

¿QUÉ ES LA DESCONEXIÓN DIGITAL?

Podemos entender como **desconexión digital en el ámbito laboral** el derecho de la persona trabajadora de no tener ningún contacto con herramientas digitales relacionadas con su trabajo fuera de su horario laboral y de que su tiempo de descanso sea respetado.



Se regula por primera vez en España en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

ASPECTOS PARA FAVORECER LA DESCONEXIÓN DIGITAL



Mantente conectado durante la jornada laboral y aprovecha el tiempo de trabajo.



Organiza y gestiona la jornada laboral. Prioriza tus tareas y evita las interrupciones y la multitarea.



Evita las llamadas y correos electrónicos a compañeros de trabajo y superiores jerárquicos **fuera de la jornada laboral.**



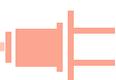
Si estás trabajando fuera de tu horario laboral, no envíes correos electrónicos ni hagas llamadas telefónicas fuera del mismo. Puedes usar el envío programado de correos.



Organiza las reuniones, gestiona el tiempo para que no finalicen fuera de horario laboral.



Aprovecha tu tiempo de descanso: con familia, amigos, dedicándolo a tus aficiones o a descansar.



Respetar el tiempo de desconexión depende de todas las personas que componen la organización. Sé un ejemplo: respeta tu tiempo de descanso y el de los demás.