



En Madrid 24 de noviembre de 2025

PILDORA EN MATERIA DE DEXCONEXION DIGITAL**Píldora formativa sobre Desconexión Digital**

Desde **UGT** recordamos que el **III Plan de Igualdad entre mujeres y hombres del Ayuntamiento de Madrid y sus OO.AA.** recoge en su Objetivo 3.3 la **obligación de establecer, promover y difundir pautas claras** para garantizar la **desconexión digital de toda la plantilla**.

La desconexión digital no es un privilegio; es un derecho laboral, una **garantía de salud**, y una condición imprescindible para avanzar hacia entornos de trabajo más justos, igualitarios y libres de presión. Su cumplimiento reduce la sobrecarga, la disponibilidad permanente y las desigualdades que afectan especialmente a mujeres y personas con mayores responsabilidades de cuidados.

En cumplimiento de este objetivo, la Dirección General de Planificación de Recursos Humanos, a través de la Escuela Virtual Madrid Talento, pone a disposición de toda la plantilla, dentro del Programa de Bienestar “Herramientas de desarrollo personal y profesional”, una píldora formativa específica sobre desconexión digital.

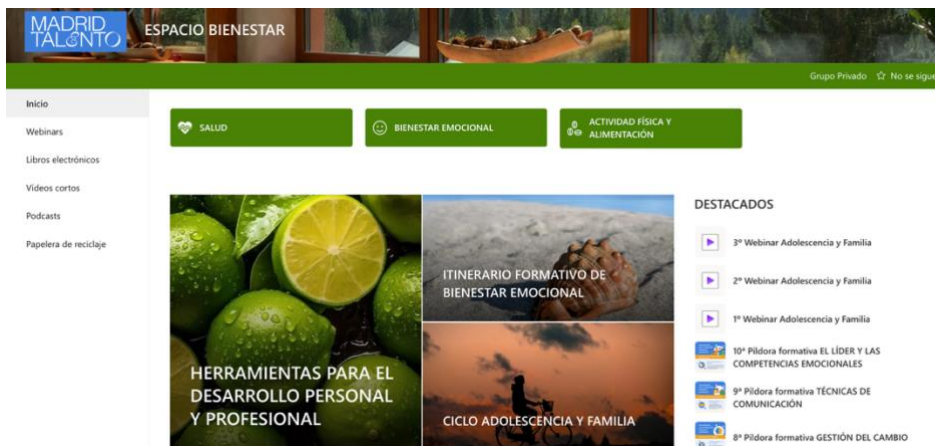
Puedes acceder pinchando en la infografía [Espacio Bienestar](#) facilitada por el Ayuntamiento.

Desde **UGT** os animamos a realizar esta formación:

- Porque refuerza vuestro derecho a no estar disponibles fuera de la jornada.
- Porque es una herramienta más para combatir la presión tecnológica, los abusos horarios y la cultura de la inmediatez.
- Porque fortalece un modelo laboral más humano, sostenible y respetuoso con todas las personas, independientemente de su puesto, género o situación personal.

Seguiremos vigilantes para que este derecho se cumpla en todos los servicios y unidades del Ayuntamiento, sin excepciones.

La desconexión digital se respeta, se practica y se defiende.

**¡SEGUIREMOS INFORMANDO!**