



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 _____



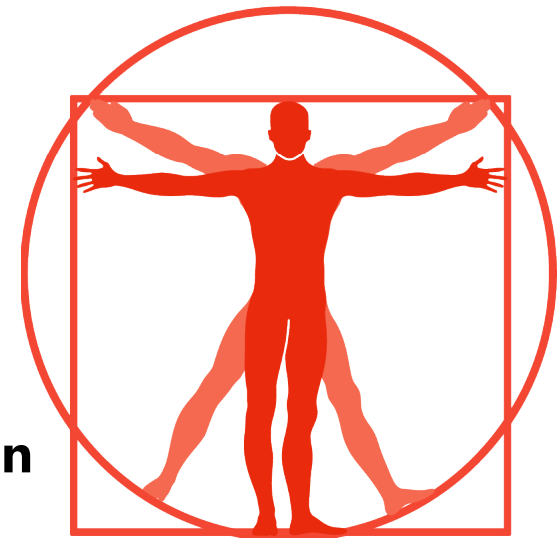
Indicadores siniestralidad, absentismo...

Vigilancia de la salud _____

Canales de comunicación _____

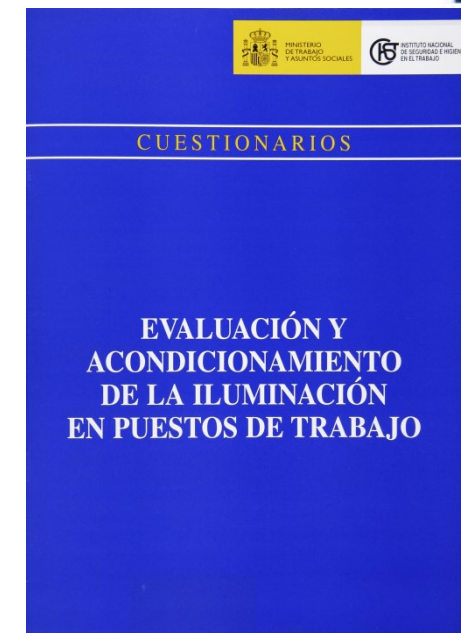
ANEXO 3. LISTA DE VERIFICACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO **ERGONÓMICO** EN RELACIÓN CON EL TELETRABAJO

- 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 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...





Teletrabajar con Seguridad