



Radiografía de la desconexión digital de los españoles

2 de cada 3 trabajadores no desconecta del trabajo cuando finaliza su jornada laboral

- De estos, 1 de cada 3 lo atribuye a tareas pendientes que ocupan parte de su pensamiento, mientras que un 16% afirma estar pendiente por si surge algo, y un 7% declara estar siempre pendiente, aunque no haya nada urgente
- Según el nivel laboral, la desconexión digital se convierte en un lujo inalcanzable para la mayoría de los mandos intermedios (64%) y para 3 de cada 4 directivos (74%)
- El 59% de los trabajadores declara no desconectar durante su periodo de descanso vacacional, cifra que desciende 3 p.p en comparación con 2023

Madrid, 9 de julio de 2024. Con la llegada del verano, muchos españoles buscan un respiro de sus rutinas diarias y una oportunidad para desconectar del trabajo. Ya sea tras la finalización de la jornada laboral o durante las vacaciones, la desconexión digital es un derecho regulado por la Ley Orgánica 3/2018 y afianzado en la Ley 10/2021. En concreto, el artículo 88 afirma que los trabajadores y los empleados públicos tienen derecho a la desconexión digital con el objetivo de garantizar su tiempo de descanso, permisos y vacaciones, así como su intimidad personal y familiar. En plena era de la hiperconectividad, la línea entre la vida privada y la laboral se diluye cada vez más. De ahí que este derecho haya cobrado más relevancia que nunca entre los trabajadores. Sin embargo, ¿cómo se materializa esta desconexión realmente? ¿Cuán efectiva está siendo?

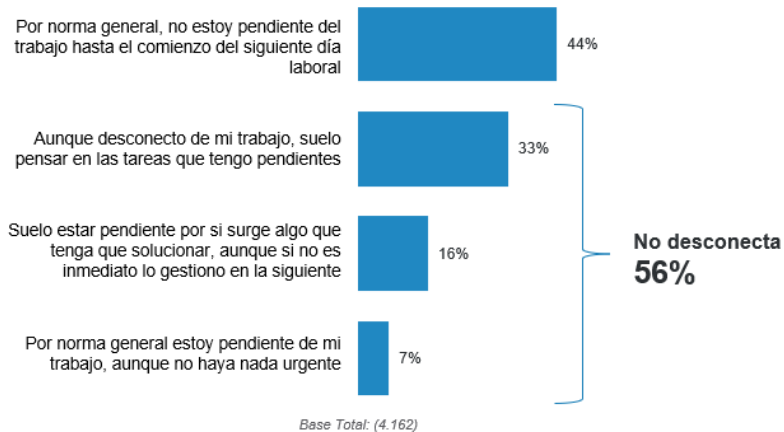
El último informe sobre *Desconexión digital* de [InfoJobs](#), la plataforma de empleo líder en España, ofrece una visión detallada sobre el grado de desconexión laboral que logran los trabajadores, arrojando luz sobre los hábitos y desafíos que enfrentan al intentar disfrutar de un descanso sin interrupciones. En este sentido, **2 de cada 3 trabajadores no desconecta totalmente del trabajo cuando finaliza su jornada laboral**. Dentro de los mencionados, 1 de cada 3 lo atribuye a tareas pendientes que ocupan parte de su pensamiento, mientras que, un 16% afirma estar pendiente por si surge algo que tiene que solucionar (aunque si no es inmediato lo gestiona al día siguiente), y solo un 7% declara estar siempre pendiente del trabajo a pesar de que no haya nada urgente.

En palabras de **Mónica Pérez, directora de Comunicación y Estudios de InfoJobs**: *“La digitalización del ámbito laboral también nos obliga a plantear la desconexión digital como algo esencial para el bienestar integral de los trabajadores y trabajadoras. Para ello, se deben establecer prácticas saludables que permitan a los profesionales separar adecuadamente la vida laboral y personal. Esto implica la gestión del tiempo de manera efectiva, la priorización del descanso y la recuperación. En un entorno profesional con buenas prácticas de descanso y desconexión, se incrementa la motivación, el rendimiento y la satisfacción laboral de los empleados”*.

F4. ¿Con cuál de las siguientes frases te identificas más?

➤ **Actitudes de desconexión**

Cuando termina mi jornada laboral...



Fuente: InfoJobs

Según el nivel laboral, la desconexión digital se convierte en un lujo inalcanzable para la mayoría de los mandos intermedios (un 64% no desconecta del todo) y para 3 de cada 4 directivos (74%), atrapados en una dinámica de atención constante a las demandas laborales. Aquí, quienes más logran desconectar son los empleados y/o especialistas: el 49% de ellos afirma que no está pendiente del trabajo en su tiempo libre.

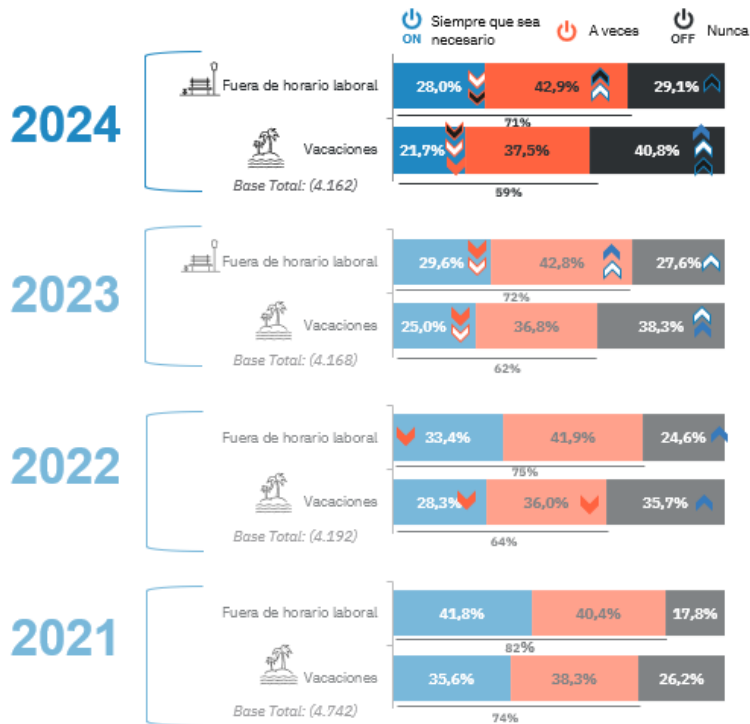
Aumenta la concienciación vinculada a la desconexión digital entre los trabajadores

De acuerdo con los datos del informe, los trabajadores cada vez están más concienciados sobre la importancia de la desconexión digital; sin embargo, todavía hay una parte –relevante– de personas que responden llamadas, mensajes o *e-mails*. El 71% de los trabajadores españoles asegura no desconectar del trabajo fuera del horario laboral. Este dato se mantiene en comparación a 2023 (con un ligero descenso de 1 punto porcentual, cuando se registró un 72%). No obstante, continúa la tendencia a la baja, sobre todo si lo comparamos con años anteriores: una diferencia de 4 puntos porcentuales frente al dato de 2022 (75%); y de 11 puntos porcentuales frente al de 2021 (82%). Este hecho corrobora la mejora que se está produciendo en este ámbito de forma gradual. El porcentaje de personas que no desconectan plenamente del trabajo se divide en un 43% que lo hacen de forma esporádica, y un 28% que están conectados siempre que sea necesario.

En relación a los datos de desconexión digital durante las vacaciones de verano, el 59% de los trabajadores declara no llevarlo a cabo durante su periodo de descanso, un porcentaje que está también por debajo de los años anteriores. Respecto a 2023 (62%), destaca el aumento en 3 puntos porcentuales; mientras que la diferencia de 2022 (64%) y 2021 (74%) se sitúa en 5 y 15 puntos porcentuales, respectivamente.

F1. ¿Con qué frecuencia realizas las siguientes acciones?

➤ **Responde llamadas, mensajes o e-mails**



Fuente: InfoJobs

Hombre, con cargo de responsabilidad y autónomo; las características del perfil que menos desconecta

Por lo general, los hombres desconectan menos que las mujeres durante el periodo vacacional. 1 de cada 4 responde llamadas, mensajes o *e-mails* siempre que sea necesario; mientras que este porcentaje se reduce hasta el 19% en el caso de las mujeres. No obstante, en cuanto a conexión esporádica existen bastantes similitudes (37% de los hombres vs. 38% de las mujeres). Si se analizan los datos de desconexión al finalizar la jornada laboral, los hombres siguen siendo los que menos desconectan (73%; un 29% lo hacen si es necesario y el 44% a veces), frente a las mujeres (69%; un 27% lo hacen si es necesario y el 42% a veces). Con respecto a la edad, los trabajadores más jóvenes (entre 16 y 24 años) son quienes menos desconectan digitalmente del trabajo, tanto fuera del horario laboral (80%) como en vacaciones (69%). Un resultado que puede estar relacionado con el hecho de que son el grupo de edad más concienciado con preservar su espacio personal y, aunque son nativos digitales, buscan un estilo de vida más saludable respecto al trabajo.

Asimismo, la falta de desconexión también está relacionada con tener un puesto de responsabilidad. En este sentido, los perfiles que menos desconectan son los de dirección, gerencia o consejo de administración (un 52% se conecta siempre que sea necesario fuera del horario laboral y un 47% en vacaciones) y los mandos intermedios (36% y 30%, respectivamente).

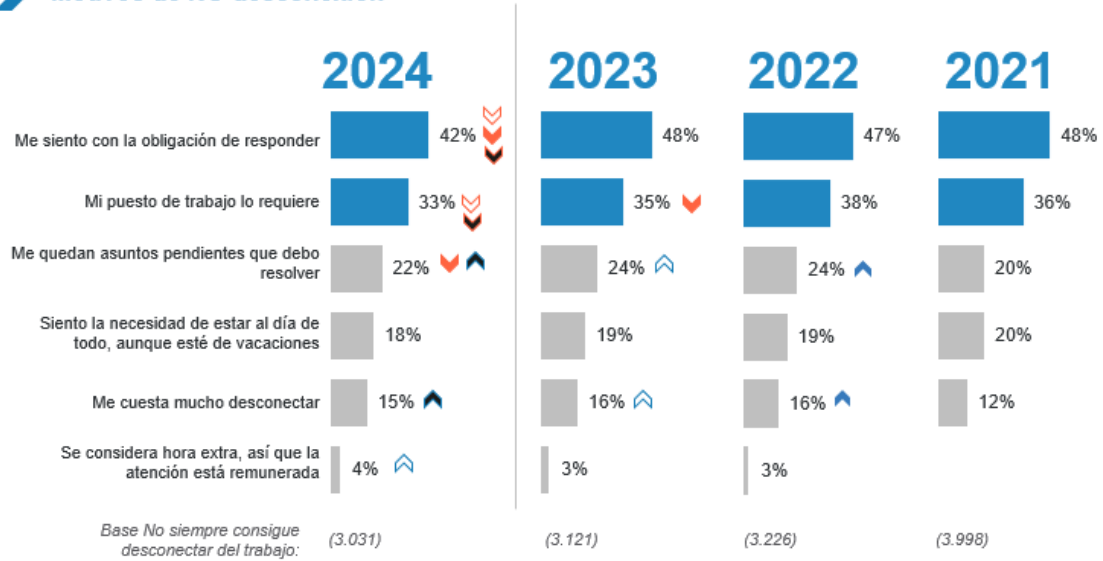
Más allá de ello, y según la ocupación, los autónomos son los peores parados: 9 de cada 10 desconecta del trabajo fuera de su horario laboral, y la mitad no lo logra durante su periodo vacacional.

El sentimiento de obligación permanece como el principal motivo para no desconectar del trabajo

En lo que se refiere a los motivos que indican los trabajadores para responder correos y llamadas fuera del horario o en periodo vacacional, el sentimiento de obligación se vuelve a posicionar en primer lugar para la no desconexión. Esta razón ha descendido en 6 puntos porcentuales con respecto a 2023 y registra un 42%. A esta le sigue la presión de su puesto como impedimento para no desconectar, con el 33% (vs. 35% en 2023); y la realización de asuntos pendientes por resolver, con el 22% (vs. 24% en 2023).

F2. ¿Por qué motivo/s lo haces?

Motivos de NO desconexión



Fuente: InfoJobs

Independientemente de la edad, sentirse con la obligación de responder y ser parte de la exigencia del trabajo son los dos principales motivos para no desconectar. Sin embargo, es cierto que este sentimiento es mayor en aquellos con una edad comprendida entre los 35 y los 44 años (43%). Por su parte, los más jóvenes (16-24 años) sienten mayor necesidad de estar al día de todo (26%).

Los valencianos y andaluces, los que menos desconectan digitalmente

Si se entra en el análisis detallado por comunidades, los valencianos y los andaluces son, un año más, los que menos logran la desconexión digital en su día a día. El 59% de trabajadores de la Comunidad Valenciana afirma no desconectar totalmente del trabajo cuando finaliza su jornada laboral. En Andalucía, el porcentaje se sitúa en el 58%.

En Madrid y Cataluña, el porcentaje se reduce significativamente hasta el 51% y 55%, respectivamente.

**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 4.680 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 2,5 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 23 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 10 países. El conjunto de sus plataformas locales recibe un promedio de 3.000 millones de visitas cada mes. Más información en [adevinata.es](#)

Contacto:

InfoJobs: Mónica Pérez Callejo

prensa@infojobs.net

Evercom: Marc Vizcarro / Andrea Vallejo / Ana Eguren

infojobs@evercom.es

T. 93 415 37 05 - 676 86 98 56