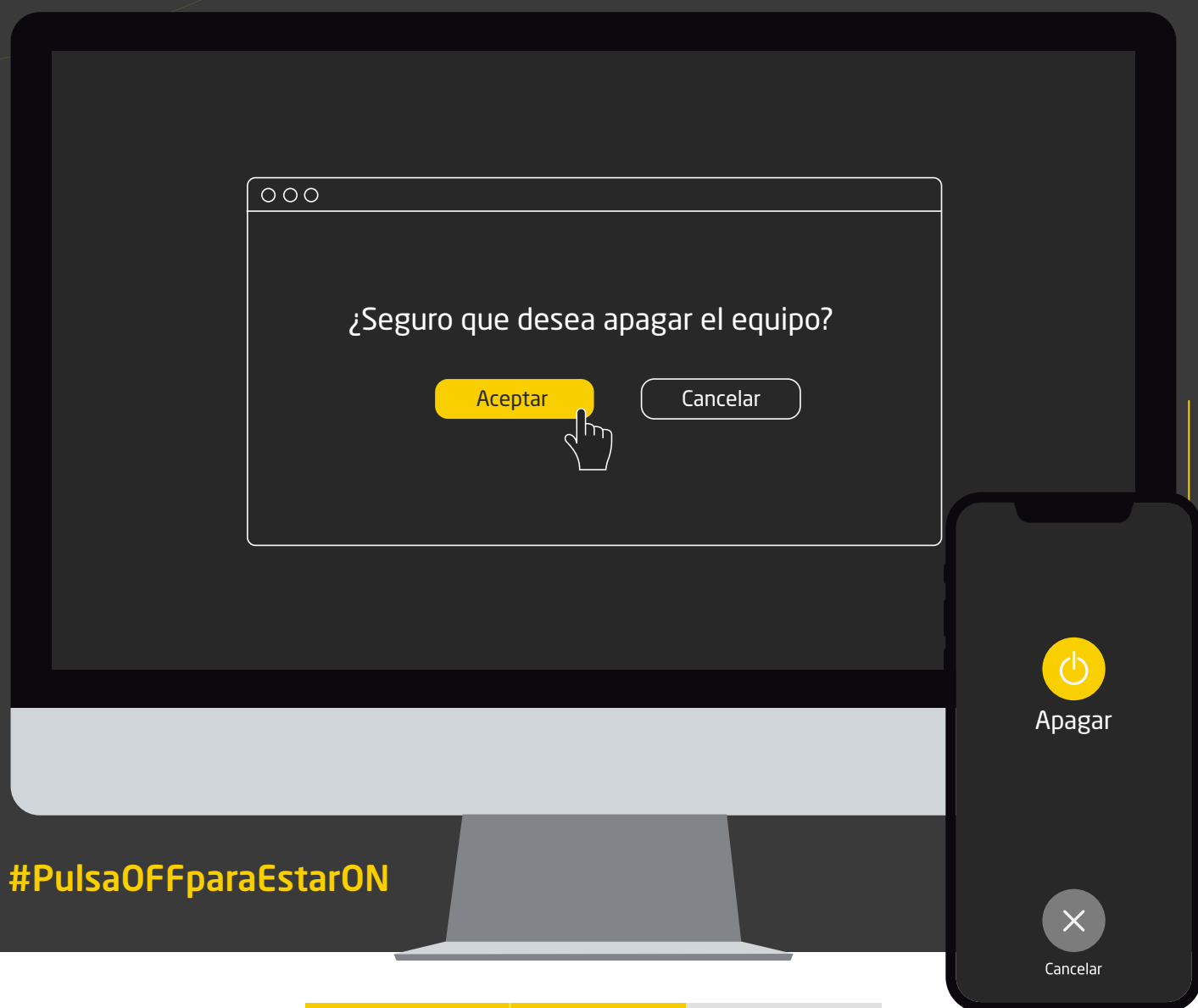


Fuera de la jornada laboral

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

*Dossier informativo*

# Campaña de sensibilización sobre **LA DESCONEXIÓN DIGITAL**



**#PulsaOFFparaEstarON**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL



Instituto Nacional de  
Seguridad y Salud en el Trabajo

# PRESENTACIÓN

Os presentamos este dossier informativo de la campaña **“Pulsa OFF para estar ON”** que, desde el INSST vamos a lanzar a través de medios de comunicación digitales y RRSS, desde hoy y hasta el próximo 31 de octubre, con el objetivo de **informar y concienciar sobre el derecho a la desconexión digital fuera de la jornada laboral** y las medidas preventivas para combatir los efectos adversos que **la hiperconectividad y la prolongación de la jornada** pueden provocar en la salud de las personas trabajadoras.

Al ser un tema tan relevante, sobre todo teniendo en cuenta que se trata de un riesgo por el que casi cualquier persona trabajadora de cualquier sector es susceptible de verse afectada, **solicitamos vuestra colaboración** para lograr, entre todas y todos, el mayor impacto posible con esta iniciativa.

Agradeciendo de antemano vuestra colaboración,

**Dpto. de Comunicación**

*Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo*

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

## DESCONEXIÓN DIGITAL FUERA DE LA JORNADA LABORAL

La campaña utiliza el concepto **“Pulsa OFF para estar ON”** para llamar la atención sobre las consecuencias más frecuentes de la falta de desconexión digital: la **hiperconectividad** y la **prolongación de la jornada** y sus riesgos asociados. Siempre en clave positiva, se subrayan los beneficios de la desconexión para el rendimiento y la salud de las personas trabajadoras, como queda reflejado ya desde el lema elegido, “Pulsa OFF para estar ON”.

Para ello, la campaña interpela a toda la población trabajadora de forma directa utilizando los elementos comunes y presentes en toda hiperconectividad digital laboral: las pantallas, mensajes, llamadas, chats, emails...

“Pulsa OFF para estar ON” se dirige a la **población trabajadora**, entre la que se incluye la población empleadora y l@s técnicos de prevención. Para ello cuenta con colores diferenciados, empleando el amarillo para los mensajes dirigidos a los trabajadores, el verde para l@s empleador@s y el azul para las recomendaciones de formación al respecto, tal y como marca la Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales y La Ley 10/2021, de Trabajo a Distancia.

Para esta campaña, hemos preparado un espacio específico en nuestra [web](#) donde podréis encontrar distintos materiales que están a vuestra disposición para que podáis usarlos en vuestros propios canales y redes y que os presentamos brevemente a continuación:

Materiales	Formato	Descripción
	<p>Dípticos especialmente dirigidos a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajador@s</li> <li>• Empleador@s</li> <li>• Formación</li> </ul>	<p>Material divulgativo que aborda el <b>derecho a la desconexión digital</b>, las <b>consecuencias</b> de su ausencia <b>a nivel individual y organizativo</b>, así como las <b>acciones de información y formación</b> necesarias.</p>
	<p>Vídeos especialmente dirigidos a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajador@s</li> <li>• Empleador@s</li> </ul>	<p>Se han realizado dos vídeos específicos que, en <b>menos de un minuto</b>, dan las claves y recomendaciones más importantes en relación al derecho a la desconexión digital.</p>
	<p>Carteles especialmente dirigidos a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajador@s</li> <li>• Empleador@s</li> <li>• Formación</li> </ul>	<p>Carteles con mensajes específicos y <b>códigos QR</b> que dirigen al espacio específico de la web del INSST que aloja los materiales de la campaña.</p>
	<p>Banners</p>	<p>Banners dirigidos a <b>ampliar información en la web</b> del INSST.</p>
	<p>Adaptaciones para RRSS</p>	<p>Piezas gráficas adaptadas para RRSS con consejos y recomendaciones utilizando los hashtags:</p> <p>#PulsaOFFparaEstarON #DesconexiónDigital</p>

Para más información:

