



FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS

Factores predominantes de la ineficacia práctica del derecho de la desconexión digital laboral en el teletrabajo en los trabajadores del sector privado en la región de Arequipa durante el año 2024.

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Para optar el título profesional de Abogado.

AUTOR

Zavala Díaz, Tony Jack

<https://orcid.org/0009-0000-9277-3809>

ASESOR

Mg Torero Lopez, Gillmar Alejandro

<https://orcid.org/0009-0000-1304-7092>

Lima, Perú, 2025

Turnitin Informe de Originalidad

Procesado el: 20-nov-2025 9:04 a. m. -05
 Identificador: 2821950596
 Número de palabras: 11374
 Entregado: 1

TURNITIN ZAVALA DIAZ Por Tony Jack Zavala
 Diaz

Índice de similitud	Similitud según fuente
23%	Fuentes de Internet: 22% Publicaciones: 8% Trabajos del estudiante: 16%

incluir citas
 incluir bibliografía
 excluyendo las coincidencias < 10 de las palabras
 modo:
 ver informe en vista quickview (vista clásica)
 imprimir
 actualizar
 descargar

Coincidencia del 4% (Internet desde 23-oct-2022) http://tesis.ucsm.edu.pe	✕
Coincidencia del 1% (Internet desde 02-oct-2023) https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/34284/Rosell%20Salas%2c%20Barbara%20Taiss.pdf?isAllowed=y&sequence=1	✕
Coincidencia del 1% (Internet desde 26-abr-2021) https://www.sptdss.org.pe/sites/default/files/libros/ix-congreso.pdf	✕
Coincidencia del 1% (trabajos de los estudiantes desde 01-jul-2021) Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru on 2021-07-01	✕
Coincidencia del <1% () Marina Basauri, Zoilaluz. "El derecho a la desconexión digital como garantía de los derechos fundamentales de los trabajadores peruanos en el año 2021 - 2022", Universidad Privada del Norte SAC, 2022	✕
Coincidencia del <1% () Mora Paucar, Cristhian, Puma Valer, Alexander. "La ineficacia de la regulación del derecho a la desconexión digital, en la jornada laboral remota, en el Perú", 'Baishideng Publishing Group Inc.', 2021	✕
Coincidencia del <1% () Arenaza Vasquez, Miguel Alejandro. "Las dos caras de Jano: el ámbito de aplicación del derecho a la desconexión digital en el Perú", Universidad Privada del Norte SAC, 2022	✕
Coincidencia del <1% () Montenegro Salinas, Víctor Abel. "El derecho a la desconexión digital en el trabajo remoto durante la pandemia en el sector privado, 2020", 'Universidad Cesar Vallejo', 2021	✕
Coincidencia del <1% () López Jara, Wilson Bernardo. "La necesidad de regular el derecho a la desconexión digital frente la implementación del trabajo remoto y el teletrabajo en las empresas", 'Baishideng Publishing Group Inc.', 2022	✕
Coincidencia del <1% () Bernales Castillo, Elizabeth Mercedes, Quispe Valdivia, Andrea Cristina. "Los límites del poder de dirección del empleador al aplicar la modalidad de trabajo remoto en Lima Metropolitana en los años 2020-2021", Universidad Privada del Norte SAC, 2022	✕
Coincidencia del <1% () Perez Tineo, Dina. "La desconexión digital laboral como causal para la configuración del despido indirecto en el sector privado", 'Universidad Cesar Vallejo', 2023	✕
Coincidencia del <1% () Saenz Curotto, Rosario Eva Natalia. "El derecho a la desconexión laboral y el trabajo remoto en una entidad del Estado durante la emergencia sanitaria, Lima 2020-2021", 'Universidad Cesar Vallejo', 2023	✕
Coincidencia del <1% () Del Aguila Linares, Monica Victoria, Guillermo Chauca, Lilibeth Tamara. "La vulneración a la jornada laboral y la regulación del derecho a la desconexión digital en el decreto legislativo N°728", 'Universidad Cesar Vallejo', 2019	✕
Coincidencia del <1% () Barbaran Bustamante, Xiomara Neyliht, Ganggini Garcia, Julianna. "Derecho a la desconexión digital y el trabajo remoto en trabajadores del sector privado, distrito de San Isidro, 2021", 'Universidad Cesar Vallejo', 2022	✕
Coincidencia del <1% (trabajos de los estudiantes desde 19-jun-2023) Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega on 2023-06-19	✕
Coincidencia del <1% (trabajos de los estudiantes desde 17-ene-2025) Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega on 2025-01-17	✕
Coincidencia del <1% (trabajos de los estudiantes desde 16-dic-2024) Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega on 2024-12-16	✕
Coincidencia del <1% (trabajos de los estudiantes desde 19-mar-2025) Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega on 2025-03-19	✕
Coincidencia del <1% (trabajos de los estudiantes desde 12-sept-2025) Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega on 2025-09-12	✕
Coincidencia del <1% (trabajos de los estudiantes desde 09-feb-2025) Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega on 2025-02-09	✕
Coincidencia del <1% (trabajos de los estudiantes desde 15-mar-2022) Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega on 2022-03-15	✕

RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

El presente trabajo de investigación denominado “Factores predominantes de la ineficacia práctica del derecho de la desconexión digital laboral en el teletrabajo en los trabajadores del sector privado en la región de Arequipa durante el año 2024” tiene como objetivo principal conocer los factores predominantes por las cuales la desconexión digital no es efectivo, enfocándose en los trabajadores que se encontraron bajo la modalidad de teletrabajo en la región de Arequipa.

Este proyecto de investigación nace de una preocupación concreta: la ineficacia práctica de los derechos de desconexión digital laboral. Aunque existen normas o lineamientos parciales, muchos trabajadores siguen enfrentando jornadas extendidas, mensajes fuera de horario y una difusa frontera entre lo profesional y lo personal. A medida que esta modalidad se expande, especialmente entre jóvenes que valoran la flexibilidad, pero también el bienestar emocional, es urgente repensar el marco legal a fin de garantizar la jornada máxima laboral, el descanso y el bienestar. La investigación propone reestructurar este derecho como parte esencial de una legislación moderna, anticipando un futuro laboral más humano, sostenible y justo.

El análisis revela que muchos teletrabajadores enfrentan una carga digital fuera de horario que afecta su bienestar, generando estrés y ansiedad. Aunque existe conciencia sobre el derecho a la desconexión, su aplicación efectiva es limitada, y los trabajadores temen consecuencias negativas al ejercerlo. La autonomía para establecer límites depende de la cultura organizacional y del respeto del empleador, mientras que el desconocimiento de las normativas legales y políticas internas dificulta el ejercicio pleno de este derecho. Estas

condiciones evidencian la necesidad de fortalecer el marco normativo y organizacional para proteger la salud mental y el equilibrio vida-trabajo.

Para abordar estos desafíos, se recomienda implementar políticas claras de desconexión digital, acompañadas de campañas de capacitación y sensibilización dirigidas a empleados y empleadores. Es fundamental fomentar una cultura organizacional que respete los límites digitales, fortalecer el conocimiento normativo, y establecer mecanismos de supervisión y sanción ante incumplimientos. Además, se debe promover la autonomía del trabajador, evaluar las cargas laborales fuera de horario, e incorporar tecnología responsable que facilite la gestión de horarios y notificaciones. Estas acciones contribuirán a garantizar un entorno laboral más saludable y respetuoso del tiempo personal de los teletrabajadores.

Palabras Clave: Desconexión digital, teletrabajo, jornada máxima, Arequipa, regulación



ABSTRACT AND KEYWORDS

The present research work entitled “Predominant Factors of the Practical Ineffectiveness of the Right to Digital Disconnection in Telework among Private Sector Workers in the Arequipa Region during the Year 2024” aims to identify the main factors that hinder the effectiveness of digital disconnection, focusing on workers under the telework modality in the Arequipa region. This research arises from a concrete concern: the practical ineffectiveness of the right to digital disconnection. Although partial regulations or guidelines exist, many workers continue to face extended workdays, off-hours messages, and a blurred boundary between professional and personal life. As this modality expands—especially among young people who value flexibility but also emotional well-being—it becomes urgent to rethink the legal framework to ensure maximum working hours, rest, and overall well-being. The study proposes restructuring this right as an essential part of modern legislation, anticipating a more humane, sustainable, and fair future of work.

The analysis reveals that many teleworkers face digital workload outside of working hours, which negatively impacts their well-being by increasing stress and anxiety. Although there is awareness of the right to digital disconnection, its effective implementation is limited, and workers fear negative consequences when exercising it. The ability to set boundaries varies depending on organizational culture and employer respect, while limited knowledge of legal regulations and internal policies hinders the full exercise of this right. These findings highlight the need to strengthen both regulatory and organizational frameworks to protect mental health and work-life balance. To address these challenges, it is recommended to implement clear digital disconnection policies, supported by training and awareness

campaigns for both employees and employers. Promoting a healthy organizational culture that respects digital boundaries, strengthening legal knowledge, and establishing monitoring and sanction mechanisms are essential. Additionally, empowering workers to set their own limits, evaluating after-hours workloads, and incorporating responsible technology to manage schedules and notifications will help ensure a healthier and more respectful work environment for teleworkers.

Keywords: Digital disconnection, telework, maximum working hours, Arequipa, regulation