

¿QUÉ ES LA DESCONEXIÓN DIGITAL?



Es el derecho laboral que tienen las personas a no conectarse a ningún dispositivo de carácter profesional durante sus periodos de descanso. Por lo tanto, se entiende: no contestar llamadas, ni correos electrónicos, ni whatsapps, ni videoconferencias ni cualquier otro tipo de comunicación digital fuera del horario de trabajo.

CONSECUENCIAS DE UNA INADECUADA DESCONEXIÓN DIGITAL



- Aumenta el nivel de estrés.
- Dificulta la conciliación laboral, personal y familiar.
- Afecta el rendimiento de las personas trabajadoras.
- Puede interferir en la recuperación y la calidad del descanso.
- Puede afectar negativamente a la salud mental, cardiovascular y musculoesquelética.
- Aumenta la carga mental del trabajo.

¿QUÉ EMPRESAS Y ORGANIZACIONES TIENEN QUE RESPETAR ESTE DERECHO?



Todas, tanto públicas como privadas e independientemente del volumen de personas que tengan, tienen la obligación de garantizar el derecho a la desconexión digital de todas las personas trabajadoras.

¿QUÉ REGULACIÓN TENEMOS QUE TENER EN CUENTA?



- Estatuto del trabajador.
- Ley orgánica 3/2018, de Protección de datos personales y garantía de los derechos digitales.
- Ley 10/2021, de Trabajo a distancia.
- [Acord Interprofesional Catalunya \(AIC\). Capítulo XV.](#)

¿SE PUEDEN ENVIAR E-MAILS O MENSAJES FUERA DEL HORARIO LABORAL?



Sí, te pueden enviar e-mails o mensajes fuera de tu horario laboral, pero tienes el derecho a no contestar. Hay que garantizar el ejercicio de este derecho sin represalias ni penalizaciones. El protocolo de la empresa tendrá que indicar claramente las situaciones excepcionales en las cuales se tenga que contestar (en qué casos, circunstancias y puestos de trabajo).



La desconexión digital beneficia el descanso y la conciliación y reduce el estrés y fatiga laboral.

¡Pon límites saludables entre el trabajo y la vida personal!

¿DE QUÉ MANERAS SE PUEDE FAVORECER LA DESCONEXIÓN DIGITAL?



- Acordar un protocolo de desconexión con políticas internas de comunicación.
- Aplicar sistemas de control horario para evitar la extensión de jornada.
- Impedir técnicamente el funcionamiento del correo electrónico o de las videoconferencias fuera del horario laboral.
- Formaciones sobre la utilización de dispositivos electrónicos.

Para saber más, consulta las [orientaciones del Consell de Relacions Laborals per garantir el dret a la desconexió digital.](#)

La calidad del tiempo de trabajo es mejor cuando se registra la jornada en la entrada y la salida¹

¹ [Enquesta de qualitat i condicions de treball.](#) Departament d'Empresa i Treball. Generalitat de Catalunya, 2021.

DERECHOS DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS:



- Conocer la política interna de desconexión digital de la empresa.
- Disponer de medidas concretas por la desconexión digital.
- Recibir formación y sensibilización sobre la desconexión digital.
- Ser consultados y participar en el protocolo de desconexión digital a través de los delegados y delegadas de prevención.