

## ¿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.