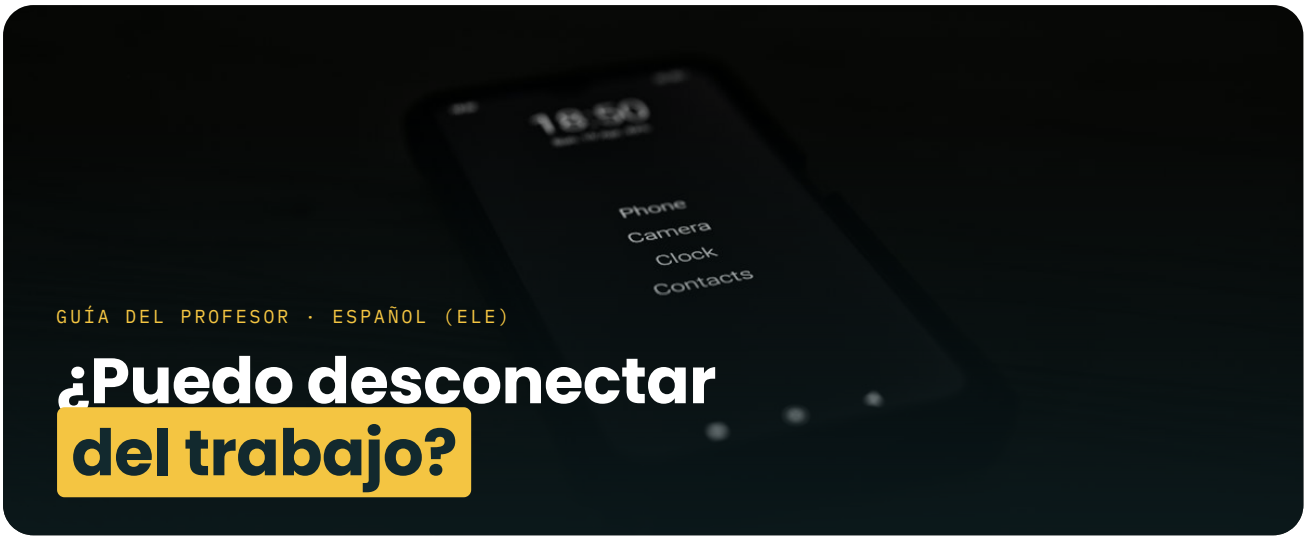

GUÍA DEL PROFESOR · ESPAÑOL (ELE)

¿Puedo desconectar del trabajo?

NIVEL	DURACIÓN	DESTREZAS
B1 · Intermedio	60 min	Lectura · Expresión oral · Gramática · Vocabulario

Objetivos de aprendizaje

En esta clase, puedes:

- entender un artículo sobre el derecho a la desconexión digital
- expresar obligación, permiso y derechos
- hablar de normas de trabajo y de tu horario real
- proponer una política de desconexión para tu equipo

Vocabulario clave

la desconexión digital · la jornada laboral · el descanso · el teletrabajo · el sindicato · la fatiga informática · la intimidad · la multa · negociar · el registro horario

Materiales

- esta ficha
- artículo: *El derecho a la desconexión digital: ¿puedo negarme a usar herramientas tecnológicas fuera del horario laboral?* (Maldita.es)

1 Calentamiento

EXPRESIÓN ORAL

Mira las imágenes. ¿Qué ves? ¿Qué relación tienen con el tema? Después, responde a las preguntas con tu profesor.

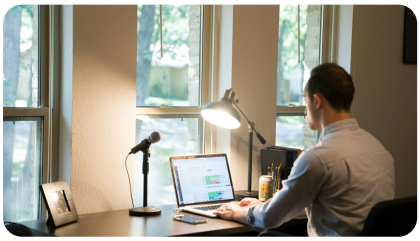

IMAGEN A · trabajar desde casa

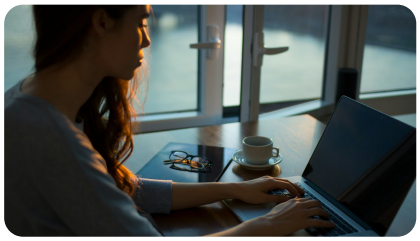

IMAGEN B · una persona con el portátil por la noche



IMAGEN C · un portátil y un café

 · © NATeacher. Fotocopiable para las clases de NATeacher.

1. ¿Lees correos del trabajo fuera de tu horario? ¿Cuándo?
2. ¿Tu empresa tiene normas sobre las llamadas o los mensajes por la noche?
3. ¿Es fácil desconectar cuando trabajas desde casa?

2 Preparación del vocabulario

VOCABULARY

Parte A Relaciona las palabras con sus definiciones.

el descanso *(n.)* · la desconexión digital *(n.)* · el sindicato *(n.)* · el teletrabajo *(n.)* · la jornada laboral *(n.)* · la multa *(n.)*

1. _____ el tiempo de trabajo de un día o de una semana
2. _____ el trabajo que se hace a distancia, normalmente desde casa
3. _____ el dinero que se paga como castigo por no cumplir una norma
4. _____ no usar los dispositivos del trabajo fuera del horario laboral
5. _____ la organización que defiende los intereses de los trabajadores
6. _____ el tiempo libre para recuperarse del trabajo

Parte B Completa las frases con las palabras del recuadro.

fatiga · intimidad · negociar · registro horario · vacaciones · infracción grave

1. La ley protege el tiempo de descanso, los permisos y las _____.
2. Estar conectado todo el día puede provocar _____ informática.
3. La empresa debe _____ con los sindicatos una política interna.
4. El derecho también protege la _____ personal y familiar.
5. No respetar este derecho es una _____ que puede suponer multas.
6. El _____ ayuda a controlar cuándo empieza y termina la jornada.

3 Texto principal: lee el artículo

LECTURA

Maldita.es es un medio español de verificación de datos. En este artículo de su sección de tecnología explica qué dice la ley española sobre el derecho a desconectar del trabajo y por qué no siempre es fácil aplicarlo.

ARTÍCULO

El derecho a la desconexión digital: ¿puedo negarme a usar herramientas tecnológicas fuera del horario laboral?

Maldita.es (Maldita Tecnología) · publicado el 4 jun 2021, actualizado el 5 mar 2025 · 4 min de lectura · gratis, sin registro

https://maldita.es/malditatecnologia/20250305/herramientas-tecnologicas-horario-laboral-desconexion-digital/

Lee el resumen «En corto». ¿Cuál es la idea principal del artículo? Escríbela en una frase.

 · © NATeacher. Fotocopiable para las clases de NATeacher.

Foco gramatical: obligación, permiso y derechos

Para hablar de normas en el trabajo usamos estas expresiones + **infinitivo**:

Expresión	Uso	Ejemplo del tema
tener que	obligación	La empresa tiene que respetar el descanso.
deber	obligación (más formal)	La empresa deberá negociar una política interna.
poder	permiso / posibilidad	Los trabajadores pueden desconectar sin consecuencias.
tener derecho a	derecho reconocido	Los empleados tienen derecho a desconectar.
no estar obligado/a a	ausencia de obligación	No estás obligado a responder fuera de tu horario.

Fíjate en las preposiciones: **derecho a** y **obligado a** (no *de*). *Tener derecho a* va con infinitivo o con nombre: *derecho **a la** desconexión*. Para expresar obligación, usa **deber** sin *de*: *Debes descansar*.

Práctica: Completa con tener que, poder, tener derecho a o no estar obligado a en la forma correcta.

1. Los trabajadores _____ desconectar en vacaciones.
2. Si estás de guardia, _____ estar disponible.
3. Fuera de mi horario, yo _____ contestar correos.
4. ¿ _____ (yo) apagar el móvil del trabajo el fin de semana?
5. La empresa _____ respetar el descanso de su plantilla.
6. Las personas que teletrabajan también _____ la desconexión digital.

4 Comprensión lectora

LECTURA

Parte A Lee otra vez. ¿Las frases son verdaderas (V) o falsas (F)? Rodea la respuesta.

1. En España, la desconexión digital es un derecho de todos los trabajadores. **V / F**
2. Las personas que teletrabajan tienen menos probabilidades de trabajar más horas. **V / F**
3. La LOPD-GDD se aprobó en 2018. **V / F**
4. Si no hay una política interna, el trabajador no puede ejercer el derecho. **V / F**
5. No respetar este derecho puede ser una infracción grave. **V / F**
6. El Parlamento Europeo rechazó la iniciativa sobre el derecho a desconectarse. **V / F**

 · © NATeacher. Fotocopiable para las clases de NATeacher.

Parte B Elige la respuesta correcta.

1. ¿Qué artículo de la LOPD-GDD recoge el derecho a la desconexión?
   (a) el artículo 18 (b) el artículo 88 (c) el artículo 20 bis
2. Según el experto, ¿cuál es la clave del problema?
   (a) saber si existe el derecho (b) pagar más a los trabajadores
   (c) determinar cuándo es el tiempo de descanso
3. ¿Qué es el «tiempo de puesta a disposición»?
   (a) un tiempo en el que no se trabaja, pero se debe estar disponible (b) un tiempo de vacaciones pagadas
   (c) el tiempo para negociar con los sindicatos
4. Según Eurofound, quienes trabajan desde casa de forma habitual...
   (a) trabajan menos de 40 horas
   (b) tienen más del doble de probabilidades de superar las 40 horas semanales
   (c) nunca reciben llamadas fuera de horario

Parte C Piensa y responde.

1. ¿Qué tres leyes protegen la separación entre vida privada y trabajo, según el artículo?

2. ¿Por qué es difícil asegurar este derecho en algunos trabajos?

3. ¿Crees que en tu empresa se respeta la desconexión digital? ¿Por qué?

5 Práctica oral y conversación

EXPRESIÓN ORAL

Parte A Elige DOS tarjetas. Habla de cada una con tu profesor durante 1–2 minutos.

Tarjeta 1: Mi horario real

- ¿Cuándo empiezo y termino?
- ¿Contesto correos fuera de horario?
- ¿Por qué?

Tarjeta 2: Las vacaciones

- ¿Desconecto del todo?
- ¿Miro el correo?
- ¿Qué me ayuda?

Tarjeta 3: El teletrabajo

- ventajas
- desventajas
- mis normas personales

Tarjeta 4: Una norma de mi empresa

- ¿Qué dice?
- ¿Se cumple?
- ¿Qué cambiaría?

Tarjeta 5: Trabajos con guardias

- ejemplos
- ¿Qué tienen que hacer?
- ¿Es justo?

Parte B Responde a las preguntas con tu profesor. Da razones y ejemplos.

1. ¿Tienes que estar disponible fuera de tu horario? ¿En qué casos?
2. ¿Crees que los jefes deberían poder llamar a su equipo por la noche? ¿Por qué?
3. ¿Qué norma de desconexión digital propondrías para tu empresa?
4. ¿Es más difícil desconectar cuando trabajas desde casa? Da un ejemplo.
5. ¿Qué haces para separar tu vida privada y tu trabajo?

6 Idea clave y cierre

REPASO

Completa las frases. Después, díselas a tu profesor.

1. La desconexión digital es _____
2. En España, la empresa tiene que _____
3. Fuera de mi horario, no estoy obligado/a a _____
4. Para desconectar, yo _____

Para recordar: Para hablar de normas en el trabajo usamos **tener que** y **deber** (obligación), **poder** (permiso), **tener derecho a** (derecho) y **no estar obligado/a a** (sin obligación) + infinitivo.

+ Ampliación opcional / tarea

ESCRITURA

Escribe una propuesta breve (100 palabras) de política de desconexión digital para tu equipo: qué se puede hacer, qué no y qué excepciones hay. Usa al menos cuatro expresiones de la clase.

 · © NATeacher. Fotocopiable para las clases de NATeacher.

Actividad alternativa: Escribe un mensaje de respuesta automática para tus vacaciones: explica que no vas a estar conectado/a y a quién se puede escribir.

Referencias

Maldita.es. (2025, 5 de marzo). *El derecho a la desconexión digital: ¿puedo negarme a usar herramientas tecnológicas fuera del horario laboral?* Maldita Tecnología. https://maldita.es/malditatecnologia/20250305/herramientas-tecnologicas-horario-laboral-desconexion-digital/

Material original: el vocabulario, los ejemplos y los ejercicios se escribieron para NATeacher para estudiantes de nivel B1.

Fotos: odalv, Ian Harber, Thought Catalog, Anete Lūsiņa en Unsplash (unsplash.com), con la licencia de Unsplash.

 · © NATeacher. Fotocopiable para las clases de NATeacher.

Guía del profesor

Objetivos de aprendizaje. Al final de la clase, el estudiante puede: entiende un artículo de actualidad laboral; expresa obligación, permiso y derechos con tener que, deber, poder, tener derecho a y no estar obligado a; describe y propone normas de trabajo. **Duración total:** unos 60 minutos — Calentamiento 6 · Vocabulario 8 · Texto principal 14 · Comprensión 12 · Expresión oral 14 · Cierre 6. La ampliación es una tarea opcional.

▶. Texto principal: sobre el recurso

Recurso: El derecho a la desconexión digital: ¿puedo negarme a usar herramientas tecnológicas fuera del horario laboral?, Maldita.es, Maldita Tecnología (4 de junio de 2021, actualizado el 5 de marzo de 2025). Gratis; sin registro. https://maldita.es/malditatecnologia/20250305/herramientas-tecnologicas-horario-laboral-desconexion-digital/

Qué usar: el resumen «En corto» y el cuerpo del artículo hasta «Legislación a nivel europeo» (incluida). No hace falta suscribirse a la newsletter.

Derechos de autor: el texto no se reproduce en esta guía; ábrelo en pantalla desde la página oficial.

Información clave: En España la desconexión digital es un derecho de todos los trabajadores: les permite desconectar de los dispositivos digitales del trabajo sin consecuencias. Lo protegen la LOPD-GDD (aprobada en 2018, artículo 88), el Estatuto de los Trabajadores (artículo 20 bis) y la Ley de Trabajo a Distancia (artículo 18); la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social (artículo 7.5) considera su incumplimiento una «infracción grave» que puede suponer multas. La empresa debe negociar con los sindicatos una política interna para «evitar el riesgo de fatiga informática». Luis Antonio Fernández Villazón (Universidad de Oviedo) explica que el derecho no depende de que exista esa política interna, y que la clave es determinar cuándo es el tiempo de descanso, especialmente en el trabajo a tiempo parcial o el teletrabajo (por eso importa el registro horario). Algunas actividades tienen un «tiempo de puesta a disposición»: no se trabaja, pero se debe estar disponible. El Parlamento Europeo aprobó con amplia mayoría una iniciativa legislativa sobre el derecho a desconectarse. Según Eurofound, quienes trabajan desde casa de forma habitual tienen más del doble de probabilidades de superar las 40 horas semanales.

1. Calentamiento

6 min.

Muestra las imágenes y haz las preguntas. Anota en la pizarra las expresiones que use el estudiante para hablar de normas.

Respuestas posibles: «Sí, a veces leo correos por la noche.» «No hay normas, pero el jefe no suele llamar.» «Es más difícil porque el ordenador está siempre en casa.»

Apoyo: da frases: *A veces… / Nunca… / En mi empresa…* **Reto:** pregunta: «¿Quién es responsable de la desconexión: la empresa o el trabajador?»

2. Preparación del vocabulario

8 min.

El estudiante completa la Parte A y la Parte B solo. Corregid juntos, di las palabras en voz alta y pide al estudiante que repita las más difíciles.

· © NATeacher. Fotocopiable para las clases de NATeacher.

Parte A

1. la jornada laboral
2. el teletrabajo
3. la multa
4. la desconexión digital
5. el sindicato
6. el descanso

Parte B

1. vacaciones
2. fatiga
3. negociar
4. intimidad
5. infracción grave
6. registro horario

Variación: En España se dice *el móvil*; en América Latina, *el celular*. *La plantilla* (España) = el conjunto de trabajadores de una empresa; en otros países, *el personal*.

3. Texto principal y foco gramatical

14 min.

El estudiante lee «En corto» y responde a la pregunta general. Después lee el resto del artículo (5–6 minutos). Aclara siglas: LOPD-GDD (Ley Orgánica de Protección de Datos Personales y garantía de los Derechos Digitales). **Respuestas:** En España, desconectar del trabajo fuera del horario laboral es un derecho protegido por la ley, aunque aplicarlo no siempre es fácil.

Presenta el foco gramatical en 1–2 minutos: haz que el estudiante descubra la regla a partir de los ejemplos y pasa a la práctica.

Práctica

1. tienen derecho a
2. tienes que
3. no estoy obligado/a a
4. Puedo
5. tiene que
6. tienen derecho a

Errores frecuentes: «*Tengo derecho de desconectar» → «derecho a desconectar»; «*No estoy obligado de...» → «obligado a...»; «*Debo de contestar» (obligación) → «Debo contestar»; «*Puedo a apagar» → «Puedo apagar»; olvidar *que*: «*Tengo trabajar» → «Tengo que trabajar».

4. Comprensión lectora

12 min.

El estudiante trabaja solo. Corregid juntos y pide al estudiante que busque la prueba en el texto.

Parte A

1. T 2. F (tienen el doble de probabilidades) 3. T 4. F (el derecho no depende de esa política interna) 5. T 6. F (se aprobó con amplia mayoría)

Parte B

1. b 2. c 3. a 4. b

Parte C

1. La LOPD-GDD, el Estatuto de los Trabajadores y la Ley de Trabajo a Distancia. 2. Porque en trabajos como periodista de sucesos, gestión de emergencias o reparto una llamada activa la jornada; y en el teletrabajo o a tiempo parcial es difícil saber cuándo es el descanso. 3. Respuesta libre.

Acepta: respuestas con otras expresiones correctas (deber en lugar de tener que). **Apoyo:** da la primera letra de la expresión. **Reto:** el estudiante explica la diferencia entre *no tener que* y *no deber*.

 · © NATeacher. Fotocopiable para las clases de NATeacher.

5. Práctica oral y conversación

14 min (tarjetas 4 · preguntas 10).

El estudiante elige dos tarjetas y habla 1–2 minutos de cada una. Después, haz las cinco preguntas una a una. Deja que termine y haz preguntas de seguimiento: «¿Por qué?», «¿Puedes dar un ejemplo?», «¿Qué pasaría si...?»

Respuesta modelo (P2): «Creo que los jefes no deberían poder llamar por la noche, salvo en emergencias. Los trabajadores tienen derecho a descansar, y si alguien tiene que estar disponible, la empresa tiene que organizar guardias y pagarlas.»

Evaluación: uso correcto de tener que / deber / poder / tener derecho a / no estar obligado a; argumentos con ejemplos; vocabulario laboral. **Corrección:** anota los errores mientras el estudiante habla y corrige 2–3 al final, para no cortar la fluidez.

6. Idea clave y cierre

6 min.

El estudiante completa las frases y las dice en voz alta.

Respuestas posibles: «...el derecho a no usar los dispositivos del trabajo fuera del horario.» «...negociar una política interna con los sindicatos.» «...contestar correos ni llamadas.» «...apago las notificaciones a las siete.»

+. Ampliación opcional / tarea

Revisión: expresiones de obligación y permiso bien usadas; preposiciones (derecho a, obligado a); texto claro y organizado.

✓. ¿Ha alcanzado el estudiante los objetivos?

¿Entiende las ideas principales del artículo? ¿Usa las cinco expresiones con la preposición correcta? ¿Describe su situación real? ¿Propone normas con argumentos?

✓. Registro de verificación del recurso

Recurso	Institución / URL	Tipo · extensión	Comprobaciones (22 nov 2026)	Resultado
El derecho a la desconexión digital: ¿puedo negarme a usar herramientas tecnológicas fuera del horario laboral?	Maldita.es, medio español de verificación de datos (fundación sin ánimo de lucro) https://maldita.es/malditatecnologia/20250305/herramientas-tecnologicas-horario-laboral-desconexion-digital/	artículo web · 4 min de lectura	La página carga en un navegador; el contenido coincide con los ejercicios; gratis y sin registro; adecuado para B1; medio de comunicación, no es una escuela de idiomas	**Aprobado**

Fotos: créditos en las referencias (Unsplash). La ficha no incluye enlaces a imágenes.

Referencias

Maldita.es. (2025, 5 de marzo). *El derecho a la desconexión digital: ¿puedo negarme a usar herramientas tecnológicas fuera del horario laboral?* Maldita Tecnología. https://maldita.es/malditatecnologia/20250305/herramientas-tecnologicas-horario-laboral-desconexion-digital/

Material original: el vocabulario, los ejemplos y los ejercicios se escribieron para NATeacher para estudiantes de nivel B1.

Fotos: odalv, Ian Harber, Thought Catalog, Anete Lūsiņa en Unsplash (unsplash.com), con la licencia de Unsplash.