



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Orientaciones para la gestión de los riesgos ergonómicos y psicosociales en situación de teletrabajo

Silvia Termenón Cuadrado
CNVM - INSST

BILBAO
20 octubre 2022



WWW.INSST.ES

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

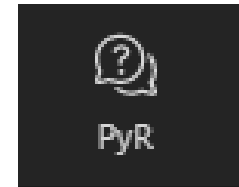


Cuestiones prácticas

Esta Jornada Técnica se está grabando.

No se dan certificados de asistencia.

Se podrá realizar preguntas a través del icono



Encuesta de calidad en este icono también.



PROGRAMA

10:00 Inauguración de la Jornada Técnica

SITUACIÓN DEL TELETRABAJO EN ESPAÑA

D^a. Silvia Termenón Cuadrado

Centro Nacional de Verificación de Maquinaria (CNVM) del INSST

10:10 **PRESENTACIÓN DEL DOCUMENTO**

D^a. Silvia Termenón Cuadrado

CNVM del INSST

GESTIÓN DEL TELETRABAJO Y PRL

D. Jesús Pérez Bilbao

CNVM del INSST

RIESGOS ERGONÓMICOS

D^a Teresa Álvarez Bayona

Centro Nacional de Nuevas Tecnologías (CNNT) del INSST



RIESGOS PSICOSOCIALES

D^a María Jesús Otero Aparicio

CNNT del INSST

ANEXOS

D. Iván Martínez del Cerro

Centro Nacional de Medios de Protección del INSST

11:05 **INTEGRAR EL TELETRABAJO EN EL SISTEMA DE
GESTIÓN DE LA SST**

D. Pablo Orofino Vega

Subdirector técnico del INSST

11:15 **COLOQUIO**

11:30 Clausura de la Jornada Técnica

D^a. Silvia Termenón Cuadrado

CNVM del INSST



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Orientaciones para la gestión de los riesgos ergonómicos y psicosociales en situación de teletrabajo

Situación del teletrabajo en España

Silvia Termenón Cuadrado
CNVM - INSST

BILBAO
20 octubre 2022



WWW.INSST.ES

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

¿Cómo son las personas que teletrabajan?



Características sociodemográficas que a lo mejor se han de transformar en unidades de análisis en la ER Ergonómica y/o Psicosociales

Sexo

Edad

Sector profesional o de actividad

Nivel de renta

Nivel de estudios

Tamaño del hábitat

Situación familiar y personal

ONTSI

¿Cómo son las personas que teletrabajan?

Español | English | Galego | Euskera | Català

ESPAÑA DIGITAL 2026

 GOBIERNO DE ESPAÑA
VICEPRESIDENCIA PRIMERA DEL GOBIERNO
MINISTERIO DE ASUNTOS ECONÓMICOS Y TRANSFORMACIÓN DIGITAL

 SECRETARÍA DE ESTADO DE DIGITALIZACIÓN E INTELIGENCIA ARTIFICIAL

 @ontsi
Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad

Buscar

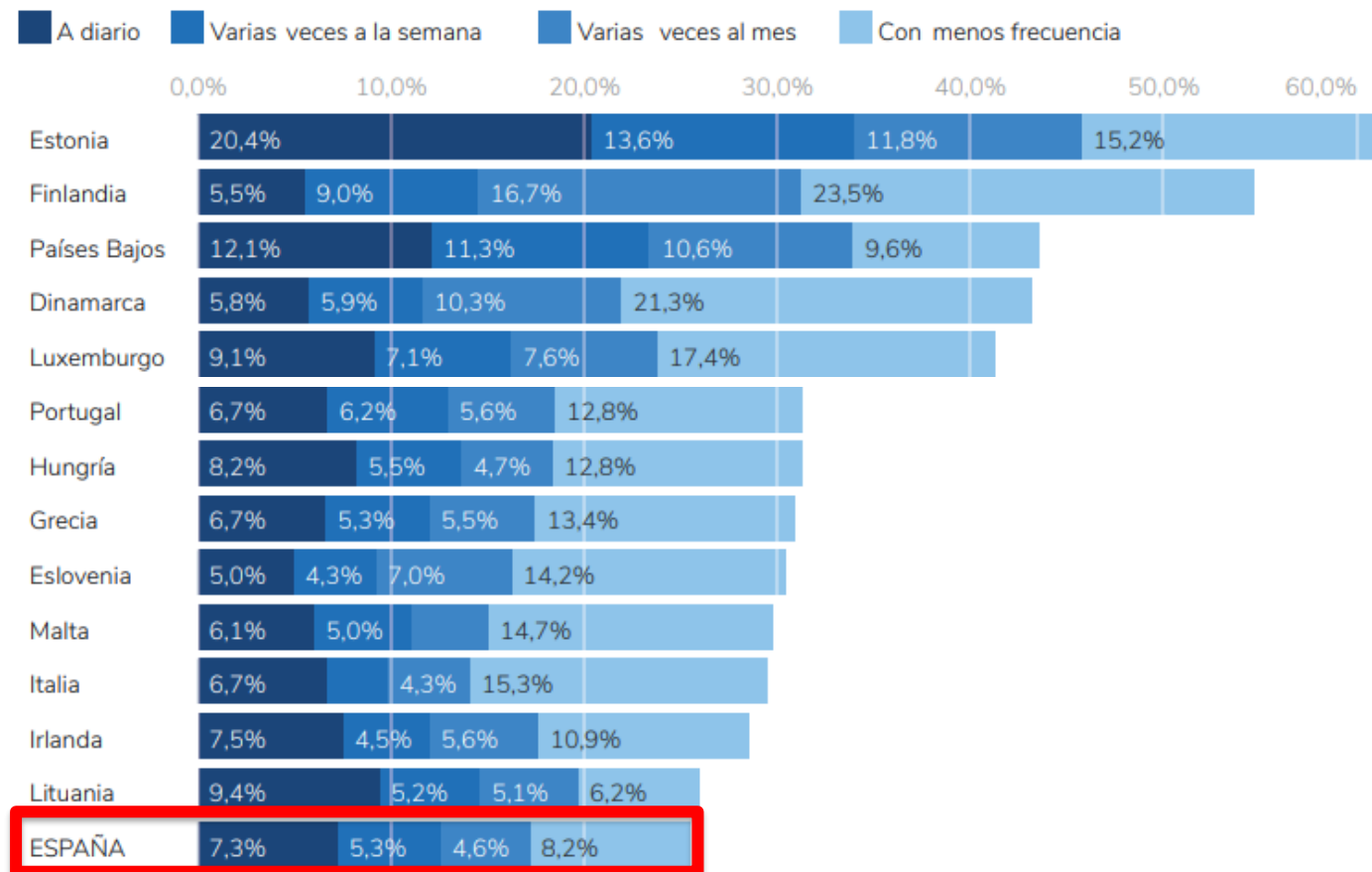
[INICIO](#) [PUBLICACIONES](#) [INDICADORES](#) [ONTSI DATA](#) [CENTRO DE DOCUMENTACIÓN](#) [QUÉ HACEMOS](#)



Teletrabajo antes de la pandemia



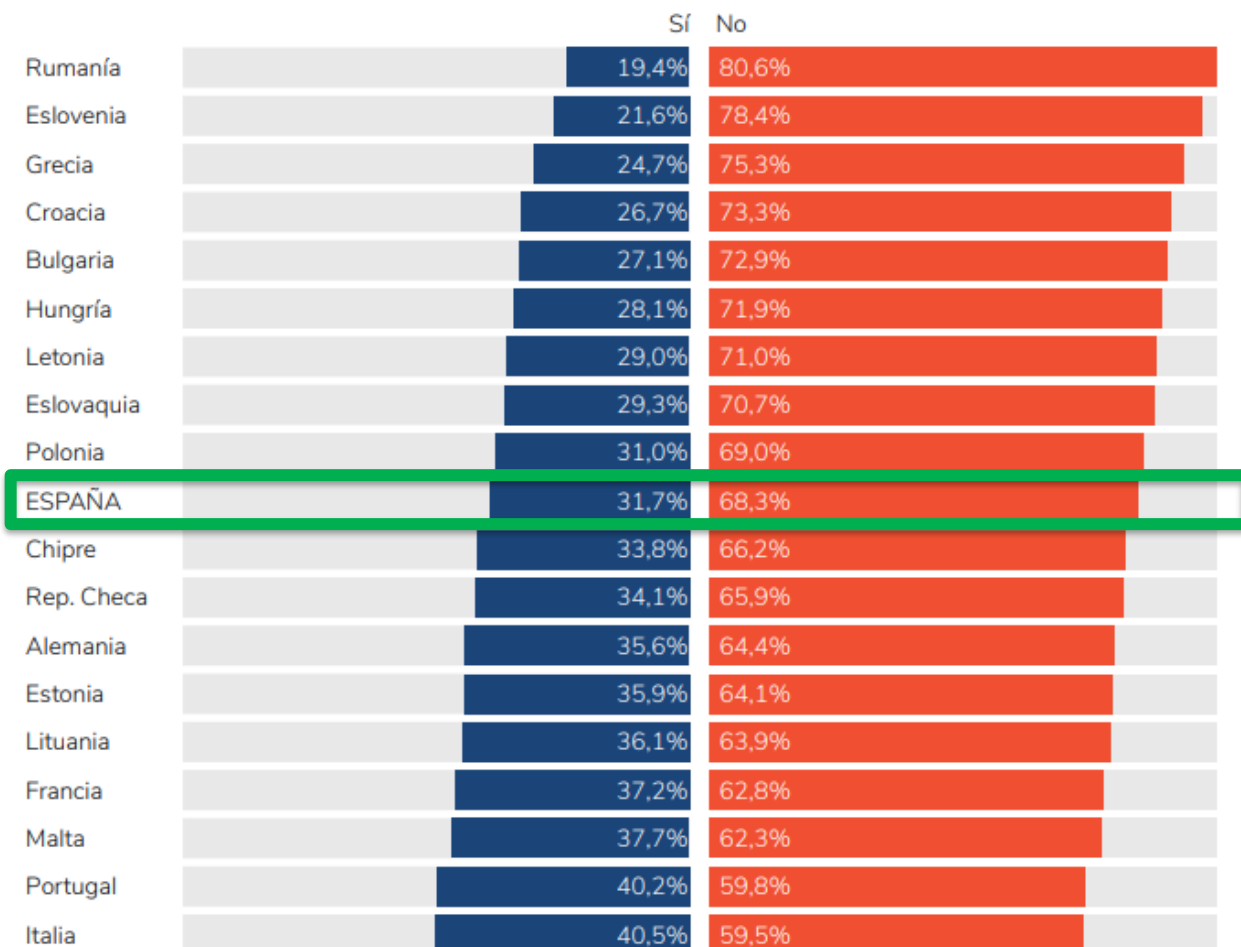
Gráfico 2. Porcentaje de población adulta que había teletrabajado antes de la pandemia.



Teletrabajo durante la pandemia



Gráfico 3. ¿Empezó a teletrabajar como consecuencia de la pandemia?



Teletrabajo después de la pandemia

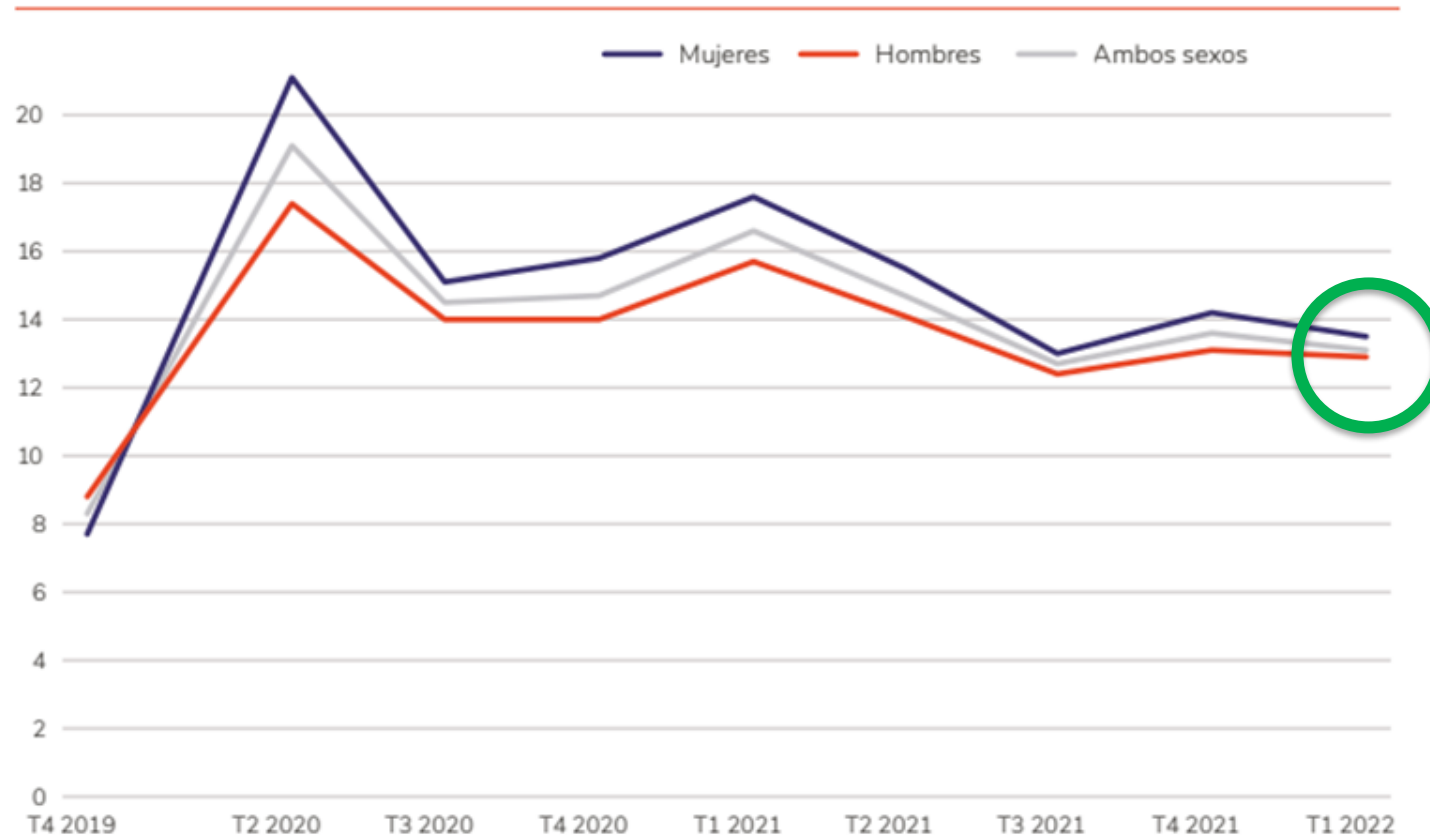
WWW.INSST.ES



@INSST_MITES_GOB



Figura 1. Evolución del teletrabajo por género (2019-T1 2022).



Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la EPA (INE).

¿Ha venido para quedarse?

WWW.INSST.ES



@INSST_MITES_GOB



ASÍ SERÁ TRABAJAR A DISTANCIA (I) · Tribuna

Teletrabajo, un miembro más de la familia que ha venido para quedarse



Ministra de Trabajo, Yolanda Díaz, EFE

22-Sep-20 El Mundo

TELETRABAJO >

El teletrabajo pierde fuelle frente al presencialismo

El porcentaje de personas que trabajan más de la mitad de su jornada a distancia cae en el segundo trimestre de 2021, aunque se mantiene por encima de las cotas previas a la pandemia

14-Sep-21 El País

A FONDO >

¿Por qué sigue fracasando el teletrabajo en España?

Lo único que explica el retraso en la adopción del trabajo a distancia en nuestro país es la cultura presentista instalada en la mayoría de los empresarios

31-Ene-22 El País

TELETRABAJO >

El teletrabajo no ha venido para quedarse

La ley que reguló por primera vez este modelo para proteger a los trabajadores se ha convertido en un freno para su implantación porque las empresas consideran que les exige demasiadas cargas

07-Nov-21 El País



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Orientaciones para la gestión de los riesgos ergonómicos y psicosociales en situación de teletrabajo

Presentación del documento

Silvia Termenón Cuadrado
CNVM - INSST

BILBAO
20 octubre 2022



WWW.INSST.ES

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

Objetivos

WWW.INSST.ES



@INSST_MITES_GOB



Identificar los **aspectos comunes** del teletrabajo y trabajo presencial

Gestión de la prevención

Riesgos ergonómicos

Riesgos psicosociales

Identificar las **particularidades** en PRL del teletrabajo respecto al trabajo presencial

Uso prevalente de TIC's y trabajo desde el domicilio

La distribución de la jornada

Las desconexiones durante la jornada

Los distintos tipos de acoso

Contenido



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. GESTIÓN DEL TELETRABAJO Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	9
2.1. Marco regulador del teletrabajo	10
2.1.1. Características del teletrabajo en la Ley 10/2021	11
2.2. Teletrabajo: alcance y lugar	17
2.3. Gestión preventiva de los riesgos ergonómicos y psicosociales	19
2.3.1. Gestión de la PRL en teletrabajo: aspectos comunes.....	19
2.3.2. Gestión de la PRL en teletrabajo: aspectos diferenciales.....	21
2.3.3. Gestión de los riesgos ergonómicos y psicosociales en teletrabajo: más allá de la evaluación	23
2.3.3.1. Diseño y prevención primaria.....	24
2.3.3.2. Idoneidad del puesto de trabajo y de las personas.....	26
2.3.3.3. Información y formación dirigida a la plantilla y a los mandos... ..	28
2.3.3.4. Evaluación de riesgos	30
2.3.3.5. Comunicación e información bidireccional	37
2.3.3.6. Revisión periódica de las condiciones de trabajo	38
3. RIESGOS ERGONÓMICOS	40
3.1. Factores de riesgo ergonómico	43
3.2. Evaluación ergonómica y teletrabajo	51
3.3. Consecuencias de la exposición	52
3.4. Medidas preventivas.....	57
4. RIESGOS PSICOSOCIALES	63
4.1. Factores de riesgo psicosocial	65
4.2. Evaluación de riesgos psicosociales	81

4.3. Consecuencias de la exposición	85
4.4. Medidas preventivas.....	91
5. ANEXOS	110
Anexo 1. Aspectos básicos a considerar en el diseño del teletrabajo	112
Anexo 2. Listado de fuentes de información.....	114
Anexo 3. Lista de verificación e identificación de factores de riesgo ergonómico en situación de teletrabajo.....	115
Anexo 4. Cuestionario de evaluación subjetiva sobre condiciones de iluminación en el puesto de trabajo	120
Anexo 5. Lista de cuestiones a considerar en relación con los factores de riesgo psicosocial en situación de teletrabajo	122
Anexo 6. Cuestiones que puede incluir el plan de formación implantado en situación de teletrabajo	131
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	134
7. NORMATIVA CITADA	138

CONSENSO TÉCNICO

Contenido

- 2. GESTIÓN DEL TELETRABAJO Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES..... 9**
- 2.1. Marco regulador del teletrabajo..... 10**
 - 2.1.1. Características del teletrabajo en la Ley 10/202111
- 2.2. Teletrabajo: alcance y lugar..... 17**
- 2.3. Gestión preventiva de los riesgos ergonómicos y psicosociales 19**
 - 2.3.1. Gestión de la PRL en teletrabajo: aspectos comunes.....19
 - 2.3.2. Gestión de la PRL en teletrabajo: aspectos diferenciales21
 - 2.3.3. Gestión de los riesgos ergonómicos y psicosociales en teletrabajo: más allá de la evaluación23
 - 2.3.3.1. Diseño y prevención primaria24
 - 2.3.3.2. Idoneidad del puesto de trabajo y de las personas26
 - 2.3.3.3. Información y formación dirigida a la plantilla y a los mandos... 28
 - 2.3.3.4. Evaluación de riesgos30
 - 2.3.3.5. Comunicación e información bidireccional37
 - 2.3.3.6. Revisión periódica de las condiciones de trabajo38



Contenido



3. RIESGOS ERGONÓMICOS	40
3.1. Factores de riesgo ergonómico	43
3.2. Evaluación ergonómica y teletrabajo	51
3.3. Consecuencias de la exposición	52
3.4. Medidas preventivas.....	57
4. RIESGOS PSICOSOCIALES	63
4.1. Factores de riesgo psicosocial	65
4.2. Evaluación de riesgos psicosociales	81
4.3. Consecuencias de la exposición	85
4.4. Medidas preventivas.....	91



Contenido



5. ANEXOS	110
Anexo 1. Aspectos básicos a considerar en el diseño del teletrabajo	112
Anexo 2. Listado de fuentes de información.....	114
Anexo 3. Lista de verificación e identificación de factores de riesgo ergonómico en situación de teletrabajo.....	115
Anexo 4. Cuestionario de evaluación subjetiva sobre condiciones de iluminación en el puesto de trabajo	120
Anexo 5. Lista de cuestiones a considerar en relación con los factores de riesgo psicosocial en situación de teletrabajo	122
Anexo 6. Cuestiones que puede incluir el plan de formación implantado en situación de teletrabajo	131

Qué incluye

WWW.INSST.ES



@INSST_MITES_GOB



Herramientas de ayuda y orientación en la recogida de información útil y complementaria para la gestión de los riesgos ergonómicos y psicosociales

Qué no incluye

WWW.INSST.ES



@INSST_MITES_GOB



Documentos sustitutivos a la evaluación de riesgos

Complementan y enriquecen la etapa de recogida de información

Herramientas de aplicación exhaustiva

Situaciones, características empresariales o de contenido de trabajo

Adaptación a las características específicas de cada empresa



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



WWW.INSST.ES



@INSST_MITES_GOB



gracias

Silvia Termenón Cuadrado
silvia.termenon@insst.mites.gob.es