

**¿SABÍAS QUE TIENES DERECHO
A LA DESCONEXIÓN DIGITAL
SEA CUAL SEA TU PUESTO DE
TRABAJO?**



Desconexión digital



servicios
unicaja

La desconexión digital no es una cortesía, ni una opción negociable. Es un derecho laboral consolidado y reconocido por ley. No vamos a tolerar más la invasión de nuestro tiempo personal, nuestro descanso, y nuestra vida familiar. El trabajo se realiza en la jornada laboral, y una vez finalizada, la empresa no tiene el derecho de contactar contigo.

La desconexión es un derecho, no una señal de falta de compromiso

El mito de la persona "profesional comprometida 24/7" es una **excusa para la mala gestión y la falta de planificación**. Quien solicita tareas fuera de horario, o peor aún, durante sus vacaciones, no demuestra compromiso, sino que no ha hecho su trabajo de forma eficiente. Y lo que es más grave, crea una cultura de precariedad y estrés que no vamos a aceptar.

El impacto de esta práctica va más allá del simple contacto. Cuando la dirección o el equipo se ven obligados a trabajar fuera de su horario, se genera **una presión invisible para el resto de las personas trabajadoras.**



Se crea una **falsa obligación de estar disponibles a todas horas**, difuminando la línea entre el tiempo de trabajo y el tiempo personal. Esta dinámica no solo reduce la productividad, sino que también **socava nuestra salud mental y bienestar**, agotándonos física y emocionalmente.

Cuando tu responsable no desconecta

Si tu responsable está de vacaciones pero el equipo no, la ley sigue siendo muy clara. Esta es una responsabilidad de la empresa, no del equipo. La empresa debe organizar el trabajo para cubrir la ausencia del responsable. **El equipo no tiene por qué asumir funciones o responsabilidades adicionales que no le corresponden.**

El hecho de que contacte a su equipo desde sus vacaciones para solicitar tareas crea problemas graves:

- **Vulneración de su propio derecho a la desconexión:** Demuestra que ni siquiera está haciendo uso de su derecho.
- **Acoso y presión laboral:** Genera un ambiente de trabajo tóxico donde la línea entre el tiempo personal y el laboral se difumina y provoca un agravio comparativo creando la falsa creencia de que si se asume una responsabilidad se asume también la obligación de atender a cualquier hora.

- **Riesgo para la empresa:** Si la empresa lo permite, podría ser sancionada por no garantizar la desconexión digital de su plantilla. La ley protege a las personas trabajadoras de este tipo de situaciones.

Cómo actuar: **CCOO** está contigo

Desde **CCOO**, vamos a ser firmes. **La desconexión es un pilar fundamental de nuestra salud mental y bienestar, y estamos aquí para garantizar que se respete.** Si te encuentras en esta situación, aquí te decimos cómo actuar:

- **Documenta cada comunicación:** Si te contactan fuera de tu horario o en tus vacaciones, guárdalo. Cada correo, cada mensaje de Teams, cada llamada.
- **Comunícalo:** Ponlo en conocimiento de tus delegadas y delegados sindicales de **CCOO**. Estamos aquí para protegerte.
- **Actuaremos:** Vamos a elevar cada caso a la dirección y, si es necesario, a la Inspección de Trabajo. La ley es la ley, y no hay excepciones.

No se trata de si queremos o no. Se trata de que es **nuestro derecho. La desconexión es un derecho, y lo vamos a hacer cumplir.**





Queremos cambiar las cosas

