

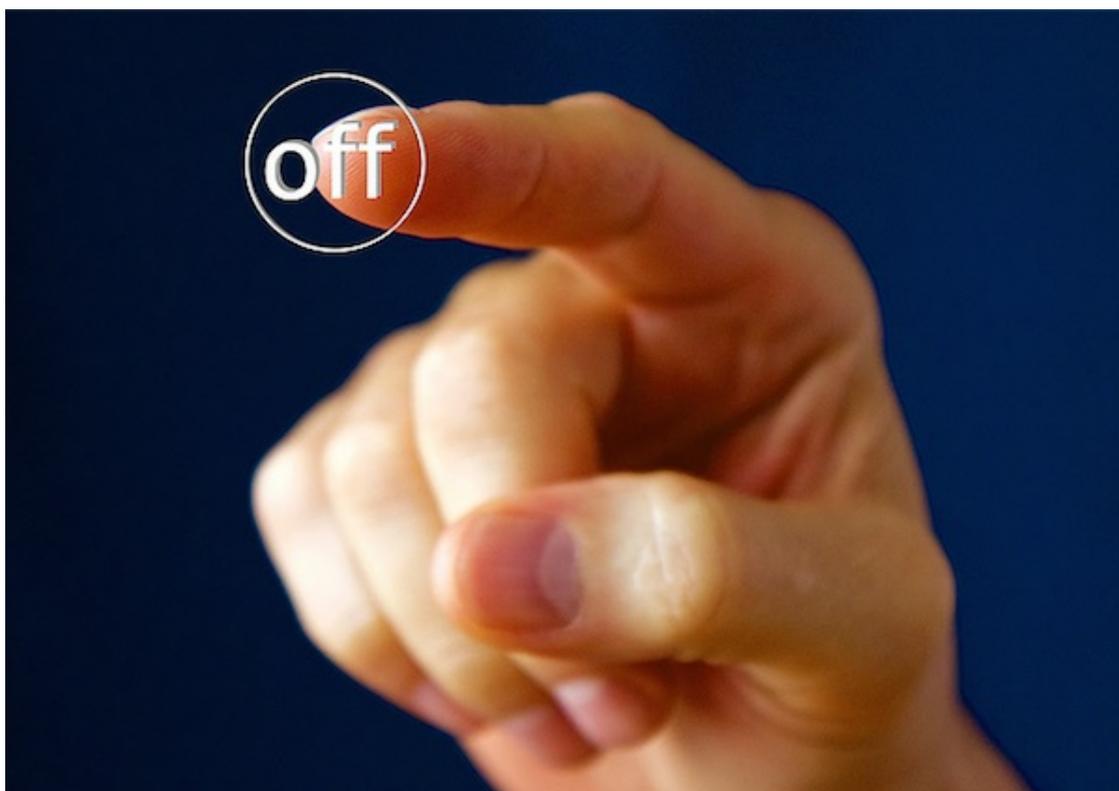
SIB-sf //Abanca

24 de enero de 2021

Tlf: [717.775.885](tel:717.775.885)

[Info@sib-sf.com](mailto:Info@sib-sf.com)

## NUESTRO TIEMPO ES NUESTRO. DERECHO A DESCONECTAR



### CONVENIO DE AHORRO

Nuestro **Convenio de Ahorro** recoge el **derecho a la desconexión** digital, una vez finalizada la jornada laboral.

Si durante el horario laboral nos ocupamos 100% de asuntos profesionales, **cuando salimos de la oficina nuestro tiempo es nuestro**. Es justo que cuando terminamos de trabajar, podamos dedicarnos plenamente a nuestra vida personal y familiar.

**La desconexión laboral es beneficiosa y saludable.** Ayuda a **conciliar**, rebaja el nivel del **estrés** al que estamos sometidos a diario, permite **descansar** y, por tanto, mejora nuestra salud, entre otros aspectos positivos para nosotros y nuestro entorno.

**Nuestro Convenio de Ahorro recoge puntos claves que favorecen la desconexión.**

- El primero, y fundamental, el propio **reconocimiento del derecho a desconectar** una vez acabada la jornada.

- **Limita las convocatorias de reuniones** fuera de la jornada. En todo caso, serán voluntarias y con horario tope de finalización a las 19.00 horas. Deberán convocarse con 48 horas mínimas de antelación. No se realizarán fuera de la jornada laboral en días no laborables y festivos, vísperas de días no laborables y festivo, mes de agosto y semana de la fiesta mayor en cada localidad.
- **Establece un periodo de desconexión obligatorio** entre las 19:00 horas y las 8:00 horas del siguiente día hábil.

Concluida la jornada laboral, no hay obligación de contestar llamadas, correos electrónicos ni cualquier otro tipo de comunicación. Y **las empresas deben de respetar el tiempo de descanso de las plantillas**, sin interrupciones.

Por tu propio bienestar, **desconecta cuando salgas del trabajo o cuando estés de vacaciones**. [Te lo contamos en nuestro vídeo](#)

### Convenio de Ahorro Marco protector sobre el que se asientan los derechos de las plantillas

¡FINE, A TU LADO!



Datos de contacto:  
Teléfono: [717.775.885](tel:717.775.885)  
Email: [Info@sib-sf.com](mailto:Info@sib-sf.com)  
Web: [www.sib-sf.com](http://www.sib-sf.com)

[Si aún no perteneces a nuestro sindicato y quieres afiliarte, haz click aquí](#)