

La desconexión digital sigue siendo una asignatura pendiente: solo el 46% de los trabajadores desconecta al terminar su jornada

- *El 66% tiene acceso desde su dispositivo personal a herramientas de comunicación laboral (un 78% entre quienes teletrabajan), una práctica que se normaliza: hasta una tercera parte lo hace por iniciativa propia y un 39% porque es lo habitual en su entorno*
- *Aunque la conexión más exigente se reduce, el 22% permanece pendiente de posibles asuntos de trabajo fuera de horario y un tercio los tiene presentes en forma de carga mental*
- *Uno de cada cuatro empleados sigue respondiendo llamadas, mensajes o correos fuera de su horario laboral siempre que sea necesario y uno de cada cinco lo hace en vacaciones*
- *El 42% de los trabajadores asocia el contacto laboral fuera de horario con presión y el 38% con desgaste, una percepción más intensa entre las mujeres; entre los jóvenes aflora el sentimiento de culpa (35% en menores de 25 años)*

Madrid, 8 de julio de 2026. El derecho a la desconexión digital cumple ya varios años formando parte del mercado normativo español. Sin embargo, la creciente digitalización y el uso cotidiano de herramientas colaborativas han difuminado cada vez más la frontera entre la vida profesional y la personal. El móvil, convertido en la principal puerta de acceso al trabajo, mantiene abiertas las notificaciones laborales incluso una vez finalizada la jornada. Además de las sanciones a las que se enfrentan las empresas que interfieran en los descansos legalmente establecidos, con multas que pueden llegar hasta los 7.500 euros por enviar mensajes o contactar fuera de horario, la nueva Ley de Riesgos Laborales –cuyo anteproyecto se aprobó el pasado mes de abril–, integrará el derecho a la desconexión digital para preservar el cuidado de la salud mental y evitar el desgaste emocional derivado de la hiperconectividad.

En este contexto, la nueva encuesta sobre Desconexión Digital elaborada por [InfoJobs](#), la plataforma de empleo líder en España, revela **que dos de cada tres trabajadores (66%) tienen instaladas en su dispositivo personal herramientas de comunicación**

laboral, como el correo corporativo o aplicaciones de mensajería y colaboración profesional.

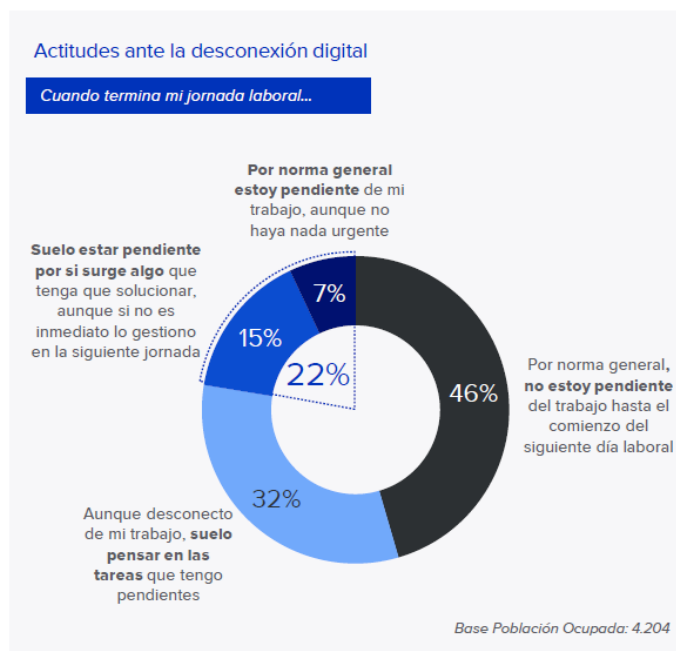
El acceso a estas herramientas es todavía más frecuente entre los perfiles de mayor grado de digitalización, alcanza el 78% entre quienes teletrabajan, el 72% entre los empleados de empresas grandes y entre los del sector cuaternario, y el 76% entre quienes perciben ingresos superiores a 2.000 euros mensuales.

“La tecnología ha facilitado nuevas formas de trabajar y de colaborar, pero también ha hecho más difusos los límites entre el tiempo laboral y el personal. Garantizar la desconexión digital ya no depende únicamente de la legislación, sino también de la cultura organizativa y de establecer expectativas claras sobre cuándo es necesario estar disponible y cuándo no. Respetar esos espacios resulta clave para proteger el bienestar de los profesionales y favorecer relaciones laborales más saludables”, explica **Mónica Pérez, directora de Comunicación y Estudios de InfoJobs.**

Solo el 46% de los trabajadores desconecta cuando termina su jornada laboral

El acceso permanente a este tipo de herramientas corporativas convive con dificultades para desconectar del trabajo. De acuerdo con el estudio, **solo el 46% de los trabajadores afirma que, por norma general, deja de estar pendiente del trabajo al finalizar su jornada.**

En el lado contrario, un 32% asegura que, aunque desconecta, sigue pensando en las tareas pendientes, mientras que el 15% permanece atento por si surge algún asunto que resolver, aunque lo pueda gestionar en la siguiente jornada, y un 7% reconoce estar pendiente del trabajo de forma habitual, incluso aunque no exista ninguna urgencia. En conjunto, uno de cada cinco trabajadores (22%) admite mantenerse pendiente de posibles cuestiones laborales fuera de su horario, un porcentaje ligeramente inferior al del año pasado (24%).

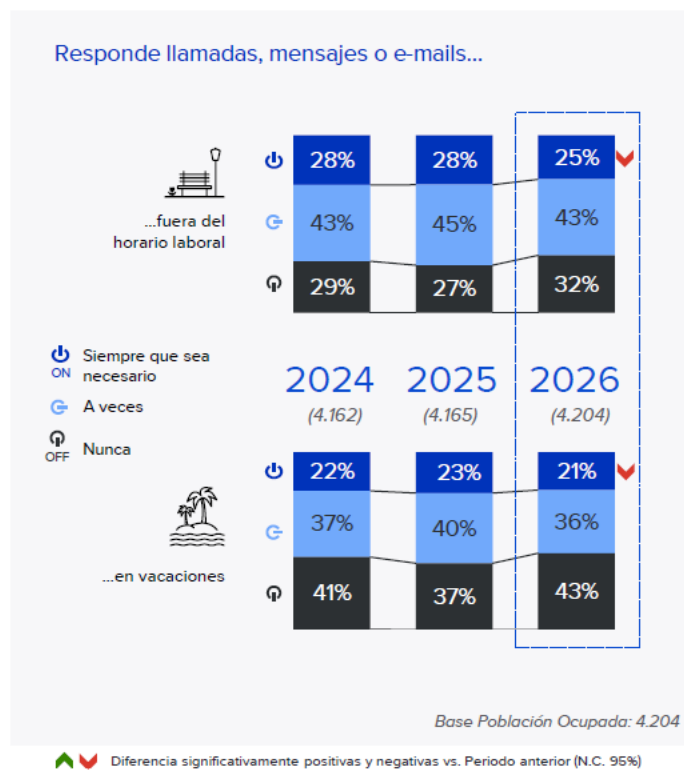


Fuente: InfoJobs

La desconexión mejora ligeramente, aunque el avance sigue siendo limitado

Donde sí se observa una cierta mejora es en la evolución de la desconexión digital por parte de los trabajadores: en 2026, el **25% responde siempre que es necesario a llamadas, mensajes o correos fuera del horario laboral, frente al 28% registrado en 2025**, mientras que el porcentaje de quienes nunca responden aumenta hasta el 32%, cinco puntos más que el año anterior.

También durante las vacaciones se aprecia una evolución positiva, aunque moderada. El porcentaje de trabajadores que responde siempre que es necesario desciende hasta el 21% (2 pp menos que en 2025), y quienes afirman no responder nunca alcanzan el 43% frente al 37% de hace un año. Pese a ello, todavía más de la mitad continúa atendiendo comunicaciones laborales durante sus periodos de descanso, ya sea de forma ocasional o habitual.



Fuente: InfoJobs

La disponibilidad permanente se normaliza y dificulta la desconexión

El acceso a herramientas de comunicación laboral instaladas en el dispositivo personal se ha convertido en una práctica habitual. Entre quienes las utilizan, **el 39% afirma que lo hace porque es lo normal en su entorno laboral**, el **35% por iniciativa propia** y el **26% por sugerencia de la empresa o de su responsable**.

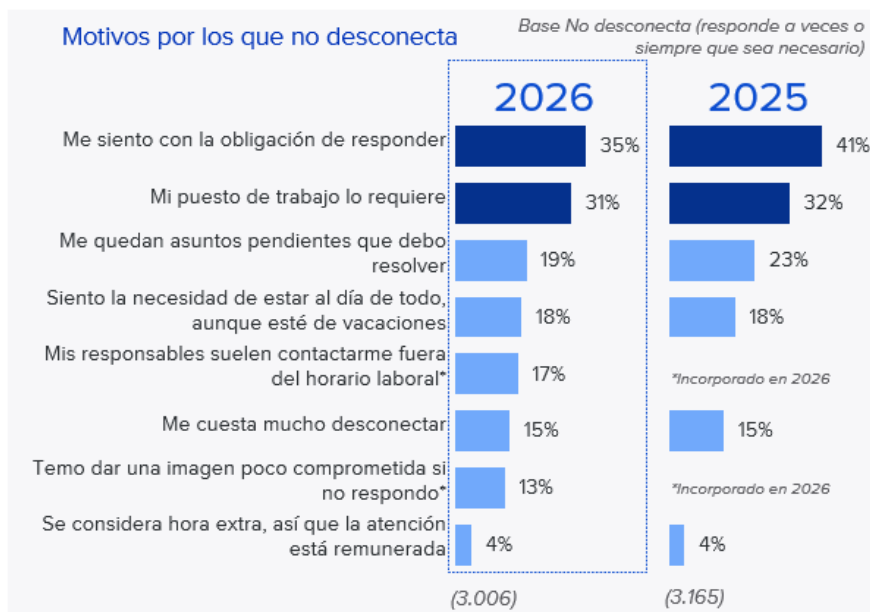
Aunque disponer de estas aplicaciones no determina por sí solo la desconexión digital, sí influye en ella. Prueba de ello es que casi la mitad de quienes declaran no tener herramientas laborales en su móvil no responde mensajes ni llamadas cuando están fuera de su horario, 17 pp por encima de la desconexión de quienes sí tienen acceso: el 44% de quienes no las tienen instaladas nunca responde llamadas o mensajes fuera de su horario laboral, frente al 27% de quienes sí las utilizan. Durante las vacaciones se observa la misma tendencia: el 54% de quienes no cuentan con estas herramientas desconecta completamente, vs. el 37% de quienes sí las tienen.



Fuente: InfoJobs

El sentimiento de obligación de responder sigue siendo el principal motivo para permanecer conectado

Entre quienes continúan respondiendo comunicaciones laborales fuera de su horario, **el sentimiento de obligación vuelve a situarse como el principal motivo (35%)**, seguido de la percepción de que **su puesto de trabajo lo requiere (31%)** y de la necesidad de resolver **asuntos pendientes (19%)**. En los tres casos los porcentajes son inferiores a los obtenidos en 2025.



Fuente: InfoJobs

Asimismo, la consulta ha incorporado este año dos nuevos factores que ayudan a explicar la presión de los trabajadores por permanecer disponibles. Así, el 17% afirma que sus responsables contactan habitualmente fuera del horario laboral, mientras que el 13% reconoce que teme proyectar una imagen poco comprometida si no responde. Este último motivo adquiere especial relevancia entre los trabajadores más jóvenes, con el 27% de las menciones.

El contacto fuera del horario laboral pasa factura al bienestar de los trabajadores

Este año también se ha querido indagar en los sentimientos que provoca la no desconexión, ya que más allá de responder llamadas, mensajes o correos fuera de la jornada, el contacto laboral también tiene un impacto emocional en los trabajadores. Según la encuesta, **la presión (42%) y el desgaste (38%) son las sensaciones que más se asocian a recibir comunicaciones de trabajo fuera del horario laboral**, por delante de otras como la percepción de que se trata de un hábito (30%), que es más frecuente entre quienes acceden a herramientas laborales desde sus dispositivos personales, o el sentimiento de culpa (24%). Este último es más notable entre los jóvenes: un 35% de los que tienen entre 16 y 24 años y un 31% de los de 25 a 34 así lo señalan.

Las mujeres son quienes manifiestan en mayor medida sentir presión (46%) y desgaste (40%), mientras que entre los teletrabajadores ambas sensaciones alcanzan el 47% y el 42%, respectivamente.

***Nota metodológica del informe:**

Los datos de población activa se han obtenido mediante una encuesta online autoadministrada (CAWI) realizada entre el 11 y el 18 de junio de 2026 a una muestra de 4.660 personas activas de entre 16 y 65 años, representativa de la población española según sexo, edad, región y situación laboral. El margen de error es de $\pm 1,4\%$ para un nivel de confianza del 95%.

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 22 segundos.

Contacto

InfoJobs:
Mónica Pérez Callejo
prensa@infojobs.net:

Evercom:
Ariadna Daunis / Andrea Vallejo / Virginia Camino / Jesica Durán
infojobs@evercom.es
T. 93 415 37 05 - 676 86 98 56