

¿Qué se considera tiempo de descanso?

El descanso laboral es el periodo de tiempo en el que la persona trabajadora no tiene la obligación de prestar sus servicios a la empresa y por tanto se debe respetar su derecho a la DESCONEJIÓN DIGITAL.

El Estatuto de los Trabajadores establece que la jornada laboral ordinaria no debe sobrepasar las 40 h/semana (9 h/día máximo, excepto si el convenio colectivo de aplicación marca otra distribución).

El resto del tiempo se considera DESCANSO, incluidos:

- 1 Pausa no inferior a **15 minutos** cuando la jornada exceda de las 6 horas (4,5 horas en caso de menores de 18 años).
- 2 Descanso diario de **12 horas** entre el final de una jornada y el comienzo de la siguiente.
- 3 Descanso mínimo de **1 día y medio ininterrumpido a la semana** (2 días para menores de edad).
- 4 **14 días de fiestas laborales.**
- 5 Otros permisos, licencias y excedencias.

EL **TIEMPO DE DESCONEJIÓN DIGITAL** RESPONDE AL **TIEMPO DE DESCANSO** LABORAL QUE TENGA LA PERSONA TRABAJADORA, SEGÚN LO ESTABLECIDO EN SU **CONTRATO DE TRABAJO, CONVENIO COLECTIVO DE APLICACIÓN Y EN EL ESTATUTO DE LOS TRABAJADORES**



SI TIENES DUDAS, ¡CUENTA CON CCOO DE EXTREMADURA!

GABINETE DE SALUD LABORAL CCOO DE EXTREMADURA

Avda. de Colón, 6 - 06005 BADAJOZ

Tfno.: 924 223 248 / 689 780 598

C/ Obispo Ciriaco Benavente, 2 - 10001 CÁCERES

Tfno.: 927 227 279 / 689 061 593

FEDERACIÓN DE ENSEÑANZA CCOO DE EXTREMADURA

Francisco Javier Franco

687 81 82 73

fjfranco@fe.ccoo.es

Silvia Nogales

682 27 70 97

snogales@fe.ccoo.es

JUNTA DE EXTREMADURA



comisiones obreras
de extremadura

www.extremadura.ccoo.es



CAMPAÑA DE SALUD LABORAL
CCOO DE EXTREMADURA



Desconexión digital y prevención de riesgos laborales

El derecho a la desconexión digital laboral busca proteger a las personas trabajadoras para evitar la sobrecarga física y mental que puede derivar en trastornos psicológicos.



comisiones obreras
de extremadura

¿Qué se la DESCONEXIÓN DIGITAL en el ámbito laboral?

La **desconexión digital** es el derecho que tienen las personas trabajadoras a no conectarse a dispositivos electrónicos o softwares corporativos, durante el tiempo de descanso, vacaciones o bajas.

Las personas trabajadoras tienen derecho a apagar los dispositivos profesionales y no responder ningún tipo de comunicación relacionada con el ámbito laboral, fuera de su jornada.

¿Quién tiene derecho a la desconexión digital?

El derecho a la desconexión digital aplica a **TODAS** las personas trabajadoras (incluidos cargos directivos) y a todos los sectores, tanto públicos como privados.

Aunque la normativa pone el foco en personas que **teletrabajan** o **trabajan a distancia**, sobre todo desde casa, el derecho aplica de igual forma a las personas que trabajan de forma **presencial**.

EXCEPCIONES: El derecho a la desconexión digital, podría verse modificado en el caso de que la persona trabajadora haya firmado un acuerdo donde se comprometa a estar accesible.

EL DERECHO A LA DESCONEXIÓN DIGITAL CONTRIBUYE A GARANTIZAR:



Tu derecho al descanso.



Tu intimidad personal y familiar.



Tu conciliación laboral, familiar y personal.



Tu seguridad y salud efectivas.

¿Quién es el responsable de garantizar el derecho a la desconexión digital?

El **empresario** no sólo tiene que respetar el derecho a la desconexión digital, sino que además tiene que garantizar su cumplimiento a través de la elaboración de una **política interna (protocolo)** donde se defina, previa consulta con los representantes de los trabajadores, cómo se va a ejercer el derecho (tiempos de descanso, métodos registro horario, acciones de formación...).

La empresa debe **IMPLANTAR:**

- Una **POLÍTICA** de desconexión digital.
- **MEDIDAS CONCRETAS** para garantizar la desconexión digital.
- **REGLAS DE DISPONIBILIDAD** definidas en los puestos de trabajo, en caso de emergencias o fuerza mayor.
- Acciones de **FORMACIÓN** y **SENSIBILIZACIÓN**



¿Qué ocurre si se vulnera el derecho a la desconexión digital?

Estaríamos ante un incumplimiento laboral por parte de la empresa, tipificado como una **FALTA GRAVE** e incluso podría llegar a ser considerado como **MUY GRAVE** si se vulnera este derecho de forma reiterada.

¿Sabes cómo afecta la **HIPERCONECTIVIDAD** a tu salud?

La **digitalización** y la **conectividad**, pueden mejorar tus condiciones laborales porque posibilitan flexibilizar horarios, ahorrar desplazamientos, evitar tareas peligrosas o mejorar tu autonomía y autogestión.

Sin embargo, la **HIPERCONECTIVIDAD** impacta negativamente sobre tu seguridad y salud a distintos niveles:

A nivel organizativo:

- Intensifica tu trabajo.
- Prolonga tu jornada laboral.
- Favorece la multitarea y la urgencia en tu respuesta.
- Aumenta las interrupciones y las tareas no previstas.
- Disponibilidad permanente.

A nivel individual:

- Impide que descanses adecuadamente.
- Dificulta tu conciliación laboral, personal y familiar.
- Aumenta tu nivel de (tecno) estrés.
- Favorece problemas de sueño.
- Produce fatiga informática.
- Disminuye tu rendimiento.
- Afecta negativamente a tu salud mental, cardiovascular y musculoesquelética.
- Aumenta la probabilidad de errores y accidentes de trabajo.

Por ello, no pongas en riesgo tu salud. Si tu **EMPRESA NO RESPETA** tu derecho de desconexión digital, confía en **CCOO**, podemos ayudarte.



¡CUENTA CON CCOO DE EXTREMADURA!