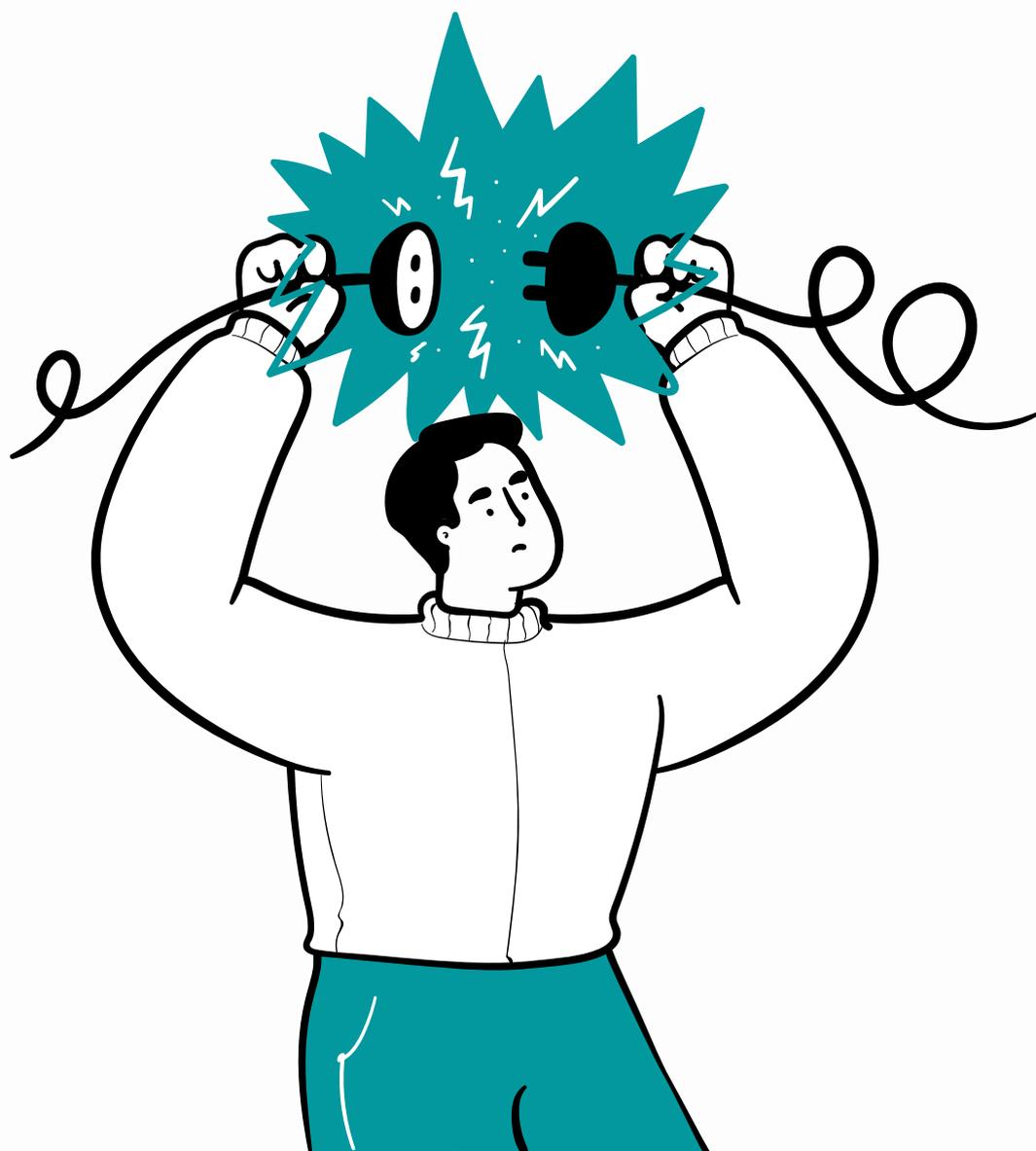


Plan de desconexión digital para abogados/as



Introducción

El sector legal se caracteriza por su alto nivel de exigencia, donde los plazos ajustados, la disponibilidad continua y la atención a múltiples detalles crean un entorno de trabajo demandante.

En los últimos años, el avance de la tecnología ha permitido a los abogados y abogadas estar constantemente conectados a través de correos electrónicos, teléfonos móviles, y otros dispositivos. Aunque esto ha facilitado la comunicación y ha mejorado la eficiencia en muchos aspectos, ha generado un desafío crítico: la imposibilidad de desconectar del trabajo.

Este fenómeno, conocido como hiperconectividad, ha erosionado las fronteras entre la vida personal y laboral, especialmente en profesiones donde se espera una disponibilidad casi permanente.

La desconexión digital se refiere al derecho de los empleados a no estar conectados digitalmente ni responder a comunicaciones profesionales fuera de su horario laboral.



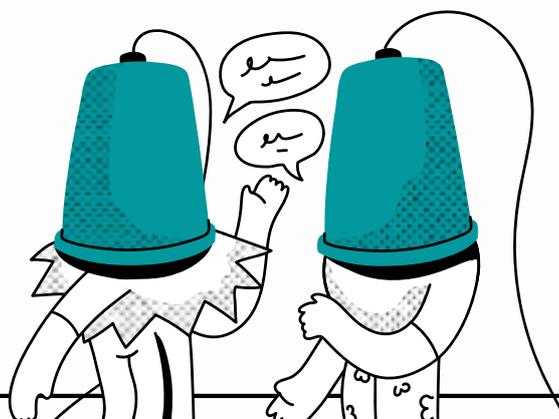
Objetivos de la Guía:

- Reducir el estrés y la fatiga asociados con la conexión permanente, mejorando así la calidad de vida y el bienestar general de los empleados.
- Definir horarios de trabajo y momentos en los que los abogados/as no tienen la obligación de responder a correos electrónicos, llamadas o mensajes laborales, respetando su tiempo de descanso.
- Asegurar que el despacho o firma legal respete las leyes que protegen el derecho a la desconexión digital, previniendo posibles conflictos laborales o sanciones legales.
- Al establecer horarios de desconexión, los empleados pueden descansar adecuadamente, lo que impacta positivamente en su rendimiento y concentración durante las horas laborales.
- Promover una cultura en la que se valore el equilibrio entre trabajo y vida personal, creando un ambiente de trabajo más atractivo y sostenible para los profesionales del derecho.

Impacto de la conexión permanente

Consecuencias del Estrés Digital:

- **Agotamiento y Burnout:** El estrés prolongado por la falta de desconexión lleva al agotamiento físico y emocional. Este fenómeno, conocido como burnout, se manifiesta en la disminución del rendimiento, la desmotivación y una fatiga extrema, afectando negativamente tanto al abogado/a como a su desempeño.
- **Problemas de Salud Mental:** La sobreexposición al trabajo sin periodos adecuados de descanso puede desencadenar trastornos de salud mental como ansiedad, depresión y trastornos del sueño. La presión constante y la falta de tiempo personal pueden incrementar la sensación de aislamiento y la frustración.
- **Alteración del Ciclo de Sueño:** La necesidad de estar pendiente de correos electrónicos o mensajes laborales fuera del horario habitual interrumpe el descanso necesario. El uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir afecta negativamente la calidad del sueño, lo que se traduce en menos horas de descanso y una menor capacidad para enfrentar las demandas del día a día.
- **Reducción de la Productividad:** Paradójicamente, estar siempre disponible no implica una mayor eficiencia. El estrés y la fatiga reducen la capacidad de concentración y toman un peaje cognitivo que disminuye la capacidad para tomar decisiones complejas, lo que es crucial en el ámbito legal.
- **Deterioro de las Relaciones Interpersonales:** La falta de desconexión digital también afecta la vida personal, provocando conflictos con la familia o amigos debido a la constante interferencia laboral. La incapacidad de "desconectar" impide que los abogados disfruten de momentos personales y de ocio, generando tensiones en sus relaciones.



Políticas y Directrices de Desconexión Digital

Horarios de Trabajo y Comunicación fuera del Horario Laboral

Uno de los pilares del Plan de Desconexión Digital es establecer límites claros en los horarios de trabajo. Las políticas deben incluir:

Definición clara del horario laboral: Los despachos deben establecer y comunicar claramente los horarios de trabajo, incluyendo las horas de inicio y fin, así como los descansos estipulados.

Restricción de la comunicación fuera del horario laboral: Salvo en casos urgentes, los abogados/as no deben recibir ni estar obligados a responder correos electrónicos, llamadas telefónicas o mensajes fuera de su jornada laboral.

Pausas obligatorias y días de descanso: Para promover una desconexión efectiva, es recomendable reforzar el cumplimiento de las pausas diarias, fines de semana y periodos de vacaciones. Las políticas deben establecer que no se debe interrumpir a los empleados a menos que se trate de una emergencia.

Uso de dispositivos y correo electrónico

Las directrices sobre el uso de estos dispositivos deben incluir:

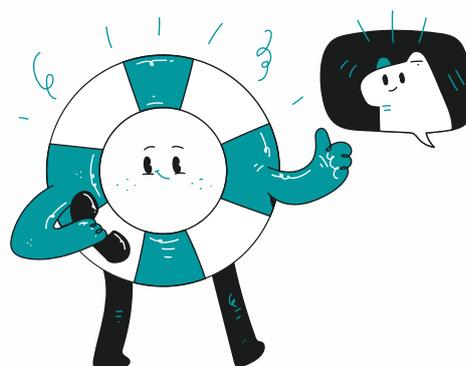
- **Normas para el uso de correos electrónicos:** Las políticas deben prohibir el envío y recepción de correos electrónicos fuera del horario laboral, con la excepción de casos urgentes. Se puede implementar un sistema de respuesta automática para informar a los remitentes de que el correo será atendido en el siguiente día laborable.
- **Limitación en el acceso remoto:** A menos que sea absolutamente necesario, se deben restringir las conexiones remotas a las plataformas laborales fuera del horario de trabajo. Esto incluye el acceso a sistemas de gestión de casos o bases de datos desde dispositivos móviles.

- **Apagado de notificaciones laborales:** Se recomienda que los empleados apaguen o desactiven las notificaciones relacionadas con el trabajo en sus dispositivos personales durante sus horas de descanso. Los despachos pueden apoyar esta práctica mediante la automatización del envío de mensajes fuera de horario o por políticas de desconexión automática de servidores o correos.
- **Prohibición del uso de dispositivos personales para el trabajo:** Para evitar que el trabajo invada el espacio personal de los empleados, se debe incentivar el uso de dispositivos profesionales durante el horario laboral y desaconsejar el uso de dispositivos personales para responder correos o llamadas del trabajo.

Gestión de la Disponibilidad en **Casos Urgentes**

Aunque la desconexión digital es fundamental, en ocasiones pueden surgir situaciones excepcionales o urgentes que requieran la intervención de los abogados/as fuera del horario laboral.

- Es vital que el despacho defina claramente qué se considera una emergencia laboral o situación urgente que justifique contactar a los empleados fuera de su horario.
- Para no sobrecargar a los empleados, se puede establecer un sistema de guardias rotativas, donde solo un abogado/a esté disponible en determinados periodos fuera del horario laboral para gestionar posibles emergencias.
- Cuando surja un caso urgente, debe existir un protocolo de activación que involucre la revisión del caso por parte de un superior o un responsable designado, quien determinará si es necesario contactar al abogado fuera de su horario.
- Cuando un abogado/a sea requerido para resolver una emergencia fuera del horario de trabajo, debe recibir una compensación adecuada, ya sea en tiempo libre compensatorio o remuneración adicional, de acuerdo con la legislación vigente y las políticas internas del despacho.



Herramientas para Facilitar la Desconexión Digital



Tecnología para la Gestión del Tiempo y la Comunicación

Para promover la desconexión digital efectiva en el sector legal, la tecnología puede jugar un papel clave en la gestión eficiente del tiempo y la comunicación. Algunas herramientas útiles incluyen:

Sistemas de gestión del tiempo

Software de control de correos electrónicos

Aplicaciones de bienestar digital

Limitadores de acceso

Automatización de Mensajes Fuera del Horario Laboral

- Herramientas como Outlook y Gmail permiten configurar respuestas automáticas que informen a los remitentes que el abogado/a está fuera del horario laboral y que el correo será atendido en el siguiente día hábil.
- Los sistemas de mensajería interna, como Slack o Microsoft Teams, permiten programar la desactivación de notificaciones durante las horas de descanso, impidiendo la interrupción y la tentación de revisar mensajes fuera del horario.
- En lugar de enviar correos inmediatamente fuera del horario de trabajo, los abogados/as pueden programar su envío para la mañana siguiente.

Estrategias para una Implementación Eficiente

Formación y Sensibilización de los Abogados/as

Para que el Plan de Desconexión Digital sea efectivo, es esencial que los abogados/as estén formados y sensibilizados sobre la importancia de la desconexión y sus beneficios. Algunas acciones clave incluyen:

➔ **Talleres de formación:** Organizar sesiones de capacitación que expliquen el impacto del estrés digital en la salud mental y la productividad, así como los derechos relacionados con la desconexión digital.

Entrenamiento en gestión del tiempo: Proporcionar formación sobre técnicas de gestión eficiente del tiempo para maximizar el rendimiento durante las horas laborales, minimizando la necesidad de trabajar fuera del horario establecido. ➔

➔ **Sensibilización sobre el equilibrio entre vida personal y laboral:** Promover la importancia del equilibrio entre el trabajo y la vida personal para prevenir el agotamiento y aumentar la satisfacción laboral. Los despachos pueden organizar charlas con expertos en salud mental.



Bienestar Despachos

Impulsado por la Fundación ICAM Cortina, es una iniciativa destinada a promover el bienestar personal y profesional dentro de los despachos de abogados.

Está dirigido a despachos con más de tres empleados y busca:

- **Promover el bienestar en el ámbito laboral:** Dotar a los despachos de herramientas y conocimientos para implementar políticas que favorezcan el bienestar físico, emocional y mental de sus empleados.
- **Sensibilización sobre la salud mental:** Generar conciencia en los líderes de los despachos sobre la importancia de un entorno de trabajo saludable.
- **Transformar a los despachos en agentes de cambio:** Los despachos que participen en el programa se convertirán en modelos de buenas prácticas.

Estructura del Programa:

- **Duración:** Siete meses, con una sesión mensual de cuatro horas (un viernes al mes).
- **Sesiones:** En la sede del Ilustre Colegio de la Abogacía de Madrid, en horario de 9:30 a 13:30.
- **Contenido formativo:** Cada sesión se centra en proporcionar herramientas y conocimientos prácticos que los despachos puedan implementar para mejorar el bienestar de sus empleados.

Beneficios para los Despachos:

- **Distintivo de Despacho Comprometido con el Bienestar:** Los despachos que completen el programa recibirán esta acreditación, que reconoce su compromiso y concienciación sobre la importancia del bienestar integral en el trabajo.
- **Reconocimiento en el sector:** Despachos reconocidos y comprometidos con el bienestar ganan prestigio, lo que puede mejorar la retención y atracción de talento, además de potenciar una cultura organizacional saludable.
- **Impacto positivo en la productividad y clima laboral:** Un enfoque en el bienestar reduce el estrés, el ausentismo y el agotamiento profesional, fomentando un ambiente de trabajo más eficiente y colaborativo.



ILUSTRE COLEGIO
DE LA ABOGACÍA
DE MADRID



Fundación
ICAMCortina

