



Claudia Burés-Vall de Vilaramó

Abogada. Socia responsable de Derecho Laboral de La Guard  
Abogados. Mediadora en el Tribunal Laboral de Cataluña



---

## La falta de desconexión digital puede acarrear importantes consecuencias para la salud de los trabajadores

El derecho a la desconexión digital ha sido objeto de reconocimiento expreso en el ordenamiento jurídico español, no solo a través de la [Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales](#), sino también mediante la regulación contenida en el [artículo 20 bis del Estatuto de los Trabajadores](#).

Este precepto establece, de manera clara, que **los trabajadores tienen derecho a la desconexión digital fuera del tiempo de trabajo**, asegurando el respeto de su tiempo de descanso y evitando la hiperconectividad fuera de la jornada laboral.

Desde su incorporación, las empresas tienen la obligación de respetarlo, ya que **su incumplimiento puede derivar en riesgos psicosociales** para los trabajadores y en la imposición de sanciones por parte de la Inspección de Trabajo.

El concepto de desconexión digital no surgió *ex novo* en el Derecho Laboral, sino que es una evolución del derecho al descanso que ya estaba consagrado en la jurisprudencia y en

...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |