

UGT Madrid exige blindar el derecho a la desconexión digital para frenar la epidemia de bajas por salud mental

Cuando la pantalla del trabajo te persigue hasta la almohada

Madrid, 18 de julio de 2025. La Unión General de Trabajadoras y Trabajadores de Madrid (UGT Madrid) advierte del grave deterioro que está sufriendo la salud mental de las personas trabajadoras en nuestra región como consecuencia directa de la vulneración sistemática del derecho a la desconexión digital.

UGT Madrid denuncia que la disponibilidad permanente, el abuso de herramientas digitales fuera del horario laboral y la falta de límites claros entre tiempo de trabajo y tiempo personal están provocando un alarmante aumento de los trastornos psicológicos y de las bajas por incapacidad temporal. Una realidad que se oculta bajo el discurso interesado sobre el “absentismo”, sin abordar las causas estructurales que lo provocan.

Un problema creciente que no puede seguir ignorándose

En los últimos años, las enfermedades de salud mental se han convertido en la segunda causa de las jornadas laborales perdidas por procesos de larga duración, y su incidencia sigue creciendo. Según datos de UGT, las bajas psicológicas ya suponen el 17% del total en 2024 y su duración media ha aumentado un 12% respecto a 2018. Además, el 64% de quienes las sufren son casos repetidos.

El sindicato alerta de que esta tendencia tiene una relación directa con el abuso de la conectividad laboral. En un contexto donde más de 7 millones de personas en España reciben dispositivos digitales de su empresa y donde más del 90% de las personas trabajadoras se conectan a Internet varias veces al día, los límites entre jornada y descanso están completamente diluidos.

Un derecho que debe ser efectivo y obligatorio

Desde UGT Madrid se insiste en que el derecho a la desconexión digital no puede seguir siendo papel mojado ni depender de la buena voluntad de las empresas. “Hay que dar un paso adelante. Es necesario convertir este derecho en un principio fundamental, ligado al derecho constitucional al descanso, la salud y la limitación de jornada”, afirma la organización.

Por ello, UGT Madrid propone:

Prohibir comunicaciones laborales fuera de horario salvo emergencia justificada.

Registrar todo acceso a herramientas corporativas fuera de la jornada como tiempo efectivo de trabajo.

Negociar obligatoriamente protocolos de desconexión con la representación sindical.

Incluir la desconexión digital en las evaluaciones de riesgos psicosociales como medida preventiva de salud laboral.

Una cultura laboral que debe cambiar

UGT Madrid hace un llamamiento a las administraciones madrileñas, a las empresas y a toda la sociedad a tomarse en serio este problema. “No se puede seguir culpando a las personas trabajadoras cuando enferman. El foco debe estar en las condiciones que provocan ese sufrimiento. Y una de ellas es la hiperconectividad impuesta por el actual modelo laboral”, subraya el sindicato.

Desde la organización se recuerda que, en la Comunidad de Madrid, el 66% de las personas que teletrabajan lo hacen fuera del horario laboral, y un 30% afirma que el teletrabajo les dificulta desconectar. Son cifras que demuestran claramente la emergencia de intervenir con medidas claras, efectivas y garantistas.

UGT Madrid concluye que proteger la salud mental de la clase trabajadora no es una opción: es una obligación social, legal y política. El derecho al descanso no puede ser negociable. La desconexión digital debe dejar de ser una promesa y convertirse en una realidad.