¿Puedo desconectar del trabajo?

Gramática: obligación, permiso y derechos

1 VOCABULARIO CLAVE

la desconexión digital	*n.*	derecho a no usar los dispositivos del trabajo fuera del horario
la jornada laboral	*n.*	tiempo de trabajo de un día o de una semana
el descanso	*n.*	tiempo libre para recuperarse
el teletrabajo	*n.*	trabajo a distancia, normalmente desde casa
el sindicato	*n.*	organización que defiende a los trabajadores
la fatiga informática	*n.*	cansancio por usar mucho las pantallas
la intimidad	*n.*	vida privada de una persona
la multa	*n.*	dinero que se paga como sanción
negociar	*v.*	hablar para llegar a un acuerdo
el registro horario	*n.*	control de las horas de entrada y salida

2 FRASES Y EXPRESIONES ÚTILES

- **tener derecho a + infinitivo** — *derecho reconocido por la ley*
- **no estar obligado/a a…** — *no hay obligación*
- **fuera del horario laboral** — *antes o después de la jornada*
- **estar disponible** — *poder responder si te llaman*
- **desconectar del trabajo** — *dejar de usar sus herramientas y de pensar en él*
- **cumplir / incumplir una norma** — *respetarla / no respetarla*

3 LA IDEA CLAVE

Obligación: **tener que** / **deber** + infinitivo. Permiso: **poder**. Derecho: **tener derecho a**. Sin obligación: **no estar obligado/a a**.

La empresa **tiene que** negociar una política interna.

Los trabajadores **tienen derecho a** desconectar.

No **estás obligado a** contestar el móvil en vacaciones.

4 PRÁCTICA RÁPIDA

Elige la opción correcta.

1. Los empleados tienen derecho (de / a) descansar.
2. Si estás de guardia, (tienes que / puedes) estar disponible.
3. En vacaciones no estoy obligado (de / a) leer correos.
4. ¿(Puedo / Tengo derecho) apagar el móvil a las 18:00?

5 RESPUESTAS Y EXPLICACIÓN

Respuestas: 1 a · 2 tienes que · 3 a · 4 Puedo

Decimos **derecho a** y **obligado a** (no *de*). En una guardia hay obligación: **tienes que**. Para pedir permiso usamos **poder**: *¿Puedo…?*

6 CULTURA Y TRABAJO

★ **Más horas en casa**

Según un estudio de Eurofound citado en el artículo, quienes trabajan desde casa de forma habitual tienen más del doble de probabilidades de superar las 40 horas semanales que quienes trabajan en las instalaciones de su empleador.

Recurso de hoy: El derecho a la desconexión digital: ¿puedo negarme a usar herra mientas tecnológicas fuera del horario laboral? (Maldita.es, Maldita Tecnología) · https://maldita.es/malditatecnologia/20250305/herramientas-tecnologicas-horario-laboral-desconexion-digital/

> *Desconectar también es parte del trabajo bien hecho.*

