



## ASOCIACIÓN EMPRESARIAL DE TALLERES DE REPARACIÓN DE VEHÍCULOS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

C./ Puerta San Miguel, nº18, 1º, 1ª, 46800-XÀTIVA (Valencia)  
www.astac.es - www.facebook.com/astacasociacion

### . Circular Desconexión Digital .

#### Desconexión Digital: Riesgos para la salud y obligaciones para el taller

=====

- La sobrecarga tecnológica y la hiperconectividad provocan daños a la salud y disminuyen del rendimiento de las personas trabajadoras.
- Le proporcionamos las claves para prevenir los riesgos derivados de la conectividad permanente.
- Promover la desconexión digital mejora el absentismo, la siniestralidad y el compromiso.
- Las jefaturas y los mandos tienen un papel fundamental como generadores de una cultura de salud y bienestar digital.

La progresiva digitalización de la economía y de los entornos laborales modifica sustancialmente las condiciones de exposición relativas a la organización, planificación y evaluación del trabajo. Condiciona las relaciones laborales, los derechos de las personas trabajadoras, genera nuevas y emergentes formas de organización de la actividad laboral y produce o intensifica algunos factores de riesgo, fundamentalmente ergonómicos y psicosociales.

Todas las empresas tienen la obligación de garantizar el derecho a la desconexión digital de todas las personas trabajadoras (Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales y Ley 10/2021, de Trabajo a Distancia).

-

#### Obligaciones para el taller:

- La evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva del trabajo a distancia deberán tener en cuenta los riesgos característicos de esta modalidad de trabajo, poniendo especial atención en los factores psicosociales, ergonómicos y organizativos y

de accesibilidad del entorno laboral efectivo. En particular, deberá tenerse en cuenta la distribución de la jornada, los tiempos de disponibilidad y la garantía de los descansos y desconexiones durante la jornada

- Elaborar una política interna de desconexión digital.
- Consultar con los/as trabajadores/as o sus representantes con carácter previo.
- Establecer las medidas concretas para favorecer la desconexión digital.
- Implementar las reglas de disponibilidad en los puestos de trabajo que lo requieran.
- Desarrollar acciones de formación y sensibilización para toda la plantilla.

-

#### Riesgos para la salud:

La sobreexposición tecnológica y la conectividad permanente, favorecidas con el uso de dispositivos digitales, producen impactos negativos en la salud mental, cardiovascular y musculoesquelética.

El derecho a la desconexión digital contribuye a garantizar el derecho al descanso, a la intimidad personal y familiar, a la conciliación y a una protección eficaz de la seguridad y salud de las personas trabajadoras.

Las acciones de formación y sensibilización son claves para promover la desconexión digital. Todas las personas trabajadoras deben conocer los riesgos de la hiperconectividad y las medidas preventivas.

A la presente circular, se adjunta una serie de materiales divulgativos confeccionados por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo encaminados a promover el cumplimiento de las obligaciones empresariales en esta materia y a sensibilizar a la población trabajadora.

No existe obligación de realizar un curso en materia de desconexión digital pero sí de identificar la existencia de dichos riesgos y en consecuencia adoptar las oportunas medidas preventivas. Estas medidas preventivas, se centran principalmente en informar a los trabajadores y tener una política u organización de trabajo que permita esta desconexión digital.

-

[ASTAC](#) les facilita adjunto material divulgativo que puede ser usado como información al trabajador.