

La desconexión digital sigue siendo una asignatura pendiente en España aunque mejora ligeramente respecto a 2021

El 75% de los trabajadores españoles no desconecta fuera del horario laboral

- La desconexión digital mejora 7 puntos porcentuales respecto al año pasado, cuando el 82% de los españoles aseguraba responder llamadas o correos electrónicos fuera de su horario laboral. El 64% de los trabajadores tampoco desconecta durante las vacaciones de verano, aunque también baja respecto a 2021 (74%)
- La mitad de los autónomos se conecta siempre que sea necesario en vacaciones y el 60% lo hace en horas fuera del horario laboral
- Hombre, de entre 45 y 65 años, autónomo, con cargo de responsabilidad y perfil vocacional, el profesional que menos desconecta
- Andalucía y la Comunidad Valenciana son las dos comunidades autónomas con menor desconexión tanto fuera del horario laboral como en vacaciones

Madrid, 21 de junio de 2022. Tras dos veranos marcados por la covid y sus pertinentes restricciones, las primeras vacaciones de “normalidad” traen consigo la necesidad de aliviar la sobrecarga acumulada y la recuperación de las ganas de viajar. A pesar de la coyuntura internacional y el contexto económico, tres de cada cuatro europeos planean viajar durante los próximos meses, según un informe de la European Travel Commission (ETC). En este sentido, garantizar el descanso mental y la conciliación personal y laboral cobran más importancia que nunca.

El derecho a la desconexión digital es un derecho laboral de los empleados, incluidos los que trabajan a distancia, a no conectarse a ningún dispositivo digital de carácter profesional o *software* de la empresa -ordenadores, teléfonos móviles corporativos, etc.- durante sus periodos de descanso y vacaciones y a no contestar a las llamadas, mensajes de WhatsApp, correos electrónicos, videollamadas o cualquier otro tipo de comunicación digital del ámbito laboral y fuera del horario habitual de trabajo. Así se recoge en el artículo 88 de la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales (LOPDGDD) y en el artículo 18 de la Ley 10/2021 de teletrabajo y trabajo a distancia. Las empresas, por su parte, deben respetar el tiempo de descanso, los permisos y vacaciones y desarrollar políticas internas para cumplir con la desconexión digital tras consultar con los trabajadores o sus representantes.

Pero la realidad es que la desconexión digital sigue siendo insuficiente. Así lo demuestra el último **Informe sobre Desconexión Digital de InfoJobs**, que señala que el **75% de los trabajadores españoles responden llamadas o emails fuera del horario laboral**. Si bien es cierto que existe una mejora respecto al año pasado, cuando el dato ascendía al 82%, las cifras aún están lejos de las buenas prácticas y muy por encima de las reflejadas antes de la pandemia (en 2020 el porcentaje era del 63%).

Además, pese a que las vacaciones de verano son percibidas como un momento prioritario de desconexión y es cierto que el porcentaje de trabajadores que no desconecta digitalmente se

reduce a un 64% en este periodo, **1 de cada 4 personas declara conectarse siempre que sea necesario durante sus periodos vacacionales.**

"La desconexión digital del mundo laboral, pese a que ha mejorado un poco respecto al año pasado, sigue alcanzando niveles preocupantes en nuestro país", afirma **Mónica Pérez, directora de Comunicación y Estudios de InfoJobs.** "Debemos empezar a concebir la desconexión laboral como un derecho y, las empresas que se preocupen por la salud de sus empleados, deben tratarlo como un factor importante a tener en cuenta. Más allá de la implementación de medidas como un control horario más estricto o un sistema de guardias remuneradas, las compañías han de fomentar la formación y concienciación de los empleados para construir organizaciones más productivas que favorezcan el bienestar laboral ya que, desconectar laboralmente, no solo repercute directamente en la salud y el bienestar del trabajador, sino que también implica una mayor productividad y una mejora del ambiente laboral", añade Pérez.

Y es que, tal y como arrojan los datos de este estudio, 1 de cada 3 personas permanece conectada siempre que sea necesario fuera del horario laboral y el 42% lo hace de forma esporádica.

Los hombres desconectan menos que las mujeres

En términos de poca desconexión, el perfil de trabajador es el de un hombre, entre los 45 y los 65 años, autónomo o trabajador por cuenta propia y con cargo de responsabilidad.

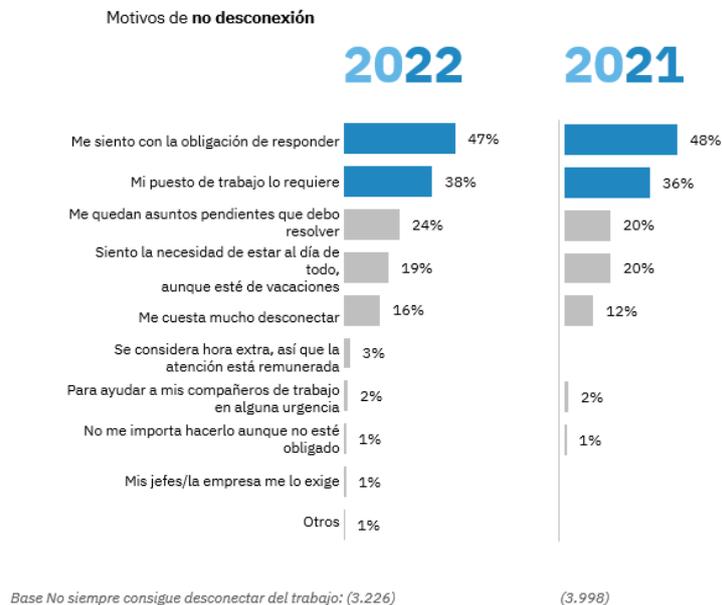
Por otro lado, el perfil del profesional que más consigue desconectar es mayoritariamente mujer, joven (de 16 a 34 años), que trabaja por cuenta ajena (indefinidas, temporales y en prácticas) y con cargo de empleada o especialista.



Los asuntos pendientes de resolver, uno de los motivos para no desconectar

Sentir la obligación de responder llamadas telefónicas, mensajes o correos electrónicos fuera del horario laboral sigue siendo el motivo principal de no desconexión para los españoles, pues casi la mitad de los trabajadores –un 47%– alegan esta causa como justificante de no desconexión. Le siguen la exigencia del puesto de trabajo (38%) y los asuntos pendientes de resolver (24%).

Los motivos de desconexión no han sufrido grandes variaciones respecto al año pasado, salvo por la mayor percepción de asuntos pendientes y el esfuerzo que conlleva desconectar, que han aumentado 4 puntos porcentuales respecto a 2021.



A mayor responsabilidad, menor capacidad de desconexión

El Informe de InfoJobs también revela que aquellos trabajadores que ocupan un cargo de dirección o gerencia que conlleva más responsabilidad desconectan menos que aquellos que tienen una responsabilidad menor. De esta forma, hasta el 62% de los directivos/gerentes en España afirman conectarse fuera del horario laboral siempre que sea necesario (el 55% lo hace incluso en vacaciones), mientras que, en el caso de los mandos intermedios, este porcentaje se reduce al 41% (33% en vacaciones). Finalmente, en lo que se refiere a los empleados y especialistas, las menciones descienden hasta el 28% (24% en vacaciones).

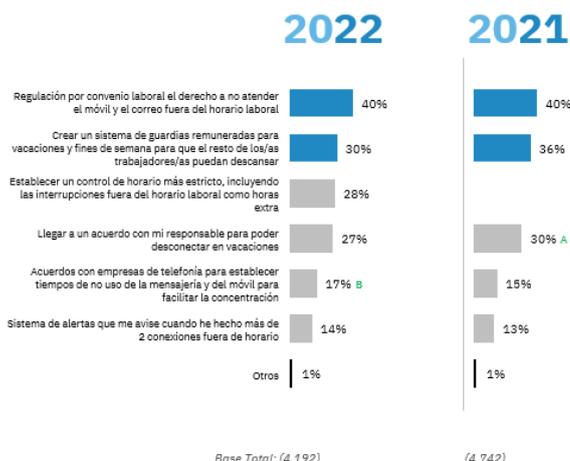
A nivel general, los segmentos más jóvenes son los que más desconectan, especialmente en época de vacaciones pues un 40% de los trabajadores entre 25 y 34 años afirman no conectarse nunca fuera del horario laboral.

Establecer un control horario más estricto, una de las medidas de desconexión más deseadas

A la pregunta de qué soluciones al problema de la desconexión digital encuentran más oportunas, los españoles apuestan por una regulación por convenio laboral del derecho a no atender el móvil y el correo fuera del horario laboral. Esta medida es secundada por un 40% de los trabajadores y le sigue la de crear un sistema de guardias remuneradas para vacaciones y fines de semana para que el resto de los trabajadores puedan descansar (30%). Finalmente, un 28% aboga por establecer un control de horario más estricto, incluyendo las interrupciones fuera del horario laboral como horas extra, una medida que no aparecía el año pasado.

Por otro lado, los trabajadores indefinidos y los mandos intermedios se muestran especialmente interesados en la creación de un sistema de guardias remuneradas (31% y 33%, respectivamente). Los temporales o en prácticas prefieren la regulación por convenio del derecho a no atender el teléfono y el correo electrónico fuera de horario (44%).

Sistemas de desconexión que más gustaría a los empleados



Andaluces y valencianos, los que menos desconectan digitalmente de su trabajo

Por comunidades autónomas, Andalucía y la Comunidad Valenciana son las zonas con menor desconexión, tanto fuera del horario laboral como en vacaciones, aunque para los andaluces resulta más difícil lo primero, ya que casi el 40% declara seguir pendiente del trabajo fuera de su jornada. Los valencianos, por su parte, se conectan siempre que sea necesario durante las vacaciones (un 34%).

En cuanto a los motivos para no desconectar, los madrileños y los valencianos (ambos con un 48%) son los que en mayor medida se sienten obligados a contestar las llamadas o correos fuera del horario laboral, seguidos por los andaluces (47%).

Respecto a las medidas preferidas para la desconexión digital, los profesionales catalanes son los que más apuestan por la regulación por convenio laboral (42%), una medida que también secundan los trabajadores del País Vasco (40%), seguida de establecer un control de horario más estricto (28%).

*Nota metodológica del informe:

Los datos de población activa se han extraído con una encuesta online autoadministrada (CAWI) a través de un panel con un cuestionario estructurado de una duración aproximada de 15 minutos. La muestra ha sido de 4.917 panelistas que componen una distribución proporcional y representativa de la población nacional de 16 a 65 años y guiada por cuotas de sexo, edad y región y ocupación. El margen de error es de +/- 1,4%.

Sobre InfoJobs

Plataforma líder en España para encontrar las mejores oportunidades profesionales y el mejor talento. En el último año, InfoJobs ha publicado más de 2 millones de posiciones vacantes. Cuenta cada mes con 40 millones de visitas (más del 80% proceden de dispositivos móviles) y cerca de 6 millones de usuarios activos. (Fuente datos: Adobe Analytics). Gracias a InfoJobs se firma un nuevo contrato de trabajo cada 30 segundos.

InfoJobs pertenece a Adevinta, compañía líder en marketplaces digitales y una de las principales empresas del sector tecnológico del país, con más de 18 millones de usuarios al mes en sus plataformas de los sectores inmobiliario ([Fotocasa](#) y [habitaclia](#)), empleo ([InfoJobs](#)), motor ([coches.net](#) y [motos.net](#)) y compraventa de artículos de segunda mano ([Milanuncios](#)).

Los negocios de Adevinta han evolucionado del papel al online a lo largo de más de 40 años de trayectoria en España, convirtiéndose en referentes de Internet. La sede de la compañía está en Barcelona y cuenta con una plantilla de 1.200

personas comprometidas con fomentar un cambio positivo en el mundo a través de tecnología innovadora, otorgando una nueva oportunidad a quienes la están buscando y dando a las cosas una segunda vida.

Adevinta tiene presencia mundial en 14 países. El conjunto de sus plataformas locales reciben un promedio de 3.000 millones de visitas cada mes. Más información en [adevinta.es](https://www.adevinta.es)