

Síguenos en:

 /INSST_MITES_GOB

 /INSST

 /instt

 /INSST

Fuera de la jornada laboral

Pulsa
Para estar  **FF**
ON

#PulsaOFFparaEstarON

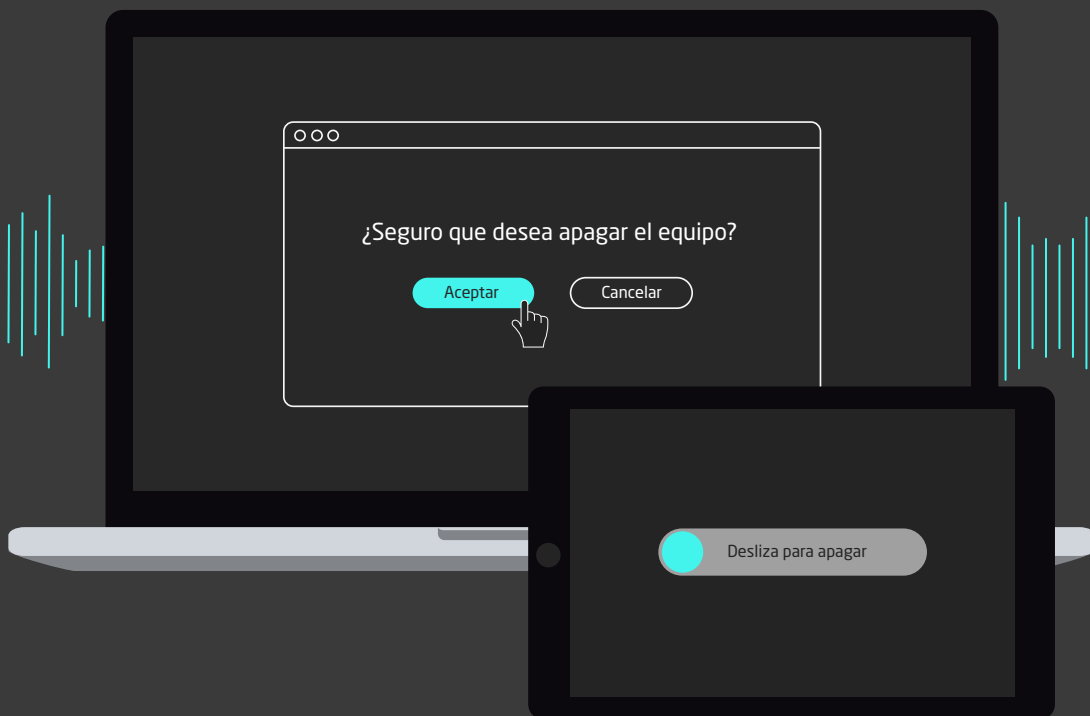
www.insst.es



NIPO (en línea) 118-23-012-0



F. 89.1.23



Formación, información y sensibilización sobre desconexión digital

El derecho a la desconexión digital* permite abstenerse de realizar tareas, actividades y comunicaciones relacionadas con el trabajo fuera del horario laboral, en periodos de descanso, vacaciones, permisos, etc., sin tener que afrontar consecuencias negativas o sufrir situaciones de discriminación laboral por ello.

Afecta a los empleos públicos y privados, a todos los sectores y actividades, a todo tipo de contrato y a cualquier modalidad de trabajo (presencial, teletrabajo, trabajo en plataformas digitales, etc.).

Acciones de sensibilización para:



- Conocer el **derecho** a la desconexión digital y garantizar una adecuada protección por ejercerlo.
- Aplicar de manera efectiva la **política interna** y los protocolos y medidas de desconexión digital en cada empresa.
- Conocer las **reglas de disponibilidad** si las hubiera y su correspondiente compensación.
- Promover una **cultura de desconexión** digital.
- Concienciar y **dar ejemplo** (en especial la línea jerárquica).

RECUERDA

¡La desconexión digital es cosa de tod@s!



#PulsaOFFparaEstarON

Acciones de formación e información sobre:

Riesgos asociados



- Riesgos psicosociales: tecno-estrés, tecno-fatiga, tecno-adicción, ciberacoso o ciberviolencia, fatiga informática... por prolongación de jornada, intensificación del trabajo, aislamiento social, supervisión impersonal o algorítmica, conflictos trabajo-familia, etc.
- Riesgos ergonómicos: problemas visuales por elevadas exigencias y TME por posturas inadecuadas o mantenidas, movimientos repetidos, sedentarismo, equipos y mobiliario inadecuados, condiciones ambientales deficientes, etc.

Daños a la salud



- Salud mental (ansiedad, depresión, adicciones, burnout, alteraciones del sueño, etc.).
- Trastornos musculoesqueléticos (TME).
- Patología no traumática (PNT): accidentes cerebrovasculares y cardiovasculares.

Medidas preventivas

Políticas efectivas de desconexión digital y buenas prácticas.

Seguimiento y control

Uso de indicadores, evaluación psicosocial, memorias anuales, comités de seguimiento y otras herramientas para valorar su aplicación y eficacia.

Pulsa
Para estar **ON**



Cartel