



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

insst
Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el trabajo

Gestión Psicosocial en Teletrabajo



María Jesús Otero Aparicio
Jefa Unidad Técnica Psicosociología
CNNT-INSST

20 octubre 2022



WWW.INSST.ES



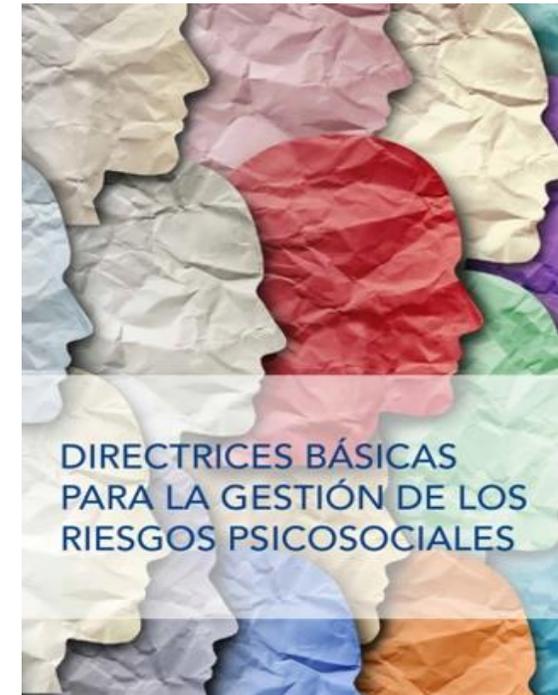
[@INSST_MITES_GOB](https://twitter.com/INSST_MITES_GOB)



Teletrabajo y gestión psicosocial: materia prima

Condiciones de trabajo relacionadas con:

- La organización del trabajo
 - La naturaleza y realización de la tarea
 - Las relaciones interpersonales
 - Los contextos del trabajo
- El **Teletrabajo** configura y transforma la materialización de los factores psicosociales determinando su potencialidad de producir impactos negativos en las personas.





Teletrabajo: factores de riesgo psicosocial

<i>Prolongación jornada Sincrónico/Asincrónico Hiperconectividad Disponibilidad Jornadas invisibles</i>	<i>Intensificación demandas Ritmo alto/sobrecarga Multitarea/interrupciones Planificación/urgencias Incidencias técnicas</i>	<i>Actualización/Reciclaje Información compleja Reflexión y decisión Infobesidad/Infoxicación Concentración/pausas</i>	<i>Trabajo emocional Disonancia emocional Valoración del trabajo Mediatizado/cara a cara Conflicto</i>
<i>Contenido pobre Fragmentación/rutina Innovación/creatividad Prolongación tecnología Variedad</i>	<i>Control mediatizado Impersonal/Feedback Inteligencia artificial Liderazgo/control Monitorización/intimidación</i>	<i>Participación reglamentada Propuestas/tener voz Compromiso Sentido pertenencia Grupo formal e informal</i>	<i>Conflicto de rol Ambigüedad de rol Sobrecarga de rol</i>
<i>Aislamiento Déficit contactos Apoyo social Dar y pedir ayuda Colaboración</i>	<i>Interferencias vida personal-familiar Desequilibrio familia-trabajo Conciliación Corresponsabilidad/roles</i>	<i>Autonomía Control ficticio Creatividad/Innovación Autogestión Nuevos roles</i>	<i>Formación/capacitación Desarrollo de carrera Equidad Reconocimiento Valoración del trabajo</i>

Evaluación psicosocial en teletrabajo (LTD)

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

1. 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**.
2. La empresa deberá obtener toda la información acerca de los riesgos a los que está expuesta la persona que trabaja a distancia mediante una **metodología que ofrezca confianza** respecto de sus resultados, y prever las medidas de protección que resulten más adecuadas en cada caso.

Evaluación psicosocial en teletrabajo: herramientas

- Confianza en el resultado (Art. 5.2 RSP)
- Mismos derechos y mismo nivel de exigencia
- Integrando la diversidad (CT 104/2021 ITSS), sin discriminación (Art. 4.2 LTD)
 - ¿QUÉ?
 - ¿CUÁNTO?
 - ¿CÓMO?
 - ¿POR QUÉ?

¿Afecta la situación de teletrabajo a la forma y a la calidad de la evaluación psicosocial?



Evaluación psicosocial en teletrabajo: herramientas

- Metodologías cuantitativas (generales, específicas por factores, ...)
- Metodologías cualitativas (entrevistas, grupos de discusión, check-list, etc.)
- Triangulación

Check-list: aplicación y utilidad

- Diseñar y planificar la implantación del teletrabajo
- Herramienta de control de las condiciones de trabajo entre evaluaciones psicosociales (Art.16.2.a) LPRL)
- Comprender y contextualizar los resultados de técnicas cuantitativas
- Realizar la planificación de las actividades preventivas derivadas de los resultados de la evaluación





Evaluación psicosocial en teletrabajo: modalidades

CUADRO 2. RESUMEN DE LAS POSIBILIDADES DE EVALUACIÓN PSICOSOCIAL

TIPO DE ERP	ACTUACIÓN	ALCANCE (colectivo afectado)
Evaluación conjunta	1 evaluación de RP	Presencial y teletrabajo
Evaluaciones diferentes	1 evaluación de RP	Presencial
	1 evaluación de RP	Teletrabajo
Evaluación conjunta + complementaria	1 evaluación de RP	Presencial y teletrabajo
	1 evaluación específica o complementaria de RP	Teletrabajo



Consecuencias de la exposición

TECNO-SOBRECARGA

- Trabajar más tiempo, asumir más tareas y más rápido porque las TIC lo permiten

TECNO-INVASIÓN

- Sentimiento del usuario de estar constantemente conectado al trabajo (uso del móvil)

TECNO-COMPLEJIDAD

- Sentimiento de inadecuación de las destrezas por la complejidad y el cambio permanente de la tecnología

TECNO-INSEGURIDAD

- Sentimiento de temor a perder el trabajo o ser reemplazado por las TIC o por alguien más capaz

TECNO-INCERTIDUMBRE

- Por cambio constante de la tecnología y de las demandas y exigencias necesarias

TECNO-ACCESIBILIDAD

- Dificultad de acceso a las TIC en según qué entornos
- Discriminación tecnológica

TECNO-DEPENDENCIA

- Tener dependencia de las TIC para trabajar



Riegos emergentes en teletrabajo

TECNOESTRÉS: “Estado psicológico negativo relacionado con el uso de TIC o amenaza de su uso en un futuro”

TECNOANSIEDAD

Activación fisiológica no placentera
Pensamiento negativo sobre la capacidad y competencia con las TIC

**COMPUTER ANXIETY,
INTERNET ANXIETY,
NOMOPHOBIA**

TECNOFATIGA

Cansancio mental y cognitivo por el uso continuado de TIC.

**SOBRECARGA
INFORMATIVA-
INFOBESIDAD**

TECNOADICCIÓN

Compulsión incontrolable de uso de las TIC en todo momento y lugar. Invasión tecnológica personal, laboral y social.

Personas **dependientes** de la tecnología



Riegos emergentes en teletrabajo



OIT. Convenio 190
VIOLENCIA y ACOSO

CIBERACOSO /CIBERVIOLENCIA /CIBERVENGANZA

Art. 4.4. LTD. Las empresas deberán tener en cuenta las particularidades del trabajo a distancia, especialmente del teletrabajo, en la configuración y aplicación de medidas contra el acoso sexual, acoso por razón de sexo, acoso por causa discriminatoria y acoso laboral.



Gestión psicosocial en teletrabajo

Más allá de la definición legalmente establecida, ¿qué es el teletrabajo?

- *¿Forma de conciliación?*
- *¿Un riesgo psicosocial?*
- *¿Derecho de las personas trabajadoras?*
- *¿El camino hacia la autonomía y autorrealización?*
- *¿La senda hacia el control intenso y la auto-explotación?*

El Teletrabajo es una forma de organización del trabajo y una herramienta de gestión empresarial



Intervención psicosocial en teletrabajo: acciones básicas

Más allá de los potenciales riesgos, ¿qué queremos que sea?

- *Diseño e implantación adecuados*
- *Evaluación psicosocial de calidad*
- *Medidas preventivas concretas y adaptadas*
- *Desconexión digital (política interna, modalidades, formación y sensibilización)*
- *Formación y capacitación (mandos intermedios)*
- *Integración perspectiva de edad y género (CT 104/2021)*
- *Información, comunicación/consulta y participación efectivas*
- *Coordinación actividades*
- *Investigación daños y vigilancia de la salud*



El teletrabajo será el resultado del buen hacer de todas las partes implicadas

¡MUCHAS GRACIAS!

María Jesús Otero Aparicio
Jefa Unidad Técnica Psicosociología
INSST

