

Síguenos en:

 /INSST\_MITES\_GOB

 /INSST

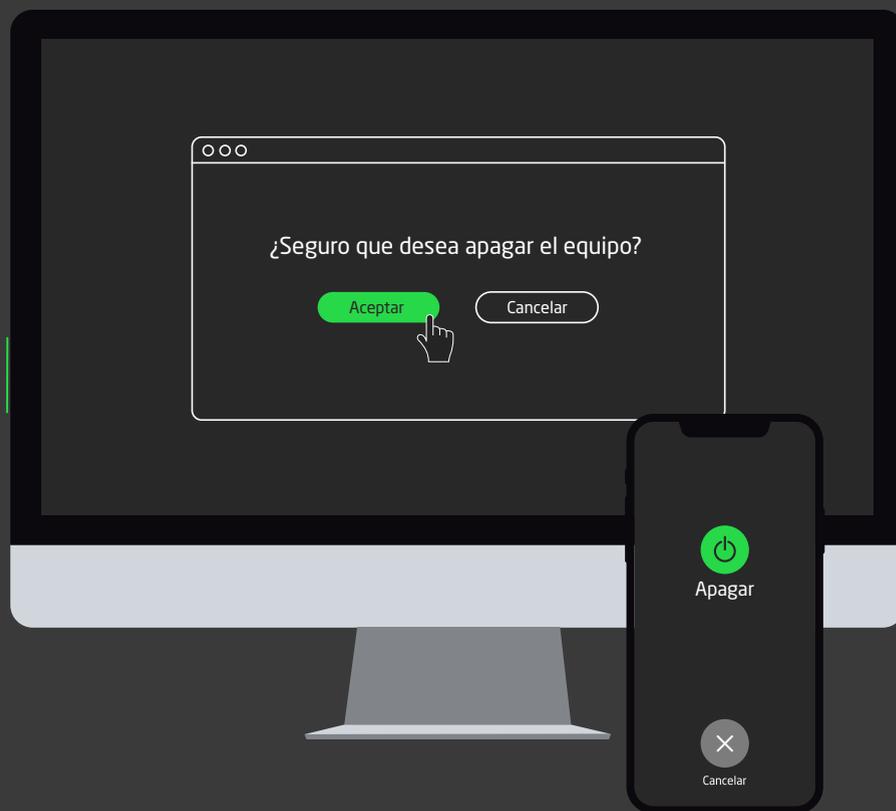
 /instt

 /INSST

Fuera de la jornada laboral

Pulsa  OFF  
Para estar  ON

#PulsaOFFparaEstarON



www.insst.es



NIPO (en línea) 118-23-012-0



F. 90.1.23

# ¿Tu empresa está garantizando el derecho a la desconexión digital?

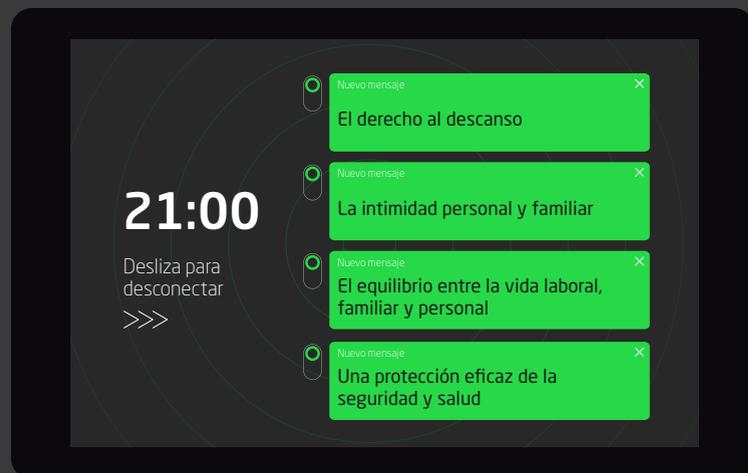
RECUERDA tus obligaciones\*.

Debes IMPLANTAR:



- Una **política interna de desconexión digital** elaborada tras consultar a la población trabajadora o a sus representantes.
- **Medidas concretas** para garantizar la desconexión digital.
- **Reglas de disponibilidad** definidas en los puestos de trabajo que lo requieran por emergencias, fuerza mayor, etc.
- **Acciones de formación y sensibilización** sobre el uso adecuado de la tecnología y los riesgos de la sobreexposición tecnológica.

El **derecho a la desconexión digital** contribuye a garantizar:



## #PulsaOFFparaEstarON

La digitalización afecta a todos los sectores y actividades y a todos los niveles jerárquicos, por lo que cualquier puesto de trabajo puede estar sometido a hiperconectividad y prolongación de jornada.

¡Presta especial atención a la modalidad de teletrabajo!

La **digitalización** modifica la organización del trabajo y puede originar:



- Intensificación del trabajo.
- Urgencia en la respuesta.
- Prolongación de la jornada de trabajo.
- Hiperconectividad y disponibilidad permanente.

La **sobreexposición tecnológica** disminuye el rendimiento y puede ocasionar:



- Aumento del nivel de (tecno) estrés.
- Fatiga informática.
- Efectos negativos en la salud mental, cardiovascular o musculoesquelética.
- Dificultades para conciliar la vida laboral, familiar y personal.
- Errores y accidentes de trabajo.

¡En tu organización **PROMUEVE** la desconexión digital!  
Y, fuera de tu jornada laboral, ¡DESCONECTA!



Pulsa **FF**  
Para estar **ON**



Cartel



Vídeo