

QUÈ ÉS LA DESCONNEXIÓ DIGITAL ?



És el dret laboral que tenen les persones a no connectar-se a cap dispositiu de caràcter professional durant els seus períodes de descans. Per tant, s'entén: no contestar trucades, ni correus electrònics, ni whatsapps, ni videoconferències, ni qualsevol altre tipus de comunicació digital fora de l'horari de treball.

CONSEQÜÈNCIES D'UNA DESCONNEXIÓ DIGITAL INADEQUADA?



- Augmenta el nivell d'estrès.
- Dificulta la conciliació laboral, la personal i la familiar.
- Afecta el rendiment de les persones treballadores.
- Pot interferir en la recuperació i la qualitat del descans.
- Pot afectar negativament la salut mental, la cardiovascular i la musculoesquelètica.
- Augmenta la càrrega mental del treball.

QUINES EMPRESES I ORGANITZACIONS HAN DE RESPECTAR AQUEST DRET?



Totes, tant públiques com privades, i, independentment del volum de persones que hi treballin, tenen l'obligació de garantir-los el dret a la desconnexió digital.

QUINA REGULACIÓ HEM DE TENIR EN COMPTE?

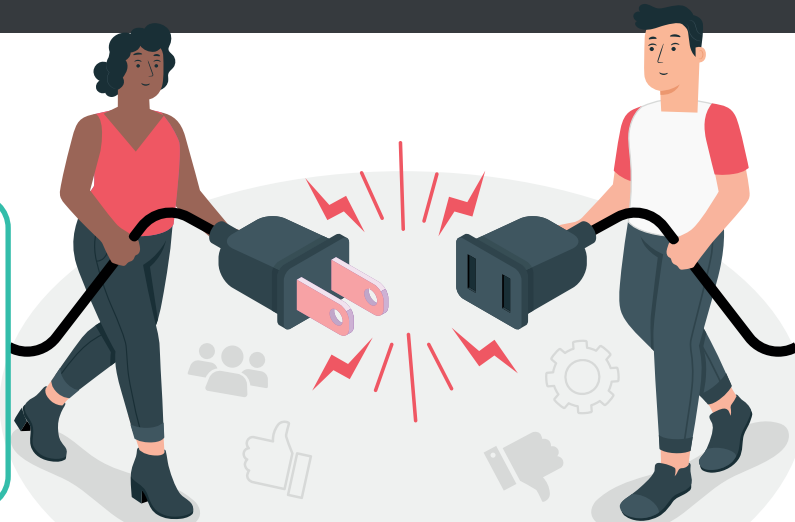


- Estatut del treballador.
- Llei orgànica 3/2018, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals.
- Llei 10/2021, de treball a distància.
- [Acord interprofessional de Catalunya \(AIC\), Capítol xv.](#)

ES PODEN ENVIAR CORREUS ELECTRÒNICS O MISSATGES FORA DE L'HORARI LABORAL?



Sí, et poden enviar correus electrònics o missatges fora del teu horari laboral, però tens el dret a no contestar-los. S'ha de garantir l'exercici d'aquest dret sense represàlies ni penalitzacions. El protocol de l'empresa ha d'assenyalar clarament les situacions excepcionals en les quals s'hagi de contestar (en quins casos, circumstàncies i llocs de treball).



La desconnexió digital beneficia el descans i la conciliació i redueix l'estrès i la fatiga laboral.

Posa límits saludables entre la feina i la vida personal!

DE QUINA MANERA ES POT AFAVORIR LA DESCONNEXIÓ DIGITAL?



- Acordar un protocol de desconnexió amb polítiques internes de comunicació.
- Aplicar sistemes de control horari per evitar l'extensió de la jornada.
- Impedir tècnicament el funcionament del correu electrònic o de les videoconferències fora de l'horari laboral.
- Fer formació sobre la utilització de dispositius electrònics.

[Per saber-ne més, consulta les orientacions del Consell de Relacions Laborals per garantir el dret a la desconnexió digital](#)

La qualitat del temps de treball és millor quan es registra la jornada a l'entrada i a la sortida.¹

¹ [Enquesta de qualitat i condicions de treball](#). Departament d'Empresa i Treball. Generalitat de Catalunya, 2021.

DRETS DE LES PERSONES TREBALLADORES:



- Conèixer la política interna de desconnexió digital de l'empresa.
- Disposar de mesures concretes per a la desconnexió digital.
- Rebre formació i sensibilització sobre la desconnexió digital.
- Ser consultades i participar en el protocol de desconnexió digital a través dels delegats i delegades de prevenció.