

# «Estar pendiente del móvil puede crear estrés y tensión»

**ÁNGEL DE VAL** Catedrático en la Facultad de Derecho

ALFONSO TREMUL  
ZARAGOZA

El aula magna del edificio Paraninfo de la Universidad de Zaragoza acoge desde ayer hasta hoy el II Congreso Iedís en Empleo, Sociedad Digital y Sostenibilidad. Con motivo de estas jornadas, Ángel de Val protagonizó este miércoles la mesa *Tiempo de descanso: derecho a la desconexión digital*.

- **A efectos teóricos, la desconexión digital es un derecho real, pero quizá a efectos prácticos es un derecho ficticio...**

- Hay quien dice que existe un reconocimiento legal del derecho, que es obvio, pero que estamos ante un derecho de difícil realización práctica. Eso no es cierto.

- **En algunos trabajos sí que se puede aplicar, pero en otros...**

- La realidad del trabajo es muy variada, pero es cierto que cada vez se utilizan más las tecnologías en los puestos de trabajo. Y, por tanto, hay que preservar este derecho. Dijamos que esta desconexión digi-

tal es la nueva cara del derecho al descanso o una cara más del derecho al descanso.

- **Insisto, hay oficios que casi no permiten esta desconexión digital...**

- Pues hay que conseguirlo. Y, si no, hay que reorganizar el trabajo de manera que haya empleados que estén de guardia, otros que sean retén y que sea un trabajador el que esté ocupado de eso, pero no tener a todos los trabajadores ante la expectativa de poder ser llamados.

- **¿Qué tan importante es la desconexión digital?**

- Ha devenido en importante en tanto en cuanto los trabajadores utilizan medios electrónicos que pone la empresa a su disposición o incluso medios electrónicos propios para su trabajo. Desde ese punto de vista, es un nuevo riesgo que puede limitar el derecho al descanso: solo con estar pendiente del móvil o solo con conocer que he recibido un correo de la empresa me puede crear una situación de es-



Ángel de Val, en el edificio Paraninfo de la Universidad de Zaragoza, ayer.

trés, de tensión, me puede limitar el sueño...

- **¿Esa incertidumbre, no?**

- Sí, sobre todo el estar pendiente de...

- **¿Con qué tipo de gestos se puede llegar a cumplir?**

- Hay muchas empresas que ya están estableciendo normativas internas para canalizar las comuni-



«No basta con decir 'cuando los recibas en tu tiempo de descanso, no los respondas'»

caciones con los trabajadores, es decir, que solo sea una persona la que dirija a los trabajadores, que solo sea en un determinado horario. No basta con decir «cuando los recibas en tu tiempo de descanso, no lo respondas». De lo que se trata es que no lo llegue a recibir durante su tiempo de descanso. Entonces, algunas empresas están poniendo limitaciones, cortafuegos para que no los reciban. Cuando son de un tercero, es más difícil, obviamente. ■

Este mes con



revistawoman

## REGALO

Champú  
estimulador del  
crecimiento

con AROMA a CEREZA



WomanMadameFigaro

woman\_es