

DISPONIBILIDAD DURANTE LA PAUSA: ¿OBLIGACIÓN O DERECHO A DESCONECTAR?



LA NORMA GENERAL: DESCANSO OBLIGATORIO



**>6 HORAS
SEGUIDAS:**



Mínimo **15 minutos** de descanso.



**<18 AÑOS
(>4.5H):**



Mínimo **30 minutos** de descanso.



Generalmente **NO retribuido** (tiempo a recuperar, salvo acuerdo histórico contrario).

¿EXIGIR DISPONIBILIDAD?



Durante la pausa, el trabajador tiene **DERECHO A DESCANSAR** y a la **DESCONEXIÓN TOTAL**.



Sin disponibilidad física (no exigir estar en una sala o cerca).



Sin disponibilidad digital (no exigir atender llamadas o correos).



CONSECUENCIAS DEL INCUMPLIMIENTO



SANCIÓN EMPRESARIAL:

Multa de hasta **7.500€** por vulnerar derechos básicos.



TIEMPO DE TRABAJO:

Si no se garantiza la desconexión, el período se computa como **TIEMPO DE TRABAJO EFECTIVO**.



Garantizar la desconexión real es una obligación legal y un derecho laboral.