

# Tratamiento de la desconexión digital en el teletrabajo en el Perú\*

César PUNTRIANO ROSAS\*\*

En el presente artículo, el autor desarrolla los alcances del derecho a la desconexión digital, sobre el cual indica que es un periodo durante el cual una persona se abstiene de usar dispositivos electrónicos de conexión, como teléfonos inteligentes, *laptops*, PC, entre otros. De ese modo, refiere que a algunos trabajadores les sentaría bien un periodo desconexión, pero, en lo que a las relaciones de trabajo se refiere, nuestro ordenamiento ha recogido a la garantía de la desconexión digital luego de constatar que, en la realidad, no se vienen respetando los tiempos de descanso del personal que labora a distancia.

**PALABRAS CLAVE:** Tiempo de trabajo / Jornada máxima / Dispositivos electrónicos / Desconexión digital / Trabajador / Empleador.

**Recibido:** 19/05/2023

**Aprobado:** 22/05/2023

## I. LA ORDENACIÓN DEL TIEMPO DE TRABAJO: DE LA JORNADA MÁXIMA A LA DESCONEXIÓN DIGITAL

La institución del tiempo de trabajo, referida al encuadramiento temporal de la deuda de actividad a cargo del trabajador, ha servido históricamente para delimitar la cantidad máxima de

horas de trabajo debidas al empresario, a efectos de ofrecer al trabajador una protección mínima frente a los riesgos que representan una duración excesivamente prolongada del trabajo o corta de los descansos (Pérez y Monreal, 2005).

Una de las primeras reivindicaciones sociales es justamente aquella que buscaba que la jornada de trabajo fuera de 8 horas. El 11 de noviembre de 1887 ocho sindicalistas que reivindicaban dicha jornada laboral fueron encarcelados y condenados a muerte por los hechos acaecidos el 4 de mayo de 1886 en la plaza de

\* Este artículo corresponde a una versión actualizada del trabajador publicado en revista *Laborem* N° 23, año 2020, pp. 335-358.

\*\* Abogado y magister en Derecho del Trabajo y la seguridad social por la Pontificia Universidad Católica del Perú. Docente en ESAN y en la maestría en Derecho del Trabajo de la Universidad San Martín de Porres. Socio principal en el Estudio Muñiz.

Haymarket, en Chicago, Estados Unidos de América<sup>1</sup>.

Desde su creación en 1919, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) ha buscado adoptar normas internacionales que regulen la jornada laboral. Vemos así que en el preámbulo de la Parte XIII (Trabajo) del sistema de tratados de paz de Versalles, por el que se estableció la OIT, se previó expresamente la “reglamentación de las horas de trabajo, fijación de la duración máxima de la jornada y de la semana de trabajo” entre las medidas indispensables para mejorar las condiciones de trabajo.

El primer convenio de la OIT, Convenio N° 1 sobre las horas de trabajo (industria), 1919<sup>2</sup>, contiene una combinación de los dos principios mencionados en el Tratado de Versalles respecto a todos los trabajadores comprendidos bajo su ámbito, pues se limita la duración del trabajo a ocho horas por día y 48 horas por semana en las empresas industriales en general, y a 56 horas por semana en el caso de los trabajos cuya realización continua, por razón de la naturaleza del mismo deba ser asegurada por equipos sucesivos.

Nuestro país no es ajeno a la regulación sobre el tiempo de trabajo, si bien las Constituciones de 1920 y 1933 no contaban con disposiciones claras sobre jornada máxima de trabajo, en sus artículos

47 y 46, respectivamente delegaban en el legislador la regulación sobre condiciones máximas de trabajo. En la Constitución de 1979 se recoge la jornada máxima de 8 horas diarias y 48 semanales, encontrándose actualmente vigente la Constitución de 1993 que dispone que la misma es de 8 horas diarias o 48 semanales. A nivel infraconstitucional tuvimos a inicios de los años noventa al Decreto Ley 26136 y en la actualidad al Decreto Legislativo N° 854, que luego de algunas modificaciones ha generado la adopción de un Texto Único Ordenado, aprobado por Decreto Supremo N° 007-2002-TR.

El diseño legal de esta condición de trabajo<sup>3</sup> evidencia una evolución de la misma pues pasamos de una preocupación por el aspecto cuantitativo (reivindicación obrera de la jornada de ocho horas al día) hacia una centrada también en los aspectos cualitativos de la jornada. Esta última perspectiva comprende, por un lado, el interés empresarial de contar con una distribución del tiempo de trabajo de su personal que responda a sus necesidades, y por otro, el interés del trabajador en lograr una conciliación entre el tiempo que dedica a sus actividades laborales y su vida personal y familiar (Pérez y Monreal, 2005). Es conveniente añadir que el aspecto cualitativo se relaciona con el derecho a la seguridad y salud en el trabajo, en tanto acceder a un tiempo de

1 Véase: [https://historia.nationalgeographic.com.es/a/revuelta-haymarket-y-derechos-laborales\\_15292#:~:text=Conocidos%20como%20%22los%20m%C3%A1rtires%20de,plaza%20de%20Haymarket%2C%20en%20Chicago.](https://historia.nationalgeographic.com.es/a/revuelta-haymarket-y-derechos-laborales_15292#:~:text=Conocidos%20como%20%22los%20m%C3%A1rtires%20de,plaza%20de%20Haymarket%2C%20en%20Chicago.)

2 Para un mayor análisis al respecto véase: OIT (2005).

3 Como sabemos existen dos acepciones del término condición de trabajo: por un lado, una restringida, referida a aquellos elementos que el empleador proporciona a su personal para el adecuado cumplimiento de sus labores, y por otro la acepción amplia que apunta a describir todos los elementos presentes en una relación de trabajo, como la remuneración, jornada de trabajo, descanso vacacional, etc.

descanso suficiente evita el riesgo de ocurrencia de accidentes de trabajo ocasionados por la fatiga del trabajador.

También contamos con reglas sobre el descanso vacacional<sup>4</sup>, en días feriados<sup>5</sup>, descanso semanal, permisos y licencias remuneradas y no remuneradas y tiempo mínimo de refrigerio<sup>6</sup>.

En línea con lo señalado, el Perú ratificó en 1986 al Convenio de la OIT N° 156, Convenio de los Trabajadores con responsabilidades familiares, cuyo artículo 3 requería que el Estado estableciera políticas públicas que permitieran que aquellos trabajadores con responsabilidades familiares que laboren, no sean discriminados, y, en la medida de lo posible, no tengan conflicto entre sus responsabilidades familiares y profesionales.

Asimismo, mediante Resolución N° 048-2014-TR, se aprobó la guía de buenas prácticas en materia de conciliación del trabajo y la vida familiar y personal, siendo uno de sus ejes la gestión adecuada del tiempo de trabajo.

La lógica detrás de las normas que limitaban el tiempo de trabajo apunta a

mantener al trabajador confinado en su centro de trabajo por una determinada cantidad de horas al día, para luego permitirle “desconectarse” del mismo, gozar de su derecho al descanso y dedicarse a actividades familiares o simplemente al ocio.

Partiendo de la manera tradicional de la ejecución de la actividad laboral, bastaba con que el trabajador se retirara de su centro de labores para liberarse de la obligación de trabajar y con ello enfocarse en sus actividades personales.

Este respeto por el tiempo de descanso indudablemente aplica durante el tiempo de refrigerio, el descanso vacacional, el descanso semanal obligatorio, en días feriados, así como cualquier permiso o licencia que el trabajador goce. El derecho al descanso se encuentra reconocido en nuestro ordenamiento no solo por la existencia de normas que lo regulan, sino que las mismas impiden la imposición de trabajo durante el mismo, e inclusive si este es realizado con acuerdo de partes, se exige al empleador el pago al trabajador de una compensación económica mayor o el otorgamiento de un día de descanso compensatorio<sup>7</sup>.

4 Nos referimos al Decreto Legislativo N° 713, Ley que regula los descansos remunerados y su Reglamento, el Decreto Supremo N° 012-92-TR en el sector privado, al Decreto Legislativo N° 1405 y su Reglamento, el Decreto Supremo N° 013-2019-PCM en el sector público.

5 El Decreto Legislativo N° 713 para el personal sujeto al régimen privado y el Decreto Supremo N° 178-91-PCM para los trabajadores del Sector Público, comprendidos en el Régimen del D.L. 11377 y D.Leg. N° 276

6 Nos referimos al Decreto Supremo N° 007-2002-TR y su Reglamento.

7 Lo cual ocurre con el trabajo en día de descanso semanal obligatorio o en días feriados, en los cuales se abona una sobretasa del 100 % o trabajo en sobretiempo, cuyas sobretasas oscilan entre el 25 % del valor hora de trabajo por las dos primeras horas y el 35 % a partir de la tercera. Cabe señalar que en el sector público por disposiciones en las normas sobre presupuesto no se retribuye el sobretiempo, quedando solamente la compensación con descanso físico, lo cual muchas veces no sucede. Esta posibilidad de trabajar durante el descanso no aplica para el tiempo de refrigerio. Inclusive si las partes lo acuerdan puede ocurrir que el refrigerio forme parte de la jornada de trabajo.

Sin embargo, esta estructura del trabajo en las instalaciones del empleador y la desconexión física y mental del trabajador luego de su hora de salida se ve trastocada con la irrupción de la tecnología en las relaciones laborales. Como sostiene la doctrina, “(...) el paulatino avance de la tecnología digital ha terminado, decididamente, por difuminar y desdibujar los contornos existentes con anterioridad entre los tiempos dedicados al trabajo y al descanso (...)” (Taléns, 2019, p. 151).

---

“La lógica detrás de las normas que limitaban el **tiempo de trabajo** apunta a mantener al **trabajador** confinado en su **centro de trabajo** por una determinada **cantidad de horas** al día, para luego permitirle ‘**desconectarse**’ del mismo, gozar de su derecho al **descanso** y dedicarse a **actividades familiares** o simplemente al ocio”.

---

Señala la Comisión Mundial sobre el futuro del trabajo de la OIT en un estudio denominado *Trabajar para un futuro más prometedor*, que en la era digital, tanto gobiernos como organizaciones de trabajadores y empleadores deberán encontrar medios para aplicar de manera eficaz ciertos límites máximos a las horas

de trabajo, por ejemplo estableciendo el derecho a la desconexión digital (OIT, 2019).

El trabajador actual, y futuro<sup>8</sup>, que emplea masivamente a las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), podrá laborar desde cualquier lugar, quedando expuesto a que el empleador invada su esfera privada y lo considere como un trabajador 24 x 7, es decir, disponible los 7 días de la semana durante 24 horas diarias. Advertimos que la inserción de las TIC en el mundo del trabajo supone una paradoja, pues por un lado se amplía la autonomía del trabajador para organizarse y desarrollarse de mejor modo, pero otro lado, “(...) se asiste a nuevas herramientas de control a disposición del empleador, que ponen frente a nuevos riesgos en el plano del ejercicio de sus derechos fundamentales, como la intimidad o la vida privada (...)” (Ugarte, 2019, p. 176).

Esta situación expone al trabajador a riesgos psicosociales como el tecnoestrés, pudiendo también ser víctima del síndrome de desgaste profesional o *burnout*.

Frente a ello, resulta imperativo que el empleador adopte medidas en línea con el cumplimiento de su deber de brindar condiciones de trabajo seguras a su personal, eliminando o minimizando los riesgos laborales a los que puedan encontrarse expuestos. El artículo 56 de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, exige al empleador que prevea que las exposiciones a agentes físicos, químicos y psicosociales concurrentes en el centro de trabajo no generen daños en la

---

8 Véase: World Economic Forum. The future of jobs report 2020. Disponible en: [http://www3.weforum.org/docs/WEF\\_Future\\_of\\_Jobs\\_2020.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_2020.pdf)

salud del personal. Por su parte el artículo 103 de su reglamento, aprobado por Decreto Supremo N° 005-2012-TR, considera que existe exposición a los riesgos psicosociales cuando se perjudica la salud de los trabajadores, causando estrés y, a largo plazo, una serie de patologías clínicas como enfermedades cardiovasculares, respiratorias, inmunitarias, entre otras.

El reglamento de la Ley de Salud Mental, aprobado por Decreto Supremo N° 007-2020-SA, dispone que el empleador, sea público o privado, desarrolle programas que permitan identificar, evaluar, atender y proteger al trabajador ante el estrés laboral, el agotamiento laboral.

Es claro entonces que el empleador debe garantizar el respeto a una jornada máxima de trabajo, así como el tiempo de descanso previsto en la normativa vigente, con la finalidad de que el trabajador pueda desconectarse de sus labores, recuperar energías y laborar con normalidad, sin riesgos derivados del cansancio.

Como garantía del respeto de los tiempos de descanso se ha erigido la desconexión digital. A la misma nos referiremos en el acápite siguiente.

## II. NOCIONES CONCEPTUALES SOBRE LA DESCONEXIÓN DIGITAL Y DEBATE SOBRE LA NECESIDAD DE SU REGULACIÓN

La desconexión digital puede definirse como “un derecho digital que (...) limita el uso de las tecnologías y se garantizan los tiempos de descansos, permisos y vacaciones. En consecuencia, una vez terminada la jornada laboral, el trabajador puede no responder a llamadas, correos electrónicos corporativos ni mensajes de texto” (Trujillo, 2020, p. 11).

En esa misma línea, se considera como tal, a aquel

(...) derecho que tienen los trabajadores a no desarrollar actividades por fuera de la jornada de trabajo, ni a ser contactado por el empleador o sus representantes, a través de medios digitales o electrónicos; sin que su actitud negativa, pasiva y evasiva signifique consecuencia desaprobación alguna en el ámbito de la relación de trabajo (...) (Naranjo, 2017, p. 51).

También se afirma que la desconexión es una medida de retraimiento empresarial. Alemán (2017) sostiene, con acierto, que esta supone

(...) una limitación prohibitiva respecto del ejercicio de los poderes empresariales en lo concerniente a la organización digital del trabajo. Pero aparte de esto, la obligación de “respetar” los tiempos de descanso conecta estructuralmente con la dignidad como valor superior protegido (...). (p. 14).

Se sostiene, asimismo, que este “derecho” debe contener al menos dos aspectos, por un lado, el derecho del trabajador de desconectarse de la actividad laboral luego de culminada la jornada laboral o en tiempos de descanso y, por otro lado, oponerse a cumplir tareas en dichas circunstancias, con la consecuente imposibilidad jurídica de ser sancionado por ello (Rosenbaum, 2019).

La desconexión digital se erige como la obligación del empleador de no exigir la ejecución de labores luego de culminada la jornada de trabajo o durante el tiempo de descanso del trabajador, y el derecho del trabajador a negarse a atender cualquier requerimiento de su empleador durante su tiempo de descanso, sin que se le aplique consecuencia negativa por ello.

Esta desconexión es sumamente relevante desde una perspectiva de seguridad y salud en el trabajo, en particular el deber del empleador de evitar que el trabajador se encuentre permanente conectado, promoviendo el disfrute del tiempo de descanso, sin interrupciones.

Ahora bien, como no existen cuestiones absolutas, nuestro ordenamiento contempla una excepción a dicha regla, al menos en lo relativo al trabajo en sobretiempo, validando su imposición en caso de que se presente un hecho fortuito o de fuerza mayor. Ello en aplicación del artículo 9 del Decreto Supremo N° 007-2002-TR, Texto Único Ordenado de la Ley de Jornada de Trabajo, Horario y Trabajo en Sobretiempo, que textualmente señala que:

(...) Nadie puede ser obligado a trabajar horas extras, salvo en los casos justificados en que la labor resulte indispensable a consecuencia de un hecho fortuito o fuerza mayor que ponga en peligro inminente a las personas o los bienes del centro de trabajo o la continuidad de la actividad productiva (...).

Cabe señalar que el artículo 19 del Decreto Supremo N° 008-2002-TR, Reglamento de la Ley, dispone que:

(...) constituye caso fortuito o fuerza mayor, el hecho que tiene carácter inevitable, imprevisible e irresistible que haga necesaria la continuación de la prestación de labores del trabajador fuera de su jornada ordinaria. En este caso el trabajo en sobretiempo es obligatorio para el trabajador y se remunera con la sobretasa que establece el Artículo 10 de la Ley (...)

Entonces, ante la situación mencionada, el empleador podría imponer el trabajo

en sobretiempo, considerando dicha medida como una excepción a la regla.

---

«La **desconexión digital** se erige como la obligación del **empleador** de no exigir la ejecución de **labores** luego de culminada la **jornada de trabajo** o durante el tiempo de **descanso** del **trabajador**, y el derecho del trabajador a negarse a atender cualquier requerimiento de su empleador durante su **tiempo de descanso**, sin que se le aplique consecuencia negativa por ello».

---

Lo mismo podría presentarse durante el descanso físico vacacional pues, si bien no se contempla dicha posibilidad expresamente, creemos que el empleador, en casos excepcionales y debidamente sustentados, podría suspender el goce de dicho descanso físico, asumiendo cualquier perjuicio económico que su medida hubiese ocasionado al trabajador. Desde luego dicha suspensión deberá ser excepcional y, como señalamos, objetivamente sustentada.

Lo que sigue es analizar si resulta o no necesario regular a la desconexión digital en un determinado ordenamiento jurídico.

Rosenbaum (2019) sostiene que no se requiere dicha regulación, al afirmar que

(...) el contenido mínimo del derecho a la desconexión encuentra un

espacio ya ocupado por los institutos clásicos que conforman el tiempo de trabajo, así como también se inserta en la finalidad protectora del derecho fundamental a la seguridad y salud en el trabajo. De manera que, este derecho vendría únicamente a ingresar a los sistemas jurídicos como una categoría autónoma, que resultaría sobrea-bundante y nada novedosa en cuanto a su contenido (...). (p. 115).

En esa misma línea Molina (2017) afirma que:

(...) el pretendido nuevo (o estatus naciente) derecho de desconexión laboral no existe como tal, autónomo y diferenciado, sino que es, en realidad, una concreción del contenido del viejo –o clásico– derecho, actualizado bajo el impulso adaptativo de las nuevas necesidades creadas por la tecnología digital –art. 3 CC–, al descanso (...). (p. 279).

Para sustentar su posición, el mencionado autor se refiere a una interesante sentencia emitida por el Tribunal de Justicia de Cataluña, N° 3613/2013 del 20 de mayo<sup>9</sup>, la cual reconoce sin decirlo de manera explícita al derecho a la desconexión digital.

En el caso materia del mencionado pronunciamiento, la empresa Schindler instaló un acelerómetro en los teléfonos celulares de los trabajadores de la sección de mantenimiento. El mencionado aparato permite convertir fenómenos físicos en señales (se encarga de captar el movimiento o la ausencia del mismo) y se encuentra instalado dentro de un celular

entregado por la empresa al personal de mantenimiento, siendo la justificación de la empresa consistente en la intervención precoz en caso de un eventual accidente del trabajador.

Se indica en la sentencia que, cuando el acelerómetro se activa, y detecta una ausencia de movimiento del trabajador de más de dos minutos, lanza señal acústica de 60 segundos y un mensaje en la pantalla, desencadenando de manera automática una llamada de emergencia al centro de control (atendido durante 24 horas los 365 días). El trabajador es obligado a llevar personalmente el acelerómetro, no en la caja de herramientas, incluso fuera de la jornada de trabajo.

La sentencia bajo comentario señala textualmente en su fundamento décimo segundo, lo siguiente:

DÉCIMO SEGUNDO.- (...) que la forma de fiscalización del citado acelerómetro, lleva consigo una situación de riesgo psicosocial pues la circunstancia de que utilice la empresa un aparato de última tecnología para controlar el trabajo no puede tener la consecuencia de que fuera de la jornada laboral tengan incluso que en su domicilio familiar en los que es la esfera personal y privada del trabajador haya de continuar en una situación in vigilando del citado dispositivo para que esté en condiciones óptimas para su buen funcionamiento en la jornada laboral (...).

Molina (2019) considera, partiendo del reconocimiento implícito del derecho a la

9 Disponible en <http://www.poderjudicial.es/search/AN/openDocument/c926d24e371df659/20130627>.

desconexión digital por parte del mencionado pronunciamiento judicial, que aquel constituye una garantía de efectividad del derecho al descanso y del respeto a la intimidad del trabajador.

Otros autores le otorgan la condición de un novedoso derecho de los trabajadores, sin dejar de reconocer que “(...) nos encontramos ante la reapertura de un viejo debate, enmarcado en la delimitación del tiempo de trabajo y la protección de la salud y seguridad en el trabajo (...)” (Gutiérrez, 2020, p. 10).

En esa línea se sostiene que la regulación de este derecho a la desconexión resulta necesaria, pues si no se delimita adecuadamente la frontera entre el tiempo de trabajo y el descanso, la flexibilidad de la actividad laboral puede generar la confusión de los ámbitos de la vida personal y profesional (Pérez, 2019).

Algunos, sin embargo, ven la dificultad no en el reconocimiento del derecho a la desconexión digital sino en asegurar su efectividad. Lo cual pasa por “(...) tomar conciencia de los riesgos físicos y psíquicos que conlleva el exceso del tiempo de trabajo y la dependencia tecnológica (...)” (Taléns, 2019, p. 159).

En nuestra opinión, si bien desde un punto de vista jurídico resulta innecesario regular un nuevo derecho a la desconexión digital en tanto los ordenamientos generalmente contienen disposiciones que hacen exigibles para el empleador el

respeto a la jornada máxima de trabajo y, por ende, vedan la imposición de trabajo fuera de la misma, o el respeto al descanso vacacional, en feriados o cuando se concede alguna licencia al trabajador, visto este “derecho” como una garantía para el cumplimiento de lo señalado, sí resultará conveniente su regulación expresa en países en los cuales no exista una cultura de respeto al tiempo de descanso del trabajador, hecho que agrava la situación del mismo en un contexto como el que estamos viviendo. Inclusive apuntando hacia la protección del personal no comprendido en la jornada de trabajo, quien puede ser más demandado en exceso por su empleador.

---

«(...) sí resultará conveniente su **regulación expresa** en países en los cuales no exista una cultura de **respeto al tiempo de descanso** del trabajador, hecho que agrava la situación del mismo en un **contexto** como el que estamos viviendo».

---

En esa medida, y considerándolo más como una garantía que como un derecho propiamente<sup>10</sup>, opinamos que en ordenamientos que no se caractericen por un

---

10 En la misma línea de considerar a la desconexión digital como una garantía más que un derecho encontramos a Vallecillo (2020) quien sostiene que, “podemos hablar de la existencia de un derecho pero que no goza de eficacia porque en muchos casos, no se cumple. En esta circunstancia, más que una regulación, a juicio de la doctrina, la solución sería la definición del tiempo de descanso, de esta manera la intervención normativa regularía al derecho a la desconexión como garantía adicional a los márgenes de distinción entre tiempo de trabajo y tiempo de descanso”.



escrupuloso cumplimiento de los derechos laborales, resultará oportuna su regulación expresa. Ello ocurre por ejemplo en nuestro país, que como veremos más adelante, cuenta con una relativamente reciente regulación sobre el “derecho” a la desconexión digital.

### III. LA REGULACIÓN COMPARADA DE LA DESCONEXIÓN DIGITAL

Son pocos los países que han contemplado a la desconexión digital en sus legislaciones, pero resulta de sumo interés conocer cuáles son y en qué términos.

- Corea del Sur desarrolló en 2016 una legislación a favor de aquellos trabajadores que reclamaban el derecho a desconectarse del trabajo. La regulación la introduce desde la óptica del derecho a la seguridad y salud de los trabajadores (Pérez, 2019).
- En Filipinas también se contempla el mismo derecho, pero sobre la base normativa del derecho del trabajador a utilizar su tiempo de trabajo de forma propia. Asimismo, Bélgica, Holanda, Luxemburgo, India, Quebec y el gobierno federal de Canadá se hayan en fase de propuesta o de adopción del derecho a la desconexión durante los períodos de descanso y las vacaciones trabajadores (Pérez, 2019).
- En Francia, la Ley N° 2016-1088, de 8 de agosto de 2016, relativa al trabajo, a la modernización del diálogo social y a la protección de las trayectorias profesionales reconoce un derecho a la desconexión.

Dicha norma, modificada luego, dispone que forma parte del contenido de la negociación anual obligatoria en las empresas, la determinación de

(...) las modalidades del pleno ejercicio por el trabajador de su derecho a la desconexión y la puesta en marcha por parte de la empresa de dispositivos de regulación del uso de las herramientas digitales, con vistas a garantizar el respeto de los tiempos de descanso y de vacaciones. En defecto de acuerdo, tras la consulta del comité de empresa o, en su defecto, de los delegados del personal, el empleador elabora una carta. Esta carta define las modalidades del ejercicio del derecho a la desconexión y prevé además la puesta en marcha de acciones formativas y de sensibilización para un uso razonable de las herramientas digitales, dirigidas a los trabajadores y al personal directivo (...). (Cialti, 2017, p. 181)

Advertimos que en la legislación del país gallo se dispone que sea la negociación colectiva la que determine los alcances del ejercicio del derecho a la desconexión digital del personal, exigiendo al empleador la implementación de normas internas que regulen el uso de herramientas digitales en clave garantista del tiempo de descanso y las vacaciones. Sin embargo, de no llegarse a algún acuerdo al respecto, será el empleador el que fije las pautas en ejercicio de su poder de directriz.

Vemos que sociedades muy desarrolladas como la francesa, en términos de vigencia de derechos sindicales, delegan el establecimiento de las pautas para el ejercicio de este derecho en los actores sociales, lo cual es acertado, en tanto son los sujetos colectivos quienes mejor conocen cómo materializar el derecho señalado en su organización.

Desde luego, si no existe acuerdo, será el empleador quien decida.

- En Italia la Ley N° 81 del 22 de mayo de 2017 contiene una regulación del trabajo ágil (*lavoro agile*<sup>11</sup>), definiéndolo en su artículo 18 como

Aquella modalidad de ejecución del contrato de trabajo subordinado establecida mediante acuerdo entre las partes, incluso con formas de organización por fases, ciclos y objetivos, sin vínculos precisos de jornadas o de lugar de trabajo, con la posibilidad de la utilización de herramientas tecnológicas para el desarrollo de las actividades laborales. La prestación laboral se lleva a cabo, en parte al interno y en parte al externo del centro de trabajo, sin una ubicación fija, dentro de los límites máximos de la jornada de trabajo diarias y semanales, derivadas de la ley y la negociación colectiva.

Dicha norma en su artículo 19 dispone que, en el acuerdo para establecer el trabajo ágil, deberá identificarse los tiempos de descanso del trabajador, así como las medidas de carácter técnico y organizativo que resulten necesarias para asegurar su desconexión de los equipos tecnológicos de trabajo<sup>12</sup>.

- En España, la desconexión digital se encuentra regulada en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, por la que se aprueba la Ley de protección de datos y garantías de los derechos digitales<sup>13</sup>. Dicha norma, en su artículo 88,

recoge textualmente el derecho a la desconexión digital en el ámbito laboral, en los términos siguientes:

(...) 1. Los trabajadores y los empleados públicos tendrán derecho a la desconexión digital a fin de garantizar, fuera del tiempo de trabajo legal o convencionalmente establecido, el respeto de su tiempo de descanso, permisos y vacaciones, así como de su intimidad personal y familiar.

2. Las modalidades de ejercicio de este derecho atenderán a la naturaleza y objeto de la relación laboral, potenciarán el derecho a la conciliación de la actividad laboral y la vida personal y familiar y 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.

3. 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. En particular, se preservará el derecho a la desconexión digital en los supuestos de realización total o parcial del trabajo a distancia así como en el domicilio del empleado

11 Para mayor detalle de la regulación sobre el “lavoro agile” en Italia nos remitimos a Rojas (2019).

12 Publicado en Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana 13 giugno 2017, n. 135. Accesible: <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/gu/2017/06/13/135/sg/pdf>

13 Se puede acceder a la Ley en: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2018-16673>

vinculado al uso con fines laborales de herramientas tecnológicas (...).

La norma española, como puede apreciarse, no deja a la negociación colectiva la determinación del contenido de la desconexión como sí ocurre en la francesa.

Por el contrario, además de formular una definición sobre lo que comprende el derecho a la desconexión digital, coloca en cabeza del empleador la obligación de elaborar una política interna dirigida al personal, en las que se definan 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.

En América Latina, uno de los países pioneros en la regulación de la desconexión digital es Chile a través de la Ley N° 21220, Ley que modifica el Código del Trabajo en materia de trabajo a distancia incorporando el artículo 152 quáter j al mencionado Código, en los términos siguientes,

(...) tratándose de trabajadores a distancia que distribuyan libremente su horario o de teletrabajadores excluidos de la limitación de jornada de trabajo, el empleador deberá respetar su derecho a desconexión, garantizando el tiempo en el cual ellos no estarán obligados a responder sus comunicaciones,

órdenes u otros requerimientos. El tiempo de desconexión deberá ser de, al menos, doce horas continuas en un periodo de veinticuatro horas. Igualmente, en ningún caso el empleador podrá establecer comunicaciones ni formular órdenes u otros requerimientos en días de descanso, permisos o feriado anual de los trabajadores (...).

Como se advierte, la legislación chilena reconoce el derecho a desconexión<sup>14</sup> para aquel personal que distribuye libremente su horario o teletrabajadores excluidos de la jornada de trabajo<sup>15</sup>, es decir, en términos de nuestra legislación, al personal al que no se le aplica la jornada de trabajo vigente en la empresa: personal de dirección, no sujeto a fiscalización inmediata o intermitente. En otras palabras, no se ocupa del personal sujeto a horario pues entendemos que se parte del principio de que el empleador debe respetar las horas de descanso en cumplimiento de la jornada impuesta por él mismo.

En Argentina, la Ley 27555, que aprueba el régimen legal del contrato en teletrabajo, reconoce al derecho a la desconexión en los términos siguientes:

(...) La persona que trabaja bajo la modalidad de teletrabajo tendrá derecho a no ser contactada y a desconectarse de los dispositivos digitales y/o

14 El artículo 152 quáter K, también añadido por la Ley 21220 dispone que en el contrato de trabajo del personal que labora remotamente deberá incorporarse el tiempo de desconexión.

15 De acuerdo a la Dirección de Trabajo de Chile, "(...) en el caso del teletrabajo las partes pueden acordar que el trabajador quede excluido de la limitación de jornada de trabajo, debiendo cumplirse los requisitos establecidos en la doctrina de la Dirección del Trabajo, es decir, entre otros, el empleador no puede ejercer fiscalización superior inmediata y en dicha circunstancia deberá considerarse especialmente las particularidades que presentan las diversas formas de control tecnológico". Véase: <https://www.dt.gob.cl/portal/1628/w3-article-118661.html>

tecnologías de la información y comunicación, fuera de su jornada laboral y durante los períodos de licencias. No podrá ser sancionada por hacer uso de este derecho. El empleador no podrá exigir a la persona que trabaja la realización de tareas, ni remitirle comunicaciones, por ningún medio, fuera de la jornada laboral (...).

En modo similar a la legislación chilena, la norma argentina resulta de aplicación a quien labora bajo la modalidad de teletrabajo, pero difiere de la señalada en que resulta aplicable al personal sujeto a jornada de trabajo. Se guarda silencio respecto al personal a quien no le resulta aplicable la jornada de trabajo vigente en la empresa.

En Ecuador, la Ley Orgánica de apoyo humanitario para combatir la crisis sanitaria derivada del COVID-19 reforma al Código de Trabajo de ese país, reconociendo al teletrabajo y señalando de manera expresa que

(...) el empleador deberá respetar el derecho del teletrabajador a desconexión, garantizando el tiempo en el cual este no estará obligado a responder sus comunicaciones, órdenes u otros requerimientos. El tiempo de desconexión deberá ser de al menos doce horas continuas en un periodo de veinticuatro horas (...).

Colombia, por su parte, si bien no recoge expresamente a la desconexión digital en su ordenamiento, sí dispone en el artículo 6 de la Ley 1221 de 2008, que si bien a los teletrabajadores no se les aplican las disposiciones sobre jornada de trabajo, horas extras y trabajo nocturno, "(...) el Ministerio de la Protección Social deberá adelantar una vigilancia especial para garantizar que los teletrabajadores

no sean sometidos a excesivas cargas de trabajo (...)". Este reconocimiento es formal pues su imprecisión permite hacerla inexigible, por lo que quedará en manos de los tribunales el llenarla de contenido.

Por su parte Bolivia, Uruguay y Paraguay carecen de regulación en materia de desconexión digital.

Brasil aún no cuenta con una ley específica sobre el tema, pero una modificación de la legislación brasileña efectuada por la Ley N° 12.551, de diciembre de 2011, considera como trabajo fuera de jornada al realizado mediante correo electrónico, WhatsApp o cualquier otra aplicación de comunicación remota, tratándose del trabajo a distancia.

#### **IV. ALCANCES DE LA NORMATIVA VIGENTE EN EL PERÚ**

A manera de antecedente, recordamos que el teletrabajo en el Perú estuvo regulado por la Ley N° 30036, publicada el 5 de junio de 2013 y su reglamento, el Decreto Supremo N° 017-2015-TR, disposiciones que no contenían mención expresa de la garantía de desconexión digital, salvo la referencia en el artículo IV del Título Preliminar del Reglamento que recoge como uno de los principios que orientan la aplicación de la modalidad de teletrabajo a la conciliación entre la vida personal, familiar y laboral. Dicho principio establecía que se deberá

(...) promover un equilibrio entre las actividades realizadas en los ámbitos, personal, familiar y laboral de los trabajadores o servidores civiles, a través de la modalidad de teletrabajo. En tal sentido, deberá existir una adecuada correspondencia entre la carga de trabajo y la jornada de labores o servicios asignada (...).

Tal disposición, sin decirlo expresamente, recogía esta obligación del empleador de respetar la jornada vigente en la empresa, así como el tiempo de descanso del teletrabajador o, dicho de otra manera, la desconexión digital.

La normativa sobre trabajo remoto, que estuvo vigente hasta el 31 de diciembre de 2022, aunque extendida hasta el 27 de abril de 2023 por efectos de un comunicado emitido a finales de 2022 por el Ministerio de Trabajo no contemplaba a la desconexión digital (Decreto de Urgencia N° 026-2020 y Decreto Supremo N° 010-2020-TR).

Es el Decreto de Urgencia N° 127-2020 el que introduce a la desconexión digital como obligación del empleador y derecho del trabajador, con lo cuestionable, desde un punto de vista constitucional, que es regular a esta garantía a través de un decreto de urgencia que solamente comprende medidas urgentes en materia económica y financiera.

La regulación vigente sobre el teletrabajo, Ley N° 31572, la Ley, y el reglamento, aprobado por Decreto Supremo N° 002-2023-TR también regulan a la desconexión digital, en los términos siguientes:

- El artículo 6.3 de la Ley reconoce como derecho del teletrabajador a la desconexión digital.
- El artículo 8.5 de la Ley recoge como obligación del empleador el respetar la desconexión digital del trabajador.
- El artículo 12, literal d), señala que el acuerdo sobre teletrabajo debe establecer el horario de desconexión digital diaria.
- Por su parte el artículo 22 de la Ley señala que el derecho a la desconexión

digital garantiza gozar de tiempo libre con motivo de un descanso, incluye las horas diarias de descanso fuera del horario de trabajo, el descanso semanal obligatorio, el periodo vacacional anual, las licencias por paternidad y maternidad, y las horas de lactancia, así como los permisos y las licencias por accidentes o enfermedad, y otros. La desconexión digital garantiza el disfrute del tiempo libre, el equilibrio entre la vida laboral, privada y familiar.

Asimismo, se establece que el empleador respeta el derecho a la desconexión digital de la jornada laboral del teletrabajador, garantizando que en ese periodo no esté obligado a responder sus comunicaciones, órdenes u otros requerimientos que fueren emitidas, salvo causa de fuerza mayor o circunstancias excepcionales.

Para los teletrabajadores de dirección, para los que no se encuentren sujetos a fiscalización inmediata y para los que presten labores intermitentes o hubieran distribuido el tiempo de su jornada laboral, se establece un lapso diferenciado de, al menos, doce horas continuas en un periodo de veinticuatro horas, además de los días de descanso, licencias y periodos de suspensión de la relación laboral, a fin de que puedan ejercer su derecho de desconexión.

- El artículo 24.1 del reglamento dispone que el derecho de los trabajadores a la desconexión digital consiste en apagar o desconectar los equipos o medios digitales, de telecomunicaciones y análogos utilizados para la prestación de servicios, fuera de su jornada de trabajo, durante los periodos de descanso, licencias, vacaciones

y periodos de suspensión de la relación laboral. En estos casos no se puede exigir atender asuntos de trabajo, tareas, coordinaciones u otros relacionados con la prestación del servicio. Tratándose de teletrabajadores no comprendidos en la jornada máxima de trabajo, el tiempo de desconexión debe ser de, al menos, doce horas continuas en un periodo de veinticuatro horas, además de los días de descanso, licencias y periodos de suspensión de la relación laboral.

- El empleador respeta el derecho a la desconexión digital garantizando que en ese periodo sus trabajadores no estén obligados a responder sus comunicaciones, órdenes u otros requerimientos emitidos, salvo causas de fuerza mayor o circunstancias excepcionales que requieran la conexión del teletrabajador fuera del horario laboral.

---

«(...) se establece que el **empleador** respeta el derecho a la **desconexión digital** de la jornada laboral del **teletrabajador**, garantizando que en ese periodo no esté **obligado** a responder sus comunicaciones, órdenes u otros **requerimientos** que fueren emitidas, salvo causa de **fuerza mayor** o circunstancias **excepcionales**».

---

En los acápites previos sostuvimos que la desconexión digital no opera como un

derecho autónomo de los trabajadores, sino como una garantía del cumplimiento de las normas sobre jornada, vacaciones y descansos remunerados, en particular respecto a aquellos trabajadores no sujetos a jornada diaria de trabajo. En países como el nuestro, en los que no existe una cultura de cumplimiento de los derechos laborales, en particular los relacionados al tiempo de descanso, es conveniente regular a la garantía de la desconexión digital como una medida de refuerzo a la exigibilidad del cumplimiento de las reglas sobre los tiempos de descanso, ya contenidas en las normas específicas que los regulan (jornada, vacaciones, feriados, descanso semanal, licencias, entre otras).

### 1. **Ámbito de aplicación subjetivo**

La Ley y su reglamento reconocen el derecho a la desconexión digital a los teletrabajadores. Asimismo, la obligación de respetar dicho derecho corresponde a su empleador.

Pero, ¿no estamos ante una norma que infringe el principio de igualdad ante la ley? ¿Qué ocurre con el personal que realiza labores de manera presencial? ¿Acaso no tiene el “derecho” a la desconexión digital?

Creemos que estas observaciones se generan por regular un derecho de manera innecesaria, que no aporta al contenido jurídico de las instituciones ya existentes en nuestro ordenamiento. Como lo señalamos antes, se trata de una garantía del derecho al descanso, no una institución autónoma del mismo.

En todo caso, una lectura armónica con el derecho a la igualdad recogido en nuestra Constitución nos lleva a considerar que esta disposición es perfectamente aplicable al trabajador que labora de manera presencial, quien no está expuesto al

tecnoestrés o a la hiperconexión con la intensidad de un teletrabajador, pero que tampoco se encuentra desprotegido pues tendrá a su favor la regulación en materia de tiempo de trabajo vigente (jornada de trabajo, descanso, feriados, licencias). Una lectura distinta nos llevaría a la conclusión de que la norma resulta inconstitucional por discriminatoria, al reconocer al derecho a la desconexión digital solamente a un grupo de trabajadores.

## 2. **Ámbito de aplicación objetivo**

La normativa sobre teletrabajo recoge como obligación del empleador el respeto al derecho a la desconexión digital del trabajador, por el cual este último tiene derecho a desconectarse de los medios informáticos, de telecomunicaciones y análogos utilizados para la prestación de servicios durante los días de descanso, licencias y periodos de suspensión de la relación laboral.

El artículo 24.1 del reglamento establece que no se puede exigir al teletrabajador atender asuntos de trabajo, tareas, coordinaciones u otros relacionados con la prestación del servicio. Tratándose de teletrabajadores no comprendidos en la jornada máxima de trabajo, se dispone que el tiempo de desconexión debe ser de, al menos, doce horas continuas en un periodo de veinticuatro horas, además de los días de descanso, licencias y periodos de suspensión de la relación laboral.

También señala, el citado artículo, que el empleador debe respetar el derecho a la desconexión digital garantizando que en ese periodo sus trabajadores no estén obligados a responder sus comunicaciones, órdenes u otros requerimientos que fueren emitidos, salvo causas de fuerza mayor o circunstancias excepcionales que

requieran la conexión del teletrabajador fuera del horario laboral.

La desconexión digital es entonces considerada un derecho del trabajador, pero se obliga al empleador a respetarla. Este derecho comprende la facultad del trabajador de desconectarse de los medios informáticos que empleen para realizar sus labores durante sus días de descanso, licencias y periodos de suspensión de su vínculo laboral. Es importante precisar que este derecho se ejerce fuera de la jornada de trabajo, es decir, que el trabajador puede apagar su celular corporativo o no acceder a su correo electrónico corporativo una vez culminada su jornada diaria de trabajo.

En línea de lo que hemos señalado en este artículo, es importante que en nuestro país se recoja esta garantía a la institución del tiempo de trabajo para fortalecer el respeto al tiempo de descanso del trabajador. Resulta adecuado que se haya recogido la obligación de su acatamiento por parte del empleador. Siguiendo lo señalado por Taléns (2019), es mejor la regulación de la desconexión como un “(...) deber del empresario consistente en no enviar notificaciones y mensajes de contenido laboral fuera de la jornada de trabajo y, en general, durante el tiempo de descanso de los empleados (...)” (p. 159), pues ello hará exigible dicha garantía (o derecho dependiendo de la óptica de análisis) pues ocurre con frecuencia que muchos trabajadores pueden tener miedo a represalias a la hora de impugnar la vulneración de la desconexión digital.

Sobre lo indicado en los párrafos previos, debemos formular dos precisiones: en primer lugar, la exigencia al empleador del cumplimiento de la jornada máxima de trabajo se aplica al personal fiscalizado, es decir, aquel sujeto a la jornada de

trabajo vigente en la empresa. Este personal tiene derecho a no ser requerido para laborar una vez culminada dicha jornada diaria. También aplicará la desconexión para los tiempos de descanso semanal, feriados, vacaciones, licencias con goce de haberes, entre otros que correspondan.

Lo segundo a tener en cuenta es que, tratándose de la desconexión digital luego de terminada la jornada de trabajo, no debemos perder de vista que, como se señaló antes, la regulación sobre jornada de trabajo permite la imposición del trabajo en sobretiempo cuando se presente un hecho fortuito o de fuerza mayor.

---

«(...) este **derecho** se ejerce fuera de la **jornada de trabajo**, es decir, que el trabajador puede apagar su **celular corporativo** o no acceder a su **correo electrónico corporativo** una vez culminada su **jornada diaria** de trabajo».

---

Ello en aplicación del artículo 9 del Decreto Supremo N° 007-2002-TR, Texto Único Ordenado de la Ley de Jornada de Trabajo, Horario y Trabajo en Sobretiempo, que textualmente señala que: “(...) Nadie puede ser obligado a trabajar horas extras, salvo en los casos justificados en que la labor resulte indispensable a consecuencia de un hecho fortuito o

fuerza mayor que ponga en peligro inminente a las personas o los bienes del centro de trabajo o la continuidad de la actividad productiva (...)”.

Asimismo, el artículo 19 del Decreto Supremo N° 008-2002-TR, reglamento de la Ley, dispone que

(...) constituye caso fortuito o fuerza mayor, el hecho que tiene carácter inevitable, imprevisible e irresistible que haga necesaria la continuación de la prestación de labores del trabajador fuera de su jornada ordinaria. En este caso el trabajo en sobretiempo es obligatorio para el trabajador y se remunera con la sobretasa que establece el Artículo 10 de la Ley (...).

Tratándose de trabajadores no comprendidos en la jornada máxima de trabajo<sup>16</sup> de conformidad con la normativa vigente en la materia, el tiempo de desconexión debe ser de, al menos, doce horas continuas en un periodo de veinticuatro horas, además de los días de descanso, licencias y periodos de suspensión de la relación laboral.

Este extremo del denominado derecho a la desconexión digital en nuestra normativa, similar a lo regulado en Chile y Ecuador, fija un lapso asegurado de descanso sin interrupción para el personal no comprendido en la jornada de trabajo, es decir, gerentes (cargos de dirección), personal que labora total o parcialmente fuera del centro de trabajo, personal que carece de supervisión inmediata y personal que realiza sus actividades laborales

---

16 De acuerdo con el Decreto Supremo N° 007-2002-TR, Texto Único Ordenado de la Ley de Jornada de Trabajo, Horario y trabajo en sobretiempo, no se encuentran comprendidos en la jornada máxima los trabajadores de dirección, los que no se encuentran sujetos a fiscalización inmediata y los que prestan servicios intermitentes de espera, vigilancia o custodia.



de manera intermitente. Al no encontrarse estos trabajadores sujetos a un horario de trabajo, no le resulta exigible al empleador el cumplimiento de aquel vigente en la empresa, por lo que no existe impedimento legal para que requiera el concurso del trabajador en horas distintas a las que corresponderían al horario habitual de trabajo en la empresa, sin que esto genere alguna retribución extraordinaria. La interrogante que surge en este punto se refiere a la necesidad de incorporar esta regulación, pues podría haber bastado con señalar que el empleador debe garantizar un periodo razonable de descanso continuo a sus trabajadores no fiscalizados, dentro del cual no cabe la asignación de tareas, quedando esto último sujeto al escrutinio de la autoridad.

Entendemos que la referencia a un número fijo de horas obedece a un posible bajo nivel de cumplimiento por parte de los empleadores, pero no perdamos de vista que para algunas empresas las 12 horas continuas de descanso no pueden funcionar. Sea cual fuere el número de horas de desconexión digital que se hubiese considerado, siempre será blanco de objeciones pues en la práctica

dependerá de cuán compleja sea la actividad que realice el empleador, en general, y las labores del trabajador, en particular.

### 3. Sanciones por su incumplimiento

En ordenamientos como el nuestro la efectividad de una regla, como la desconexión digital, dependerá de la existencia de una consecuencia en caso de que se detecte su incumplimiento.

El Decreto Supremo N° 002-2023-TR modifica el reglamento de la Ley General de Inspección del Trabajo, aprobado por Decreto Supremo N° 019-2006-TR, considerando como infracción muy grave en materia de relaciones laborales: “(...) Artículo 25.30 No respetar el derecho del/ de la teletrabajador/a a desconectarse digitalmente durante las horas que no correspondan a su jornada de trabajo”.

En esa medida, si se incurre en la infracción mencionada, el empleador podrá ser multado por la Superintendencia Nacional de Fiscalización Laboral - Sunafil, en caso de que se constate dicha situación en una inspección laboral.

La tabla de multas vigente es la siguiente:

ESCALA DE MULTAS INSPECTIVAS (*)										
Microempresa										
Gravedad de la infracción	Número de trabajadores afectados									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 y más
Leve	0.045	0.05	0.07	0.08	0.09	0.11	0.14	0.16	0.18	0.23
Grave	0.11	0.14	0.16	0.18	0.20	0.25	0.29	0.34	0.38	0.45
Muy grave	0.23	0.25	0.29	0.32	0.36	0.41	0.47	0.54	0.61	0.68
Pequeña empresa										
Gravedad de la infracción	Número de trabajadores afectados									
	1 a 5	6 a 10	11 a 20	21 a 30	31 a 40	41 a 50	51 a 60	61 a 70	71 a 99	100 y más
Leve	0.09	0.14	0.18	0.23	0.32	0.45	0.61	0.83	1.01	2.25
Grave	0.45	0.59	0.77	0.97	1.26	1.62	2.09	2.43	2.81	4.50
Muy grave	0.77	0.99	1.28	1.64	2.14	2.75	3.56	4.32	4.95	7.65

No MYPE										
Gravedad de la infracción	Número de trabajadores afectados									
	1 a 10	11 a 25	26 a 50	51 a 100	101 a 200	201 a 300	301 a 400	401 a 500	501 a 999	1000 y más
Leve	0.26	0.89	1.26	2.33	3.10	3.73	5.30	7.61	10.87	15.52
Grave	1.57	3.92	5.22	6.53	7.83	10.45	13.06	18.28	20.89	26.12
Muy grave	2.63	5.25	7.88	11.56	14.18	18.39	23.64	31.52	42.03	52.53

(\*) En función de la UIT vigente

Somos conscientes de que Sunafil, luego de su entrada en funciones, no se distingue por la fortaleza de su equipo inspectivo en razón a que el número de inspectores resulta insuficiente para abarcar a todos los empleadores a nivel nacional.

Lamentablemente, por mandato legal, los trabajadores del Sector Público no se encuentran comprendidos en el alcance de la inspección de Sunafil, al menos aquellos que no están adscritos en el régimen privado, con lo que el nivel de exigibilidad de la desconexión digital es menor.

## CONCLUSIONES

- La hiperconexión, el tecnoestrés, la poca concentración, el bajo rendimiento laboral constituyen efectos psicosociales negativos del uso excesivo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y el empleador es el llamado a minimizar dicho impacto en el trabajador, a través del respeto al tiempo de descanso de su personal.
- El término “detox digital” o “desintoxicación digital” se refiere a un periodo durante el cual una persona se abstiene de usar dispositivos electrónicos de conexión, como teléfonos inteligentes, *laptops*, PC, entre otros. A algunos trabajadores les sentaría bien un periodo de detox digital,

pero, en lo que a las relaciones de trabajo se refiere, nuestro ordenamiento ha recogido a la garantía de la desconexión digital luego de constatar que, en la realidad, no se vienen respetando los tiempos de descanso del personal que labora de manera remota.

- Insistimos sobre la conveniencia de la regulación expresa de la garantía de la desconexión digital en nuestro país, dada su debilidad institucional en lo que respeto a derechos laborales se refiere.
- Lo que corresponde, para que la regulación sobre tiempo de descanso sea acatada por los empleadores no solo es sancionar sino generar un cambio de mentalidad, toda vez que debe entenderse que existe un tiempo de descanso a respetar, lo cual pasa por cumplir las normas ya vigentes al respecto, y que, tratándose del personal no sujeto a fiscalización inmediata, el empleador debe ser muy razonable a la hora de asignarle tareas.
- Por otro lado, los trabajadores también deben hacer respetar su derecho al descanso, lo cual supone que, si se requiere por alguna situación excepcional que realice una labor dentro del mismo, se debe coordinar la medida en forma previa con el empleador, a efectos de formalizarla. Nos referimos particularmente al trabajo en

sobretiempo, el cual es voluntario para ambas partes de la relación laboral<sup>17</sup>. Esto es una expresión de la buena fe que debe imperar en la relación de trabajo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alemán Páez, F. (2017). El derecho de desconexión digital. Una aproximación conceptual, crítica y contextualizadora al hilo de la «Loi Travail No 2016-1088». *Trabajo y Derecho* (30).
- Cialti, P.H. (2017). El derecho a la desconexión en Francia: ¿más de lo que parece? *Revista Temas Laborales* (137).
- Gutiérrez Colominas, D. (2020). La desconexión digital de los trabajadores. Reflexiones a propósito de su calificación como derecho y su instrumentación. *Revista de Internet, Derecho y Política* (31).
- Molina Navarrete, C. (2017). Jornada laboral y tecnologías de la infocomunicación: “desconexión digital”, garantía del derecho al descanso. *Temas Laborales* (138). <http://www.poderjudicial.es/search/AN/openDocument/c926d24e371df659/20130627>.
- Naranjo Colorado, L. (2017). Vicisitudes del nuevo derecho a la desconexión digital: Un análisis desde la base del derecho laboral. *Revista Saber, Ciencia y Libertad* 12(2).
- OIT. (2019). *Trabajar para un futuro más prometedor*. Ginebra: OIT.
- OIT. (2005). *Conferencia Internacional del Trabajo, 93 reunión, 2005. Informe III (Parte 1B), Estudio general de las memorias relativas al Convenio sobre las horas de trabajo (industria), 1919 (núm. 1) y al Convenio sobre las horas de trabajo (comercio y oficinas), 1930 (núm. 30)*. <https://www.ilo.org/public/spanish/standards/relm/ilc/ilc93/pdf/rep-iii-1b.pdf>
- Pérez Campos, A. (2019). La desconexión digital en España: ¿un nuevo derecho laboral? En *Anuario Jurídico y Económico Escurialense*, LII.
- Pérez de los Cobos Orihuel, F. y Monreal Bringsvaerd, E. (2005). La regulación de la jornada de trabajo en el Estatuto de los Trabajadores. *Revista del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales* (58).
- Rojas Valentino, I. (2019). Una aproximación al smart working en Italia. *Revista Derecho y Sociedad* (53).
- Rosenbaum Carli, F. (2019). El “derecho” a la desconexión con especial énfasis en el sistema jurídico uruguayo. *Revista Derecho & Sociedad* (53).
- Taléns Visconti, E. (2019). El derecho a la desconexión digital en el ámbito laboral. *Revista Vasca de Gestión de Personas y Organizaciones Públicas* (17).
- Trujillo Pons, F. (2020). Camino a una nueva ley sobre el trabajo a distancia (teletrabajo) y el derecho a la “desconexión digital en el trabajo”. *Revista Aranzadi Doctrinal* (8).
- Ugarte Cataldo, J. (2011). *El nuevo derecho del trabajo*. Santiago: Legal Publishing.
- Vallecillo Gómez, M. (2020). El derecho a la desconexión digital: perspectiva comparada y riesgos asociados. *Revista Internacional y Comparada de Relaciones Laborales y Derecho del Empleo* (8). [http://ejcls.adapt.it/index.php/rldc\\_adapt/index](http://ejcls.adapt.it/index.php/rldc_adapt/index).

17 Salvo la excepción señalada en este artículo.