



Desconexión digital en España, un año después

La desconexión digital mejora, pero el 72% de los trabajadores españoles sigue sin alcanzarla fuera del horario laboral

- En cualquier caso, el dato es tres puntos porcentuales inferior al del año pasado (75%), y diez puntos porcentuales inferior al de 2021 (82%)
- El porcentaje se reduce también en época de vacaciones: el 62% de los trabajadores españoles responde llamadas, mensajes o correos electrónicos
- El perfil que menos desconecta sigue siendo hombre y con cargo de responsabilidad, pero se aprecia una reducción de la conexión total fuera de horario y en vacaciones
- Andalucía y la Comunidad Valenciana repiten como las comunidades con menor desconexión digital y Madrid mejora sus cifras respecto a 2022

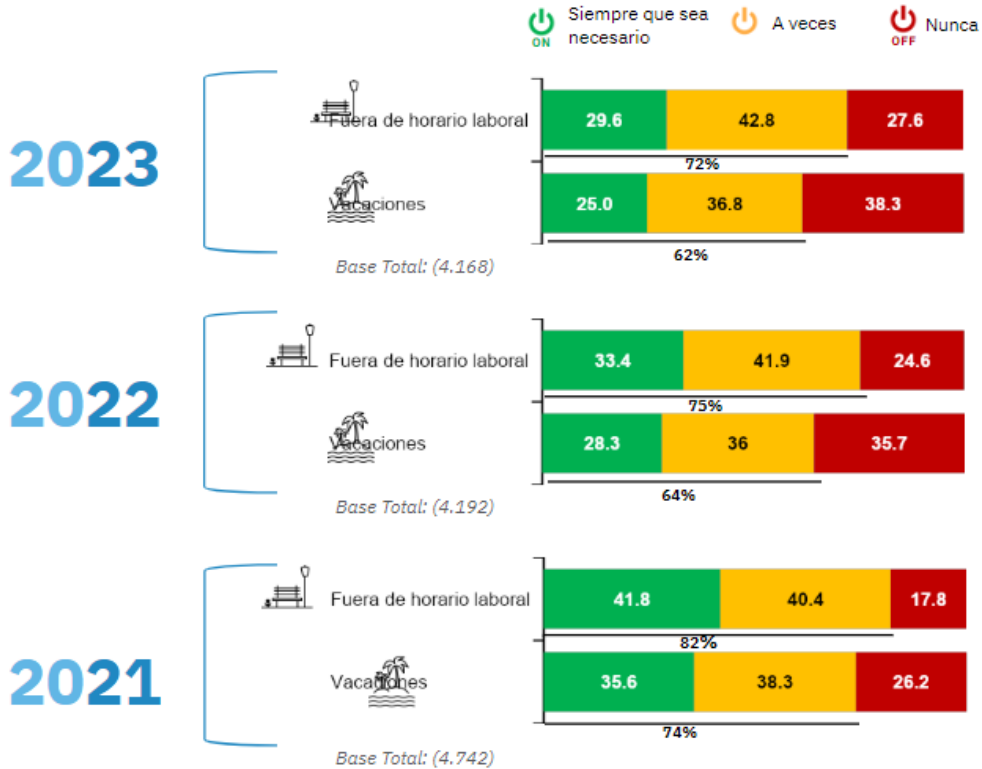
Madrid, 11 de julio de 2023. El derecho a la desconexión digital se regula en la Ley de Protección de Datos Personales y de garantía de los derechos digitales de 2018 y en el artículo 20 del Estatuto de los Trabajadores. Tras la pandemia, y con la irrupción de nuevos modelos laborales, se impulsó aún más con la Ley 10/2021 de teletrabajo y trabajo a distancia. A pesar de todos estos esfuerzos legales destinados a limitar el uso de las tecnologías y cumplir los períodos de descanso, todavía queda un amplio camino por recorrer en el ámbito laboral, donde la no desconexión puede generar estrés y ansiedad en los trabajadores. ¿Cuál es el panorama actual en nuestro país?

De acuerdo con los datos extraídos del último informe sobre *Desconexión digital* de [InfoJobs](#), la plataforma de empleo líder en España, aunque todavía **el 72% de los trabajadores españoles declara no desconectar del trabajo fuera del horario laboral**, el dato es tres puntos porcentuales inferior al del año pasado (75%), y diez puntos porcentuales más bajo que el de 2021 (82%), lo que demuestra que la desconexión sigue mejorando poco a poco. El porcentaje de personas que no desconectan plenamente del trabajo se divide en un 29,6% que están conectadas siempre que sea necesario, y un 42,8% que lo hacen de forma esporádica.

También son muy significativos los datos relacionados con las vacaciones de verano. Así, **el 62% de los trabajadores españoles responde llamadas, mensajes o correos electrónicos durante su periodo de descanso**, un porcentaje que está por debajo de las cifras de 2022 y 2021. Respecto al año pasado, destaca el aumento de dos puntos porcentuales de la desconexión total en época de vacaciones (38%), aunque todavía hay un 25% de personas que se conecta cuando es necesario.

F1. ¿Con qué frecuencia realizas las siguientes acciones?

➤ Responde llamadas, mensajes o e-mails



Fuente: InfoJobs

“Un año más, la desconexión digital sigue siendo una tarea pendiente en nuestro país, aunque parece que poco a poco el grado de concienciación es mayor entre los profesionales” señala Mónica Pérez, directora de Comunicación y Estudios de InfoJobs. Pérez añade: “En plena era digital, desconectar de nuestras tareas laborales resulta complicado, pero hoy más que nunca las empresas deben apostar y velar por la desconexión digital, factor fundamental para garantizar la salud mental y la productividad de sus empleados”.

El perfil que menos desconecta: hombre, de entre 45 y 65 años, con cargo de responsabilidad y más de 5 años en la empresa

Si se tuviese que personificar la falta de desconexión digital, los datos del estudio de InfoJobs dibujan el perfil de un **hombre de entre 45 y 65 años, que lleva más de 5 años en la empresa y con un cargo de responsabilidad** (dirección, gerencia o consejo de administración o cargo intermedio) y teletrabaja. En contraposición, el perfil del profesional que más consigue desconectar es el de una **mujer joven (de 25 a 34 años), que cuenta con menos de 1 año de antigüedad, tiene un cargo de empleada o especialista y trabaja de forma presencial.**

Por lo general, los hombres desconectan menos que las mujeres durante el periodo **vacacional**, mientras que fuera del horario laboral hay menos diferencias: la conexión esporádica se mantiene en niveles similares entre ambos. Sin embargo, respecto al año pasado, se aprecia un **cambio de tendencia**, ya que **disminuye el porcentaje de hombres que se conectan siempre que sea necesario fuera del horario laboral** (pasa de un 35% a un 31%) **y en vacaciones** (del 29% baja al 26%), **y aumenta el de aquellos que nunca se conectan fuera del horario laboral** (del 22% de 2022 crece hasta el 26%) **y en vacaciones** (sube del 34% al 36%).



los perfiles que más desconectan son...

- Mujeres,
- los segmentos más jóvenes (de 25 a 34 años), en vacaciones
- Los que llevan menos de 1 año en la empresa
- y con cargo de empleado o especialista.
- Madrid, Cataluña y País Vasco
- Los que trabajan 100% presencial

Fuente: InfoJobs



...y los perfiles que menos desconectan...

- Hombres,
- los segmentos más mayores (de 45 a 65 años), en vacaciones
- Los que llevan más de 5 años en la empresa
- y con cargo de dirección, gerente o consejo de administración o cargo intermedio
- Andalucía y C. Valenciana.
- Los que teletrabajan

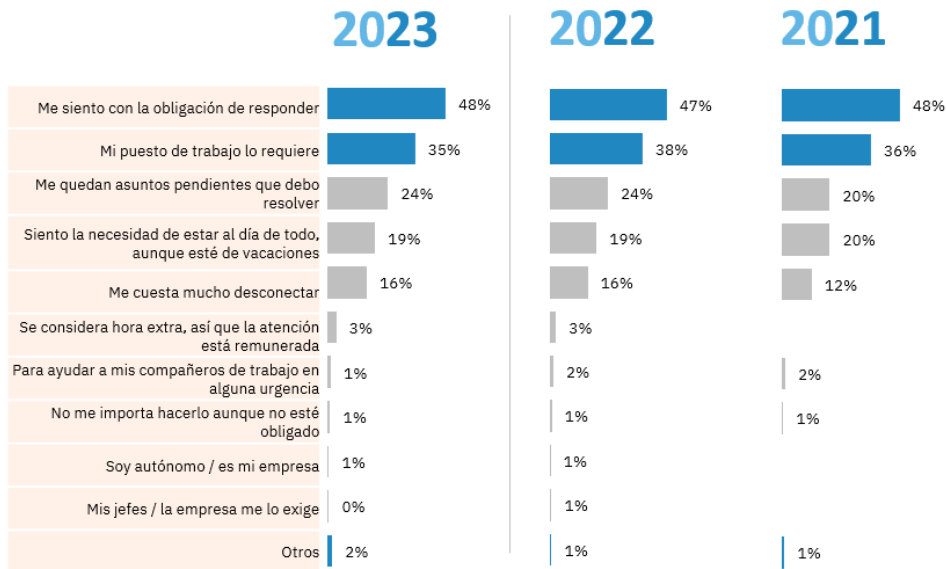
El sentimiento de obligación de responder, el primer motivo para no desconectar

En lo que se refiere a los motivos y resultados que indican los trabajadores para responder correos y llamadas fuera del horario, no existen cambios significativos respecto a años anteriores: **el 48% señala que no desconecta, porque se siente en la obligación de responder.** A esta razón le siguen, en segunda y en tercera posición, el requerimiento del puesto de trabajo en cuestión (35% frente al 38% de 2022) y la finalización de asuntos pendientes por resolver (24%, idéntico porcentaje que el año pasado).

F2. ¿Por qué motivo/s lo haces?



Motivos de no desconexión



Base No siempre consigues desconectar del trabajo: (3.121)

(3.226)

(3.998)

Fuente: InfoJobs

Por género, las mujeres se sienten en mayor medida en la obligación de responder (51%), mientras que la no desconexión en los hombres se debe más a las exigencias del propio puesto (39%). La mitad de la población ocupada (52%) de mayor edad también siente la obligación de



responder, mientras que los **jóvenes destacan que quieren estar al día de todo (30% en el rango de edad de los 16 a los 24 años, y 23% para los de 25 a 34 años).**

De nuevo, la menor desconexión está relacionada con una mayor antigüedad de la empresa, aunque en comparación con el año pasado los cargos más altos bajan su porcentaje de conexión siempre que sea necesario, tanto fuera de horario laboral (que pasa del 62% al 56% actual) como en vacaciones (del 55% del año pasado baja al 48%). Quienes llevan más de cinco años son quienes justifican esa no desconexión por la obligación de responder (51%). Asimismo, 6 de cada 10 personas que trabajan en la dirección de la empresa achacan los requerimientos del puesto como principal motivo, porcentaje que baja según se reduce el puesto dentro de la empresa.

Andalucía y la Comunidad Valenciana, las comunidades con menor desconexión digital

En el análisis por comunidades autónomas, un año más **Andalucía y la Comunidad Valenciana son las regiones con menor desconexión digital, tanto en vacaciones como fuera del horario laboral.** 1 de cada 3 profesionales andaluces afirma conectarse en ambas situaciones. En la Comunidad Valenciana el porcentaje se sitúa en la misma proporción fuera del horario laboral, mientras que en vacaciones se encuentra en el 23%.

En Cataluña y Madrid los trabajadores siguen pendientes del trabajo fuera de su horario laboral (con un 24% y 25%, respectivamente) y en vacaciones (20% en ambos casos), pero en menor medida. **Especial mención merece Madrid, que ha logrado reducir la desconexión digital en 5 y 3 puntos porcentuales fuera del horario laboral y en vacaciones, respectivamente.**

En cuanto a los motivos para no desconectar, los valencianos destacan por justificar en mayor medida la no desconexión como horas extras (7% de las menciones frente al 3% de la media). Es también esta región (49%), junto con Andalucía (51%), la que más obligación siente de responder mensajes, llamadas o correos electrónicos.

**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 4.805 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 situación laboral. 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 2,7 millones de posiciones vacantes. Cuenta cada mes con 40 millones de visitas (más del 80% proceden de dispositivos móviles) y 1,2 millones de usuarios únicos mensuales. Gracias a InfoJobs se firma un nuevo contrato de trabajo cada 24 segundos.

InfoJobs pertenece a Adevinata, 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](#)), movilidad ([coches.net](#) y [motos.net](#)) y compraventa de artículos de segunda mano ([Milanuncios](#)).

Los negocios de Adevinata 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 1.100 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 11 países. El conjunto de sus plataformas locales recibe un promedio de 3.000 millones de visitas cada mes. Más información en [adevinta.es](#)



Contacto:

InfoJobs: Mónica Pérez Callejo

prensa@infojobs.net

Evercom: Pablo Gutiérrez / Andrea Vallejo

infojobs@evercom.es

T. 93 415 37 05 - 676 86 98 56