

NOTA DE PRENSA

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo promueve el derecho a la desconexión digital fuera del horario laboral con la campaña “Pulsa OFF para estar ON”



- *Esta iniciativa recuerda que la desconexión digital es un derecho para todas las personas trabajadoras, sea cual sea su puesto de trabajo, actividad o nivel jerárquico*
- *Más del 70% de las personas trabajadoras declara no desconectar al finalizar su jornada de trabajo*
- *La hiperconectividad y la prolongación de la jornada pueden suponer un riesgo para la salud mental, cardiovascular y musculoesquelética*

Madrid, 02 de octubre de 2023. El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), organismo científico-técnico del Ministerio de Trabajo y Economía Social especializado en el análisis y la mejora de las condiciones de trabajo, pone en marcha hoy la campaña “**Pulsa OFF para estar ON**”.

Una acción de concienciación y sensibilización sobre **el derecho de todas las personas trabajadoras a la desconexión digital fuera de la jornada laboral**, poniendo el foco, además, en la prevención de los riesgos asociados a la hiperconectividad y a la disponibilidad permanente.

“Es una campaña prioritaria puesto que **un importante porcentaje de la población trabajadora** en nuestro país **no desconecta del trabajo** en su día a día y **prolonga su jornada**”

laboral, circunstancia que se ve favorecida por el uso generalizado de dispositivos digitales”, según indican en el **INSST**.

Así se demuestra, por ejemplo, en el último informe publicado por Infojobs en 2023 que apunta que **el 72% de las personas trabajadoras declara no desconectar del trabajo** fuera del horario laboral, o el reciente informe de 'Salud mental, desconexión digital y teletrabajo', elaborado por la Generalitat Valenciana, INVASSAT, la Universitat de València y UGT-PV, que indica que más de la mitad (el 56,2%) de las personas teletrabajadoras en la Comunitat Valenciana manifiestan recibir correos fuera de su jornada laboral.

Aunque la tendencia es positiva y **en los últimos dos años se aprecia cierta mejora**, los datos reflejan que **establecer políticas de desconexión digital sigue siendo una asignatura pendiente** en muchas organizaciones, sin olvidar que **el derecho a la desconexión digital nos interpela a todos, tanto a empresas o instituciones públicas y privadas como a las personas que las conforman**.

Por ello, la campaña **“Pulsa OFF para estar ON”** está **dirigida no sólo a todas las personas trabajadoras**, sino también **a empleadores/as y a técnicos/as de prevención** para contribuir al conocimiento de la normativa y promover una cultura de desconexión digital que facilite y favorezca la implantación y la aplicación de políticas, protocolos y medidas de desconexión digital. Pretendiendo, además, **subrayar los beneficios**, tanto personales como organizativos, de la desconexión digital.

Establecer **medidas preventivas y buenas prácticas** en desconexión digital es clave para **minimizar los riesgos asociados a la hiperconectividad y a la prolongación de la jornada laboral**. En concreto, además de **aumentar el nivel de estrés**, puede impedir un **adecuado descanso y recuperación**, favorecer **problemas de sueño**, dificultar la **conciliación laboral, personal y familiar**, producir **fatiga informática** y afectar negativamente a la **salud mental, cardiovascular y musculoesquelética**, así como al **rendimiento**.

“La desconexión digital fuera de la jornada laboral **es un derecho de todas las personas**, sea cual sea su puesto de trabajo o actividad y es importante que la sociedad sea consciente de ello **para favorecer el cumplimiento de la normativa** y para que contemos con **políticas de**

desconexión en todas las organizaciones. Por ello, desde el INSST hemos puesto en marcha esta campaña que pone a disposición de la población, tanto trabajadora como empleadora, distintos materiales que abordan **la importancia de la información y de la formación** en esta materia, así como **los riesgos que se derivan de la hiperconectividad y de la prolongación de la jornada**”, concluye Carlos Arranz, **director del INSST.**

El INSST invita, además, a cualquier organización a sumarse a la campaña “Pulsa OFF para estar ON” poniendo a disposición de todos los actores de la gestión empresarial **distintos materiales** divulgativos (vídeos, dípticos, carteles), todos ellos **disponibles** en un [espacio específico en su web institucional especialmente habilitado para esta campaña.](#)



Impactos negativos de la hiperconectividad

A nivel organizativo:

- Incrementa la carga de trabajo
- Prolonga la jornada laboral
- Favorece la multitarea y la urgencia en la respuesta
- Aumenta las interrupciones y las tareas no previstas
- Sistematiza la disponibilidad permanente

A nivel individual:

- Impide descansar adecuadamente
- Dificulta la conciliación laboral, personal y familiar
- Aumenta el nivel de (tecno) estrés
- Favorece problemas de sueño
- Produce fatiga informática
- Disminuye el rendimiento
- Afecta negativamente a la salud mental, cardiovascular y musculoesquelética

Contacto para prensa:

Pilar Pérez-Paradelo

dpto.comunicacion@insst.mites.gob.es

T: 608 762 210

Sobre el INSST

El [Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo](#) (INSST), O.A., M.P. es el organismo científico-técnico de referencia de la Administración General del Estado especializado en la investigación y el estudio de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, así como en la promoción y el apoyo a la mejora de las mismas.

Es un organismo de referencia a nivel nacional e internacional, que colabora con el resto de actores del sistema de seguridad y salud en el trabajo para proporcionar asesoramiento y asistencia técnica, así como para difundir conocimiento técnico especializado en prevención de riesgos laborales.

Para desarrollar su actividad, el INSST cuenta con cuatro Centros Nacionales, ubicados en Madrid, Barcelona, Sevilla y Bizkaia, dos Gabinetes técnicos provinciales, en Ceuta y Melilla, y unos servicios centrales ubicados en Madrid.