

Síguenos en:

 /INSST\_MITES\_GOB

 /INSST

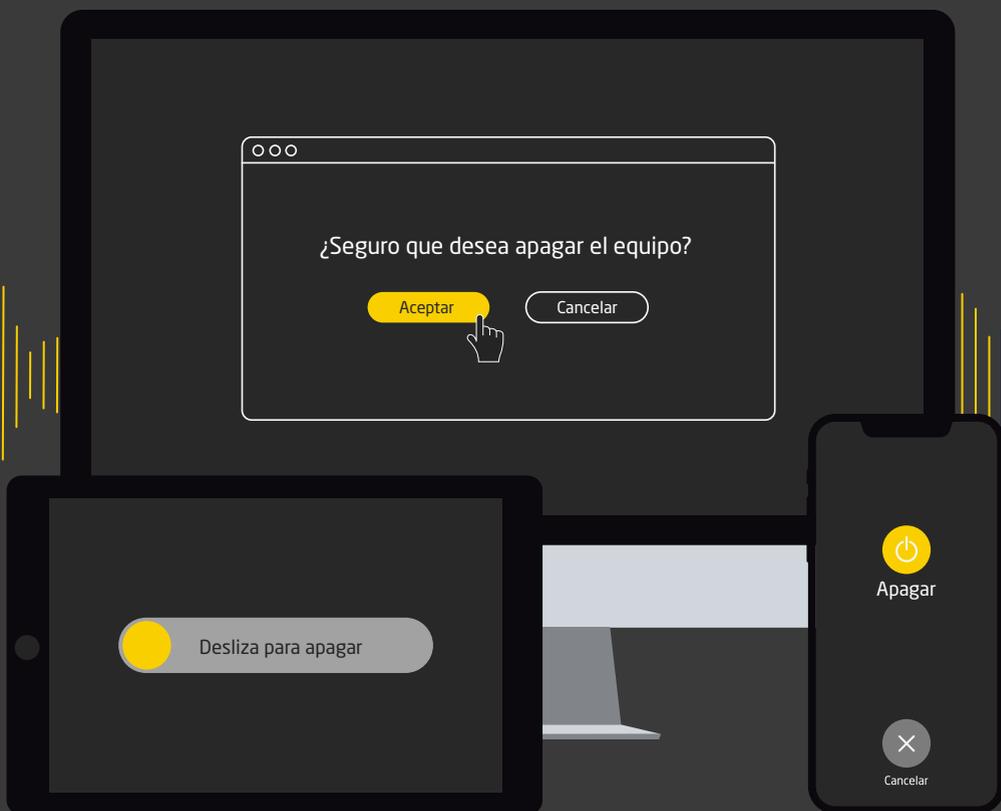
 /instt

 /INSST

Fuera de la jornada laboral

Pulsa **OFF**  
Para estar **ON**

#PulsaOFFparaEstarON



www.insst.es



NIPO (en línea) 118-23-012-0



F. 88.1.23

# ¿Sabes que tienes derecho a la desconexión digital sea cual sea tu puesto de trabajo?



Tu empresa u organización debe garantizar el derecho a la desconexión digital\* para favorecer:

Tu derecho al descanso

Tu intimidad personal y familiar

Tu conciliación laboral, familiar y personal

Tu seguridad y salud efectivas



## ... Algunas pistas:

¿Conoces la **política interna de desconexión digital** de tu empresa y sus protocolos?

¿Sabes qué **medidas concretas** garantizan tu derecho a la desconexión en tu empresa? ¿puedes aplicarlas?

¿Tienes que estar disponible más allá de tu jornada ordinaria?, ¿recibes alguna compensación por ello?

¿Has recibido formación e información sobre los riesgos de la sobreexposición tecnológica y las medidas preventivas?

## #PulsaOFFparaEstarON

La **digitalización** y la **conectividad** caracterizan la mayoría de los sectores y de los trabajos actuales, posibilitando flexibilizar horarios, ahorrar desplazamientos, evitar tareas peligrosas o mejorar tu autonomía y autogestión.

Sin embargo, la **hiperconectividad** impacta negativamente en tu seguridad, en tu salud y en tu rendimiento.

### A nivel organizativo:



- Incrementa tu carga de trabajo.
- Prolonga tu jornada laboral.
- Favorece la multitarea y la urgencia en tu respuesta.
- Aumenta las interrupciones y las tareas no previstas.
- Sistematiza la disponibilidad permanente.

### A nivel individual:



- Impide que descanses adecuadamente.
- Dificulta tu conciliación laboral, personal y familiar.
- Aumenta tu nivel de (tecno) estrés.
- Favorece problemas de sueño.
- Produce fatiga informática.
- Disminuye tu rendimiento.
- Afecta negativamente a tu salud mental, cardiovascular y musculoesquelética.

¡Fuera de tu jornada laboral, **DESCONECTA!**



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



Cartel



Vídeo