



## ESTRATEGIAS PARA FAVORECER LA CONCILIACIÓN EN LAS EMPRESAS (1) LA DESCONEXIÓN DIGITAL

“LOS TRABAJADORES Y LOS EMPLEADOS PÚBLICOS TENDRÁN DERECHO A LA DESCONEXIÓN DIGITAL A FIN DE GARANTIZAR EL RESPETO DE SU TIEMPO DE DESCANSO, PERMISOS Y VACACIONES, ASÍ COMO DE SU INTIMIDAD PERSONAL Y FAMILIAR”.

**ART. 88 LEY ORGÁNICA 3/2018, DE 5 DE DICIEMBRE, DE PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES Y GARANTÍA DE LOS DERECHOS DIGITALES**



## ESTRATEGIAS PARA FAVORECER LA CONCILIACIÓN EN LAS EMPRESAS (I) LA DESCONEXIÓN DIGITAL

HOJA DIVULGATIVA | FEBRERO 2023

La desconexión digital es el derecho que tienen todas las personas trabajadoras a no conectarse con los dispositivos digitales para asuntos del ámbito laboral, durante los tiempos de descanso.

La inadecuada gestión del uso de las TICs puede provocar una falta de división entre el tiempo laboral y el personal o privado y generar un riesgo psicosocial, conduciendo a situaciones de estrés y ansiedad.

¿Cómo se puede aplicar esto en las empresas?



### PUESTA EN MARCHA Y DIFUSIÓN DE MEDIDAS PARA GARANTIZAR LA DESCONEXIÓN DIGITAL

- Establecer limitaciones para el envío de correos electrónicos fuera del horario laboral.
- Activar en el número de teléfono central de la empresa un buzón con un mensaje del horario que se active a la hora establecida para el cierre.
- Activar, en periodos de ausencias o vacaciones, la respuesta automática en el correo electrónico indicando a quién dirigirse y la fecha de reinicio de la actividad.



### ELABORACIÓN DE UN PROTOCOLO

En el protocolo se definen las modalidades de ejercicio del derecho a la desconexión digital.



### PROGRAMACIÓN DE ACCIONES DE FORMACIÓN Y DE SENSIBILIZACIÓN

Las acciones de formación y sensibilización se dirigen al personal para un uso razonable de las herramientas tecnológicas.



En Fundación Mujeres asesoramos a empresas en la elaboración de planes de conciliación, así como sobre otros temas relacionados con la igualdad de oportunidades a través del portal #GestionandoLaIgualdad. Visítalo [aquí](#)