

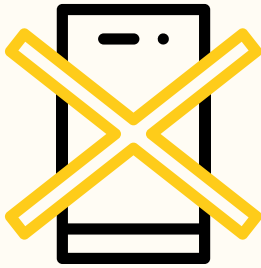
INFOGRAFIA

PROTEGIENDO LA SALUD LABORAL EN LOS CENTROS EDUCATIVOS: DERECHO A LA DESCONEXIÓN DIGITAL

1 DEFINICIÓN Y ALCANCE: “DE LA HIPERCONECTIVIDAD A LA SOBERANÍA DEL TIEMPO”

La digitalización no sólo transforma la enseñanza, sino que redefine las fronteras del trabajo del personal de los centros educativos:

- **Concepto clave:** El Derecho a la Desconexión Digital garantiza que el personal no esté obligado a conectarse ni responder comunicaciones fuera de su jornada, protegiendo su **tiempo de descanso, permisos y vacaciones**, así como su **intimidad personal y familiar**.
- **Contexto:** No es una medida aislada, sino un cambio cultural que busca la “**soberanía del tiempo de trabajo**”.
- **El objetivo real:** Lograr el “**desenganche psicológico**”, un estado de desapego mental del trabajo necesario para una recuperación física y psicológica plena antes de la siguiente jornada.



2 LA REALIDAD EN CIFRAS EN EL SECTOR EDUCATIVO



- **Sector de alto riesgo:** La educación presenta un **mayor riesgo de hiperconectividad** que otros sectores



- **Salud Mental:** El **31% de los docentes** informa haber sufrido estrés, depresión o ansiedad agravados por el trabajo (una de las tasas más altas junto al sector salud).



- El “**Triple Riesgo**”: Estar calificado como “muy hiperconectado” **triplica la probabilidad de sufrir síntomas de ansiedad** y duplica la de padecer un trastorno depresivo.



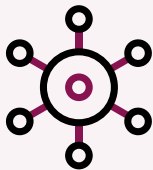
- **Eficacia de la Prevención:** Cuando las organizaciones fomentan acciones de desconexión, la probabilidad de depresión, insomnio o ansiedad **disminuye entre un 50% y 60%**.



- **Base Preventiva:** El sector educativo lidera en la UE el porcentaje de **evaluaciones de riesgos que ya cubren el uso de tecnologías digitales (51%)** [ESENER 2024].

3 FACTORES QUE PROVOCAN HIPERCONECTIVIDAD

- **Expectativas de disponibilidad y cultura de la inmediatez en las comunicaciones** con equipos de trabajo, equipos directivos, familias y alumnado fuera del horario laboral.
- **Sobrecarga de volumen de trabajo y altas demandas emocionales** del trabajo con elevadas ratios y alumnado infantil en situaciones cada vez más diversas.
- **Sobrecarga de tareas administrativas y digitales:** ratios elevadas de estudiantes por persona trabajadora, cargas digitales ocultas, duplicidad de tareas, plataformas y aplicaciones educativas.
- **Uso de dispositivos personales para tareas laborales y modalidades de trabajo híbridas** difuminan las fronteras entre el tiempo laboral y el personal.
- **Responsabilidades familiares y brecha de género.**



4 IMPACTOS EN LA SALUD LABORAL



- **Hiperconectividad:** Dilución de las fronteras entre el tiempo de trabajo y el descanso personal.



- **Pérdida de la intimidad y tecnointerferencia** entre las relaciones personales y laborales.



- **Sobrecarga Cognitiva:** Intoxicación, fatiga informática por la multitarea y la dispersión de la atención.

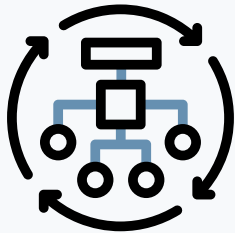


- **Estrés Psicosocial:** Presión por la exigencia de respuesta inmediata a notificaciones constantes. Trastornos del sueño.

5 GESTIÓN DE LA SST: LA POLÍTICA DE DESCONEXIÓN

Criterios técnicos para que la desconexión sea una realidad preventiva:

- **Cumplimiento de la Ley.**
- **Integración en la Acción Preventiva**, específicamente en la **evaluación de riesgos psicosociales**.
- **Elaboración Negociada del Protocolo que defina** claramente las modalidades de ejercicio del derecho, las situaciones excepcionales y las medidas de seguimiento.
- **Liderazgo y Cambio Cultural:** implicar a los mandos intermedios para asegurar el compromiso de la dirección. La responsabilidad de cortar las comunicaciones también es del emisor.
- **Medidas Organizativas y Técnicas:** **blandas** (frangas horarias de desconexión, envíos programados, respuestas automáticas) y **duras** (bloqueos del servidor, borrado automático de correos, jornada íntegra en el centro con dispositivos de la empresa).
- **Formación y Sensibilización Específica para toda la comunidad educativa.**
- **Mecanismos de Seguimiento y canales de comunicación con la plantilla.**



CON LA FINANCIACIÓN DE:

AS2024-0023

COLABORA:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.



CCOO enseñanza