.



Lan-ingurune orekatuagoa sustatzea.



Talentua erakartzen eta atxikitzen laguntzea.



Pertsonen motibazioa hobetzen du, eta lanerako absentiak murrizten laguntzen du.

