

Anexos

Iván Martínez del Cerro
Formación y Salud
CNMP



Anexos



- Orientaciones para la recogida de información
- No sustituye a la Evaluación de Riesgos.
- Listado no exhaustivos

ANEXO 1. ASPECTOS BÁSICOS A CONSIDERAR EN EL **DISEÑO DEL TELETRABAJO**

- Contenido del **Acuerdo** (horario, ...)
- Objetivos y **funciones**
- **Plan** de formación
- Política de **desconexión**
- **Puestos** susceptibles a teletrabajar
- **Procedimientos** de seguridad y salud
- Protocolos de prevención del **acoso**
- Promoción de la salud y **hábitos saludables**



ANEXO 2. LISTADO DE FUENTES DE INFORMACIÓN

WWW.INSST.ES



@INSST_MITES_GOB





Evaluación de Riesgos (previa). _____



Acuerdo de trabajo a distancia _____



Convenio Colectivo

Relación y perfil de los trabajadores y mandos

ANEXO 2. LISTADO DE FUENTES DE INFORMACIÓN

WWW.INSST.ES



@INSST_MITES_GOB





Observación condiciones de trabajo _____



Información de entrevistas, fotos o cuestionarios _____



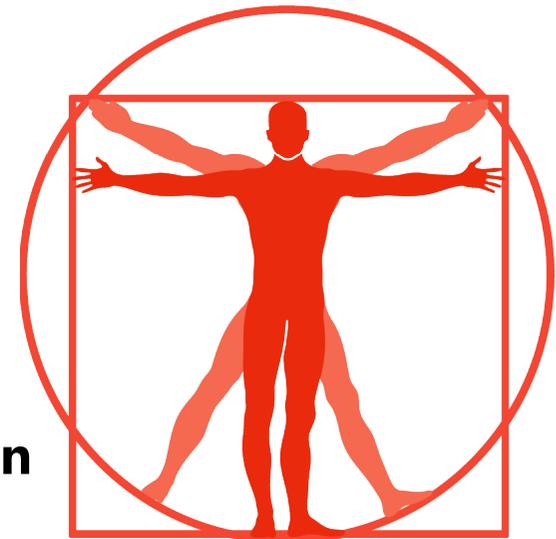
Indicadores siniestralidad, absentismo... _____

Vigilancia de la salud _____

Canales de comunicación _____

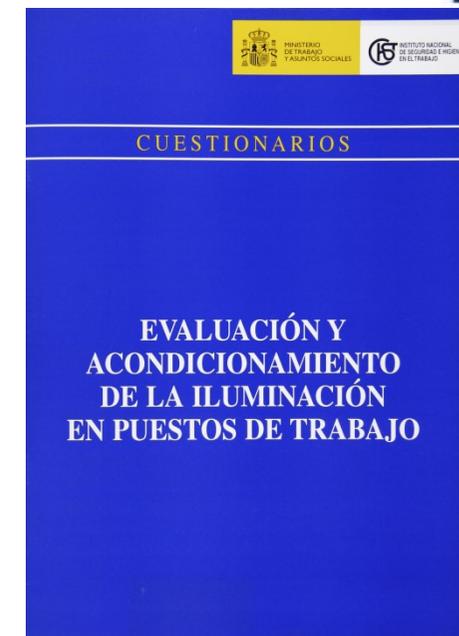
ANEXO 3. LISTA DE VERIFICACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO **ERGONÓMICO** EN RELACIÓN CON EL TELETRABAJO

- Basada en el **apéndice 2 la guía** técnica PVD (2021)
- Busca la recogida de información incluyendo algunos aspectos a comprobar:
 - Condiciones del **entorno físico y equipo** (teclado, pantalla, ratón, mesa..)
 - Condiciones del entorno **ambiental** (iluminación, ruido, calor...)
 - Condiciones de **carga mental-interconexión** ordenador/persona.



ANEXO 4. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN SUBJETIVA SOBRE CONDICIONES DE **ILUMINACIÓN** EN EL PUESTO DE TRABAJO.

- **Metodología** propia del INSST (cuestionario 2002)
- Busca la recogida de **información** comprobando:
 - Si Considera adecuada la iluminación
 - Si pudiera regular la iluminación....
 - Tengo que forzar la vista para...
 - Durante la jornada o después nota síntomas...



ANEXO 5. LISTA DE CUESTIONES A CONSIDERAR EN RELACIÓN CON LOS **FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL** EN RELACIÓN CON EL TELETRABAJO

- Basada en la Ley 10/21 y las NTP 1122, 1123 y 1165
- Puede emplearse:
 - **Diseño e implantación** teletrabajo
 - Herramienta de **control** de las condiciones de trabajo entre las evaluaciones
 - Ayudar a **comprender** la Evaluación de Riesgos
 - **Planificar** las medidas preventivas



ANEXO 5. LISTA DE CUESTIONES A CONSIDERAR EN RELACIÓN CON LOS **FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL** EN RELACIÓN CON EL TELETRABAJO

| TIEMPO DE TRABAJO | Notas |
|---|-------|
| Prolongación de la jornada laboral (antes de su comienzo o al finalizar la misma). | |
| Horarios inusuales (noche, fin de semana, etc.) debido a la conectividad permanente y/o al uso inadecuado de las TIC. | |
| Dificultad de conciliar la vida familiar, personal y laboral. | |
| Aumento de interrupciones durante el trabajo diario | |
| Incremento de tareas no previstas y exposición a multitareas que pueden prolongar la jornada laboral e incrementar la carga de trabajo | |
| Realización de tareas en "periodos de espera" o "tiempos muertos" (entre desplazamientos y/o viajes) que antes eran "inactivos". | |
| Menor número de pausas y de peor calidad, pues frecuentemente se cambia de tarea pero se sigue conectado. | |
| Asimetría en el tiempo al con diferentes husos horarios, prolongando o adelantando la jornada laboral. | |
| Presentismo digital e hiperconectividad para consolidar el puesto de trabajo. | |
| Prácticas de <i>leavingism</i> (adelantar trabajo fuera de la jornada laboral sin dar parte de esta práctica ni a compañeros/as ni a superiores jerárquicos) | |
| Trabajo a turnos y/o nocturno y su gestión/adaptación en relación con el horario flexible u otras formas de ordenación del tiempo de trabajo que se utilicen en la empresa. | |
| AUTONOMÍA | Notas |
| Dificultad para planificar el trabajo debido a la velocidad que imprimen las TIC en el desarrollo del mismo, la inmediatez de respuesta y la intensificación del mismo | |
| Dificultad para controlar el ritmo de trabajo, las pausas, etc., que puede venir marcado por algoritmos, inteligencia artificial, etc., o autoimpuesto. | |



ANEXO 5. LISTA DE CUESTIONES A CONSIDERAR EN RELACIÓN CON LOS **FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL** EN RELACIÓN CON EL TELETRABAJO

| Tiempo de trabajo |
|--------------------------|
| Prolongación jornadas |
| Hiperconectividad |

| Carga Cuantitativa |
|---------------------------|
| Problemas TIC |
| Perspectiva edad |

| Autonomía |
|-----------------------|
| Planificación |
| Sensación de urgencia |

| Carga Cualitativa |
|--------------------------|
| Apoyo instrumental |
| Continuo aprendizaje |

| Conciliación |
|-----------------------------|
| Doble carga y presencia |
| Interferencias, desconexión |

| Equipos y Medio Ambiente |
|---------------------------------|
| Espacios, condiciones |
| Infraestructura |



ANEXO 5. LISTA DE CUESTIONES A CONSIDERAR EN RELACIÓN CON LOS **FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL** EN RELACIÓN CON EL TELETRABAJO

| Participación Supervisión |
|----------------------------------|
| Impersonal |
| Falta capacitación de mandos |

| Interés por el trabajador/Compensación |
|---|
| Formación |
| Promoción |

| Desempeño de rol |
|--------------------------|
| Comunicación mediatizada |
| Gestión de conflictos |

| Relaciones/ Apoyo Social |
|---------------------------------|
| Aislamiento |
| Sentimiento de permanencia |

| Demandas psicológicas |
|------------------------------|
| Pérdida lenguaje no verbal |
| Emociones |

| Variedad Contenido |
|-------------------------------|
| Pérdida sentido |
| Dificultad ante nuevas tareas |

ANEXO 6. CUESTIONES QUE PUEDE INCLUIR EL **PLAN DE FORMACIÓN** IMPLANTADO EN RELACIÓN CON EL TELETRABAJO

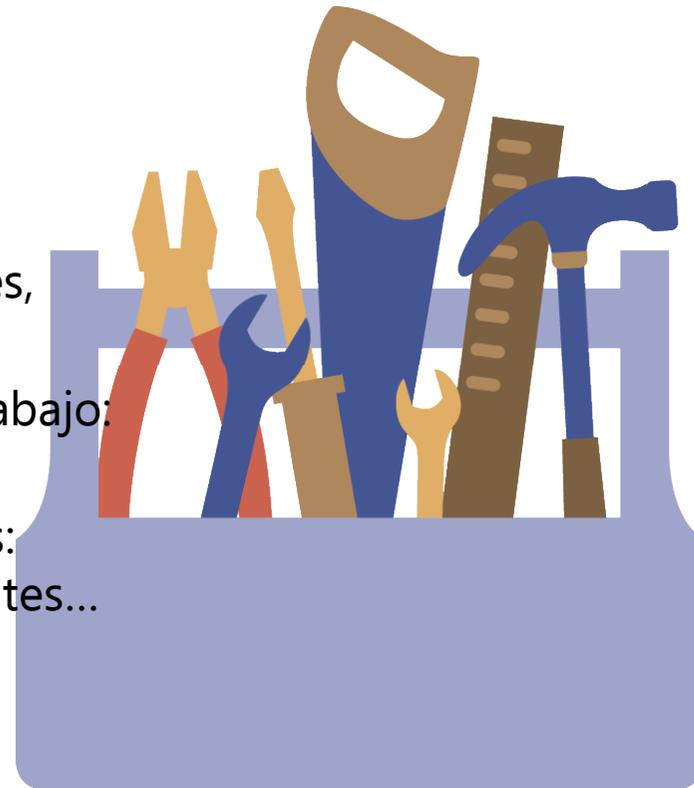
WWW.INSST.ES



@INSST_MITES_GOB



- Desarrollo de **habilidades TIC**.
- **Espacio físico** de trabajo: dimensiones, iluminación etc.
- **Programación y planificación** del trabajo: gestión del tiempo, desconexión.
- Procedimientos de trabajo específicos: **LOPD**, Ciberacoso, **promoción**, vacantes...
- **Riesgos específicos**: ergonómicos, psicosociales...



WWW.INSST.ES
@INSST_MITES_GOB



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL

insst
Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Teletrabajar con Seguridad