

DEFINICIÓN DE TELETRABAJO

De acuerdo al Real Decreto-ley 28/2020, de 22 de septiembre, de trabajo a distancia, se entiende por **trabajo a distancia** la forma de organización del trabajo o de realización de la actividad laboral conforme a la cual esta se presta en el domicilio de la persona trabajadora o en el lugar elegido por esta, durante toda su jornada o parte de ella, con carácter regular.

Y se define **teletrabajo** como aquel trabajo a distancia que se lleva a cabo mediante el uso exclusivo o prevalente de medios y sistemas informáticos, telemáticos y de telecomunicación.

PRINCIPALES RIESGOS

- Trastornos músculo-esqueléticos.
- Fatiga visual y mental.
- Estrés o tecnoestrés producido por la relación del trabajador con tecnologías de la información y comunicación.
- Los derivados del uso de la vivienda como lugar de trabajo.

FACTORES DE RIESGO

- El aislamiento de compañeros, responsables de la empresa etc.
- Falta de autocontrol, flexibilidad y autoeficacia.
- Exceso de jornada laboral.
- No separar la vida laboral de la familiar.
- Falta de formación y reciclaje respecto a las tecnologías necesarias para el trabajo.
- Malas condiciones del puesto de trabajo.
- Iluminación deficiente.
- Reflejos del mobiliario.
- Mesa y silla de trabajo que no cumplan con las condiciones ergonómicas.
- Uso excesivo o inadecuado del ordenador portátil.

RECUERDA: EL TELETRABAJADOR TIENE LOS MISMOS DERECHOS EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES QUE EL QUE REALIZA SU LABOR EN EL CENTRO DE TRABAJO.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Generales

- **Evaluación de riesgos específica** del puesto de trabajo. Información y formación sobre medidas preventivas aplicables en cada caso.
- Planificar una **formación continua** en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación con el objetivo de ser capaz de dar respuesta a nuevas demandas.
- Ofrecer objetivos para mejorar la carrera profesional del trabajador con objeto de unir lazos trabajador-empresa.
- Establecer cauces de comunicación fluida y eficaz entre empresa y trabajador.
- Planificación y organización del trabajo

Trastornos músculo-esqueléticos

- **Realizar un buen diseño ergonómico del puesto de trabajo.**, teniendo en cuenta las medidas aplicables en materia de Pantallas de Visualización de Datos y resto de elementos que la acompañan (mesa, silla, teclado, etc.).

Fatiga visual y mental

- Una adecuada **iluminación** (luz natural si es posible). **Evitar reflejos y deslumbramientos.**
- **Realizar pausas visuales**
- **Correcta ubicación** del equipo de trabajo y sus accesorios
- **Organiza tu tiempo, derecho a la desconexión**

Estrés/tecnoestrés

- Realización de **reuniones periódicas** físicas y/o telemáticas para evitar el aislamiento del trabajador respecto de la empresa
- **Separación del ámbito laboral del familiar**
- **Flexibilidad horaria**
- Establecer **pausas periódicas.**

Uso de la vivienda como lugar de trabajo

- Habilitar un lugar adecuado donde puedas concentrarte sin interrupciones
- Ordenación del espacio (para evitar caídas y golpes)
- Controlar temperatura y ventilación.

LA SECCIÓN 4ª DEL R.D.-LEY 28/2020 EN SUS ARTS. 15 Y 16 REGULAN EL DERECHO A LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. A FALTA DE UN DESARROLLO NORMATIVO MAS ESPECIFICO TODAS ESTAS CUESTIONES PODRÁN SER MEJORADAS A TRAVÉS DE LA NEGOCIACIÓN COLECTIVA.

VENTAJAS PARA EL TRABAJADOR

- Mejora la conciliación de la vida personal, laboral y familiar.
- Ahorro de tiempo y costes en desplazamientos.
- Aumento de la motivación, compromiso y mayor autonomía.
- Mayores oportunidades de empleabilidad para trabajadores con dificultades de movilidad, tanto temporal como permanente.
- Flexibilidad de horarios, planificación individualizada, auto-organización.

DESVENTAJAS PARA EL TRABAJADOR

- Posible sensación de aislamiento por falta de interacción social y falta de involucración por parte del trabajador.
- Se debilita la relación del trabajador con los representantes de los trabajadores.
- Dificultad para separar el trabajo de la familia. Espacio físico específico en la vivienda.
- Falta de formación y reciclaje respecto a las tecnologías necesarias para el trabajo.
- Posible transferencia de costes al trabajador (luz, teléfono, climatización...).
- Mayor control laboral por parte de la empresa debido a la disponibilidad del trabajador.
- Sistema de comunicación empleado-compañía insuficiente para recibir información relevante de la compañía.

CONTENIDO MÍNIMO DEL ACUERDO DE TRABAJO A DISTANCIA

De acuerdo al art. 7 del R.D.-Ley 28/2020 será:

- a) **Inventario de los medios, equipos y herramientas que exige el desarrollo del trabajo a distancia concertado** (incluidos los consumibles y los elementos muebles).
- b) **Enumeración de los gastos que pudiera tener la persona trabajadora por el hecho de prestar servicios a distancia**, así como forma de cuantificación de la compensación que obligatoriamente debe abonar la empresa y momento y forma para realizar la misma, que se corresponderá, de existir, con la previsión recogida en el convenio o acuerdo colectivo de aplicación.
- c) **Horario de trabajo de la persona trabajadora** y, en su caso, reglas de disponibilidad.
- d) **Porcentaje y distribución entre trabajo presencial y trabajo a distancia.**
- e) **Centro de trabajo de la empresa al que queda adscrita la persona trabajadora a distancia** y donde, en su caso, desarrollará la parte de la jornada de trabajo presencial.
- f) **Lugar de trabajo a distancia elegido por la persona trabajadora para el desarrollo del trabajo a distancia.**
- g) **Plazos de preaviso para en caso de situaciones de reversibilidad.**
- h) **Medios de control empresarial de la actividad.**
- i) Procedimiento a seguir en el caso de producirse dificultades técnicas que impidan el normal desarrollo del trabajo a distancia.
- j) **Instrucciones dictadas por la empresa, con la participación de la representación legal de las personas trabajadoras, en materia de protección de datos** (aplicables en el trabajo a distancia).
- k) **Instrucciones dictadas por la empresa, previa información a la representación legal de las personas trabajadoras, sobre seguridad de la información** (aplicables en el trabajo a distancia).
- l) **Duración del acuerdo de trabajo a distancia.**

DIRECCIONES DE INTERÉS

SECRETARÍA DE SALUD LABORAL Y DESARROLLO TERRITORIAL DE UGT-MADRID

Avda. América, 25 28002 Madrid. Tel: 91 589 09 88 - Fax: 91 589 71 45
e-mail: saludlaboralydt@madrid.ugt.org
<http://madrid.ugt.org/salud-laboral>
<https://www.facebook.com/saludlaboralugtmadrid>

ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, RIESGOS PSICOSOCIALES Y ASESORAMIENTO LABORAL

Avda. América, 25 - 28002 Madrid. Tels: 91 589 09 09 / 09 66
e-mail: prevencion@madrid.ugt.org. slaboral@madrid.ugt.org
saludlaboralydt@madrid.ugt.org

SERVICIO DE PREVENCIÓN, INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN SOBRE ADICIONES EN EL ÁMBITO LABORAL

Avda. América, 25 - 28002 Madrid. Tel: 91 589 09 09 - Fax: 91 589 71 45
e-mail: sindrogas@madrid.ugt.org

FEDERACIONES REGIONALES DE UGT-MADRID

FeSMC

SERVICIOS, MOVILIDAD Y CONSUMO.
Tel: 91 589 73 94 - email: saludlaboral.madrid@fesmcugt.org

UGT SERVICIOS PÚBLICOS DE MADRID

Tel: 91 589 70 43 - email: fesp.saludlaboral@madrid.ugt.org

FICA

INDUSTRIA, CONSTRUCCIÓN Y AGRO.
Tel: 91 589 73 50 - email: psindicalmadrid@fica.ugt.org

UNIONES COMARCALES DE UGT-MADRID

NORTE

Avda. Valdelaparra, 108- 28100
Alcobendas - Tel: 91 662 08 75
email: uczonanorte@madrid.ugt.org

SUR

Avda. de los Ángeles, 20- 28903
Getafe Tel: 91 891 01 65
email: surslmamujer@madrid.ugt.org

ESTE

C/ Simón García de Pedro, 2 - 28805 Alcalá
de Henares - Tel: 91 888 09 92 email:
uceste@madrid.ugt.org

OESTE

C/ Clara Campoamor, 2 - 28400 Collado
Villalba - Tel: 91 850 13 01 email:
ucoeste@madrid.ugt.org

SURESTE

C/ Silos, 27 - 28500
Arganda del Rey - Tel: 91 876 89 65
email: ucsureste@madrid.ugt.org

SUROESTE

C/ Huesca, 2 - 28941
Fuenlabrada - Tel: 91 690 40 68
email: suroeste@madrid.ugt.org

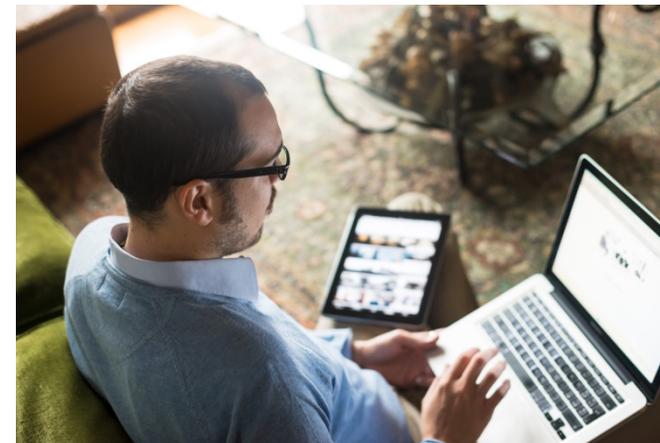
INSTITUTO REGIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (IRSST)

Calle Ventura Rodríguez, 7, 28008 Madrid Teléfono: 900 71 31 23
e-mail: irsst@madrid.org

INSPECCIÓN DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL DE MADRID

Plaza José Moreno Villa, 1 - Esq. Pl. España, 17, 28008, Madrid
Teléfono: 91 363 56 00
e-mail: itmadrid@mitramiss.es

TELETRABAJO



<http://madrid.ugt.org/salud-laboral>
<https://facebook.com/saludlaboralugtmadrid>



"El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en la elaboración de este material en el marco del VI Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2021-2024 y no se hace responsable de los contenidos del mismo ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. El material elaborado recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión".