



DESCONEXIÓN DIGITAL



La desconexión digital se entiende como la no realización de actividades laborales fuera del horario de trabajo, especialmente actividades digitales como correos electrónicos, llamadas y mensajes.

El derecho a la misma tiene por objeto proteger la salud de las personas frente a los efectos de la hiperconectividad, garantizando el descanso, la conciliación, la intimidad y la seguridad y salud de las personas.

RIESGOS DE LA HIPERCONECTIVIDAD

La hiperconectividad puede afectar a la salud mental y física (problemas musculoesqueléticos, cardiovasculares y trastornos del sueño), siendo los principales trastornos los asociados a:

TECNOESTRÉS

Ansiedad, fatiga, y adicción tecnológica.

CIBERACOSO

Acoso laboral accesible a través de medios digitales.



Por otro lado, ha traído consigo el aumento de la brecha digital.

BRECHA DIGITAL

Desigualdades en el acceso y uso de tecnologías por edad, zona geográfica, nivel educativo y/o socioeconómico.

MEDIDAS A IMPLANTAR

La Guía del INSST recomienda implementar una Política Interna de Desconexión Digital, previa consulta a la plantilla o sus representantes, que se desarrolle mediante:

01

DIAGNÓSTICO PREVIO: Analizar condiciones y hábitos de uso digital.

02

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN: Establecer medidas y reglas sobre disponibilidad y sus excepciones.

03

FORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN: Formar a las personas en un uso adecuado y fomentar una cultura organizativa que respete este derecho.

04

SEGUIMIENTO Y CONTROL: Evaluar el impacto de las medidas y realizar ajustes.

NORMATIVA SOBRE DESCONEXIÓN DIGITAL

Ley Orgánica 3/2018 (LOPDGDD)
Ley 10/2021 de Trabajo a Distancia
Estatuto de los Trabajadores



BENEFICIOS



Protege la salud y bienestar de las personas trabajadoras.



Mejora el descanso fuera del trabajo, así como el rendimiento y la productividad.



Reduce el estrés y previene el agotamiento.



Fomenta un entorno laboral más equilibrado.



Contribuye a la captación y retención del talento.



Mejora la motivación de las personas, contribuyendo a reducir las ausencias al trabajo.

