

# INVESTIGANDO PARA COMUNICAR

OLA 1  
PROFUNDIZANDO EN EL MERCADO LABORAL

Julio 2025

¿Cómo hemos abordado el reto?

Para alcanzar el reto de investigación, se ha aplicado una metodología cuantitativa dirigida a población activa, lo que nos ha proporcionado los resultados óptimos ajustados a las necesidades de la investigación.

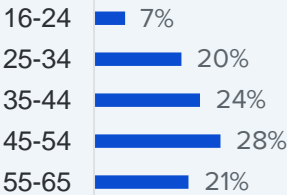
POBLACIÓN ACTIVA

UNIVERSO	Población activa, de 16 a 65 años en territorio nacional
METODOLOGÍA	Encuesta online autoadministrada (CAWI) a través de panel, mediante un cuestionario estructurado de una duración aproximada de 15 minutos.
MUESTRA	Población activa: n=4.656 panelistas (margen de error de +/- 1,4%)
ÁMBITO	España
CUOTAS	Distribución proporcional y representativa de la población nacional activa de 16 a 65 años y guiado por cuotas de sexo, edad, región y situación laboral
CAMPO	El trabajo de campo se ha realizado entre el 19 de junio y el 1 de julio de 2025.

Perfil : Población Activa

POBLACIÓN  
ACTIVA

» Edad



» Zona (CCAA)



» Género

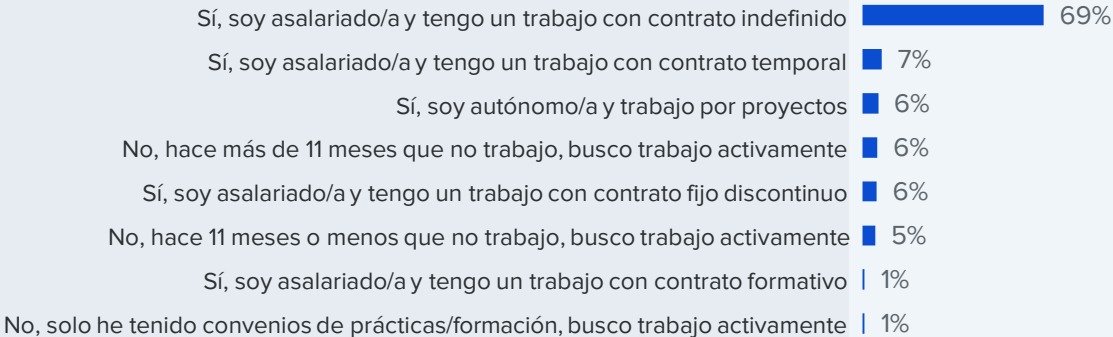


47%



53%

» Situación laboral



# 01

## Desconexión Digital





## El desafío empresarial: la desconexión digital

**Los y las trabajadores/as cada vez están más concienciados con la desconexión digital**, con un comportamiento que denota un aumento de concienciación por parte de los empleados/as.

Sin embargo, **persiste un vínculo de conexión con las tareas pendientes**, independientemente de si se atienden o no.

**Artículo 88. Derecho a la desconexión digital en el ámbito laboral.**

1. Los trabajadores y los empleados públicos tendrán derecho a la desconexión digital a fin de garantizar, fuera del tiempo de trabajo legal o convencionalmente establecido, el respeto de su tiempo de descanso, permisos y vacaciones, así como de su intimidad personal y familiar.

**BOE**, Ley Orgánica 3/2018 y Ley 10/2021.

*Recordemos que el derecho a la desconexión digital está regulado desde 2018, siendo en 2021 cuando se afianzó, imponiendo sanciones más duras por incumplirlo.*

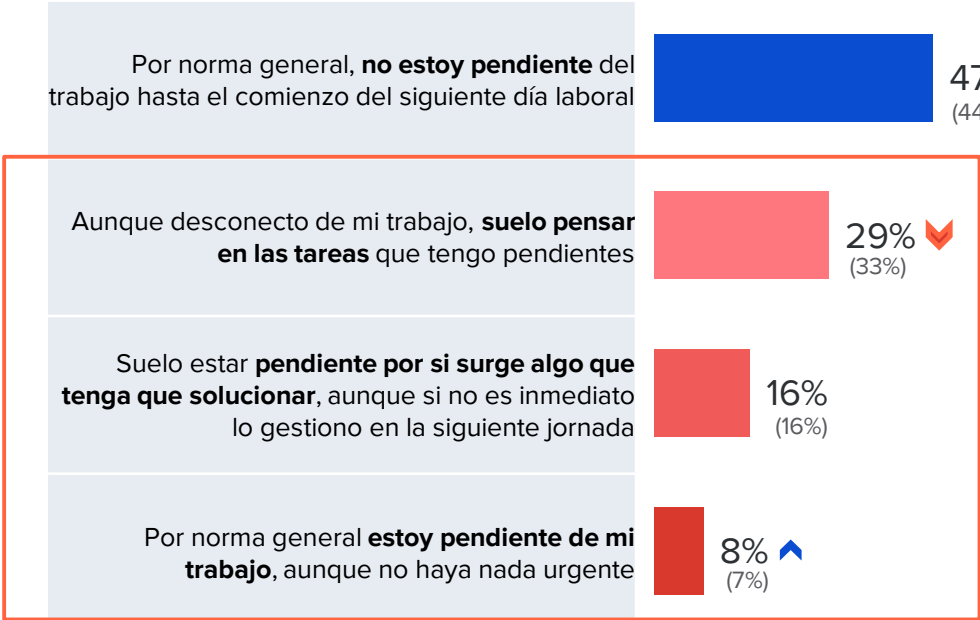
Todavía más de la mitad de la Población Ocupada no desconecta completamente fuera del horario laboral.

Aunque parece que hay un ligero avance, si ponemos el foco en quienes no desconectan, se intensifica levemente la forma en que lo hacen.

Casi una de cada tres personas trabajadoras declara tener en mente tareas pendientes a pesar de haber acabado la jornada laboral.

Actitudes de desconexión

Quando termina mi jornada laboral...



53%  
(56%)  
no desconecta

Base Población Ocupada 2025: (4.165)  
Base Población Ocupada 2024: (4.162)

▲ ▼	Diferencia significativamente positivas y negativas vs. población general (N.C. 95%)
ABC	Diferencias significativas entre segmentos (N.C. 95%).

Datos de 2024 (xx%)



## La desconexión digital: un avance en la teoría, pero no tanto en la práctica

Todavía hay una parte – no poco importante – de empleados/as que responden llamadas, mensajes o e-mails.

**Un 73% NO** desconecta fuera del horario laboral

**Un 63% NO** desconecta durante sus vacaciones

Además, se observa un ligero incremento de la no desconexión en la época estival (+4 p.p).

*Mientras tanto, se sigue avanzando en la legislación, recogiendo aspectos que impactan en la desconexión digital...*

**Trabajo quiere que los empleados no puedan renunciar a la desconexión digital ni por contrato**

El Gobierno lanza un ultimátum a los agentes sociales para cerrar definitivamente la negociación para reducir la jornada laboral a principios de septiembre

Fuente: El País: <https://elpais.com/economia/2024-07-29/el-gobierno-da-un-ultimatum-a-patronal-y-sindicatos-para-acordar-la-reduccion-de-jornada-en-septiembre.html>

**La desconexión digital se abre paso en los convenios colectivos**

Ángel Olivado Jiménez

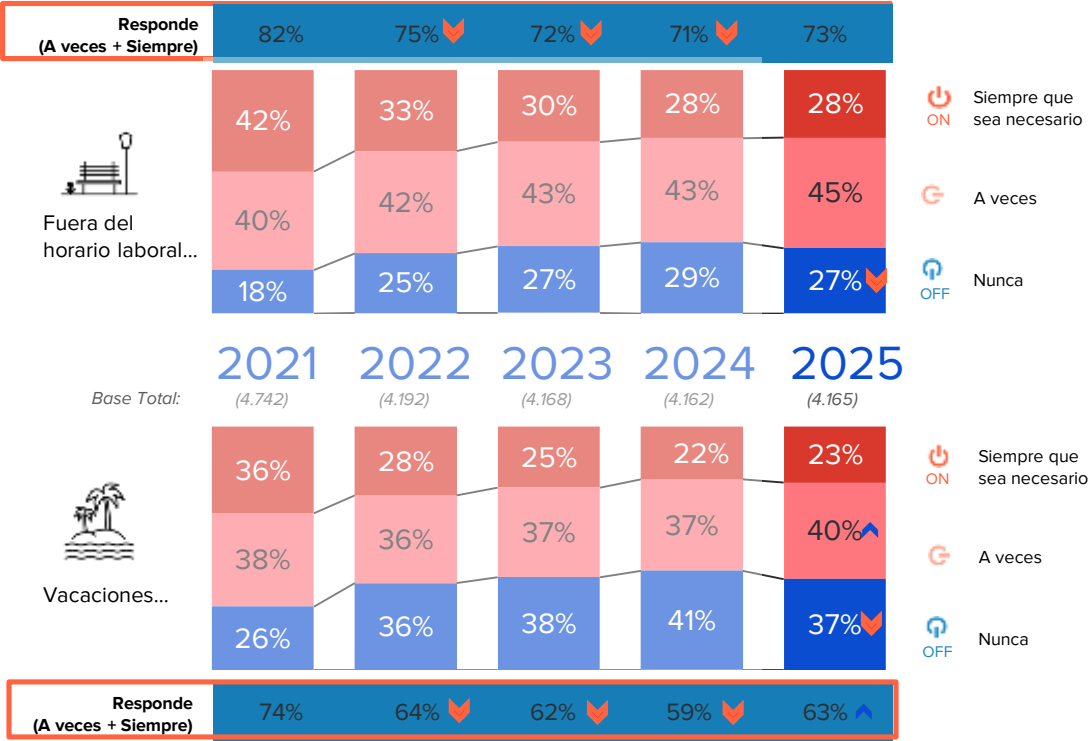
14 de julio de 2024

Fuente: Web Elderecho: <https://elderecho.com/la-desconexion-digital-se-abre-paso-en-los-convenios-colectivos>

Si hacemos zoom en momentos concretos (fuera del horario laboral y vacaciones), se percibe **cómo la desconexión digital ha ganado terreno en los últimos años, pero se observa un momento de estancamiento e incluso recesión con respecto al periodo anterior**, más notable en el periodo vacacional.

Aunque la desconexión digital es mayor en el periodo vacacional, todavía una de cada cuatro personas trabajadoras está muy atenta a sus tareas en periodo vacacional.

Responde llamadas, mensajes o e-mails



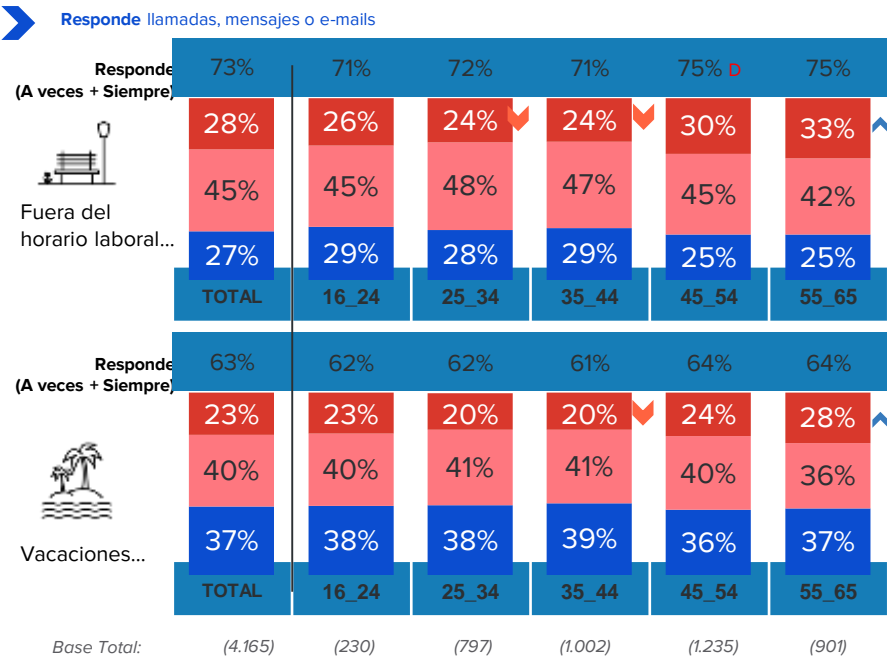
Diferencia significativamente positivas y negativas vs. población general (N.C. 95%)

**ABC** Diferencias significativas entre segmentos (N.C. 95%).

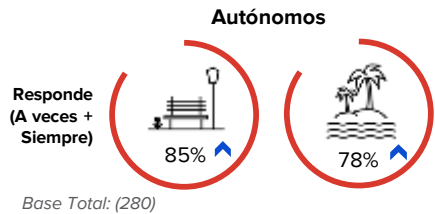


Podemos decir que **la desconexión digital no es uniforme**, ya que está fuertemente influenciada por varios factores;

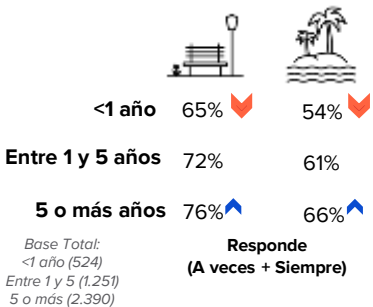
Por el lado **la edad**, se aprecia una **tendencia generacional**, la desconexión digital es más efectiva entre los más jóvenes en detrimento de los más mayores



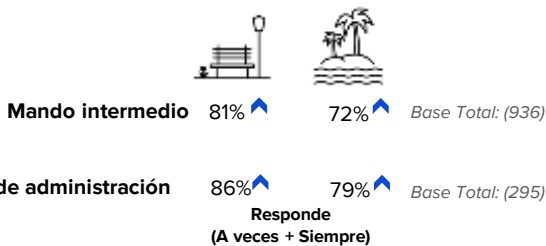
Además, **la ocupación** es otro factor que mantiene un comportamiento diferencial en este ámbito siendo los **Autónomos los que menos cumplen la desconexión digital**, sobre todo fuera del horario laboral.



**La antigüedad**, es otro factor que juega un rol importante en la desconexión, ya que los de mayor antigüedad son los que menos suelen desconectar



Y **el cargo**, muy hilado con la ocupación, siendo los **mandos intermedios o superiores** los que menos consiguen desconectar



▲ ▼	Diferencia significativamente positivas y negativas vs. población general (N.C. 95%)
ABC	Diferencias significativas entre segmentos (N.C. 95%).



**LA OBLIGACIÓN sigue siendo el dinamitador de la no desconexión**, desde la exigencia del propio empleado, pero también desde la percepción de demanda del propio puesto de trabajo:

1. Un sentimiento de obligación para la mayoría (41%)
  2. Una condición "mi puesto de trabajo lo requiere" para uno/a de cada tres.
- Sin embargo, se observa el avance de la concienciación, ya que esa percepción de obligación (en las dos perspectivas) desciende con respecto a años anteriores.

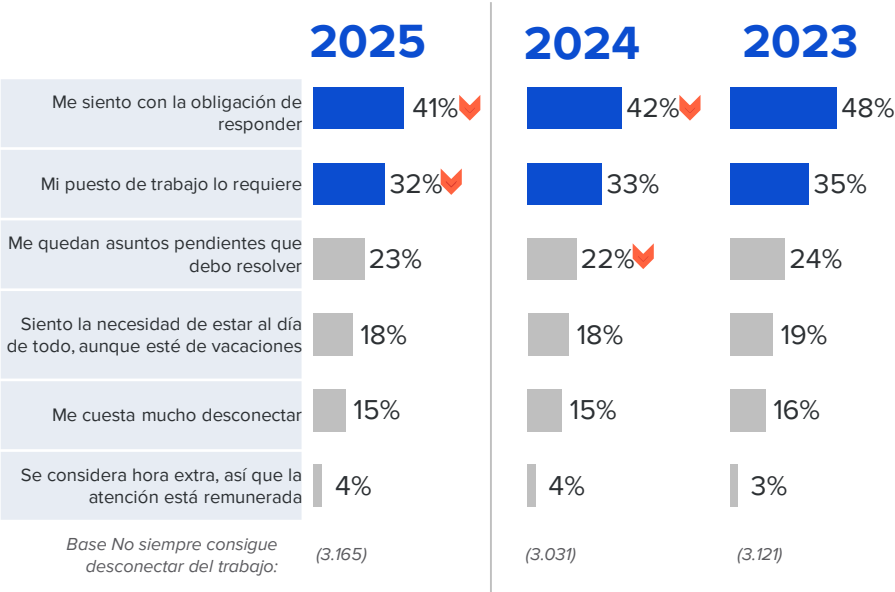
**Las empresas están trabajando en ello, pero todavía hay recorrido por avanzar.**

- **Tan solo uno de cada tres empleados/as declara que su empresa tiene alguna medida implantada, siendo estas en su mayoría teóricas (comunicaciones, información...)** que, en parte, explica que haya un aumento de la concienciación por parte de los empleados/as, pero que no llega a convertirse en acción efectiva.

Aunque todavía es el principal motivo de no desconectar, **el sentimiento de obligatoriedad se diluye poco a poco entre la población ocupada.**

Esta sensación también se refleja en un descenso de la percepción de que es algo asociado al puesto de trabajo.

Motivos de NO desconexión

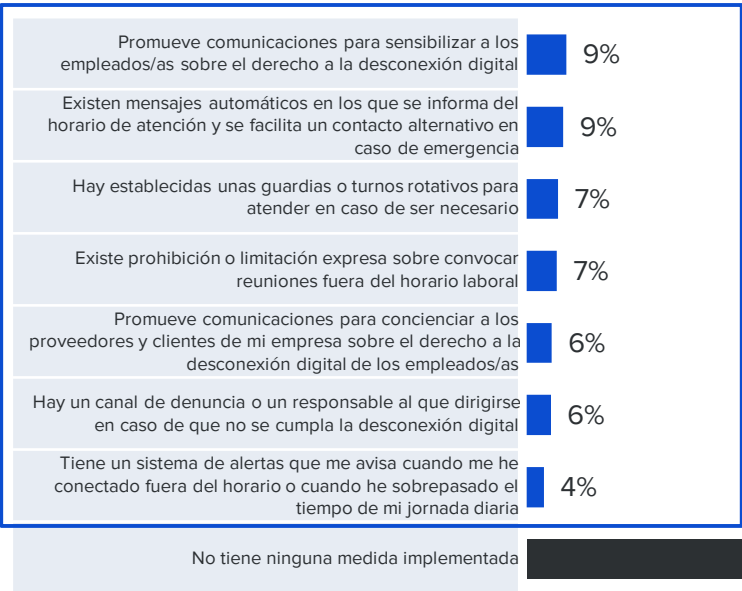


▲ ▼ Diferencia significativamente positivas y negativas vs. población general (N.C 95%)  
ABC Diferencias significativas entre segmentos (N.C 95%).

Dos de cada tres empleados/as declaran que su empresa no aplica ninguna medida para favorecer la desconexión digital.

Las medidas más aplicadas, aunque todavía con un peso residual, son las relacionadas con las comunicaciones, ya sea desde la concienciación como en forma de mensajes automáticos con alternativas de contacto.

Medidas implementadas para favorecer la desconexión digital



34%  
tiene alguna medida

Base Total: (4.165)



Diferencia significativamente positivas y negativas vs. población general (N.C. 95%)



Diferencias significativas entre segmentos (N.C. 95%).

F2B. ¿Tiene tu empresa implementada alguna medida que favorezca la desconexión digital? Es decir, para evitar recibir llamadas, mensajes o e-mails de trabajo fuera del horario laboral.



## Fuentes

### BOE

[BOE-A-2018-16673 Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.](#)

---

### Periódico El País

El Ministerio de Trabajo presentó este lunes a la patronal y a los sindicatos una propuesta de regulación del derecho de los trabajadores a la desconexión, como parte novedosa de la negociación para la reducción de la jornada, que el Gobierno quiere cerrar definitivamente en septiembre.

---

[https://elpais.com/economia/2024-07-30/trabajo-quiere-que-los-empleados-no-puedan-renunciar-a-la-desconexion-digital-ni-por-contrato.html?utm\\_source=chatgpt.com](https://elpais.com/economia/2024-07-30/trabajo-quiere-que-los-empleados-no-puedan-renunciar-a-la-desconexion-digital-ni-por-contrato.html?utm_source=chatgpt.com)

---

### ElDerecho

El nuevo precepto introduce, en la remisión a la regulación que puedan hacer los convenios colectivos, la evitación del riesgo de fatiga informática y la posibilidad de establecer excepciones a la prohibición de comunicación fuera de la jornada laboral “cuando concurren circunstancias excepcionales justificadas que puedan constituir un riesgo grave para aquellas o un potencial perjuicio empresarial grave que requiera la adopción de medidas urgentes e inmediatas”.

---

[https://elderecho.com/la-desconexion-digital-se-abre-paso-en-los-convenios-colectivos?utm\\_source=chatgpt.com](https://elderecho.com/la-desconexion-digital-se-abre-paso-en-los-convenios-colectivos?utm_source=chatgpt.com)

---

Muchas gracias.

*InfoJobs*

