



El derecho a la ‘desconexión’

El uso de las nuevas tecnologías de la información supone, al mismo tiempo, un reto y una oportunidad para dinamizar y optimizar nuestro tiempo de trabajo. Sin embargo, toda tecnología empleada por quien no tiene la capacidad para comprenderla y utilizarla de forma apropiada acaba por resultar perjudicial...

Existen algunos responsables y mandos intermedios, tóxicos y perniciosos, que sólo saben hacer su trabajo a base de presiones y controles desmedidos en la magnitud y en el tiempo, ya sean reuniones, llamadas telefónicas, correos electrónicos o mensajes de WhatsApp, a deshoras, por las tardes o incluso en fin de semana.

La jornada laboral está limitada por el Convenio Colectivo y nuestra normativa laboral, y no se puede tolerar que se dilate hasta el infinito. Es un error considerar el presentismo como un símbolo de compromiso con la empresa porque no poder desconectar para ‘recargar pilas’ provoca estrés, insomnio, ansiedad laboral y bajo rendimiento en el trabajo. La desconexión digital ya es un derecho en algunos países como en Francia y ya existen algunas propuestas en nuestro país.

Por ello, en CCOO creemos necesario que no se moleste a la plantilla fuera del horario laboral. Se debe regular el uso de los dispositivos electrónicos de manera responsable. La plantilla tiene derecho a no contestar mensajes ni correos electrónicos fuera de la jornada laboral para garantizar el derecho a su tiempo de descanso y vacaciones, así como su intimidad personal y familiar.

Tener el móvil de la empresa disponible para una urgencia, no debe significar que estamos a disposición de la empresa 24 horas para tareas que pueden esperar al día siguiente a las 8 de la mañana.

Si recibes mensajes de WhatsApp o estás incluido en algún grupo donde algún responsable no respeta la jornada laboral ni tu descanso, háznoslo saber, estamos para ayudarte.

Los delegados y delegadas de CCOO [estamos](#) a tu lado para defender tus derechos.

