

Derecho a la desconexión digital

Es tu tiempo, es tu derecho

La desconexión digital es un derecho reconocido por la Ley Orgánica de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPDGDD), gracias al que se garantiza que, fuera del tiempo de trabajo establecido, se respete el descanso, permiso o vacaciones, redundando en el respeto a la intimidad personal y familiar.

Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales:

Artículo 88. Derecho a la desconexión digital en el ámbito laboral.

- Los trabajadores y los empleados públicos tendrán derecho a la desconexión digital a fin de garantizar, fuera del tiempo de trabajo legal o convencionalmente establecido, el respeto de su tiempo de descanso, permisos y vacaciones, así como de su intimidad personal y familiar.
- Las modalidades de ejercicio de este derecho atenderán a la naturaleza y objeto de la relación laboral, potenciarán el derecho a la conciliación de la actividad laboral y la vida personal y familiar y se sujetarán a lo establecido en la negociación colectiva o, en su defecto, a lo acordado entre la empresa y los representantes de los trabajadores.
- El empleador, previa audiencia de los representantes de los trabajadores, elaborará una política interna dirigida a trabajadores, incluidos los que ocupen puestos directivos, en la que definirán las modalidades de ejercicio del derecho a la desconexión y las acciones de formación y de sensibilización del personal sobre un uso razonable de las herramientas tecnológicas que evite el riesgo de fatiga informática. En particular, se preservará el derecho a la desconexión digital en los supuestos de realización total o parcial del trabajo a distancia, así como en el domicilio del empleado vinculado al uso con fines laborales de herramientas tecnológicas.

La realidad es que hoy estamos más interconectados que nunca en todos los ámbitos de nuestra vida. Sin embargo, el equilibrio entre nuestra vida laboral y personal puede verse afectado. La hiperconectividad perjudica nuestro día a día, afecta a la salud y el bienestar; crea tensión e interfiere en tu privacidad; la exigencia inmediata genera estrés y aumenta la probabilidad de errores. Normalizar estos hábitos puede generar un ciclo difícil de romper.

Todas las empresas y organizaciones, tanto públicas como privadas, tienen la obligación de garantizar el derecho a la desconexión digital de todas las personas. Para ello deberán:

- Elaborar una política interna de desconexión digital.
- Consultar con los/as trabajadores/as o sus representantes con carácter previo.
- Establecer las modalidades del ejercicio del derecho a la desconexión y las reglas de disponibilidad en su caso.
- Desarrollar acciones de formación y sensibilización para toda la plantilla.

En estos momentos existe una regulación específica de la desconexión digital en la UAM y la UC3M, aunque son excesivamente genéricas. En este sentido, **CCOO reclama la apertura de un proceso de negociación en**

todas las universidades públicas madrileñas y de forma uniforme, para definir de forma exhaustiva este derecho sin dejar margen a interpretaciones o aplicaciones no ajustadas.

La sobreexposición tecnológica y la conectividad permanente producen impactos negativos en la salud mental, cardiovascular y musculoesquelética. El derecho a la desconexión digital contribuye a garantizar el derecho al descanso, a la intimidad personal y familiar, a la conciliación y a una protección eficaz de la seguridad y salud de las personas trabajadoras.

El derecho a la desconexión digital se mantiene durante todos los días del año, pero en las proximidades de los períodos vacacionales es más necesario que nunca recordar este derecho. Las consultas, llamadas, preguntas, correos, mensajes, etc. se dan en todo momento a lo largo del año, no son algo circunscrito a las vacaciones y atentan contra tu derecho a la conciliación y a la desconexión digital. Lo que queremos dejar claro es que, no es que no tengas por qué responder o hacer caso a esos mensajes y/o llamadas, sino que **ni tan siquiera tenemos que recibir este tipo de comunicaciones fuera de nuestro horario laboral**. Y, muchísimo menos, cuando no se nos paga por esa disponibilidad. Da igual que tengas un puesto de responsabilidad o que trabajes a distancia: tienes tus derechos, ya seas PDI o PTGAS.

Tienes derecho a que se respete tu tiempo libre y debemos defender este derecho de manera activa: debemos proteger nuestra salud mental, defender nuestro espacio personal.

No tienes por qué atender esos mensajes, no tienes por qué responder para ser cortés, no tienes por qué soportar esa situación. Tienes el derecho a la desconexión digital, a la conciliación y a disfrutar de tu tiempo libre.

La desconexión es un derecho, la desconexión es salud.

EL SINDICATO te acompaña

EL SINDICATO actúa

CCOO defiende tus derechos



ACTUAR
es esencial
PASE LO QUE PASE
CCOO

Tu apoyo es imprescindible, ¿te unes?

¡AFÍLIATE!

Madrid, a 18 de julio de 2024