



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

insst
Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo

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



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

WWW.INSST.ES



@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

Dª. Silvia Termenón Cuadrado

Centro Nacional de Verificación de Maquinaria (CNVM) del
INSST

10:10 PRESENTACIÓN DEL DOCUMENTO

Dª. Silvia Termenón Cuadrado

CNVM del INSST

GESTIÓN DEL TELETRABAJO Y PRL

D. Jesús Pérez Bilbao

CNVM del INSST

RIESGOS ERGONÓMICOS

Dª. Teresa Álvarez Bayona

Centro Nacional de Nuevas Tecnologías (CNNT) del INSST



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

RIESGOS PSICOSOCIALES

Dª 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

Dª. 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

¿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?



The screenshot shows the homepage of the ONTSI (Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad) website. The header includes the Spanish flag, the Government of Spain logo, the Vice Presidency of the Government, the Ministry of Economic Affairs and Digital Transformation, and the Secretary of State for Digitalization and Artificial Intelligence. It also features the ONTSI logo with the text 'Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad'. The top right corner shows language links for Spanish, English, Galician, Euskera, and Català, and a 'España Digital 2026' banner. The main navigation menu includes links for INICIO, PUBLICACIONES, INDICADORES, ONTSI DATA, CENTRO DE DOCUMENTACIÓN, and QUÉ HACEMOS. The central image is a report cover titled 'Flash: El teletrabajo en España. ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA PANDEMIA' (Flash: Telework in Spain. BEFORE, DURING AND AFTER THE PANDEMIC), dated 2022. The report cover features a blue background, a white smartphone, a black pen, and a pair of headphones. The footer includes the ONTSI logo and the text 'El teletrabajo en España 2022'.

Teletrabajo antes de la pandemia



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

insst
Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo

WWW.INSST.ES



@INSST_MITES_GOB



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

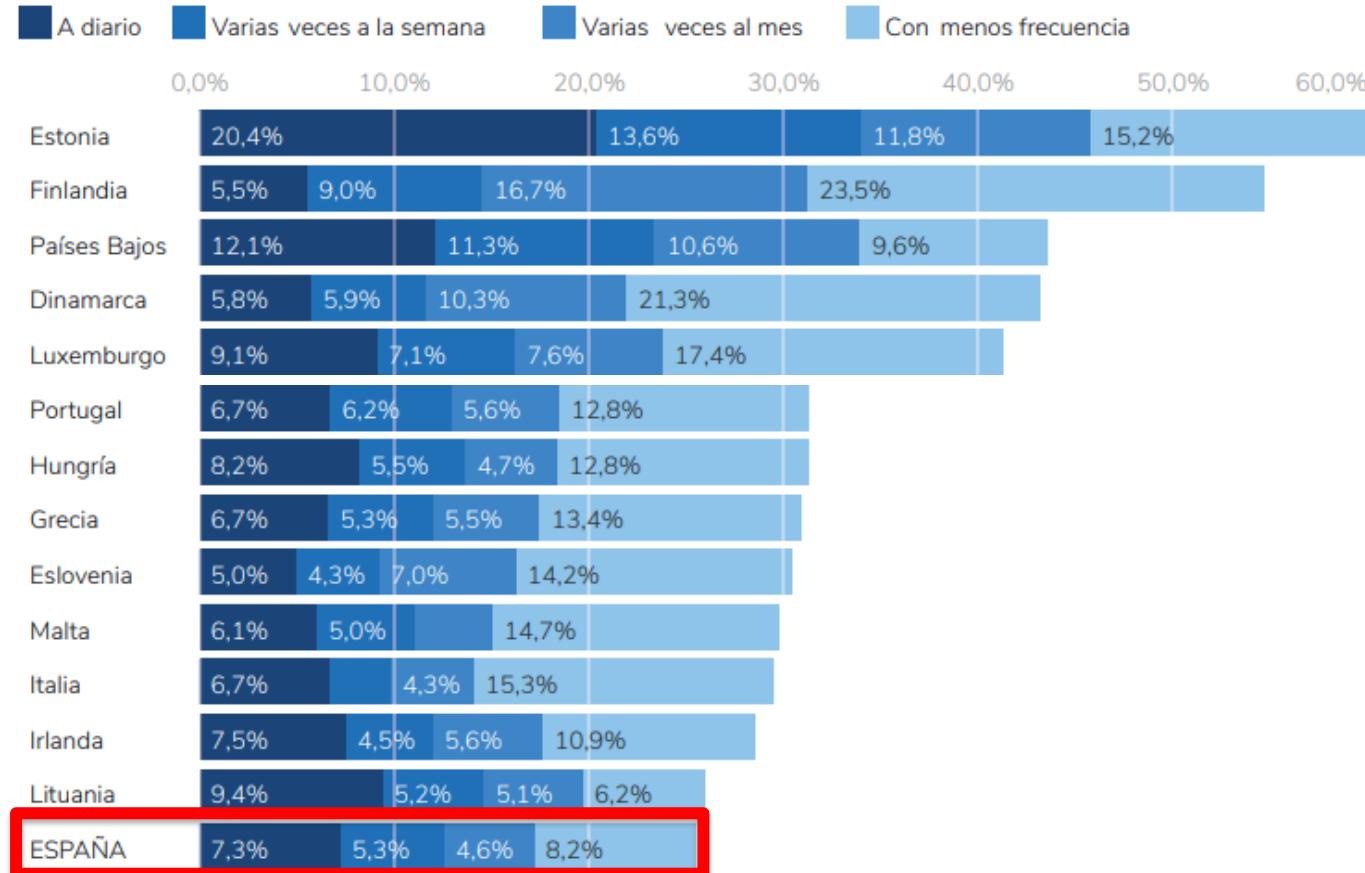
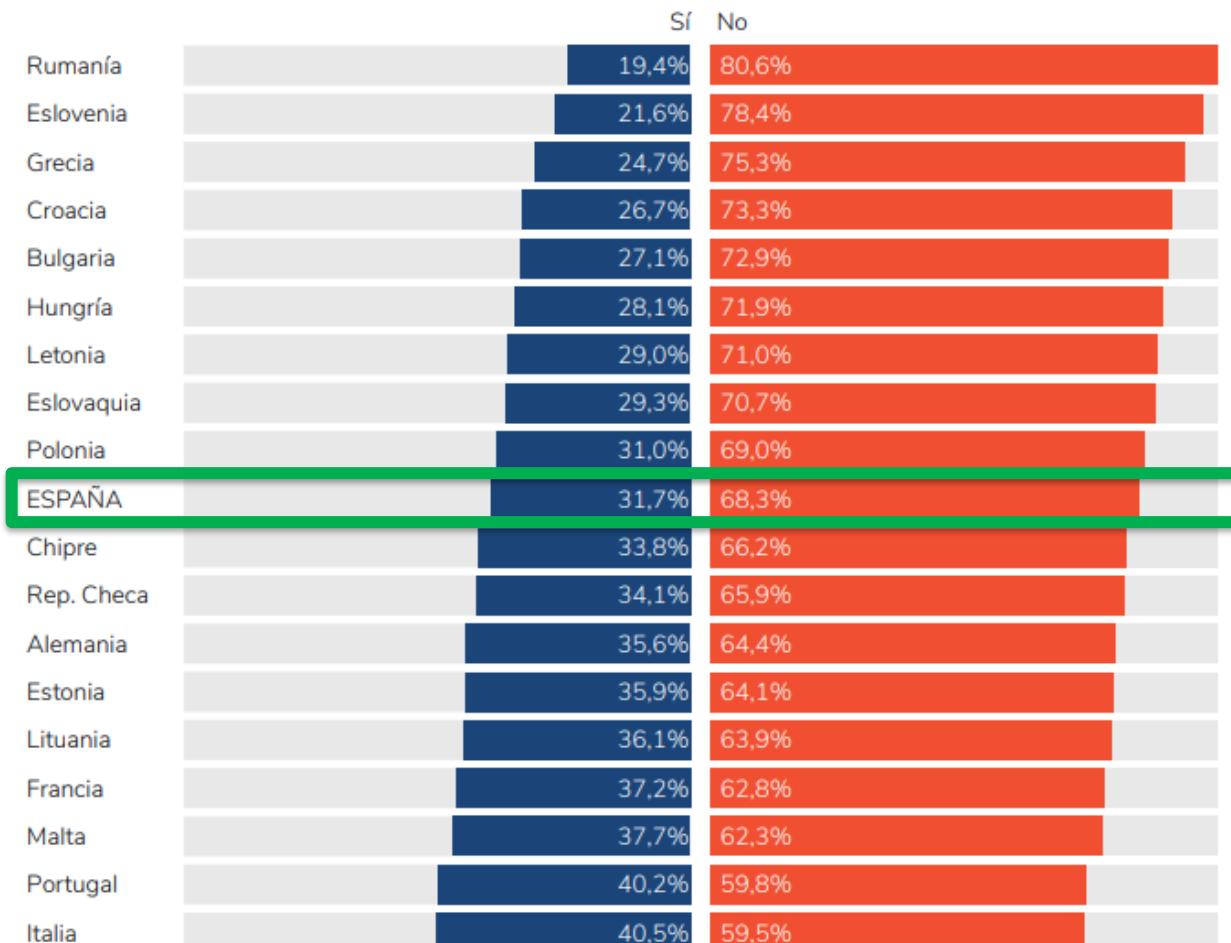


Gráfico 3. ¿Empezó a teletrabajar como consecuencia de la pandemia?



Teletrabajo después de la pandemia



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

insst
Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo

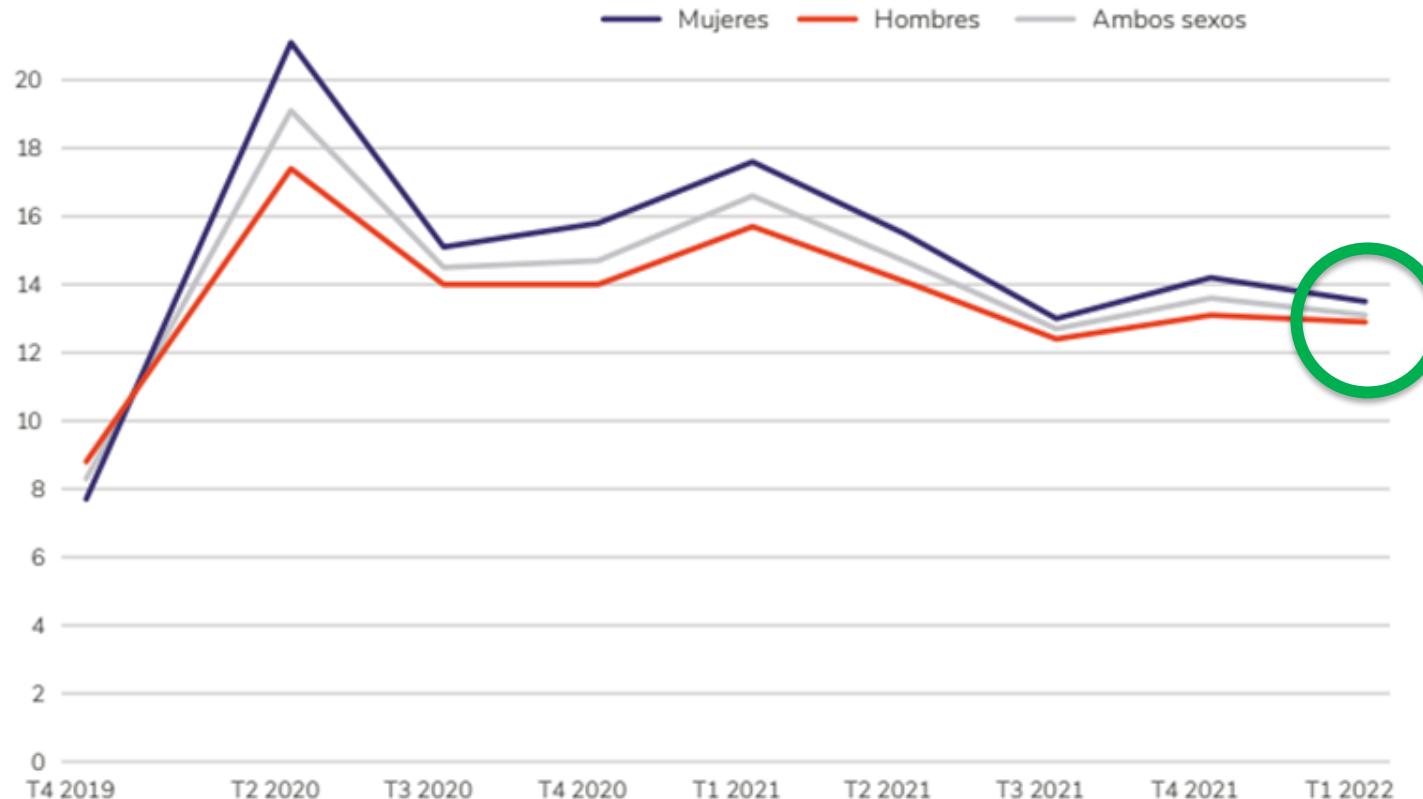
WWW.INSST.ES



@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 



insst
Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo

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 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

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



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

Objetivos

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

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

Contenido

GOBIERNO
DE ESPAÑAMINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

4.3. Consecuencias de la exposición	85
4.4. Medidas preventivas.....	91

5. ANEXOS

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.....

7. NORMATIVA CITADA

CONSENSO TÉCNICO

Contenido



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

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

Contenido



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

insst
Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo

WWW.INSST.ES



@INSST_MITES_GOB



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

**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

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