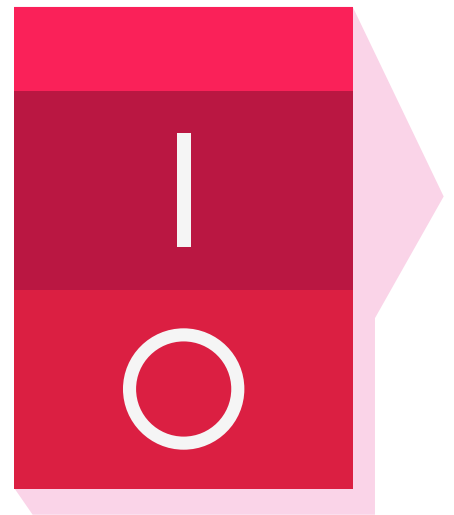


DESCONEXIÓN  
DIGITAL

En  
vacaciones,  
idesc<sup>o</sup>nectar  
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!

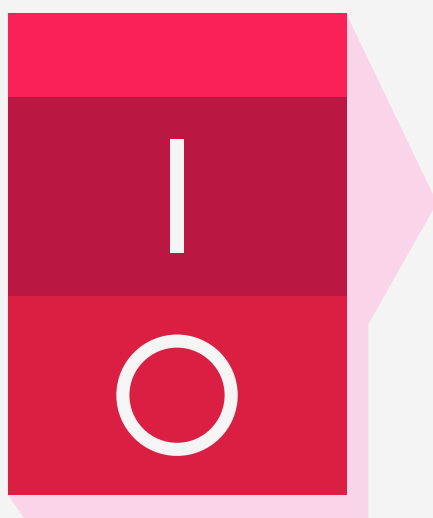
Exige el respeto a tu derecho a la desconexión digital.

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](http://www.ugt.es)