

A woman with long, wavy hair is seen from the side, sitting at a wooden desk and typing on a laptop. On the desk, there is a white coffee cup on a saucer, a pair of glasses, and a blue folder. The background shows a large window with a view of a city skyline. The lighting is warm and soft, suggesting an indoor setting with natural light.

# TELETRABAJO Y RIESGOS PSICOSOCIALES

Óscar Landeta Rodríguez



El **teletrabajo** es una forma de organización y/o realización de una tarea, utilizando las tecnologías de la información en el marco de un contrato o relación laboral, en la cual dicho trabajo, que podría ser realizado igualmente en los locales de la empresa, se efectúa fuera de estos de forma regular, según el Acuerdo Marco Europeo sobre Teletrabajo\*

\*OSALAN: Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales



## TIPOS DE TELETRABAJO

### **Domicilio:**

- El trabajo se lleva a cabo en el propio domicilio
- Se realiza a través de uso de Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC).
- Es la modalidad con mayor potencial de crecimiento.

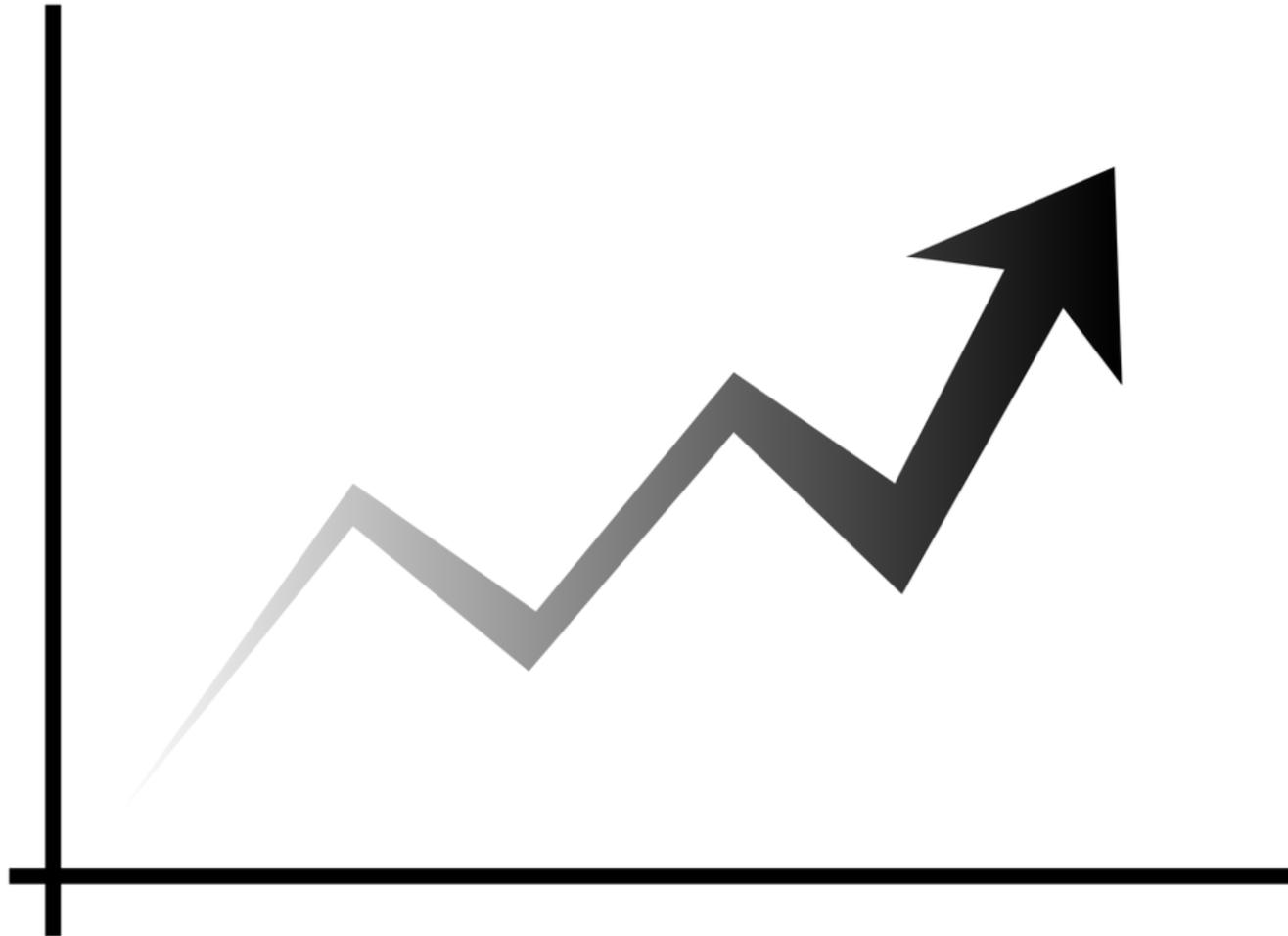
### **Móvil:**

- El puesto de trabajo no está situado en un lugar determinado.
- Las personas están en movimiento y mantienen una comunicación con la empresa a través de medios telemáticos.

### **Telecentros:**

- El puesto de trabajo está en un emplazamiento de alquiler temporal que oferta servicios para las personas usuarias.
- Cuenta con equipamiento (TICs) para la realización del trabajo.
- Optimizan el equipamiento ya que una misma oficina podría ser utilizada por diferentes empresas en diferentes horarios.



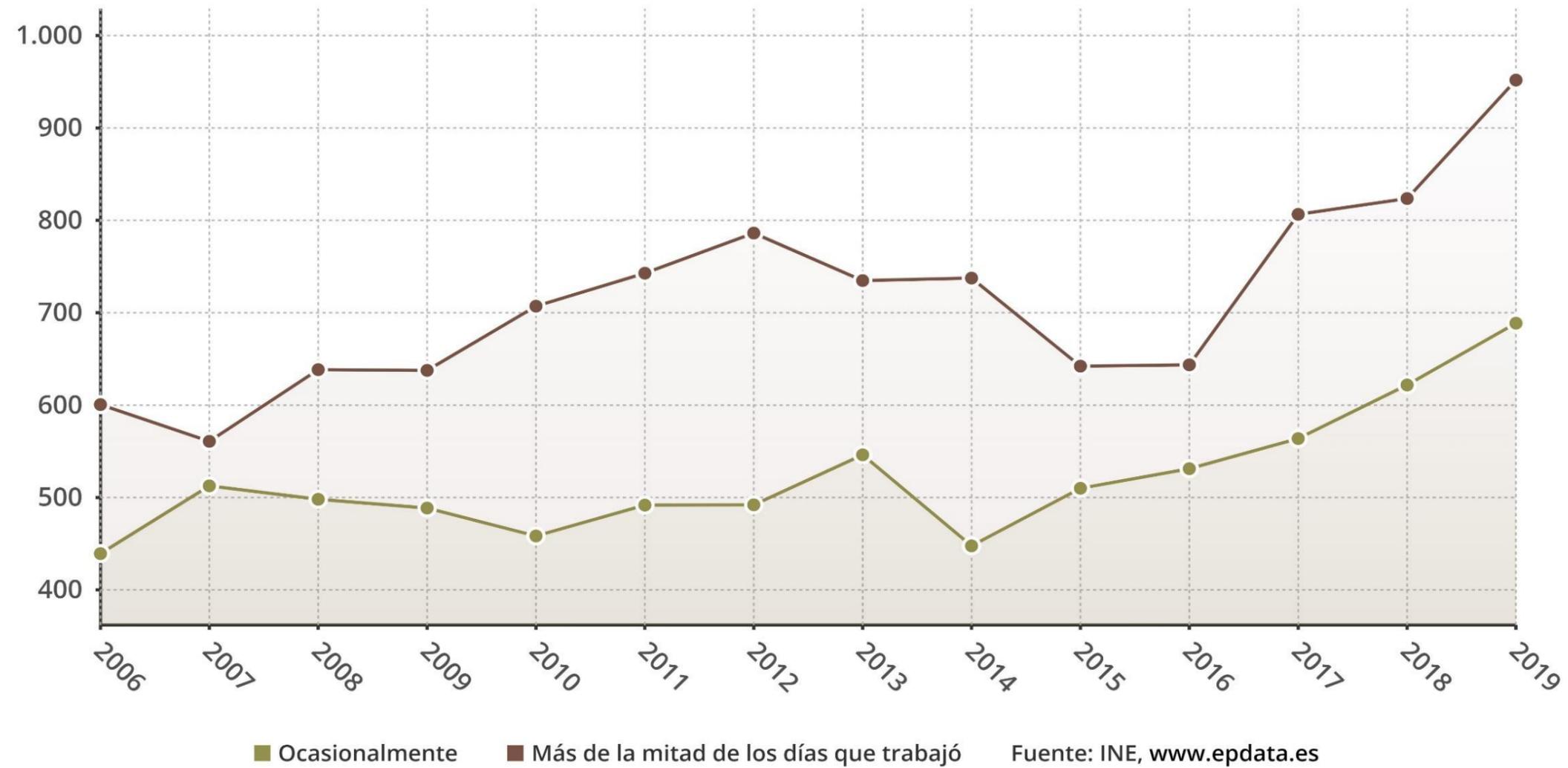


# EVOLUCIÓN DEL TELETRABAJO



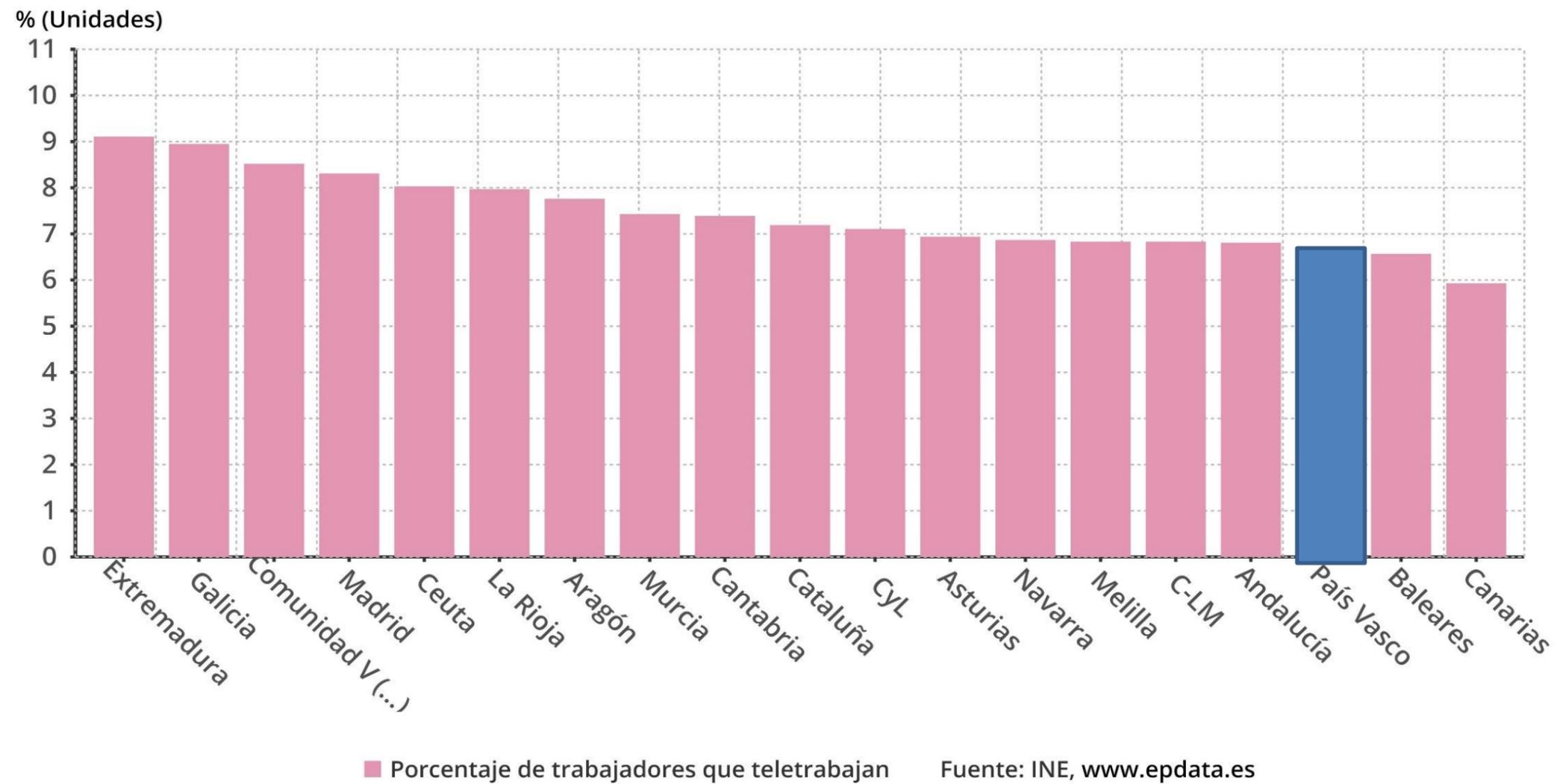
## Evolución de los ocupados que teletrabajan en España

Nº de ocupados (Miles)

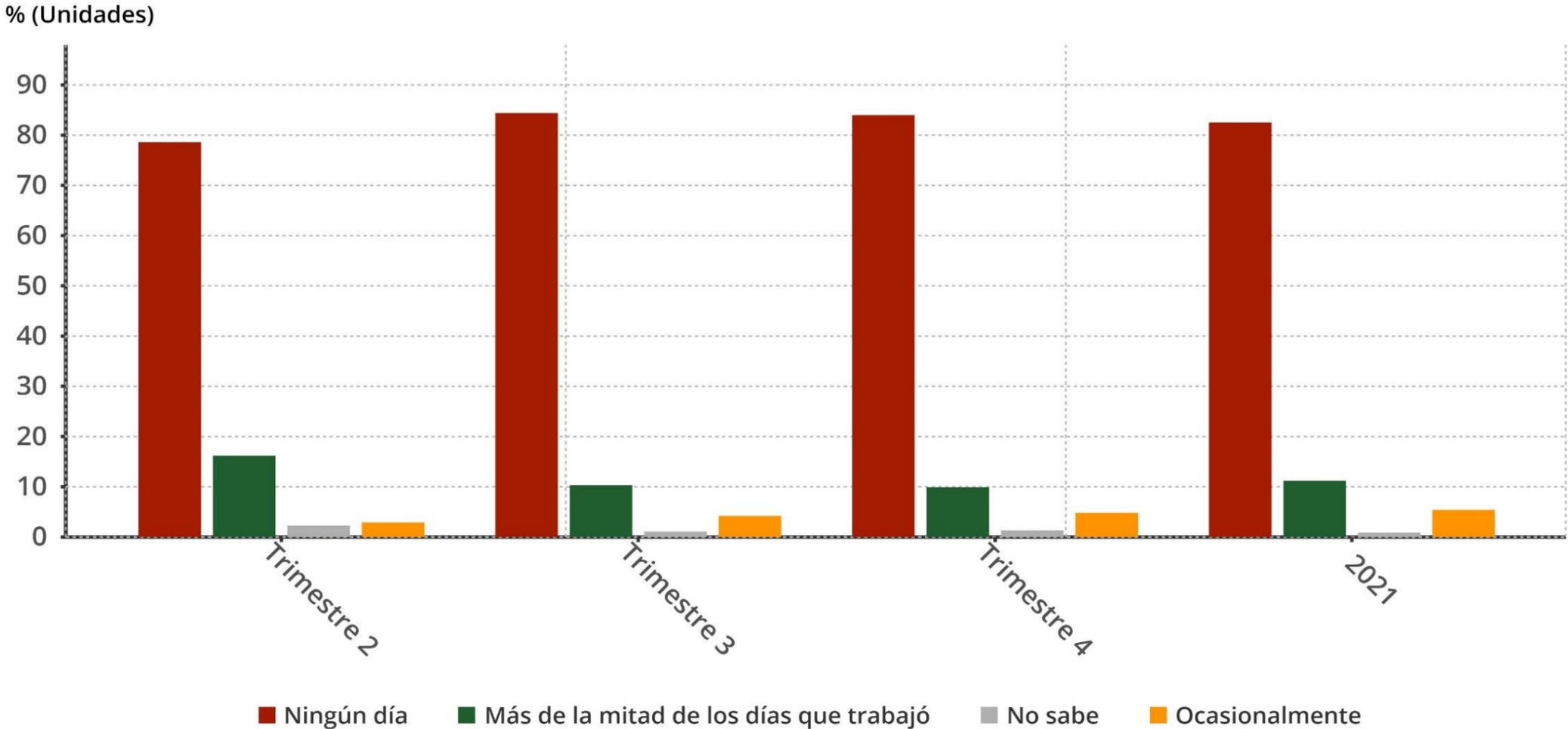


## Porcentaje de ocupados que teletrabajan en cada comunidad autónoma

Teletrabajan de forma ocasional o la mitad de los días que trabajaron



# Evolución del porcentaje de ocupados que teletrabajan por días trabajados en el domicilio particular



Fuente: Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital, [www.epdata.es](http://www.epdata.es)



# RIESGOS PSICOSOCIALES DEL TELETRABAJO



# RELACIONES FAMILIARES

**El hogar se convierte en el espacio de trabajo**  
No afecta por igual a hombres y mujeres



**CONFLICTOS FAMILIARES**



# AISLAMIENTO PERSONAL

## **Disminución del Apoyo Social**

Incluye todas las transacciones de ayuda, tanto de tipo emocional como informacional y material, que recibimos bien de nuestras redes informales, íntimas, como de otros grupos y comunidad global, incluyendo tanto las transacciones reales como la percepción de las mismas y la satisfacción con la ayuda recibida (Barrón, 2003)

## **Disminución de reforzadores y gratificaciones**

Se trata de las conductas que resultan placenteras para la persona (encontrarte con un conocido, charla informal...)

## **Disminución de la variedad y riqueza estimular**

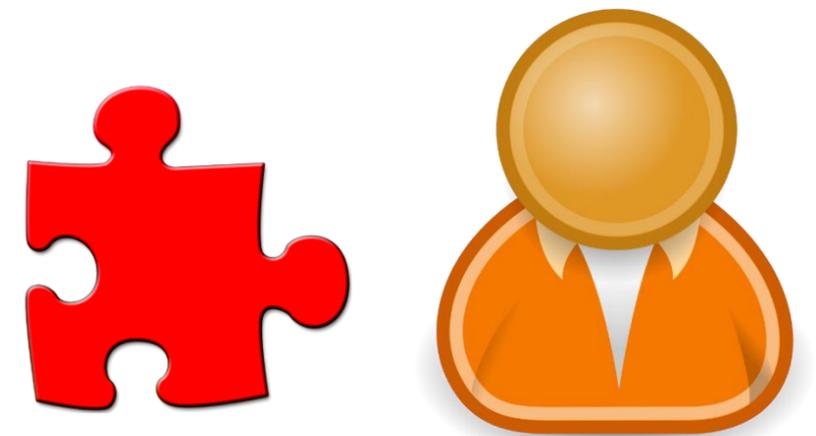
- En su sentido más básico, la privación sensorial tiene que ver con la restricción parcial o total de estímulos, aplicada a uno o varios sentidos.
- Este tipo de prácticas se han empleado con fines terapéuticos de investigación y como método de tortura.



# AISLAMIENTO PERSONAL

## Desvinculación emocional

El aislamiento y la distancia hace que perdamos la sensación de pertenencia



# ESTRÉS



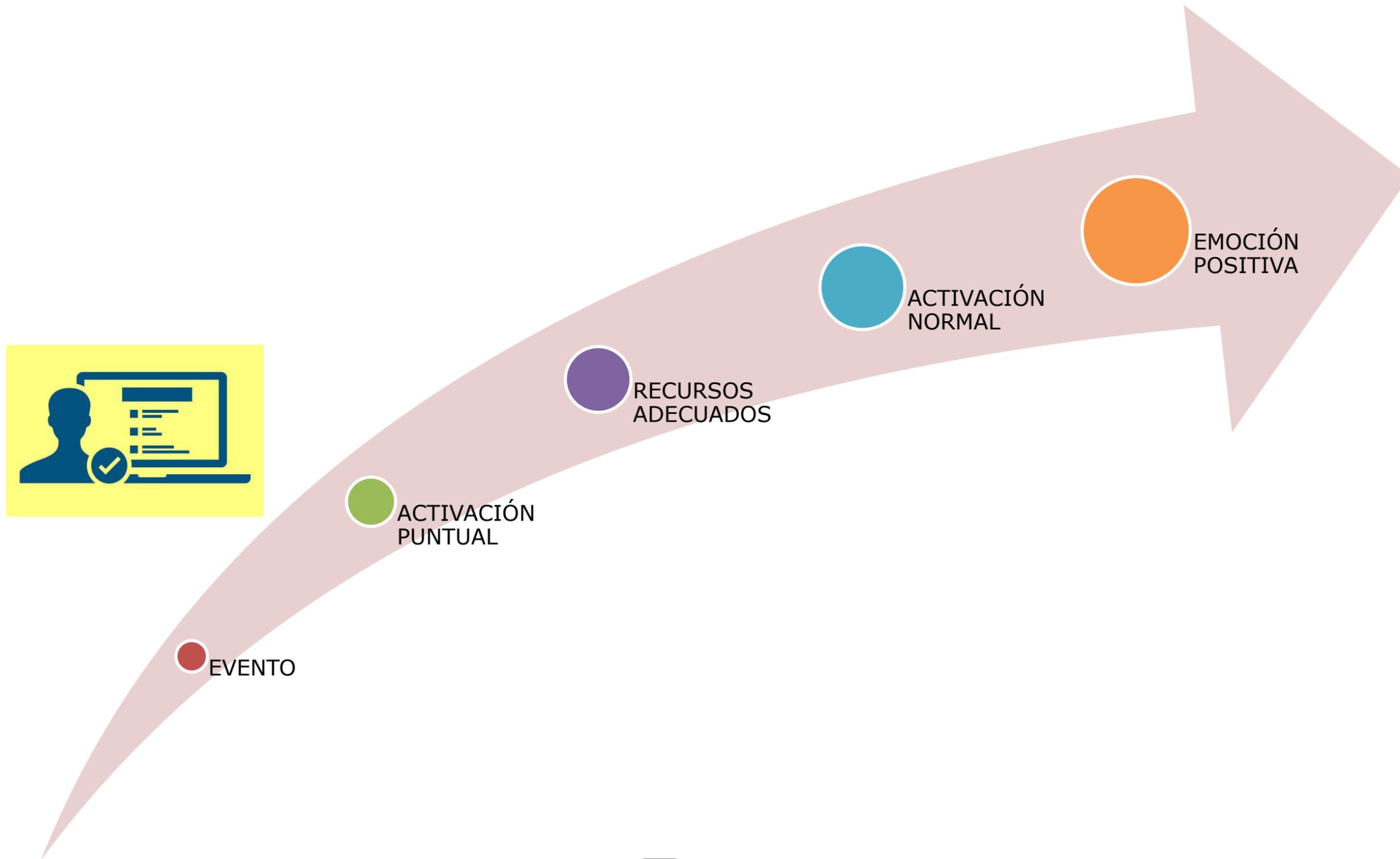
Proceso natural de adaptación de la persona a su entorno

EVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN

La persona responde a la situación activando sus recursos



# ESTRÉS POSITIVO



EVENTO

ACTIVACIÓN PUNTUAL

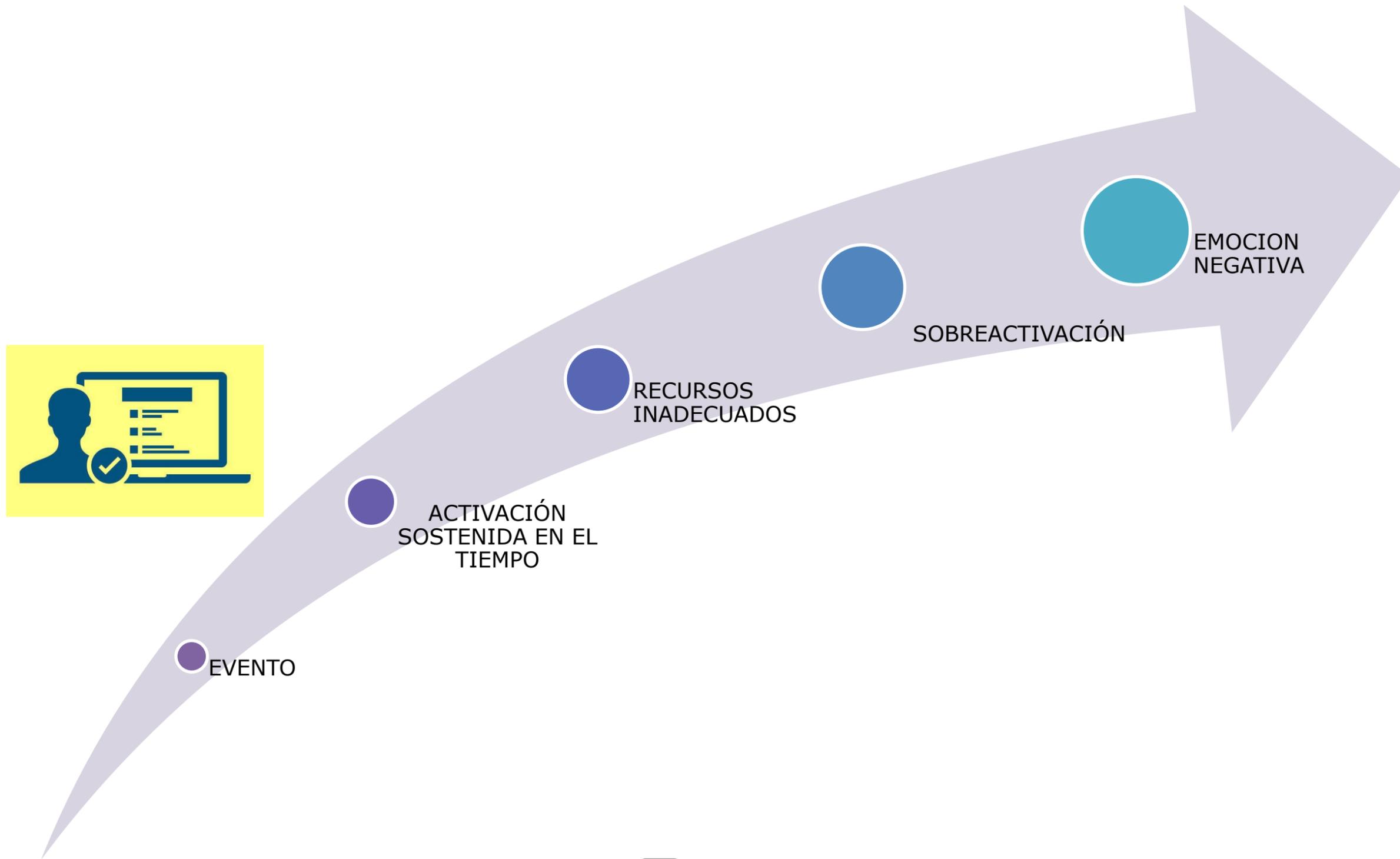
RECURSOS ADECUADOS

ACTIVACIÓN NORMAL

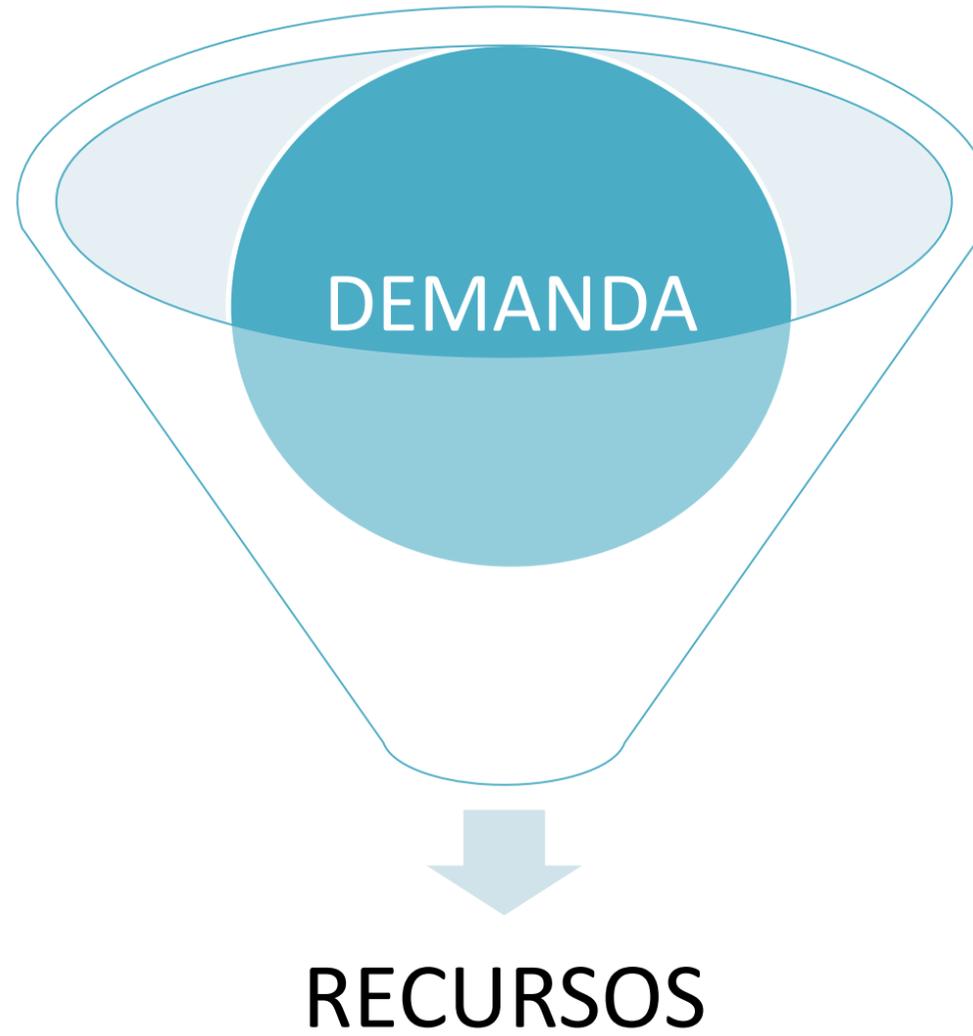
EMOCIÓN POSITIVA



# ESTRÉS NEGATIVO



# ESTRÉS NEGATIVO



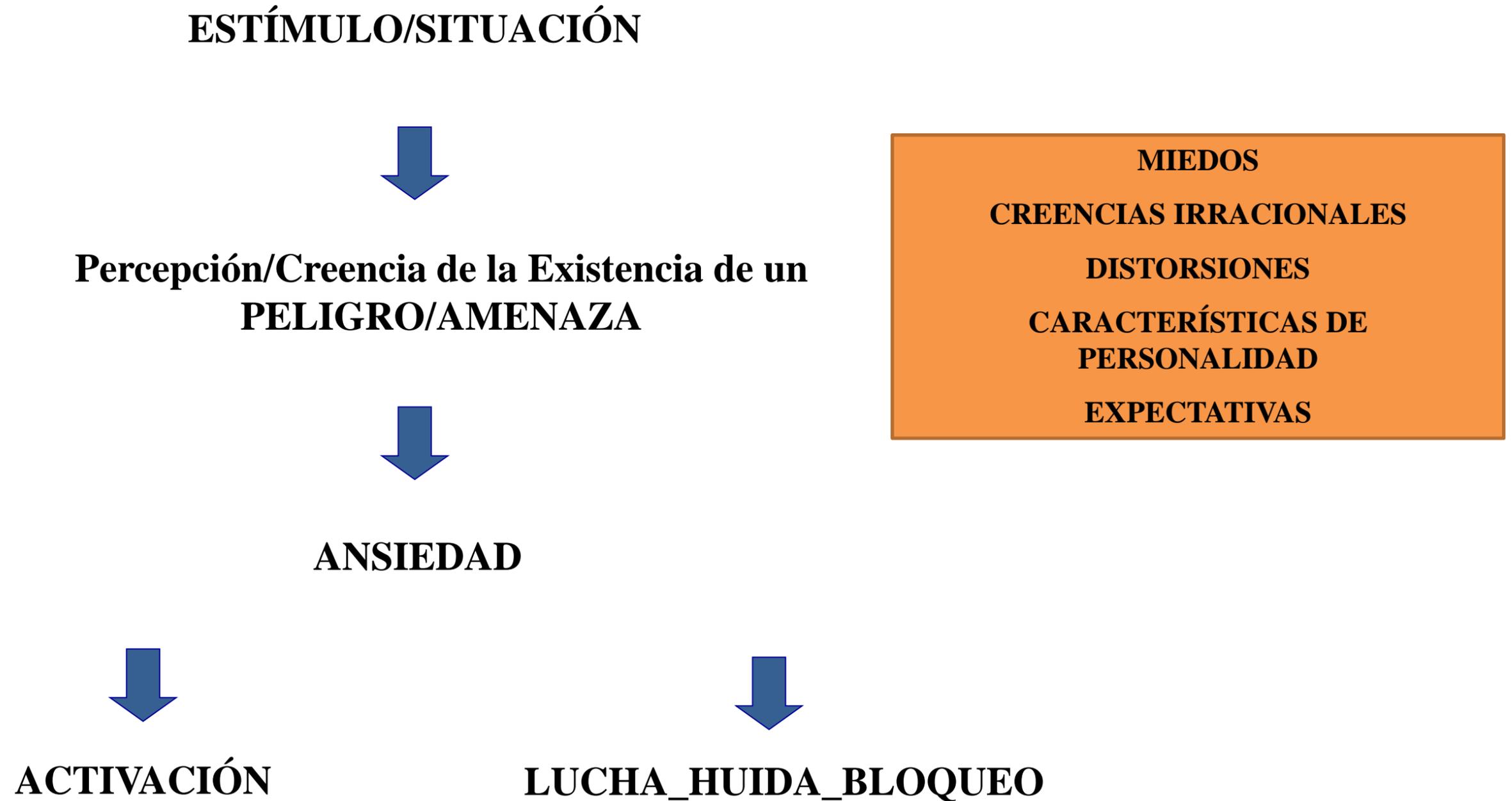


# ESTRÉS NEGATIVO

---



# ANSIEDAD



# ADICCIÓN AL TRABAJO



Muchos trabajadores ven su empleo simplemente como un medio cualquiera con el que ganarse el sustento; sin embargo, muchos otros, viven su trabajo como su **principal fuente de satisfacción personal y autorrealización**





# CONSECUENCIAS PARA LAS PERSONAS



# LO TECNO...



TECNOANSIEDAD

TECNOESTRÉS

TECNOADICCIÓN

# FÍSICAS

- Dolores musculares
- Trastornos gastrointestinales
- Hipertensión
- Enfermedades cardiovasculares
- Insomnio
- Cefaleas

# PSICOLÓGICAS

- Preocupación excesiva
- Inseguridad
- Falta de motivación
- Olvidos frecuentes
- Miedo
- Falta de atención
- Mal humor
- Hipersensibilidad a las críticas
- Sensación de desorientación

# CONDUCTUALES

- Hablar rápido
- Temblores
- Precipitación a la hora de actuar
- Comer excesivamente
- Falta de apetito
- Risa nerviosa
- Problemas para dormir
- Consumo de **fármacos y/o drogas**



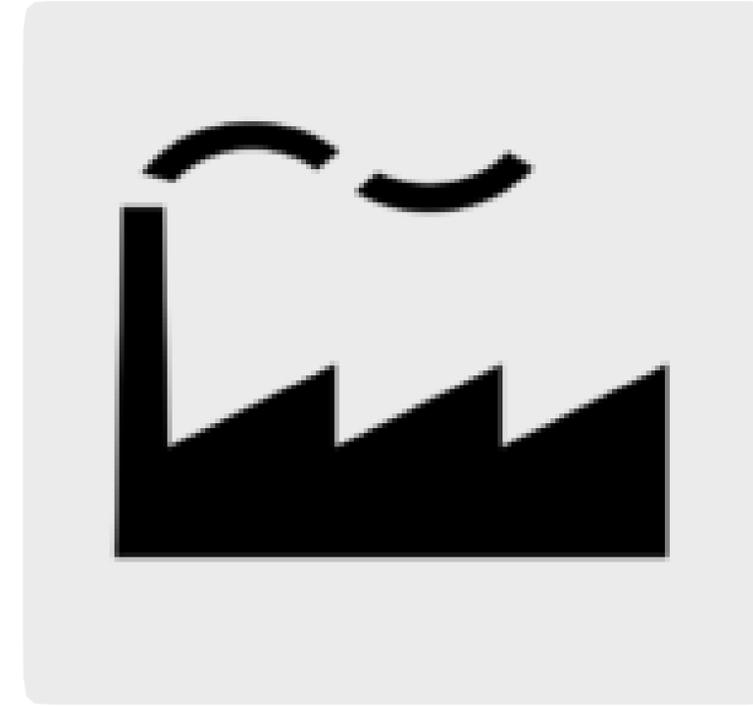


**¿QUÉ PODEMOS HACER?**



# CAMBIO DE PARADIGMA

## MODELO TRADICIONAL

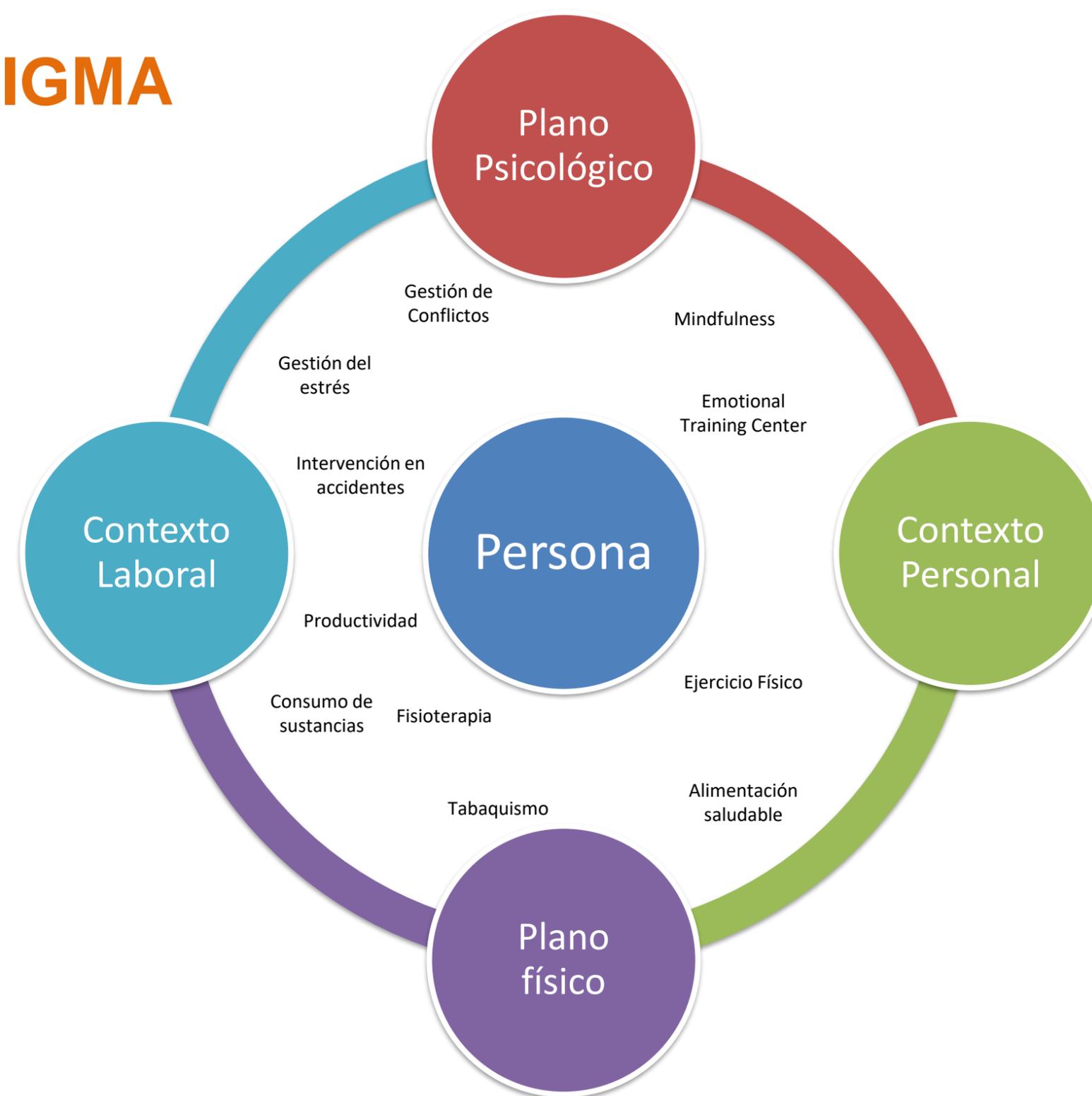


## RIESGOS PSICOSOCIALES



# CAMBIO DE PARADIGMA

## MODELO ACTUAL/FUTURO



## RIESGOS PSICOSOCIALES



# DOS LÍNEAS DE ACTUACIÓN

## CUMPLIMIENTO DE LA LEY 31/1995 Y SISTEMA DE GESTIÓN OHSAS

La prevención de riesgos laborales, de obligado cumplimiento por parte de los empresarios y que consiste en proteger al personal de los daños derivados de las condiciones de trabajo.

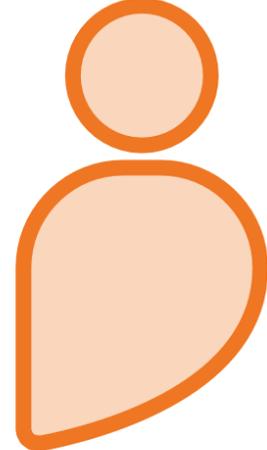
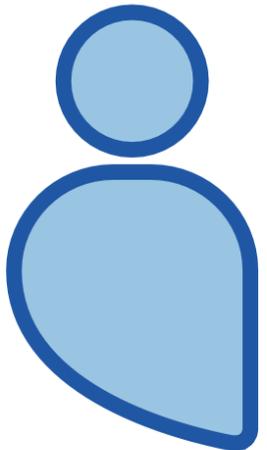


## SISTEMA DE GESTIÓN DE EMPRESA SALUDABLE

Gestión de la salud integrada en el plan estratégico de la empresa (bueno para la salud del trabajador y para la productividad, eficiencia y competitividad de la empresa).



# SISTEMA DE GESTIÓN DE EMPRESA SALUDABLE



## TRABAJADORES/AS

“Tomo conciencia de que mi salud es mi responsabilidad.”

## EMPLEADORES/AS

“Nuestro deber es:

- Ayudar
- Apoyar
- Dar ejemplo
- Dotar de estrategias”

## FELICIDAD

D

Cuando nos enfrentamos a nuestra realidad de forma consciente somos capaces de DESARROLLAR CONDUCTAS SALUDABLES para prevenir y evitar situaciones nocivas.

**Las personas no son recursos, no se gestionan.**  
**Las personas se lideran.**



A woman with long hair is sitting at a desk, working on a laptop. On the desk, there is a white cup of coffee on a saucer and a pair of glasses. The scene is lit with warm, soft light, suggesting a window in the background. A white diagonal shape is overlaid on the left side of the image, containing text.

**ESKERRIK ASKO!**

**TELETRABAJO Y  
RIESGOS  
PSICOSOCIALES**

Oscar Landeta Rodríguez