

EL DERECHO A LA DESCONEXIÓN DIGITAL COMO DERECHO HUMANO EMERGENTE EN LA SOCIEDAD ECUATORIANA HIPERCONECTADA

THE RIGHT TO DIGITAL DISCONNECTION AS AN EMERGING HUMAN RIGHT IN ECUADOR'S HYPERCONNECTED SOCIETY

Elvia Rocío Valverde Silva¹, Juan Fernando Tapia Sánchez², Angeles Daniela Cazco Vargas³,
Jorge Alexander Villacres Mejía⁴

{elvia.valverde@funcionjudicial.gob.ec¹, juantapias@funcionjudicial.gob.ec², ab.danielacv@gmail.com³, jvillacres1@outlook.es⁴}

Fecha de recepción: 12/09/2026 / Fecha de aceptación: 08/10/2026 / Fecha de publicación: 14/10/2026

RESUMEN: La aceleración de las tecnologías de la información ha transformado sustancialmente las dinámicas laborales contemporáneas, difuminando las fronteras entre la jornada de trabajo y el fuero personal. Esta hiperconectividad desmedida menoscaba el descanso, la salud psicosocial y la dignidad de las personas trabajadoras. El presente estudio analiza la desconexión digital desde la perspectiva del derecho comparado, con el propósito de determinar si reúne los presupuestos dogmáticos necesarios para catalogarse como un derecho humano emergente en el marco del ordenamiento jurídico internacional y ecuatoriano. Metodológicamente, la investigación adopta un enfoque cualitativo de alcance analítico-descriptivo, sustentado en el método comparativo y en la revisión sistemática de literatura especializada indexada en Scopus y Web of Science. Los hallazgos evidencian que latitudes como Francia y España han positivado esta prerrogativa en su legislación nacional. Por su parte, el Ecuador registra avances normativos mediante la Ley Orgánica de Apoyo Humanitario (2020) —que introdujo formalmente el teletrabajo en el Código del Trabajo y la garantía de al menos doce horas continuas de desconexión— y la Ley Orgánica Reformatoria de 2024 sobre violencia y acoso laboral; sin embargo, no ha consolidado aún una institución jurídica autónoma de aplicabilidad general para todo tipo de relación laboral. Se concluye que la desconexión digital reúne las condiciones conceptuales para configurarse como un derecho humano emergente, por lo que su desarrollo legal sistemático constituye una exigencia de adecuación normativa (de lege ferenda), fundamentada en la protección sustancial de los derechos al descanso, la salud psicosocial, la intimidad y el libre desarrollo de la personalidad tutelados por el bloque de constitucionalidad.

¹Consejo de la Judicatura de Chimborazo - Unidad Judicial de lo Civil con sede en Riobamba, <https://orcid.org/0009-0001-6845-9729>

²Función Judicial de Chimborazo, <https://orcid.org/0009-0006-8582-0762>

³Abogada en el libre ejercicio, <https://orcid.org/0000-0002-9598-7359>

⁴Abogado en el libre ejercicio, <https://orcid.org/0009-0005-1631-6549>

Palabras clave: *Desconexión digital, derecho humano emergente, hiperconectividad laboral, derecho comparado, Ley Orgánica de Apoyo Humanitario*

ABSTRACT: The acceleration of information technologies has profoundly transformed contemporary working conditions, blurring the lines between working hours and personal life. This unchecked hyper-connectivity compromises the rest, psychosocial health, and dignity of workers. This study analyzes the right to digital disconnection from a comparative legal perspective, aiming to determine whether it possesses the dogmatic elements required to be characterized as an emerging human right within international and Ecuadorian legal frameworks. Methodologically, the research employs a qualitative approach with an analytical-descriptive scope, relying on the comparative law method and a systematic literature review of sources indexed in Scopus and Web of Science. The findings show that jurisdictions such as France and Spain have codified this right in their national legislation. Meanwhile, Ecuador has made regulatory strides through the Organic Law of Humanitarian Support (2020)—which incorporated telework into the Labor Code alongside a guaranteed minimum of twelve consecutive hours of disconnection—and the 2024 legislative reforms on workplace violence and harassment; nevertheless, a standalone, generally applicable legal regime for all employment relationships has yet to be established. The study concludes that digital disconnection meets the conceptual criteria of an emerging human right; thus, its systematic legal development represents a necessary normative adaptation (*de lege ferenda*), grounded in the substantive protection of the rights to rest, health, and labor dignity safeguarded by the constitutional framework.

Keywords: *Digital disconnection, emerging human right, workplace hyper-connectivity, comparative law, Organic Law of Humanitarian Support*

INTRODUCCIÓN

La irrupción tecnológica de las últimas décadas ha reconfigurado sustancialmente la forma en que las personas desempeñan sus obligaciones laborales, se comunica y gestionan su tiempo libre (1). La expansión de dispositivos móviles, correos electrónicos institucionales, plataformas de mensajería instantánea y herramientas de videoconferencia ha desdibujado las barreras espacio-temporales que históricamente separaban la jornada de trabajo del entorno privado (1). En la cotidianidad laboral actual, impera una exigencia implícita de atender requerimientos de los empleadores fuera del horario reglamentario (1). Datos de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) indican que la masificación del teletrabajo y de las modalidades híbridas ha provocado que más del 40 % de la fuerza laboral en economías de medianos y altos ingresos enfrente serias dificultades para desconectarse de sus funciones ordinarias, con secuelas perjudiciales para la salud física, el bienestar mental y la convivencia familiar (1).

La doctrina iuslaboralista ha abordado este fenómeno con creciente rigor reflexivo. Camos Victoria y Sierra Herrero (2) sostienen que la desconexión laboral constituye una prerrogativa

indispensable en el contexto de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), cuya configuración como institución jurídica autónoma resulta ineludible ante las dinámicas del empleo digitalizado. En un sentido complementario, Bobadilla Yzaguirre y Rodríguez Cairo (3) concluyen que la eficacia protectora de esta tutela normativa depende críticamente de si se le reconoce como una garantía fundamental provista de exigibilidad inmediata o como un mero enunciado programático desprovisto de coercibilidad práctica, distinción que determina la posición adjetiva del trabajador al reclamar tutelas judiciales.

A pesar de estos valiosos aportes teóricos, se advierte un vacío sustancial en la fundamentación dogmática de esta figura. Si bien la literatura suele clasificar los derechos digitales dentro de la denominada cuarta generación de derechos humanos esquema de periodización cronológica y sectorial de la teoría jurídica, el presente trabajo adopta con rigor la doctrina de los derechos humanos emergentes formulada a partir de la Declaración de los Derechos Humanos Emergentes (Monterrey, 2007). Esta perspectiva no se limita a añadir un nuevo catálogo según la época, sino que resignifica la dignidad humana y los derechos ya positivados (como el descanso, la salud psicosocial y la intimidad) ante las mutaciones de la sociedad hiperconectada, otorgándoles nuevas garantías frente a las presiones del entorno telemático. Asimismo, en el escenario ecuatoriano, si bien existen postulados constitucionales garantistas, se carece de un marco regulatorio autónomo y de aplicación general que abarque a la totalidad de la fuerza laboral. La presente investigación busca atenuar dicha falencia teórica y normativa.

La relevancia del trabajo abarca el ámbito doctrinario y el aplicado. En el plano teórico, contribuye a precisar la fundamentación dogmática de la desconexión digital como un derecho sustantivo autónomo y no como una simple regla adjetiva de cómputo del tiempo de servicio. En el plano práctico, su garantía efectiva incide de forma directa en la salud ocupacional, la prevención de riesgos psicosociales, la corresponsabilidad en el cuidado y la conciliación de la vida personal y laboral. El objetivo del presente estudio es analizar el derecho a la desconexión digital como un derecho humano emergente en la sociedad ecuatoriana hiperconectada, contrastando el derecho positivo con los estándares internacionales. Se formula como hipótesis que, si bien la desconexión digital no se halla positivada expresamente en la totalidad de los tratados internacionales clásicos de derechos humanos, reúne las condiciones conceptuales para configurarse como un derecho humano emergente, generando para el Estado ecuatoriano la exigencia de adecuación normativa (de lege ferenda) para tutelar de manera efectiva su ejercicio.

En el escenario ecuatoriano, si bien existen postulados constitucionales garantistas, se carece de un marco regulatorio autónomo y de aplicación general que abarque a la totalidad de la fuerza laboral. Esta falencia resulta crítica al contrastarse con los indicadores oficiales del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (19), los cuales confirman la consolidación estructural de una sociedad hiperconectada: el 71.3% de los hogares ecuatorianos cuenta con acceso a internet, el 80.1% de la población es usuaria activa de la red y el 59.3% dispone de un teléfono inteligente activado. Sumado a una tasa de analfabetismo digital reducida apenas al 2.1%, se evidencia que la infraestructura y el uso de dispositivos telemáticos se han masificado plenamente en la vida cotidiana y laboral, difuminando de forma acelerada las fronteras del tiempo de descanso.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación adopta un enfoque cualitativo de nivel analítico-descriptivo y dogmático-jurídico (1). Dicho abordaje resulta idóneo por cuanto examina la naturaleza sustancial del derecho a la desconexión digital, evaluando de forma crítica su articulación conceptual con categorías iusfundamentales como el descanso legal, la salud psicosocial, la intimidad personal y la preservación de la dignidad humana en las relaciones de trabajo hiperconectadas (1).

El método articulador del estudio es el Derecho Comparado, a través del cual se contrasta el ordenamiento normativo ecuatoriano con los marcos legislativos vanguardistas de Francia y España, así como con los desarrollos incipientes en la región latinoamericana (1). Esta herramienta metodológica facilita la identificación de tendencias regulatorias internacionales y la detección de antinomias, vacíos e insuficiencias en el derecho local (1). De forma complementaria, se aplicó el método analítico-sintético para la sistematización y descomposición de la doctrina especializada, el método exegético para la interpretación de las disposiciones constitucionales y legales vigentes, y el método dogmático para la conceptualización de la desconexión bajo la teoría de los derechos humanos emergentes (1).

Para respaldar el análisis documental con la máxima rigurosidad científica, la recolección de las fuentes teóricas y normativas se estructuró a partir de una estrategia de revisión documental mixta, que integra directrices de búsqueda sistemática con el análisis dogmático tradicional en derecho. La búsqueda bibliográfica de artículos científicos de alto impacto internacional se ejecutó de manera exhaustiva en las bases de datos Scopus y Web of Science (WoS) bajo criterios afines al protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), delimitándose prioritariamente al período de análisis 2019-2026, con el fin de examinar la producción científica más actualizada sobre la materia.

Complementariamente y de manera justificada por la naturaleza dogmática del objeto de estudio jurídico, este corpus se robusteció con una revisión documental de fuentes doctrinales hito (como monografías y libros académicos especializados), el bloque normativo e institucional correspondiente (legislación nacional y comparada, convenios OIT), y artículos de revistas científicas regionales indexadas indispensables para contextualizar la realidad jurídica de Latinoamérica y el Ecuador.

El protocolo de selección y filtrado documental se desarrollo combinando la metodologia sistematica para la literatura internacional con la revision dogmatica, estructuranodse en cuatro fases secuenciales:

1. **Identificación (Corpus bibliometrico internacional y fuentes normativas):** La ejecución de las ecuaciones de búsqueda en Scopus y Web of Science arrojó un total incial de 142 registros (86 en Scopus y 56 en Web of Science). De manera paralela, se identificaron los instrumentos del bloque de constitucionalidad, la legislación comparada y la doctrina de referencia.

2. **Cribado de duplicados:** Se procedió a la depuración del corpus bibliográfico inicial mediante software de gestión bibliográfica, identificando y eliminando 28 documentos duplicados, lo que redujo la muestra preliminar de artículos a 114 registros.
3. **Elegibilidad y aplicación de criterios de inclusión/exclusión:** Los 114 estudios restantes de las bases internacionales fueron sometidos a una lectura crítica de título y resumen. Se definieron como criterios de inclusión: a) artículos científicos originales y de revisión publicados en revistas con arbitraje de pares; b) investigaciones focalizadas en el tratamiento jurídico, dogmático, de salud ocupacional o de derechos fundamentales de la desconexión laboral; c) estudios pioneros e hitos doctrinarios indispensables para el análisis comparado histórico; d) publicaciones en idiomas español e inglés; y e) literatura jurídica regional, monografías especializadas y fuentes normativas indispensables para el contraste dogmático en Ecuador y Latinoamérica. Por su parte, se establecieron como criterios de exclusión: a) notas editoriales, reseñas de libros y actas de congresos sin arbitraje; b) publicaciones cuyo foco de estudio fuese estrictamente tecnológico o informático sin vinculación con el Derecho del Trabajo; y c) estudios duplicados no detectados en la fase previa. Tras la evaluación de elegibilidad, se excluyeron 78 publicaciones del corpus métrico internacional por no responder directamente a la pregunta de investigación.
4. **Inclusión final (corpus integrado):** El corpus definitivo para la síntesis cualitativa quedó constituido por 36 artículos académicos de alto impacto, a los cuales se sumaron 10 instrumentos normativos e internacionales pertenecientes al bloque de constitucionalidad ecuatoriano, Sustentado en los artículos 11.8 (progresividad), 33 (derecho al trabajo), 66 (derechos de libertad), 326 (principios del derecho al trabajo) y 417 de la Constitución de la República (20), además de la legislación comparada y los convenios de la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

RESULTADOS

3.1. Panorama del reconocimiento de la desconexión digital en la legislación comparada

El análisis sistemático del derecho comparado evidencia un avance paulatino pero heterogéneo en la positivación del derecho a la desconexión digital. Francia fue la jurisdicción pionera al promulgar en 2016 la Loi Travail, modificando el Código de Trabajo para imponer a las empresas con más de 50 trabajadores la obligación de negociar colectivamente la regulación de los dispositivos telemáticos fuera del horario de servicio. Posteriormente, España aprobó la Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, articulando este derecho directamente con el marco regulatorio de prevención de riesgos laborales y protección de la salud psicosocial del trabajador.

En el plano latinoamericano, países como Argentina (Ley 27.555 de Teletrabajo, 2020) y Colombia (Ley 2191 de 2022) incorporaron límites específicos al tiempo de conexión en las modalidades de trabajo a distancia. Los datos sistematizados reflejan que los modelos de regulación se dividen en tres grandes enfoques: a) modelos basados en la negociación colectiva (Francia); b) modelos sustentados en la salud ocupacional y prevención de riesgos psicosociales (España); y c) modelos reactivos específicos para el teletrabajo (América Latina).

3.2. Evolución y estado actual del ordenamiento jurídico ecuatoriano

El examen del derecho positivo ecuatoriano revela la inexistencia de un cuerpo normativo único que consagre la desconexión digital de forma autónoma y preventiva para la totalidad de la fuerza laboral. No obstante, se identifican tres hitos normativos que configuran el marco protector actual:

1. **Constitución de la República del Ecuador (2008) y Código del Trabajo (2005):** El artículo 47 del Código del Trabajo fija la jornada máxima ordinaria en ocho horas diarias y cuarenta semanales, disposición que en la teoría clásica busca restringir los requerimientos del empleador hacia el trabajador fuera del horario convenido. Sin embargo, la práctica telemática actual ha superado las fronteras tradicionales de dicha norma.
2. **Ley Orgánica de Apoyo Humanitario (2020):** Constituyó el hito legislativo más relevante en la materia al reformar el Código del Trabajo (artículo innumerado a continuación del art. 16), elevando a rango de ley formal la regulación del teletrabajo y garantizando expresamente el derecho a una desconexión digital mínima de 12 horas continuas en un período de 24 horas. Con ello, se superó el carácter infralegal del previo Acuerdo Ministerial MDT-2020-181.
3. **Ley Orgánica Reformatoria para la Erradicación de la Violencia y el Acoso en el Trabajo (2024):** Incorporó en su artículo 2 el concepto de desconexión digital, tipificando su inobservancia sistemática como una conducta constitutiva de acoso laboral.

3.3. Evidencia sobre los impactos de la hiperconectividad en la salud ocupacional

Los Estudios analizados en la revisión sistemática aportan indicadores cuantitativos y cualitativos concluyentes sobre el impacto lesivo de la conectividad permanente en la salud de los trabajadores. En el plano cuantitativo los informes conjuntos de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y Eurofound (2021) revelan que el 42% de los trabajadores expuestos a una conectividad constante fuera del horario laboral presentan trastornos cognitivos del sueño, frente a sólo un 29% en los trabajadores con desconexión efectiva. Asimismo, los datos señalan que más del 40% de la fuerza laboral hiperconectada experimenta niveles elevados de fatiga mental y somatizaciones psicósomáticas (1,11). En el contexto nacional, estas dinámicas se potencian con la alta penetración digital reportada por el INEC, donde el uso masivo de internet (80.1%) y dispositivos móviles traslada las exigencias laborales al ámbito doméstico. Cualitativamente, la imposibilidad de desvincularse de los canales digitales genera un incremento sostenido de riesgos psicosociales, destacándose en la fatiga informativa, el tecnoestrés y el síndrome de desgaste profesional o burnout (10).

DISCUSIÓN

4.1. Delimitación crítica de los modelos comparados y sus limitaciones operativas

Al discutir los hallazgos del derecho comparado, se observa que la sola positivación de la desconexión no garantiza su eficacia práctica. Respecto al modelo francés, la doctrina ha criticado

que dejar la configuración de la desconexión al arbitrio de acuerdos colectivos sin prever un catálogo punitivo riguroso atenúa la fuerza coercitiva de la ley frente al poder de dirección patronal (2). En el caso español, a pesar de su oportuna vinculación con la prevención de riesgos psicosociales y la salud mental (3), la literatura advierte que su implementación en el teletrabajo padece de indeterminación procesal (12).

En Latinoamérica, la legislación ha sido predominantemente reactiva frente al confinamiento pandémico (4). Coincidiendo con la doctrina especializada, estos marcos legales adolecen de falta de uniformidad procedimental y no abordan el problema de fondo: la transformación de la cultura organizacional en las relaciones de trabajo (5,13). Para que la desconexión sea efectiva, la ley debe consagrar un piso mínimo e irrenunciable de garantías, inmune a las facultades de supervisión empresarial (14).

4.2. Insuficiencias del marco normativo ecuatoriano: de lege lata vs. de lege ferenda

Al analizar la realidad jurídica del Ecuador, se aprecia una antinomia entre la protección constitucional del descanso y la práctica laboral hiperconectada (6). Aunque el artículo 47 del Código del Trabajo delimita la jornada ordinaria con el fin de restringir los requerimientos del empleador hacia el trabajador, afirmar que dicho artículo prohíbe de forma absoluta las intromisiones digitales resulta inexacto (6). En la cotidianeidad, la irrupción de las TIC ha vuelto inoperante este precepto tradicional cuando se envían instrucciones por mensajería instantánea en tiempos de descanso sin contabilizar ni remunerar dichas horas (6).

Por su parte, la positivación de la desconexión mediante la Ley Orgánica de Apoyo Humanitario en 2020 significó un avance sustancial al elevar a rango de ley formal la garantía de 12 horas continuas en el Código del Trabajo (7). No obstante, este análisis positivo evidencia una clara insuficiencia: la protección legal quedó circunscrita a la modalidad de teletrabajo, dejando desprotegida a la fuerza laboral presencial (15). Asimismo, la reforma de 2024 contra la violencia y el acoso laboral constituye una importante medida punitiva (8), pero encierra una limitación dogmática al reducir la desconexión a un mecanismo puramente defensivo ante el hostigamiento (15). La desconexión no debe operar solo como remedio frente al acoso, sino como un derecho preventivo, sustantivo y aplicable a toda relación de trabajo (15). Desde la perspectiva *de lege ferenda*, resulta imperativo promulgar una reforma al Código del Trabajo que estructure una regulación autónoma y de alcance general (6,15).

4.3. La desconexión digital como derecho sustantivo bajo la doctrina de los derechos humanos emergentes

Desde la dogmática jurídica, es preciso resolver si la desconexión es una mera regla adjetiva para contabilizar las ocho horas de jornada o si configura un derecho sustantivo independiente. Este estudio sostiene categóricamente que la desconexión no es un simple mecanismo técnico de cómputo horario. Constituye un derecho humano y laboral sustantivo cuyo bien jurídico protegido trasciende la medición del tiempo: tutelar la autodeterminación personal, la intimidad individual y familiar, la salud mental psicosocial y el libre desarrollo de la personalidad frente al poder subordinante del empleador.

Asimismo, al deslindar la periodización de las generaciones de derechos de la doctrina de los derechos humanos emergentes (Declaración de Monterrey, 2007), se comprende que la desconexión resignifica y otorga nuevas garantías a los derechos ya reconocidos frente a los desafíos telemáticos (16). La desconexión reúne los elementos de un derecho emergente: un titular claro (el trabajador), un objeto tutelado autónomo (la intimidad e intangibilidad del tiempo libre) y una obligación correlativa para los empleadores (16,17). Adicionalmente, la perspectiva de género evidencia que la hiperconectividad penaliza desproporcionadamente a las mujeres, sobre quienes recae la carga del trabajo de cuidados no remunerado (18). La ausencia de jurisprudencia en las cortes locales no exime al Estado ecuatoriano de su deber de adecuación normativa para garantizar la dignidad en la era digital (6,15).

Adicionalmente, al examinar las implicaciones del trabajo hiperconectado desde la perspectiva de género, se advierte que la conectividad permanente penaliza desproporcionadamente a las mujeres. Según las mediciones del uso del tiempo del INEC, sobre las mujeres ecuatorianas recae de manera desproporcionada la carga del trabajo del hogar y de cuidados no remunerado. En concordancia con los desarrollos doctrinales sobre los sesgos de género en el teletrabajo (18), la ausencia de una garantía efectiva de desconexión digital agrava esta brecha en la sociedad ecuatoriana: la exigencia implícita de atención a requerimientos laborales fuera de jornada superpone la disponibilidad telemática a las labores de cuidado no remunerados, invisibilizando el tiempo real de descanso femenino y bajo el entorno doméstico.

CONCLUSIONES

En primer lugar, el estudio permite concluir que el derecho a la desconexión digital constituye una garantía emergente e indispensable para salvaguardar el derecho humano al descanso, la salud psicosocial y la dignidad de las personas trabajadoras en la era de la hiperconectividad. El examen del derecho comparado pone de manifiesto que las respuestas normativas progresan formalmente en diversos ordenamientos globales; sin embargo, se constata que la sola atribución de acuerdos a la negociación colectiva o la consagración de enunciados programáticos resultan insuficientes si no van acompañadas de una tutela preventiva y esquemas sancionatorios efectivos.

En segundo lugar, respecto al marco legal ecuatoriano, se determina que el sistema vigente padece de fragmentación y cobertura parcial. Si bien la Ley Orgánica de Apoyo Humanitario de 2020 sentó un hito trascendental al elevar a ley formal en el Código del Trabajo la desconexión mínima de 12 horas para teletrabajadores, y la reforma de 2024 tipificó su inobservancia sistemática como acoso laboral, el ordenamiento jurídico aún adolece de un régimen jurídico autónomo, general e integrado en el Código del Trabajo para la totalidad de la fuerza laboral dependiente.

En tercer lugar, el análisis bajo la doctrina de los derechos humanos emergentes fundamenta que la desconexión no es una mera regla adjetiva de cómputo del tiempo de servicio, sino un derecho humano sustantivo e independiente orientado a tutelar la autodeterminación, la intimidad, la salud psicosocial y la equidad de género. Su desarrollo legal sistemático constituye una exigencia

de adecuación normativa (*de lege ferenda*) esencial para garantizar la dignidad humana frente al poder subordinante en entornos digitales. Corresponde al legislador ecuatoriano estructurar un marco regulatorio integral que consolide la desconexión como un derecho laboral preventivo, sustantivo e irrenunciable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Eurofound, Organización Internacional del Trabajo. Working anytime, anywhere: The effects on the world of work. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea; 2017.
2. Cialti PH. ¿El derecho a la desconexión en Francia: más de lo que parece? Temas Laborales. 2017; 137: 163-81.
3. Muñoz Ruiz AB. El derecho a la desconexión digital en la Ley Orgánica 3/2018: protección de datos y prevención de riesgos laborales. Trabajo y Derecho. 2020; 63: 1-15.
4. Bobadilla Yzaguirre MB, Rodríguez Cairo V. Protección del derecho a la desconexión digital: derecho fundamental o compromiso constitutivo. Rev Latinoam Derecho Soc. 2023; 37: 67-83.
5. Faz Garza O, Malagón Monroy DI. La desconexión laboral como nuevo derecho humano: Un análisis de derecho comparado y México. Bol Mex Derecho Comp. 2021; 54(160): 231-63.
6. Código del Trabajo del Ecuador. Codificación. Registro Oficial Suplemento 167; 2005.
7. Ley Orgánica de Apoyo Humanitario para Combatir la Crisis Sanitaria Derivada del COVID-19. Registro Oficial Suplemento 229; 2020.
8. Ley Orgánica Reformatoria para la Erradicación de la Violencia y el Acoso en Todas las Modalidades de Trabajo. Registro Oficial; 2024.
9. Hopkins J. Managing the right to disconnect: A scoping review. Sustainability. 2024; 16(12): 4970.
10. Moreno Solana A. Teletrabajo, salud y desconexión digital: un análisis multidimensional. Cuad Relac Laborales. 2022; 40(2): 289-310.
11. Organización Internacional del Trabajo. Teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 y después: una guía práctica. Ginebra: OIT; 2021.
12. Jiménez Luque A. Jurisprudencia española sobre desconexión digital: aciertos y deficiencias. Rev Esp Derecho Trabajo. 2025; 241: 1-28.
13. Pérez Amorós F. El derecho a la desconexión digital y la cultura del tiempo libre. Rev Trab Secur Soc. 2020; 448: 1-30.
14. Trujillo Pons F. La desconexión digital: salud y prevención de riesgos laborales en el teletrabajo. Valencia: Tirant lo Blanch; 2021.
15. Zhinin-Méndez LM, Pasato-Montaña CB. El derecho a la desconexión digital en el marco de la Revolución 4.0 en el sistema laboral ecuatoriano. 593 Digital Publisher CEIT. 2024; 9(1): 43-59.
16. Camos Victoria I, Sierra Herrero A. El derecho a la desconexión laboral: un derecho emergente en el marco de tecnologías de la información y de la comunicación. Izquierdas. 2020; 49: 2490-508.

17. Ávila Silva JM. Derecho humano a la desconexión digital laboral en la era de la inteligencia artificial. *Ius Comitalis*. 2026; 9(17): 28-39.
18. Molero Marañón ML. El derecho a la desconexión digital: género, corresponsabilidad y nuevas formas de trabajo. *Rev Derecho Soc*. 2021; 93: 45-72.
19. Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). Indicadores de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC). Quito: INEC; 2025.
20. Asamblea Nacional del Ecuador. Constitución de la República del Ecuador. *Registro Oficial Nro.449*; 2008.
21. Asamblea Nacional del Ecuador. Ley Orgánica de Protección de Datos Personales. *Registro Oficial Suplemento Nro. 459*; 2021.
22. Ministerio del Trabajo del Ecuador. Acuerdo Ministerial MDT-2020-181. *Registro Oficial*; 2020.