DERECHO LABORAL A LA DESCONEXIÓN DIGITAL

No recibir ni enviar comunicaciones laborales durante tu periodo de descanso.

11 horas seguidas entre una jornada y otra

Las formaciones o cursos deben considerarse parte de tu jornada de trabajo.

Si tu derecho a la desconexión digital no se respeta, debe haber mecanismos para que puedas reclamar.

No disponibilidad fuera del horario: No estás obligado a responder llamadas, correos o mensajes fuera de tu jornada laboral.

No puedes trabajar más de 48 horas a la semana.

¿QUÉ ES LA DESCONEXIÓN DIGITAL?

La desconexión digital es el derecho de los trabajadores a no utilizar dispositivos electrónicos o plataformas corporativas ni responder comunicaciones laborales fuera de su horario de trabajo.

Esto incluye mensajes por WhatsApp, correos electrónicos, videollamadas o cualquier otro medio de contacto una vez finalizada la jornada laboral.

REGULACIONES EN ESPAÑA SOBRE LA DESCONEXIÓN DIGITAL

Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

Real Decreto-ley 28/2020, de 22 de septiembre, de trabajo a distancia.