DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Desconectar de verdad: fin de jornada, vacaciones y concentración

Módulo adaptativo · ~20 min

Once países europeos y Australia han consagrado por ley el derecho a la desconexión: el tema ya no es una cuestión de comodidad individual. Un estudio añade un dato revelador: lo más agotador no es responder por la noche, sino permanecer en alerta, listo para responder. Este módulo protege tres momentos —el fin de jornada, las vacaciones y franjas de concentración durante el día— y convierte la desconexión en una cultura de equipo, con el mánager a la cabeza.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Comprender qué dificulta la desconexión —presión interna y externa, teletrabajo, cultura, notificaciones— y lo que cuesta.

02 Proteger la desconexión al final de la jornada y en vacaciones con rituales de cierre inspirados en las medidas de organizaciones pioneras.

03 Negociar franjas de trabajo profundo en la jornada, anunciadas al equipo, para ganar calidad y reducir la fatiga mental.

04 Instaurar una cultura de desconexión en el equipo: envío programado, permiso para no responder, vacaciones respetadas, pacto y check-out al final de la jornada.

PÚBLICO DESTINATARIO

Toda persona comprometida que quiera proteger sus noches, sus vacaciones y su concentración, y los mánagers que marcan la pauta.

- **Requisitos previos:** ninguno

DESARROLLO DEL MÓDULO

En autonomía, con un entrenamiento adaptado a cada participante.

1. **Autodiagnóstico**: sobre 9 dimensiones, para situar las propias prácticas y orientar el entrenamiento.
2. **Vídeo de experto**: de 10 minutos, con 3 pausas de reflexión.
3. **Casos prácticos**: 2 primeros casos elegidos a partir del autodiagnóstico y, después, otros 16 opcionales. Cada respuesta recibe un feedback: sus efectos y una pista para mejorar.
4. **Compromiso con fecha**: una acción que probar, redactada por el participante o elegida entre las propuestas.
5. **Ficha resumen descargable**: puntos clave, preguntas, compromiso, notas personales y listas de comprobación.

UN EJEMPLO ENTRE LOS CASOS PROPUESTOS

Sabrine tenía el viernes libre. El lunes por la mañana encuentra un mensaje de su mánager enviado el viernes: «La ficha del nuevo producto no está bien, hay que rehacerla». No indica ningún plazo. Sabrine había previsto dedicar el lunes a los pedidos de las tiendas. ¿Qué debe hacer Sabrine?

EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

Umbral: 80 %

La puntuación tiene en cuenta las respuestas a los casos prácticos, el compromiso formulado y, en su caso, las actividades de aprendizaje complementarias. Para validar el módulo se requieren un compromiso y una puntuación de al menos 80 %.

MÉTODOS Y MODELOS

- Trabajo profundo (deep work): concepto popularizado por Cal Newport
- Tres momentos de desconexión: método Afthonios
- Pacto de equipo / check-out al final de la jornada: método Afthonios

FUENTES Y REFERENCIAS

- Gallup, «State of the Global Workplace»: el 41 % de los empleados declara un estrés importante a diario, y los mánagers están especialmente expuestos al agotamiento
- Australia: ley sobre el derecho a la desconexión (Fair Work Legislation Amendment), en vigor desde agosto de 2024 para las grandes empresas
- Eurofound: en el primer semestre de 2024, once Estados miembros de la UE contaban con una regulación sobre el derecho a la desconexión
- Volkswagen: corte del servidor de correo para el personal no directivo entre las 18:15 y las 7:00

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 5 de octubre de 2026