

# Equilibrio digital y Riesgos Psicosociales: el reto de la Desconexión Digital

María Jesús Otero Aparicio  
Jefa Unidad Técnica de Psicosociología  
CNNT-INSST

**EL TRABAJO QUE CAMBIA**  
Nuevos desafíos psicosociales



GOBIERNO DE ESPAÑA

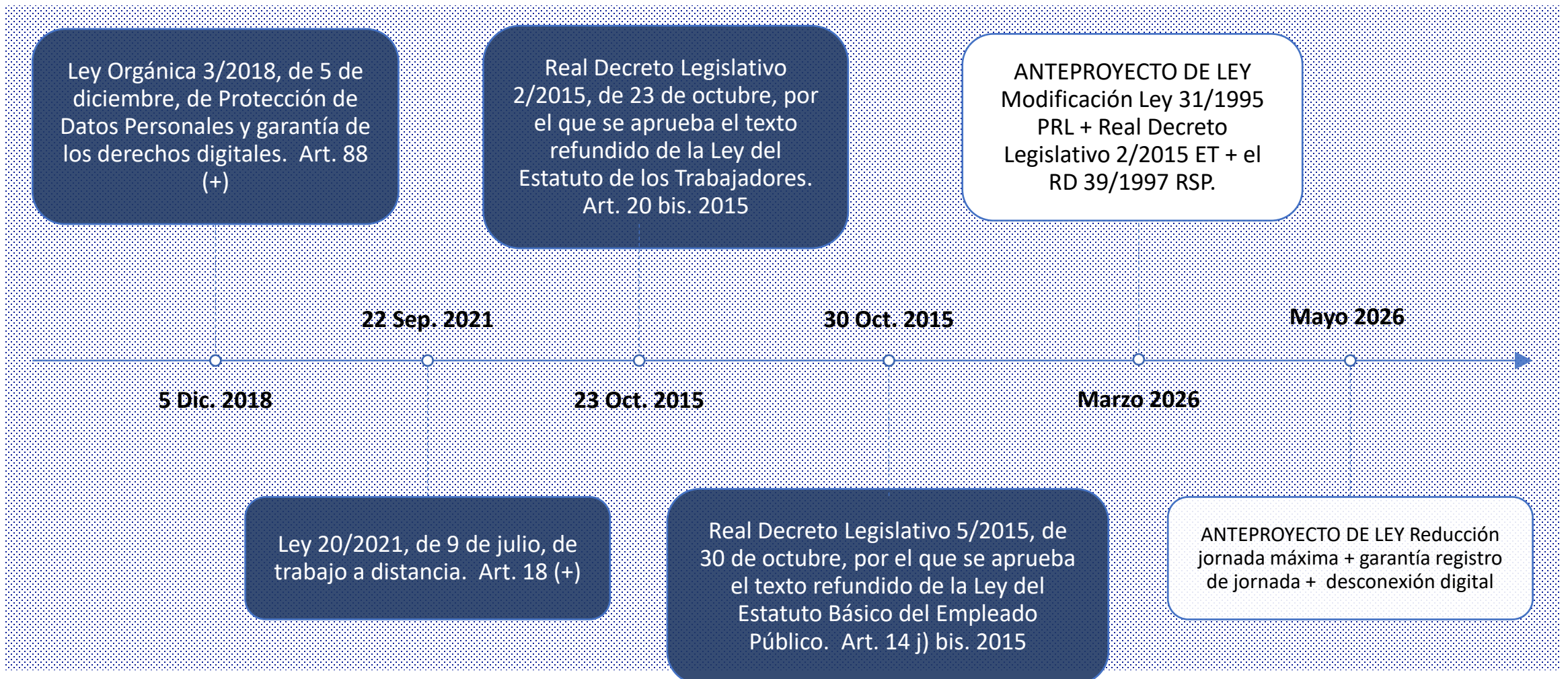
MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL



Organización Internacional del Trabajo

# Derecho a la desconexión digital

## Regulación



# Derecho a la desconexión digital

## Concepto

### No **DEFINICIÓN LEGAL** de desconexión digital

- **Resolución del Parlamento Europeo (2021)**, con recomendaciones destinadas a la Comisión sobre el derecho a la desconexión; *“el hecho de no realizar actividades o comunicaciones relacionadas con el trabajo por medio de herramientas digitales, directa o indirectamente, fuera del tiempo de trabajo”*.



## **TIEMPO DE TRABAJO VS TIEMPO DE DESCANSO**

El derecho a la desconexión digital no es aplicable durante el tiempo de trabajo (incluidas las horas extraordinarias), sino únicamente durante el tiempo de descanso (incluidos permisos, licencias y vacaciones).

# Necesidad de la desconexión digital ...

## **Digitalización**

Determina la demanda, la oferta, el consumo, los procesos de producción, la prestación de servicios, las relaciones laborales, la estructura empresarial, la gestión de personas, de clientes y proveedores, el desempeño, etc.

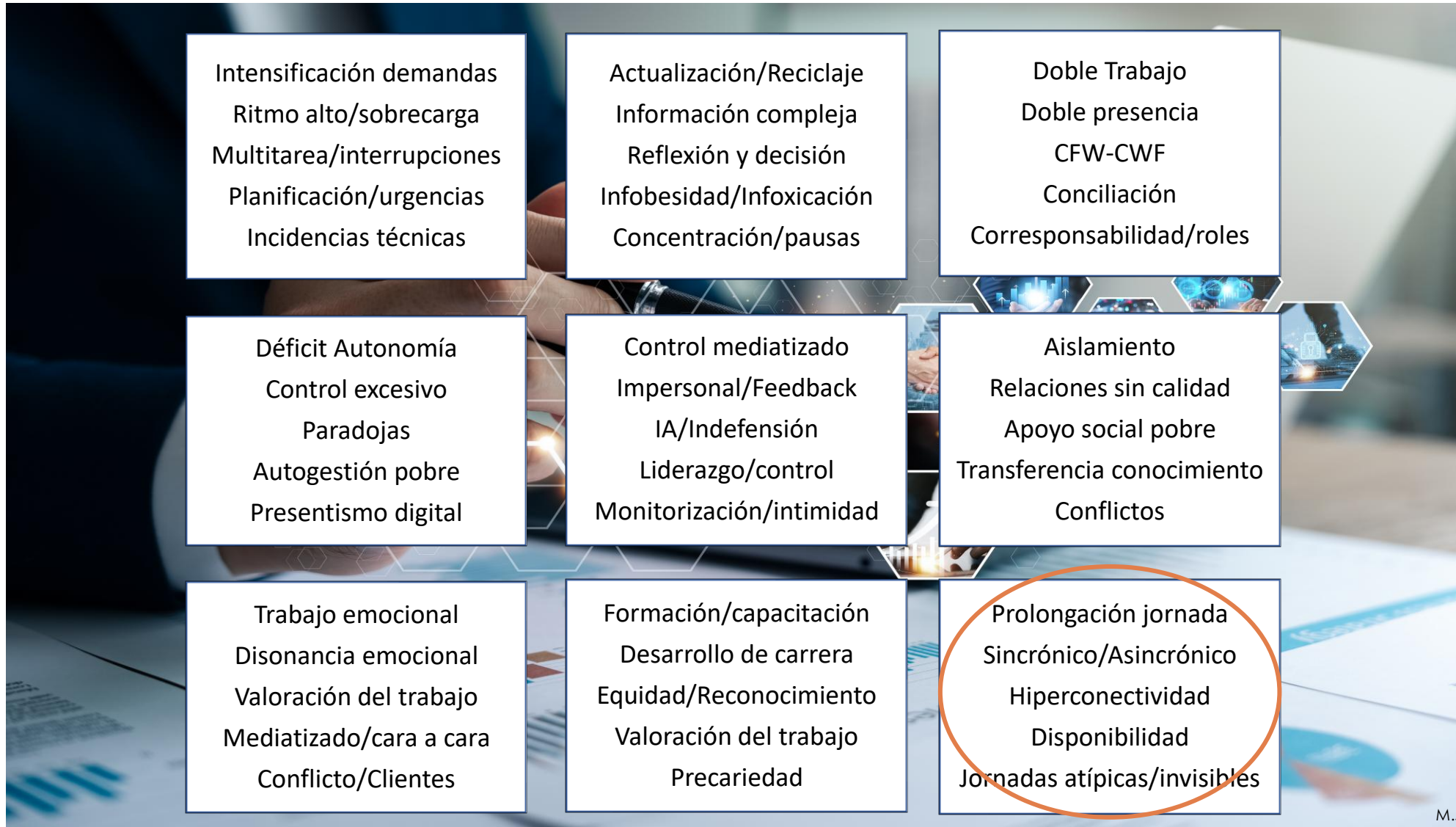
Nuevos empleos, actividades, tareas, nuevas formas de organización del trabajo, capacitaciones y recursos personales y organizativos, medios de supervisión y control, formas de relación, cooperación y comunicación, etc.



## **PRL**

Modifica las **condiciones de trabajo** y de **exposición** y, por tanto, los **riesgos laborales**

# Digitalización y exposición psicosocial



# Dimensión temporal del trabajo



## CONDICIONANTES

- **Conectividad:** capacidad para estar conectados
- **Disponibilidad:** condición de estar disponible
- **Fronteras líquidas:** tiempo personal, familiar y laboral
- **Flexibilidad:** posibilidad de adaptación
- **Fragmentación:** bloques cortos, irregulares o intermitentes
- **Usos diferenciados:** perspectiva de género y de edad

## ELEMENTOS DE ANÁLISIS

- **¿Cuánto?:** dimensión cuantitativa (nº horas, descansos, ...)
- **¿Cuándo?:** habitual, esporádico, estacional, imprevisto, ...
- **¿Cómo?:** impuesto, elegido, otras ganancias, ...
- **¿Para qué?:** naturaleza y contenido del trabajo
- **¿Por qué?:** presión laboral y social (autopresión)

Impactos en la seguridad y salud de las personas

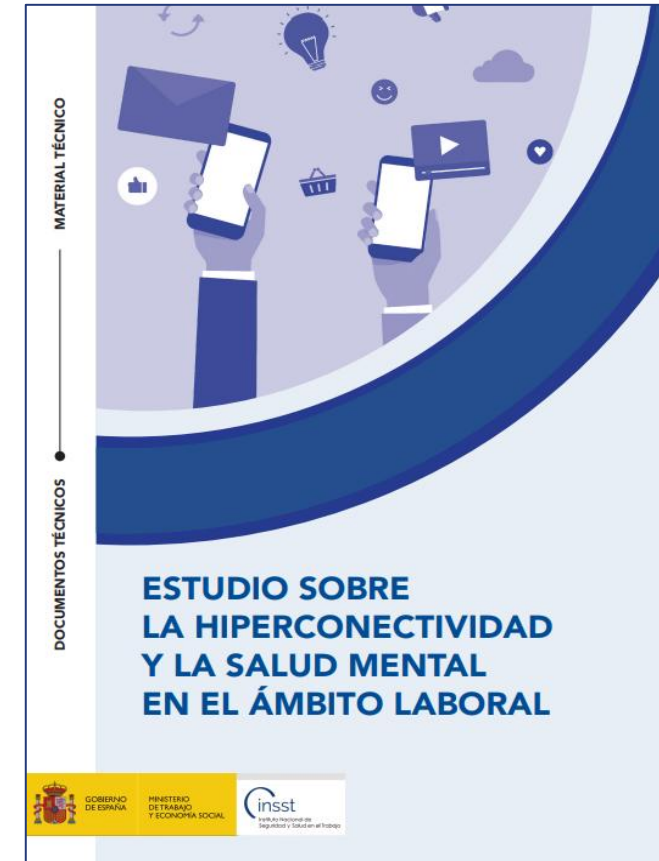
# Hiperconectividad

## Tecnoestrés

Tecnoansiedad / Tecnofatiga / Tecnoadicción

## Impacto en la salud mental

- Alto nivel de activación psicofisiológica del organismo = ansiedad, agotamiento, irritabilidad y alteraciones del sueño (Rodríguez-Barboza, 2023)
- Estados de ansiedad, irritabilidad, agotamiento y alteraciones del sueño (Baek et al., 2024; González-Fernández et al., 2024; Pikos, 2017; Rodríguez Barboza, 2023), pudiendo llegar a aparecer síntomas de depresión o burnout (Barbosa, 2022).



# Reto de la desconexión digital ...

## Garantizar derechos

- Derecho al descanso

---

- Derecho a la conciliación

---

- Derecho a la intimidad personal y familiar

---

- Derecho a protección eficaz de la S&S



# Obligaciones para empleadores/as

Política Interna  
(consulta y  
participación  
efectivas)

Modalidades y  
Reglas de  
disponibilidad  
(adaptadas)

Formación y  
sensibilización  
(uso adecuado)



# Acciones del INSST

Materiales divulgativos

Documento técnico, 2024



Acciones de formación



Desconexión digital: protocolos, formación e impacto en la salud

📅 Fecha: 14/04/2026 (3 h)

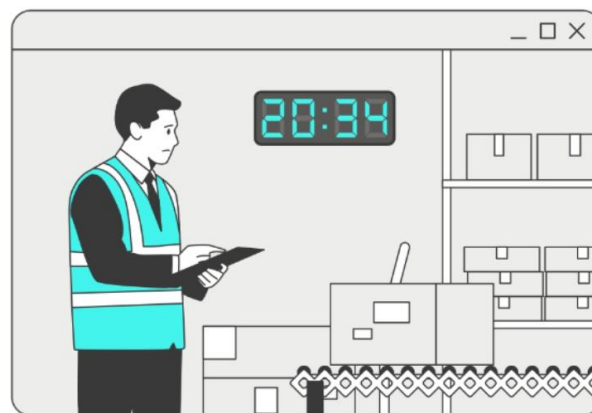
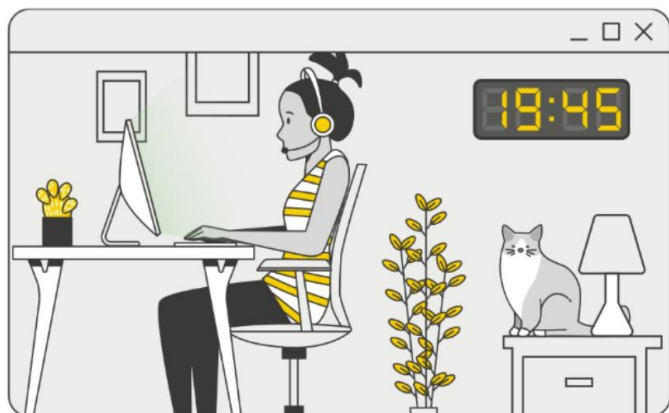
📄 Modalidad: online

🕒 Finalizado

Online

# Acciones del INSST

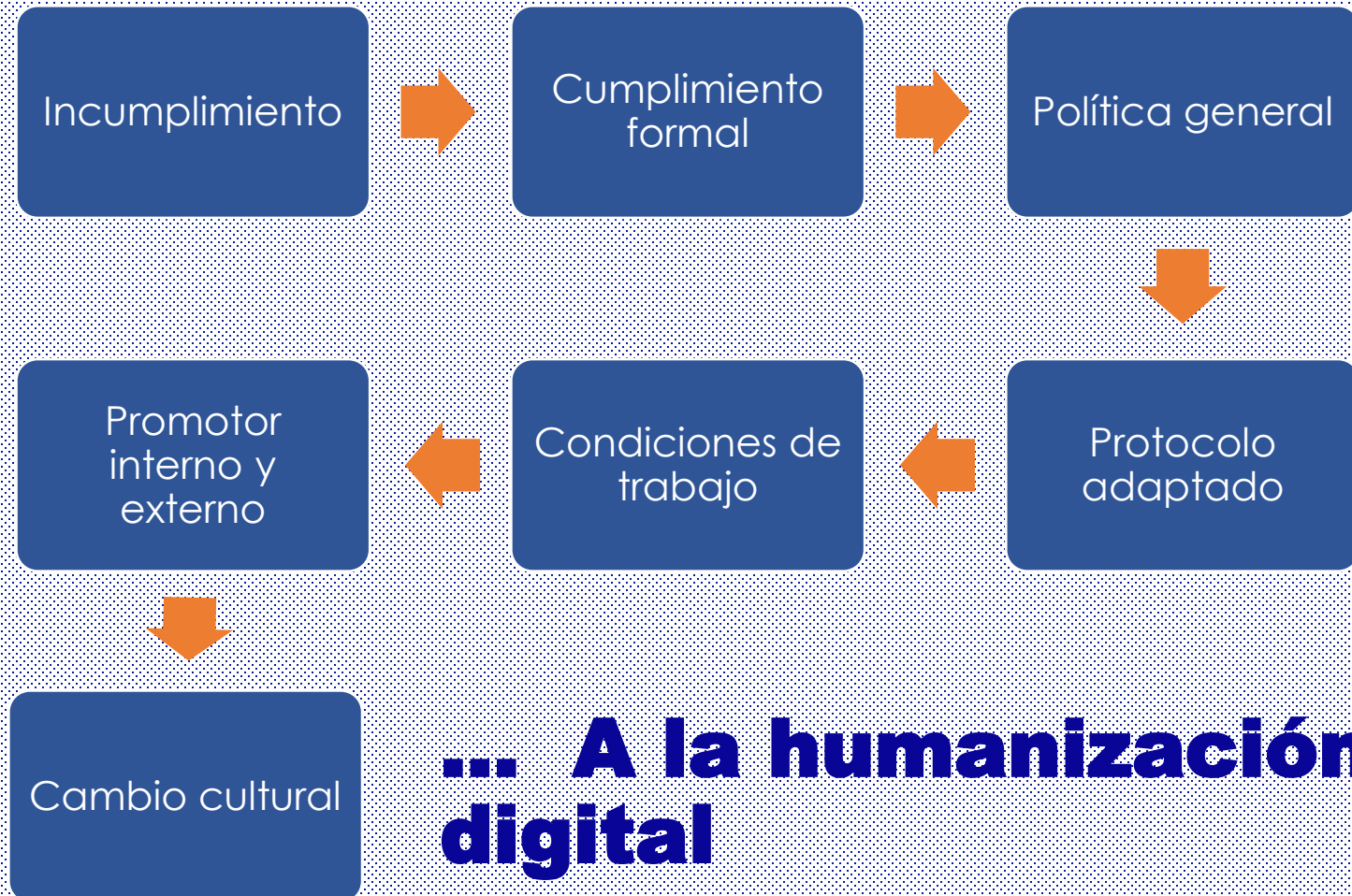
Campaña de sensibilización, 2023



## ESPACIO DESCONEXIÓN DIGITAL INSST



# Del cumplimiento formal ...



**... A la humanización digital**



## ... Una vida laboral excesiva

- **Exceso** de tareas, de estímulos, de comparación, de información, de presencia (digital), de contactos, de disponibilidad, etc. Normalización del estrés constante, indiferencia ante la sobrecarga, en una carrera infinita ¿hacia dónde? ... Todo es urgente y todo parece importante ...

## ... Recuperar el equilibrio

- Equilibrio **demandas y capacidad** para responder
- Equilibrio **vida laboral, personal y familiar**
- Equilibrio **esfuerzo-recompensa**
- Equilibrio digital: **rendimiento y salud**





# GRACIAS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL



Organ  
Intern  
del Tr



**María Jesús Otero Aparicio**  
Jefa Unidad Técnica de Psicosociología  
CNNT-INSST