

CIRCULAR Nº 11

ASUNTO: DESCONEXIÓN DIGITAL

DIRIGIDO A: TODOS LOS SECTORES

Sevilla, febrero de 2025

Estimado asociado:

En los últimos años habrás oído hablar del **derecho a la desconexión digital**. Este derecho tiene como objetivo respetar el descanso de las personas trabajadoras fuera de la jornada de trabajo y evitar que más allá de su horario laboral, se vea obligado a estar pendiente del teléfono móvil o correo electrónico.

En España tiene su origen en la Ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre de [Protección de Datos](#). En su artículo 88 dice:

“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.”

También encontramos regulación de este derecho en el artículo 20 bis del [Estatuto de los Trabajadores](#):

“Los trabajadores tienen derecho a la intimidad en el uso de los dispositivos digitales puestos a su disposición por el empleador, a la desconexión digital y a la intimidad frente al uso de dispositivos de videovigilancia y geolocalización en los términos establecidos en la legislación vigente en materia de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales.”

Este derecho también ha sido incluido en la regulación del teletrabajo, inicialmente a través del RD-Ley 28/2020 de trabajo a distancia, y posteriormente por la Ley 10/2021, de 9 de julio, de [Trabajo a Distancia](#).

Además, la Ley de Protección de Datos, también en su artículo 88 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. En particular, se preservará el derecho a la desconexión digital en los supuestos de realización total o parcial del trabajo a distancia, así como en el domicilio del empleado vinculado al uso con fines laborales de herramientas tecnológicas”*

Es decir, la ley obliga a:

- Contar con **política interna de desconexión digital**. Se adjunta un protocolo que puede servir de [plantilla](#) y
- Definir las **acciones de formación**. Aunque en la ley no se recoge expresamente, “las empresas están obligadas a dar formación sobre la desconexión digital”, se sobrentiende que sí deben dar formación. Si bien, la formación que tiene que proporcionar la empresa no tiene por qué ser un determinado curso, sino que puede formar a sus trabajadores con otras fórmulas que mejor se adapten a su organización.

ORIGINAL FIRMADO POR
MANUEL DE ELÍAS RODRÍGUEZ
SECRETARIO GENERAL-GERENTE