



*II CONGRESO IEDIS  
EN EMPLEO  
SOCIEDAD DIGITAL Y SOSTENIBILIDAD*

***TIEMPO DE DESCANSO: DERECHO A LA DESCONEXIÓN DIGITAL***

**Ángel Luis de Val Tena**  
**Catedrático de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social**  
Universidad de Zaragoza

# 1. Introducción

Desde los inicios de la legislación laboral (Ley Benot 1873):

- Limitación de la jornada de trabajo.
- Garantizar el descanso de los trabajadores.

En el presente, una institución central del Derecho del Trabajo:

- Ordenación del tiempo de trabajo.
- Tiempo de trabajo y tiempo de descanso.
- Desconexión laboral y desconexión digital:
  - TICs, múltiples formas y canales de conectar con el trabajo (teléfono, email, WhatsApp).

## 2. Marco normativo general

- **Art. 40.2 CE:**

*«Los poderes públicos ... garantizarán el descanso necesario, mediante la limitación de la jornada laboral ...»*

- **Arts. 34 y ss. ET:**

Regulación del tiempo de trabajo.

- **Art. 20 ET:**

Configuración del poder empresarial de dirección y control.

## 2 bis. Marco normativo específico

Reconocimiento del derecho a la desconexión digital para salvaguardar el derecho al descanso.

- Art. 88 LO 3/2018, de 5 de diciembre, de protección de datos y garantía de los derechos digitales (LOPD):

«Los trabajadores y empleados públicos tendrán derecho a la desconexión digital ...»

- Art. 18 Ley 10/2021, de 9 de julio, de trabajo a distancia (LTD):

«Las personas que trabajan a distancia, particularmente en el teletrabajo, tiene derecho a la desconexión digital fuera de su horario de trabajo...»

# 3. Caracterización del derecho a la desconexión digital

El bien jurídico protegido:

- Salvaguardar el tiempo libre/descanso del trabajador y su salud.
- *Desconexión digital*: disfrutar realmente de los periodos de descanso.
- Se configura como un derecho de origen constitucional (no fundamental) y desarrollo legal (por ley ordinaria, **disp. final primera LOPD**).

# 4. Configuración jurídica

- Reconocimiento de un derecho de la persona trabajadora, plenamente ejercitable, sin necesidad de la intervención de la negociación colectiva.
- *¿Deber del empleador?* Correlativo deber del empresario de garantizar y respetar la desconexión digital del empleado.
  - a) Respetar el tiempo de descanso, permisos y vacaciones.
  - b) Respetar la intimidad personal y familiar.

# 5. **Ámbito de aplicación**

- Delimitación:

a) Derecho del trabajador a no recibir información ni contestar requerimientos de contenido laboral –ya sea del empresario, de otros trabajadores, clientes o terceras personas– fuera de la jornada de trabajo.

b) Obligación del empresario de no requerir actuación alguna ni remitir comunicación de ningún tipo y por ninguna vía al trabajador, así como garantizar que no se producirán comunicaciones provenientes de otros trabajadores, clientes o terceros.

# 5. **Ámbito de aplicación**

- Contenido:

- a) Limitación del uso de los medios tecnológicos –sean de la empresa o del propio trabajador– de comunicación empresarial y de trabajo durante los periodos de descanso.
- b) Respeto a la duración máxima de la jornada y a cualesquiera límites y precauciones en materia de jornada que dispongan la normativa legal o convencional aplicables.



# 5. **Ámbito de aplicación**

- Ámbito subjetivo:

- a) Se reconoce el derecho a los trabajadores y empleados públicos (**art. 88.1 LOPD**); también a quienes ocupan puestos directivos (**art. 88.3 LOPD**).
- b) Respeto a la duración máxima de la jornada y a cualesquiera límites en materia de jornada que dispongan la normativa legal o convencional aplicables.

# 6. La negociación colectiva

- El rol de la negociación colectiva (arts. 88.2 LOPD):

«Las modalidades de ejercicio de este derecho ... se sujetarán a lo establecido en la negociación colectiva o, en su defecto, a lo acordado entre la empresa y los representantes de los trabajadores».

- Es el instrumento idóneo para adaptar este derecho a las singularidades del sector o de la empresa.
- La negociación colectiva no condiciona el reconocimiento y eficacia del derecho.

# 7. La política interna de la empresa

- También pueden tomarse decisiones empresariales:

«El empleador, previa audiencia de los representantes de los trabajadores, elaborará una política interna dirigida a trabajadores, incluidos los que ocupen puestos directivos, en la que definirán las modalidades de ejercicio del derecho a la desconexión y las acciones de formación y de sensibilización del personal sobre un uso razonable de las herramientas tecnológicas que evite el riesgo de fatiga informática».

- La política empresarial, en todo caso, deberá hacer suya la regulación establecida por la autonomía colectiva.

# 8. La reconexión

- La alteración del tiempo de descanso programada con antelación:

- a) Mediante la modificación sustancial de las condiciones de trabajo ex artículo 41 ET.

- b) «Los convenios o acuerdos colectivos podrán regular ... las posibles circunstancias extraordinarias de modulación del derecho a la desconexión».

- La libertad de empresa como (posible) límite a la desconexión digital:

«Los límites al derecho de la desconexión digital ... no los puede establecer unilateralmente el empresario» (SAN de 22 de marzo de 2022).

# 9. Mecanismos de garantía

- Vía de tutela:

- a) Administrativa. No se ha introducido un precepto específico que tipifique los incumplimientos del empresario; aplicación del artículo 7.5 TRLISOS.
- b) Penal (arts. 311 y 316 CP).
- c) Laboral [art. 2.a) LRJS]. La garantía de indemnidad.

# FIN

**¡Muchas gracias por su atención!**

