



Fuera del horario laboral hay que conciliar, descansar y desconectar del trabajo

Queremos recordar a algunos responsables despistados que la plantilla tiene derecho a **NO** contestar mensajes ni correos electrónicos fuera de la jornada laboral ni durante las vacaciones, para garantizar su derecho a la conciliación, al descanso y a la intimidad personal.

Tras las vacaciones, es un buen momento para empezar con el hábito de no enviar ni responder correos de trabajo fuera de la jornada laboral.

En nuestro [comunicado del 02/05/18](#) informábamos del derecho a la 'desconexión', es decir, el derecho a no ser hostigados ni perturbados con cuestiones relacionadas con el trabajo cuando estamos fuera del horario laboral, de descanso o de vacaciones.

En un mundo permanentemente *online* cada vez es más difícil 'desconectar' del trabajo. El Whatsapp, el móvil y el correo electrónico facilitan nuestro día a día; pero, por desgracia, su uso fuera del horario laboral se está extendiendo preocupantemente. Ni siquiera se respetan las vacaciones. Esto evita la conciliación y el descanso eficaz, y genera un estrés permanente muy perjudicial para nuestra salud.

Según un estudio de Adecco, se estima que más del 60% de los españoles atiende llamadas de trabajo en días libres y más del 50% consulta el correo electrónico de empresa durante las vacaciones.

El derecho al descanso está recogido en la Constitución: "los poderes públicos [...] garantizarán el descanso necesario, mediante la limitación de la jornada laboral". De ahí que la normativa laboral garantice nuestro derecho al descanso diario y semanal, así como el derecho al disfrute de nuestras vacaciones y a la conciliación de la vida laboral y personal. Asimismo, el Convenio Colectivo determina claramente nuestro horario y la jornada habitual.

En resumen: fuera del horario laboral podemos disponer de nuestro tiempo como nos venga en gana, no tenemos ninguna obligación de asistir a reuniones irregulares, responder mensajes o atender llamadas. Hay que conciliar, descansar y desconectar del trabajo; nuestra salud está en juego.

Si recibes mensajes de WhatsApp o estás incluido en algún grupo donde algún responsable no respeta la jornada laboral ni tu descanso, háznoslo saber, los **delegados y delegadas de CCOO** [estamos a tu lado para defender tus derechos](#).

