

SALUD LABORAL

n.º 620

Desconexión digital: **Tiempo para respirar**



Un 60,3% de los españoles reconoce atender a llamadas de trabajo en días libres, mientras que un 51,5% afirma consultar el correo electrónico de empresa cuando está de vacaciones. Diferentes estudios recogen que el 36,2% de los trabajadores españoles no desconecta del trabajo lo suficiente cuando está de vacaciones o en sus días libres.

Las relaciones laborales han cambiado bastante debido a aplicaciones como WhatsApp o Slack que, en algunas ocasiones, lejos de facilitar las acciones propias de una actividad, sirven para mantener constantemente conectados a los trabajadores, pues llevan aplicaciones de estos servicios instaladas en el móvil.

Las redes sociales, los dispositivos móviles e internet no solo han provocado que hayamos volcado gran parte de nuestro ocio y relaciones sociales a la red. La transformación digital también ha repercutido en cómo trabajamos, difuminando en muchos casos, los límites entre vida laboral y personal.

Grupos de WhatsApp del trabajo, o correos llegando a nuestros móviles en cualquier momento, están incrementando el nivel de estrés de los trabajadores a lo largo de todo el mundo. Un reciente estudio señala incluso que hecho de estar disponibles en todo momento puede provocar problemas de salud y derivar en agotamiento y ansiedad.

Los docentes, al igual que el resto de trabajadores, necesitan tiempo para su ocio y vida personal. La proliferación de las nuevas tecnologías ha multiplicado la atención a las familias y al alumnado sin horario de ningún tipo, estando disponibles las 24 horas del día. A una jornada lectiva de por sí ya bastante cargada, hay que sumar otras muchas



punto de que, si su superior le exigiera responder, podría denunciarle y ganar con relativa facilidad, pues se trataría de una sanción grave.

El artículo 88.1 de dicha Ley lo deja bien claro: “Los trabajadores y los empleados públicos tendrán derecho a la desconexión digital a fin de garantizar, fuera del tiempo de trabajo legal o convencionalmente establecido, el respeto de su tiempo de descanso, permisos y vacaciones, así como de su intimidad personal y familiar”.

Además, el punto 3 del mismo artículo dice: El empleador, previa audiencia de los representantes de los trabajadores, elaborará una política interna dirigida a trabajadores, incluidos los que ocupen puestos directivos, en la que definirán las modalidades de ejercicio del derecho a la desconexión y las acciones de formación y de sensibilización del personal sobre un uso razonable de las herramientas tecnológicas que evite el riesgo de fatiga informática”.

Esto último es de especial relevancia, pues las empresas están ahora obligadas no sólo a tener un protocolo de desconexión digital, sino a formar y sensibilizar sobre ello.

actividades complementarias que se realizan en los centros y que exigen la implicación y participación del profesorado. Y por si no fuera poco, últimamente hay que sumar la actividad de las redes sociales, app, correos electrónicos, etc., que multiplican hasta el infinito su trabajo profesional.

La nueva Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos, que entró en vigor el pasado mes de diciembre, ha levantado mucha polémica porque permite, por ejemplo, la propaganda electoral a través del móvil. Pero, aunque esto nos parezca malo, no todo lo que dice la Ley lo es, ya que ésta debe impedir que tu jefe te moleste por WhatsApp fuera del horario laboral.

Ahora la ley ampara al trabajador que no quiera responder mensajes fuera de su jornada, hasta el

El problema con esta legislación es que no evita que un empleador escriba pidiendo algo, pero con la ley en la mano, el empleado puede ignorar este mensaje hasta la siguiente jornada.

Por todo ello, la Federación de Enseñanza de USO reivindica que se regularice la conexión digital del profesorado para que se respeten sus horas de descanso. Por ello, FEUSO llevará a la negociación colectiva la desconexión digital como una necesaria reivindicación que garantice la salud laboral de los trabajadores.

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acción Sindical
y Salud Laboral de FEUSO

