

Combate la hiperconectividad, desconecta en tus vacaciones

Es probable que ya seas consciente de los problemas que está produciendo la hiperconectividad en los entornos laborales y personales. Las comunicaciones de contenidos a través de todo tipo de pantallas y dispositivos móviles, con beneficios en infinidad de asuntos, han revolucionado nuestra forma de vivir a una velocidad tan grande en los últimos 15 años que complica las posibilidades de regulación por parte de los gobiernos y las empresas para frenar las amenazas que también encierran.

Un estudio reciente de la Universidad Pompeu Fabra alerta de que **el teletrabajo ha agudizado las adicciones a las pantallas que ya existían antes del Covid**. El 95 % de los encuestados reconoce responder mensajes y emails fuera del horario laboral; el 54 % admite tener problemas de fatiga; y el 42 % dice que esta circunstancia le provoca trastornos en el sueño. En [este estudio](#) de CCOO y la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) se alerta sobre el empeoramiento de la salud mental de las personas trabajadoras, especialmente jóvenes, durante la pandemia.

Los expertos califican la hiperconectividad como el “**gran agujero negro por el que se escapan tiempo y salud**”. El estrés, las depresiones y la obesidad son algunas de sus consecuencias.

▪ Hay necesidad de regular la desconexión digital en Endesa durante todo el año.

▪ El estrés, las depresiones y la obesidad son algunas de las consecuencias de la hiperconectividad.

▪ Si no desconectas durante las vacaciones, no son vacaciones, solo tendrás la sensación de haber bajado el ritmo.



En **Endesa** tenemos infinidad de evidencias de empleados que reciben correos electrónicos y llamadas de sus superiores fuera de su horario laboral, y que son respondidos a la mayor brevedad por temor a posibles represalias y al impacto negativo que no hacerlo pudiera tener en la meritocracia. Desde CCOO consideramos que **no debemos demorar ni un minuto más** el cumplimiento de lo previsto en la [Ley Orgánica 3/2018 de Protección de datos personales y garantía de los derechos digitales](#), que recoge la **obligación de la empresa de elaborar una política interna**

de desconexión digital, en la que se han de definir las modalidades de ejercicio del derecho a la desconexión digital y las acciones de formación y sensibilización del personal.

Valoramos positivamente los correos sobre la necesidad de desconexión digital enviados estas semanas por la dirección para el período estival, **pero también le recordamos la necesidad de regular la desconexión digital para todo el personal de Endesa, en modalidad presencial y en teletrabajo, durante todo el año.**

Al virus lo vencemos unidos.

CCOO es la principal fuerza sindical de España. Pincha para acceder a nuestro [Twitter](#), [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#) y nuestra [Web](#). Para afiliarte, pica [aquí](#).

Recuerda que **si no desconectas durante las vacaciones, no son vacaciones**, solo tendrás la sensación de haber bajado el ritmo. Por eso, te ofrecemos estos consejos para tus mensajes de respuesta automática durante las vacaciones:

1. Durante tus vacaciones, mantén los dispositivos de empresa apagados hasta el día de la reincorporación.
2. Antes de salir de vacaciones, en los mensajes de respuesta automática, indica que estás en período de vacaciones y que no atenderás consultas, dejando una vía de contacto alternativa en la empresa para resolver las consultas que puedan surgir.
3. Pide expresamente que no se te envíen correos durante este período y, si hubiera necesidad de comunicarnos algo y nosotros estamos de vacaciones, que se programe el envío para que se haga a partir de la fecha de regreso que hemos indicado. Así también evitaremos encontrarnos con cientos de correos el día que regresemos.

Ámbito privado

Estos problemas se dan también en los ámbitos privados. Cada vez más publicaciones alertan del uso que hacen de nuestros datos los principales buscadores y redes sociales. El reciente documental “[El dilema de las redes sociales](#)” es buen ejemplo de ello. Nos afecta a todos y todas y, en mayor medida, a los jóvenes y niños, que se están desarrollando física e intelectualmente en el contexto de una súper exposición a un tráfico de contenidos que no es inocuo: **están dirigidos por las empresas con el objetivo de persuadir al usuario con fines comerciales**. Sistemas de mensajería instantánea como Whatsapp (propiedad de Facebook), también generan a menudo conflicto e irritabilidad con un uso dependiente y desproporcionado.

En los dispositivos personales, recomendamos **desactivar todas las notificaciones** de las redes sociales y cuentas asociadas a buscadores **que no constituyen una prioridad para nuestras vidas**.



Como también indica [un estudio de 2021 realizado a nivel de toda España](#), **la salud mental es una prioridad para muchos de nuestros jóvenes**.

Si nos protegemos nosotros y los educamos a ellos a protegerse, rebajaremos los riesgos de las nuevas tecnologías, que nos seguirán acompañando, con mayor intensidad si cabe, en el futuro.

Este virus lo vencemos unidos.

Pincha para acceder a nuestro [Twitter](#), [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#). Y aquí para nuestra [Web](#).