

Si bien la transformación digital en el trabajo ofrece grandes oportunidades, también puede generar riesgos para la salud y seguridad de los trabajadores, consecuencias de la

hiperconectividad:

Riesgos psicosociales:

- Tecnoestrés: tecnoansiedad, tecnofatiga y tecnoadicción.
- Problemas derivados: infoxicación, FOMO, vibración fantasma, apnea del WhatsApp, sleep-texting, nomofobia, tecnointerferencia.
- Ciberacoso y ciberviolencia.
- Brecha digital: dificultades en adaptación a entornos digitales.

Riesgos ergonómicos:

- Posturas inadecuadas
- Movimientos repetitivos
- Fatiga visual

Además, la hiperconectividad fomenta otras conductas poco saludables: sedentarismo, hábitos alimentarios poco saludables, déficit de horas de sueño y mala calidad del mismo...

La **desconexión digital en el ámbito laboral** consiste en la limitación en el uso de las tecnologías de la comunicación fuera del tiempo de trabajo. La Ley Orgánica 3/2018 regula el derecho laboral a la desconexión digital.

A continuación, se dan recomendaciones para procurar la protección de este derecho:

Recomendaciones a nivel individual

Gestión de comunicaciones

- Incluir en las firmas de correo electrónico un mensaje que reconozca el derecho a no responder fuera del horario laboral. Por ejemplo:
- Usar "Respuesta automática" para notificar ausencias y tiempos de respuesta.
- Programar los envíos de correos para el siguiente día hábil, dentro del horario laboral habitual.

Organización personal

- Establecer horarios de disponibilidad en calendarios y agendas.
- Desactivar notificaciones no esenciales de móviles y aplicaciones de comunicación.
- Activar "No molestar" en periodos de concentración.
- Evitar o limitar la revisión de correo o chats profesionales fuera del horario.

Bienestar digital

- Crear rutinas de descanso sin pantallas: meditación, lectura, actividades al aire libre,
- Priorizar hábitos saludables de sueño.
- Realizar pausas activas y estiramientos.

Recomendaciones para mandos

Liderar con el ejemplo

- Ser referente en prácticas de desconexión digital.
- Evitar enviar mensajes fuera de horario laboral.
- Programar envíos cuando sea necesario contactar fuera de horas.

Organización del equipo

- Establecer franjas horarias oficiales de comunicación.
- Definir criterios para emergencias reales y canales según urgencia.
- Evaluar al personal por resultados, no por disponibilidad.

Seguimiento y sensibilización

- Recordar periódicamente la importancia de la desconexión.
- Detectar conexiones fuera de horario y avisar al personal.
- Implementar encuestas sobre presión percibida.
- Revisar indicadores de cumplimiento del protocolo.