



 quirónprevención

Beneficios y peligros asociados al teletrabajo y al trabajo móvil o nómada.
Factores psicosociales *Albert Valls Molist- Responsable Área Ergonomía y Psicosociología*

1. Nuevas formas de trabajar ligadas a las TIC



1. Nuevas formas de trabajar ligadas a las TIC

Tecnologías de la Información y la Comunicación



Nuevos puestos de trabajo: Hemos pasado de trabajar de forma prioritaria con un único ordenador de sobremesa a trabajar con una variada combinación de dispositivos electrónicos: ordenadores portátiles, teléfonos inteligentes o smartphones (propios y/o de la empresa), tabletas.

Nuevos lugares de trabajo: La revolución tecnológica permite el acceso a la información en cualquier momento, en cualquier lugar y con cualquier dispositivo. Las TIC propician la extensión de nuevas formas de organización del trabajo, como puede ser el teletrabajo, el trabajo móvil, el trabajo nómada.

Fuente: INSST. *Trabajo con PVD: Riesgos derivados del avance de las TIC. Trabajo líquido y riesgo emergente en las sociedades de la información* (2020)

1. Nuevas formas de trabajar ligadas a las TIC

Impacto de los nuevos dispositivos electrónicos

Nuevos puestos de trabajo

Según varios estudios sobre el **uso de los dispositivos electrónicos** en los puestos de trabajo se puede concluir que:

- El uso de los dispositivos en el ámbito laboral, a nivel mundial y nacional, va en aumento, manteniéndose el siguiente orden de uso:
- Este orden se invierte en el caso de los trabajadores que no trabajan habitualmente en la oficina, pasando a ser el portátil o los smartphones los que ocupan los primeros lugares.
- La penetración de las TIC ha causado un importante aumento del número de personas que en el ámbito laboral hacen uso de ellas de **forma intensiva**, pasando del 21% al 37% entre los años 2005 y 2015.



1. Ordenador de sobremesa o escritorio
2. Ordenador portátil
3. Smartphone o teléfono inteligente
4. Tabletas

Fuente: INSST. *Trabajo con PVD: Riesgos derivados del avance de las TIC. Trabajo líquido y riesgo emergente en las sociedades de la información* (2020)

1. Nuevas formas de trabajar ligadas a las TIC

Impacto de los nuevos dispositivos electrónicos

Nuevos lugares de trabajo

Aparecen distintas formas de trabajar y de organizar el trabajo. Y las definiciones van adaptándose al entorno cambiante:

- Teletrabajo: forma de organización del trabajo que se presta normalmente en el domicilio de la persona trabajadora, mediante el uso exclusivo o prevalente de TIC.
- Trabajo móvil, e-work: trabajo remoto en locales, tales como workcenters u oficinas remotas.
- Trabajo nómada: No existe un lugar de trabajo físico, siempre está cambiando de entorno de trabajo y viaja con su oficina portátil.

Fuente: INSST. *Trabajo con PVD: Riesgos derivados del avance de las TIC. Trabajo líquido y riesgo emergente en las sociedades de la información* (2020)

1. Nuevas formas de trabajar ligadas a las TIC

Impacto de los nuevos dispositivos electrónicos

Tendencia actual

- La media en Europa, según la encuesta realizada por la Eurofound (2017), indicaba que en torno al 2% de las personas trabajadoras teletrabajan principalmente desde su hogar, mientras que el 7% son exclusivamente móviles. Existe otro 10% que hace uso de las TIC para trabajar de forma remota ocasionalmente.
- Estos números varían mucho por sectores y ocupaciones.
- Todos los estudios apuntan a un aumento a nivel mundial y nacional del número de teletrabajadores y trabajadores móviles, observándose una tendencia a que el incremento se produzca de manera más acelerada debido, en parte,
 - al desarrollo de nuevos dispositivos electrónicos móviles,
 - a la mejora de la conectividad y, como no,
 - tras el empujón que el COVID ha dado al teletrabajo, obligando a gran parte de la sociedad a adaptarse de manera veloz e inesperada a este tipo de trabajo.

Fuente: INSST. *Trabajo con PVD: Riesgos derivados del avance de las TIC. Trabajo líquido y riesgo emergente en las sociedades de la información* (2020)

1. Nuevas formas de trabajar ligadas a las TIC

Impacto de los nuevos dispositivos electrónicos

Pandemia COVID

Positivo	Negativo
<ul style="list-style-type: none">➤ Han permitido la continuidad de gran parte de la actividad económica.➤ Han permitido la comunicación laboral, familiar y social entre personas.➤ Han demostrado que el teletrabajo es técnicamente viable.	<ul style="list-style-type: none">➤ Muchas personas han sentido:<ul style="list-style-type: none">➤ Frustración por no estar familiarizado con las TIC.➤ Sensación de agobio, rabia, enojo.➤ Sensación de aislamiento.➤ Ansiedad.

2. Beneficios y riesgos emergentes



2. Beneficios y riesgos emergentes

Beneficios y nuevos peligros asociados al uso de las TIC

El Informe de la EU-OSHA *Scoping study for a foresight on new and emerging occupational safety and health (OSH) risks and challenges* [2017] destaca los posibles beneficios y nuevos peligros asociados al uso de las TIC en el ámbito de la SST:

Beneficios	Nuevos Peligros
<ul style="list-style-type: none">• La flexibilidad del horario puede facilitar a las personas conciliar su trabajo y su vida privada.• La disminución del número de desplazamientos reduce la exposición a riesgos asociados con los viajes.	<ul style="list-style-type: none">• Aumento de la sobrecarga de trabajo y las horas de trabajo.• Aislamiento.• Dificultad para separar el trabajo de la vida privada.• Dificultad a la hora de evaluar los riesgos de SST en trabajadores remotos y llevar la vigilancia de la SST.• Aumento de los trastornos musculoesqueléticos, por el uso de dispositivos móviles que son menos ergonómicos.

2. Beneficios y riesgos emergentes

Ventajas y desventajas del teletrabajo

Ventajas para la empresa	Ventajas para las personas trabajadoras
<ul style="list-style-type: none">➤ Disminución del absentismo.➤ Aumento de la productividad.➤ Disminución de los accidentes laborales.➤ Mayor integración de personas con movilidad reducida, y por tanto, inclusión de colectivos diversos en la compañía.➤ Actualización en el uso de nuevas tecnologías.➤ Disminución de costes fijos del centro de trabajo.➤ Fomento de la descentralización e internacionalización del negocio, sin tener que establecer sucursales fijas.➤ Retención del talento.➤ Mejora de la imagen de la empresa.➤ Aumento de la confianza en la toma de decisiones, trabajadores más resolutivos.➤ Oportunidad para rediseñar puestos y tareas y aumentar la eficiencia.	<ul style="list-style-type: none">➤ Herramienta de conciliación: permite mejorar el equilibrio entre la vida laboral y personal.➤ Ahorro económico por gastos de transporte.➤ Ahorro de tiempo al evitar los desplazamientos.➤ Mayor autonomía.➤ Disminución de accidentes in itinere.➤ Mayores oportunidades de empleabilidad para trabajadores con dificultades de movilidad, tanto temporal (embarazo) como permanente (discapacidad, mala comunicación entre domicilio y centro de trabajo, etc.).➤ Mayores oportunidades laborales para trabajadores que viven en zonas alejadas de los centros económicos.➤ Incentivación del uso de nuevas tecnologías.➤ Mejoras en la alimentación: consumo de alimentos preparados en casa.

2. Beneficios y riesgos emergentes

Ventajas y desventajas del teletrabajo

Desventajas para la empresa	Desventajas para las personas trabajadoras
<ul style="list-style-type: none">➤ Disponer de determinada tecnología que obliga a la empresa a suministrarla y a dar soporte tecnológico y formación.➤ Percepción, por parte de dirección, de falta de control sobre el trabajo realizado.➤ Dificultad para mantener la confidencialidad de los documentos empresariales.➤ Pérdida de imagen corporativa debido a la dispersión de los trabajadores.➤ Garantizar la seguridad y salud laboral del trabajador a pesar de no encontrarse en el centro de trabajo.	<ul style="list-style-type: none">➤ Disponer de determinada tecnología que obliga al trabajador a estar al día.➤ Sistema de comunicación empleado insuficiente para recibir información relevante de la compañía.➤ Dificultad en establecer límites entre la vida laboral y familiar.➤ Posible sensación de aislamiento por falta de interacción social.➤ Pérdida de espacio físico en el domicilio.➤ Posible transferencia de costes al trabajador (luz, teléfono, climatización...).

2. Beneficios y riesgos emergentes

Riesgos emergentes



CincoDías EL PAÍS ECONOMÍA

Compañías Mercados Economía Mi Dinero Fortuna / Cotizaciones

URGENTE El Gobierno se compromete a derogar la parte de la reforma laboral pactada en el acuerdo de coalición

Empresas

LOS EXPERTOS ACONSEJAN NO CONSULTAR LOS DISPOSITIVOS EN FIN DE SEMANA

¿Si le falta el móvil siente ansiedad?

ALFONSO SIMÓN RUIZ

- Más del 30% de la población sufre tecnoestrés por apego a teléfonos y tabletas



El Confidencial

C
Tribuna
Por Clara Mañoso

El auge del teletrabajo: ¿una amenaza para la desconexión digital y la conciliación?

Las ventajas del teletrabajo se tornan inconvenientes cuando implica horas continuas, fatiga informática o conexión digital permanente



LA VANGUARDIA

FAST NEWS / VIRAL / GEEK / VIDA / FAUNA / CULTURA **SUSCRÍBETE**

Vida

El aislamiento durante la pandemia ha multiplicado los casos de anorexia y bulimia

ANOREXIA

- Las condiciones de aislamiento han aumentado no solo el número de casos, también su gravedad y complejidad



EL PAÍS

Tecnología

TRANSFORMACIÓN DIGITAL · CIBERSEGURIDAD · PRIVACIDAD · EMPRENDIMIENTO · TECNOLOGÍA PERSONAL · GRANDES TECNOLOGÍAS

Te quedan **9** artículos gratis este mes

EN PRIMERA PERSONA

Cuando la mente cae esclava de la tecnología

La periodista Mar Cabra relata cómo se convirtió en una adicta de la hiperconexión y luego superó su dependencia

3. ¿Cómo afectan a la salud el uso de las TIC?



3. ¿Cómo afectan a la salud el uso de las TIC?

Factores de riesgo / Condiciones

La introducción rápida y generalizada de múltiples dispositivos tecnológicos ha propiciado un entorno laboral cada vez más cambiante, con nuevos escenarios de trabajo que potencian el incremento de los riesgos emergentes derivados de la falta de equilibrio en el uso de las TIC, y ha generado una serie de consecuencias para la salud que cada vez se encuentran más presentes en la población trabajadora:

- Uno de los grandes problemas que provoca el uso continuado de las nuevas tecnologías es la continua exposición a actividades multitarea → Carga mental.
- Cada vez son más las personas que, con una edad más avanzada, deben sufrir un proceso de adaptación al trabajo, con nuevos dispositivos tecnológicos sin la aplicación de un programa preventivo adecuado → Factores psicosociales.
- La posibilidad de desarrollar actividades en cualquier lugar (hoteles, medios de transporte, empresas de clientes, etc.) acentúa los → Carga física

3. ¿Cómo afectan a la salud el uso de las TIC?

Riesgos psicosociales

Además de las alteraciones visuales y de los trastornos musculoesqueléticos, que no son materia de la presente ponencia, el incremento en el uso de las TIC conduce a que el componente mental adquiera cada vez más protagonismo en detrimento del componente físico. Esto conlleva, principalmente, sobrecarga cognitiva y emocional.

La inadecuada gestión de situaciones como la hiperconectividad y la disponibilidad constante, la dificultad intrínseca en el uso de las TICs o la pérdida de contacto con el resto de compañeros, provoca sentimientos de aislamiento, desigualdad y de falta de valoración, generando situaciones de riesgo de estrés, concretamente **#tecnoestrés**.

3. ¿Cómo afectan a la salud el uso de las TIC?

Tecnoestrés

Se entiende por tecnoestrés: el estado psicológico negativo relacionado con el uso (o abuso) de las tecnologías de la información o con la amenaza de su uso en un futuro.

Puede manifestarse tanto en forma de rechazo de la tecnología, como al contrario, en una dependencia excesiva o adicción.

Tres tipos de manifestaciones:

- Tecnoansiedad
- Tecnofatiga
- Tecnoadicción

3. ¿Cómo afectan a la salud el uso de las TIC?

Tecnoestrés

Tecnoansiedad

- Se asocia a trabajadores que usan la tecnología como herramienta de trabajo, pero no de manera frecuente.
- Se relaciona con trastornos de ansiedad por temor a dañar el dispositivo o por la probabilidad de llegar a ser sustituido por el ordenador, altos niveles de activación fisiológica, tensión y malestar por el uso presente o futuro de herramientas tecnológicas.
- Se generan actitudes escépticas hacia la tecnología así como pensamientos negativos sobre la propia capacidad y competencia con las TICs.

3. ¿Cómo afectan a la salud el uso de las TIC?

Tecnoestrés

Tecnofatiga

- Está relacionada con trabajadores sometidos a una sobrecarga de información o a un uso continuado de las TIC.
- Caracterizada por sentimientos de cansancio, angustia y agotamiento mental y cognitivo debido al uso de las tecnologías, complementándose con aptitudes escépticas y creencia de ineficacia con el uso de las TICs.
- Un tipo específico de tecnofatiga es el denominado “síndrome de fatiga informativa” (IFS), derivado de una sobrecarga informativa proveniente de los medios tecnológicos (Internet,...). Este último síndrome está actualmente muy presente dentro y sobre todo fuera del entorno laboral (internet, redes sociales,...).

3. ¿Cómo afectan a la salud el uso de las TIC?

Tecnoestrés

Tecnoadicción

- Son aquellas personas que quieren estar al día de los últimos avances tecnológicos y terminan siendo “**dependientes**” de la tecnología.
- Estrés específico debido a la incontrolable compulsión a utilizar TICs en “todo momento y en todo lugar” y utilizarlas durante largos periodos de tiempo, llegando a producir síndrome de abstinencia, ansiedad y fatiga.
- Aunque no es un trastorno mental aún reconocido, cada vez son más los estudios relacionados con tecnoadicción, dado su impacto en la salud. También está presente dentro y fuera del entorno laboral.

4. Referencias y criterios legales



4. Referencias y criterios legales

Ley 10/2021, de 9 de julio, de trabajo a distancia

EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

La virtualización de las relaciones laborales (...) trae consigo notables ventajas (...)

Sin embargo, también presenta posibles inconvenientes: protección de datos, brechas de seguridad, tecnoestrés, horario continuo, fatiga informática, conectividad digital permanente, mayor aislamiento laboral, pérdida de la identidad corporativa, (...), entre otros.

Artículo 15. Aplicación de la normativa preventiva en el trabajo a distancia.

*Las personas que trabajan a distancia tienen derecho a una adecuada protección en materia de seguridad y salud en el trabajo, de conformidad con lo establecido en la **Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de riesgos laborales**.*

Artículo 16. Evaluación de riesgos y planificación de la actividad preventiva.

La evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva del trabajo a distancia deberán tener en cuenta los riesgos característicos de esta modalidad de trabajo, poniendo especial atención en los factores psicosociales, ergonómicos y organizativos y de accesibilidad del entorno laboral efectivo. En particular, deberá tenerse en cuenta la distribución de la jornada, los tiempos de disponibilidad y la garantía de los descansos y desconexiones durante la jornada.

4. Referencias y criterios legales

Ley 10/2021, de 9 de julio, de trabajo a distancia

Artículo 18. Derecho a la desconexión digital.

*Las personas que trabajan a distancia, particularmente en teletrabajo, tienen derecho a la desconexión digital fuera de su horario de trabajo en los términos establecidos en el artículo 88 de la *Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales*.*

El deber empresarial de garantizar la desconexión conlleva una limitación del uso de los medios tecnológicos de comunicación empresarial y de trabajo durante los periodos de descanso, así como el respeto a la duración máxima de la jornada y a cualesquiera límites y precauciones en materia de jornada que dispongan la normativa legal o convencional aplicables.

4. Referencias y criterios legales

Ley 31/1997, de prevención de riesgos laborales (LPRL)

De acuerdo con el art. 1 de la LPRL, la normativa de PRL está constituida, además de por la propia Ley, por sus disposiciones de desarrollo o complementarias, y por aquellas normas, legales o convencionales, que contengan prescripciones relativas a la adopción de medidas preventivas en el ámbito laboral o susceptibles de producirlas en dicho ámbito.

Artículo 15, de la LPRL:

1. El empresario aplicará las medidas que integran el deber general de prevención, con arreglo a los siguientes principios generales:

d) Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud.

g) Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre en ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo.

4. Referencias y criterios legales

Desarrollo reglamentario (R.D 488/97)

Uno de dichos reglamentos de desarrollo es el Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización de datos (PVD), el cual transpone al ordenamiento jurídico español la Directiva 90/270/CEE del Consejo, de 29 de mayo de 1990.

El propio INSST afirma, en el documento Trabajo con PVD: Riesgos derivados del avance de las TIC, [2020], que *“Tras más de veinte años de vigencia tanto de la Directiva 90/270/CEE como del RD 488/1997, y teniendo en cuenta la (re)evolución operada en materia de dispositivos con pantallas de visualización de datos y el uso intensivo y extensivo de los mismos en el medio laboral, todo apunta a la necesidad de estudiar una posible actualización de la normativa preventiva en la materia”*.

Artículo 3, R.D. 488/97, de PVD

2. (...) *el empresario deberá evaluar los riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores, teniendo en cuenta en particular los posibles riesgos para la vista y los problemas físicos y de carga mental, así como el posible efecto añadido o combinado de los mismos.*

4. Referencias y criterios legales

Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos Personales

Artículo 88. Derecho a la desconexión digital en el ámbito laboral.

1. *Los trabajadores y los empleados públicos tendrán derecho a la desconexión digital a fin de garantizar, fuera del tiempo de trabajo legal o convencionalmente establecido, el respeto de su tiempo de descanso, permisos y vacaciones, así como de su intimidad personal y familiar.*

2. *Las modalidades de ejercicio de este derecho atenderán a la naturaleza y objeto de la relación laboral, potenciarán el derecho a la conciliación de la actividad laboral y la vida personal y familiar y se sujetarán a lo establecido en la negociación colectiva o, en su defecto, a lo acordado entre la empresa y los representantes de los trabajadores.*

3. *El empleador, previa audiencia de los representantes de los trabajadores, elaborará una política interna dirigida a trabajadores, incluidos los que ocupen puestos directivos, en la que definirán las modalidades de ejercicio del derecho a la desconexión y las acciones de formación y de sensibilización del personal sobre un uso razonable de las herramientas tecnológicas que evite el riesgo de fatiga informática. En particular, se preservará el derecho a la desconexión digital en los supuestos de realización total o parcial del trabajo a distancia así como en el domicilio del empleado vinculado al uso con fines laborales de herramientas tecnológicas.*

4. Referencias y criterios legales

CT104/2021, actuaciones de la Inspección de Trabajo en Riesgos Psicosociales

EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

(...La LPRL estableció la obligación legal de que los empleadores protejan a los trabajadores contra todos los riesgos en el lugar de trabajo y por tanto, “los empresarios están obligados a proteger a los trabajadores contra los riesgos psicosociales y estos riesgos deben tenerse debidamente en cuenta en el proceso de evaluación del riesgo”.

1. El Control de la gestión preventiva de los riesgos psicosociales

Señala expresamente la necesidad de utilizar otras herramientas complementarias de evaluación en ciertos supuestos. Concretamente menciona:

- Exposición a violencia física o de terceros.
- Desempeño de trabajos en solitario.
- Trabajo nocturno y a turnos.
- Y en el teletrabajo o las actividades que exigen una conexión continua de los trabajadores

4. Referencias y criterios legales

CT104/2021, actuaciones de la Inspección de Trabajo en Riesgos Psicosociales

1.3 Las particularidades en la aplicación de medidas preventivas

Todos los factores de riesgo psicosocial (identificados y evaluados) deben ir acompañados de medidas preventivas para afrontarlos... Estas medidas se clasifican en:

- *Medidas organizativas o primarias, dirigidas al foco u origen del problema.*
- *Medidas de afrontamiento o secundarias, dirigidas a que el trabajador pueda adquirir prácticas o conocimientos suficientes para afrontar los factores de riesgo psicosocial, mediante acciones de información y formación, desarrollo y aplicación de procedimientos o protocolos, etc.*
- *Medidas de rehabilitación o terciarias, dirigidas a la recuperación y rehabilitación de trabajadores que hayan sufrido daños en la salud derivados de la exposición a riesgos psicosociales.*

5. ¿Cómo afrontar los riesgos asociados al uso de las TIC?



5. ¿Cómo afrontar los riesgos asociados al uso de las TIC?

Medidas organizativas o primarias

- Realización/actualización de la Evaluación de factores psicosociales y planificación de la actividad preventiva del trabajo, con especial atención al trabajo a distancia, mediante el uso de escalas complementarias como, por ejemplo:
 - Escala subjetiva de Carga Mental de Trabajo ESCAM.
 - Cuestionario SOFI-SM.
 - Cuestionario de Anexo I del estudio: Trabajo con PVD: Riesgos derivados del avance de las TIC.
 - Escalas para la valoración de la desconexión digital.
- Elaboración de Políticas o de Protocolos de Desconexión Digital por parte de las empresas.
- Elaboración de Planes de Igualdad que contemplen aspectos como la conciliación laboral y familiar.



5. ¿Cómo afrontar los riesgos asociados al uso de las TIC?

Medidas organizativas o primarias

- Realización de campañas de sensibilización y formación sobre el uso razonable de las herramientas tecnológicas que evite el riesgo de fatiga/adicción informática y, en particular, sobre la desconexión digital.
- Incremento de la formación en el manejo de los programas informáticos utilizados en la organización.
- Potenciación de los servicios de atención al usuario (Help Desk) en remoto.
- Creación de portales o plataformas para el acceso a la documentación corporativa.

5. ¿Cómo afrontar los riesgos asociados al uso de las TIC?

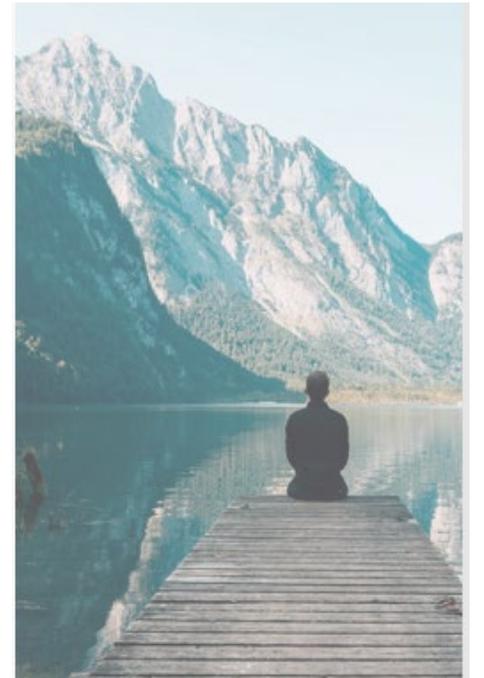
Medidas organizativas o primarias

- Gestión de equipos en remoto:
 - Incremento de acciones de seguimiento (telefónico, videoconferencias, etc.) individualizado del trabajo (one to one).
 - Fomento de reuniones presenciales periódicas con los diferentes miembros de los equipos de trabajo.
 - Definición clara de objetivos, roles y de cargas de trabajo.
 - Medición del desempeño por objetivos / tareas.
 - Potenciar la confianza entre los miembros de los equipos de trabajo.

5. ¿Cómo afrontar los riesgos asociados al uso de las TIC?

Medidas de afrontamiento o secundarias

- Formación en la Gestión del estrés en el ámbito laboral y en trabajo a distancia.
- Formación en la Gestión del tiempo.
- Talleres de inteligencia y de bienestar emocional.
- Talleres de mindfulness, técnicas de relajación.
- ...



Muchas gracias por su atención

 **quirónprevención**