EL DERECHO A LA DESCONEXIÓN DIGITAL

CCOO euskadiko langile komisioak

La desconexión digital es el derecho que tienen las personas trabajadoras a no conectarse a dispositivos electrónicos o softwares corporativos, durante el tiempo de descanso, vacaciones o bajas.

El derecho a la desconexión digital aplica a todas las personas trabajadoras y a todos los sectores, tanto públicos como privados.

Cómo afecta la **HIPERCONECTIVIDAD** a tu salud:

1. **Impide que descanses** adecuadamente.
2. **Dificulta tu conciliación** laboral, personal y familiar.
3. Aumenta tu **nivel de estrés.**
4. Genera **problemas de sueño.**
5. Produce **fatiga informática.**
6. **Disminuye tu rendimiento.**
7. **Afecta negativamente a tu salud** mental, cardiovascular y musculo esquelética.
8. **Aumenta la probabilidad de errores y accidentes** de trabajo.

La empresa debe implantar:

- **Una política** de desconexión digital.
- **Medidas** para garantizar la **desconexión digital**.
- **Reglas de disponibilidad** en caso de emergencia o fuerza mayor.
- **Acciones** de **formación y sensibilización.**

Si se vulnera el derecho a la desconexión digital estaríamos ante un incumplimiento laboral por parte de la empresa tipificado en la Ley de Infracciones y Sanciones del Orden Social (LISOS).

Bilbao: 944243424 **Donosti:** 943470399 **Vitoria:** 945131322

Dirulaguntza emanda / Subvencionado por:
OSALAN Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales
EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO EKONOMIA, LAN ETA ENPLEGU SAILA DEPARTAMENTO DE ECONOMÍA, TRABAJO Y EMPLEO
5549 Ebazpena (EHAA, 251zk. 2025/12/30) / Resolución 5549 (BOPV nº 251, 30/12/2025)

DESKONEXIO DIGITALERAKO ESKUBIDEA

CCOO euskadiko langile komisioak

Deskonexio digitala langileek atsedenaldian, oporretan edo baja egoeran gailu elektroniko edo software korporatiboetara ez konektatzeko duten eskubidea da.

Deskonexio digitalak langile eta sektore guztiei eragiten die, publiko zein pribatuei.

Nola eragiten dio **HIPERKONEKTIBITATEAK** zure osasunari:

1. Era egokian **deskantsatzea eragozten du.**
2. Bizitza pertsonala, lanekoa eta familiakoa **uztartzea oztopatzen du**
3. **Estres maila** handitzen du.
4. **Lo arazoak** eragiten ditu.
5. **Neke informatikoa** eragiten du.
6. **Zure errendimendua murrizten du.**
7. **Negatiboki eragiten dio osasun** mental, kardiobaskular eta muskulu eskeletikoari.
8. **Akatsak egiteko** eta lan **istripuak izateko aukerak handitzen ditu.**

Enpresak ezarri beharrekoak:

- Deskonexio digitalerako **politika.**
- **Deskonexio digitala** bermatzeko **neurriak.**
- Larrialdietarako edo ezinbesteko kasuetarako **prestasun arauak.**
- **Prestakuntza eta sentsibilizazio ekintzak.**

Deskonexio digitalerako eskubidea urratzen bada, enpresa ez da Lan Arloko Arau-hausteei eta Zehapenei buruzko Legean (LAZL) ezarritakoa betetzen ariko.

Bilbao: 944243424 **Donosti:** 943470399 **Vitoria:** 945131322

Dirulaguntza emanda / Subvencionado por:
OSALAN Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea / Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales
EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO
EKONOMIA, LAN ETA ENPLEGU SAILA
DEPARTAMENTO DE ECONOMÍA, TRABAJO Y EMPLEO
5549 Ebazpena (EHAA, 251zk. 2025/12/30) / Resolución 5549 (BOPV nº 251, 30/12/2025)