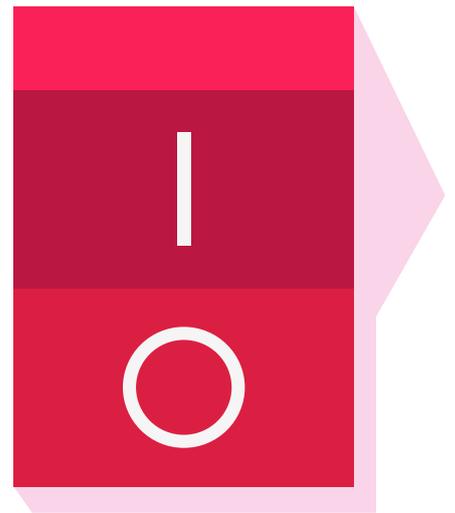


DESCONEXIÓN
DIGITAL

En
vacaciones,
idesc^onectar
es tu
derecho!



UGT 

En vacaciones, ¡desconectar es tu derecho!



Todas las personas trabajadoras **tienen derecho a la desconexión digital**, incluidas todas aquellas que trabajan a distancia, según se recoge en el artículo 88 de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre y en el artículo 18 de la Ley 10/2021, de 9 de julio, de trabajo a distancia. La utilización de dispositivos electrónicos es habitual en el entorno laboral. Sin embargo, este tipo de tecnología permite una **conectividad permanente**

de la persona trabajadora que se convierte y confunde en numerosas ocasiones con **la disponibilidad permanente**, lo que hace difícil la desconexión de los trabajadores y las trabajadoras, dificultando, por tanto, su recuperación tanto física como mental.

La sobreexposición tecnológica y la conectividad permanente daña **la salud física; cardiovascular y musculoesquelética y también la salud mental.**

Obligaciones de las empresas.

Las empresas y organizaciones, tanto públicas como privadas, tienen que:

01

Garantizar la desconexión digital

durante los tiempos de descanso de los trabajadores y trabajadoras, incluidas las **vacaciones estivales**, limitando el uso de las comunicaciones empresariales a través de medios tecnológicos.

02

Elaborar una política interna

previa audiencia de la representación legal de las personas trabajadoras, en la que se definan las modalidades de ejercicio del derecho a la desconexión, así como las acciones de formación y de sensibilización del personal sobre un uso razonable de las herramientas tecnológicas que evite el riesgo de fatiga informática.

Además, a través de la negociación colectiva se pueden incluir en los convenios o acuerdos colectivos, cláusulas que establezcan los medios y formas que garanticen el derecho a la desconexión digital. En UGT tenemos disponibles cláusulas sobre desconexión digital adaptables a la empresa o sector.

[CONSULTAR CLÁUSULAS](#)



¡Recuerda!

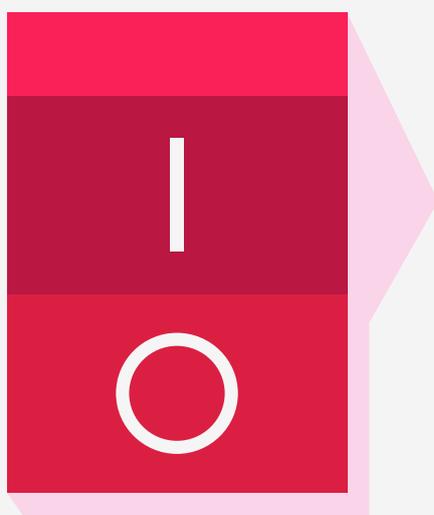
Exige el respeto a tu derecho a la desconexión digital.

Las empresas deben garantizar el derecho al descanso, deben garantizar el derecho que tienen las personas trabajadoras a una protección eficaz en materia de seguridad y la salud en el trabajo.

Ante cualquier duda acude al sindicato.

[SEDES](#)





www.ugt.es