



Organización
Internacional
del Trabajo



► **Teletrabajo y Salud Laboral: una aproximación al enfoque de la OIT**

Carmen Bueno

Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo
Oficina de la OIT para el Cono Sur de América Latina

► Efectos del teletrabajo en la salud de las personas

- El teletrabajo, al igual que cualquier actividad laboral, puede tener efectos en la salud de las personas trabajadoras.
- Efectos positivos: el teletrabajo puede evitar o reducir algunos riesgos laborales tradicionales, por ejemplo los que causan los accidentes de trayecto o *in itinere*.
- A su vez puede significar el aumento significativo de dos tipos de riesgos:

Riesgos ergonómicos

- Trastornos musculoesqueléticos (tendinitis, dolor de espalda)
- Fatiga visual y mental

Riesgos psicosociales

- Estrés relacionado con el trabajo
- Depresión
- Ansiedad
- *Burnout* (agotamiento)
- Enfermedades cardiovasculares
- Conductas de afrontamiento no saludables (insomnio, mala alimentación, consumos problemáticos...)

- Estos efectos negativos no solo se manifiestan en la salud de las personas que teletrabajan sino que también tienen impactos en las empresas, a través de mayor rotación del personal, ausentismo, menor motivación, lo que puede afectar a la productividad y a la competitividad.

▶ Los riesgos psicosociales y ergonómicos derivados del teletrabajo

- ▶ Salud: es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 1946).
- ▶ Convenio núm. 155 de la OIT (1981): necesidad de adoptar y aplicar políticas de SST que tuvieran por finalidad proteger la salud física y mental de los trabajadores.
- ▶ Definición de riesgo psicosocial: son las interacciones entre el medio ambiente de trabajo, el contenido del trabajo, las condiciones de la organización y las capacidades, necesidades, cultura del trabajador y consideraciones personales externas al trabajo que pueden, en función de las percepciones y la experiencia, tener influencia en la salud, en el rendimiento y en la satisfacción laboral (OIT, 1984).
- ▶ En las últimas décadas, los riesgos psicosociales y ergonómicos han adquirido una mayor relevancia por una serie de factores:
 - Reducción de las tasas de accidentalidad e incremento de las enfermedades profesionales que habían estado invisibilizadas.
 - Digitalización: muchos riesgos laborales tradicionales que producían accidentes de trabajo se vieran sustituidos por otros riesgos laborales que originan enfermedades profesionales.
 - Pandemia: nuevos factores de riesgo ergonómico y psicosocial.

▶ La pandemia ha sumado nuevos factores de riesgo

Factores de riesgo psicosocial tradicionales

- Altas cargas y ritmos de trabajo.
- Largas jornadas laborales.
- Aislamiento.
- Percepción de tener que estar disponible en todo momento y en todo lugar.
- Excesiva fragmentación de las tareas.
- Escasa autonomía y control sobre las tareas.
- Pobre cultura organizativa.
- Conductas de ciberacoso y violencia digital.
- Tecnoestrés.

Nuevos factores de riesgo psicosocial

- Miedo al contagio y a transmitirlo a la familia.
- Inseguridad laboral.
- Aislamiento extremo.
- Reducción de periodos de descanso.
- Problemas de conciliación-doble y triple jornada (género).
- Deterioro del estado de animo.
- Aumento de la ciberacoso y violencia digital.
- Aumento de la discriminación y la estigmatización.

- ▶ Transición brusca que impidió una planificación adecuada y que no siempre se cuidaran los aspectos preventivos.
- ▶ Teletrabajo tiene un carácter voluntario mientras que el teletrabajo en pandemia ha sido obligatorio.
- ▶ No debemos estigmatizar una modalidad de organización del trabajo que ha demostrado también sus ventajas y beneficios para las personas trabajadoras y para las empresas y organizaciones

► Recomendaciones desde OIT:

- Integrar los riesgos laborales derivados del teletrabajo en los Sistemas de Gestión de SST de las empresas

- Identificar y evaluar los riesgos para cada puesto de teletrabajo.
- Aplicar medidas de prevención y control del riesgo, adaptadas a las características específicas del puesto tarea y/o actividad. Por ejemplo:

RIESGOS ERGONÓMICOS:

- Silla de trabajo con asiento regulable y respaldo ajustable.
- Escritorio con dimensiones adecuadas y superficie mate.
- Pantalla y teclado que permitan adecuada postura.
- Mouse adaptado a la anatomía de la mano.
- Apoyapiés si los pies no llegan al suelo.
- Audífonos con micrófono tipo manos libres.
- Adecuadas condiciones de iluminación, ventilación, temperatura y humedad y ausencia de niveles de ruido.

RIESGOS PSICOSOCIALES:

- Racionalizar las cargas y los ritmos de trabajo.
- Asegurar tiempos de descanso y desconexión.
- Facilitar la conciliación vida personal-laboral.
- Promover comunicación, información y formación.
- Prevenir ciberacoso y violencia digital.
- Seguridad laboral.
- Políticas de liderazgo adaptadas al teletrabajo.
- Promoción de la salud integral y prevención de comportamientos negativos de afrontamiento.
- Acciones de apoyo social.
- Acciones de apoyo psicológico.

- Consulta y participación de los trabajadores y/o sus representantes.

► Recomendaciones desde OIT:

- **Considerar los riesgos derivados del teletrabajo en los marcos normativos e institucionales**
 - Contenidos de SST en las normas de teletrabajo, reconociendo el deber de seguridad del empleador, garantizando los mismos derechos laborales que los restantes trabajadores y estableciendo nuevos derechos como la desconexión digital.
- **Reconocimiento legal de los accidentes de trabajo y de las enfermedades profesionales sufridos por los teletrabajadores**
 - En algunos países, las enfermedades mentales todavía no han sido reconocidas como enfermedades profesionales. En otros, aún cuando son contemplados legalmente, en la práctica se declara como profesional un porcentaje muy pequeño de dichas dolencias.
- **Fortalecimiento del diálogo social**
 - Los desafíos que plantea la pandemia sólo podrán superarse con una respuesta global y coordinada que contemple el diálogo social. Los mecanismos de diálogo social tripartito y bipartito han de tener un rol destacado en las políticas de seguridad y salud para el teletrabajo.

► Recomendaciones desde OIT:

- **Reivindicar el rol de las NIT de la OIT en SST como instrumentos válidos y pertinentes para dar respuesta a los desafíos cambiantes que plantea el teletrabajo**
 - Convenios marco en SST y Convenio núm. 190.
- **Reforzar los mecanismos de verificación del cumplimiento**
 - Directrices, guías u otros instrumentos para apoyar la integración de los riesgos laborales del teletrabajo en los Sistemas de Gestión de SST de las empresas.
 - Nuevas modalidades de trabajo ameritan nuevas modalidades de inspección.

Recursos de la OIT sobre teletrabajo y seguridad y salud

Prevención y mitigación del COVID-19 en el trabajo LISTA DE COMPROBACIÓN

Date: 09/04/2020

Esta lista de comprobación es una herramienta de gestión para implementar acciones prácticas para mitigar la propagación de la pandemia del COVID-19 en el lugar de trabajo. La implementación exitosa de esta herramienta depende de la cooperación entre empleadores, supervisores y trabajadores para lograr cambios positivos en el lugar de trabajo y mejorar la preparación y respuesta al COVID-19. Los empleadores deberían involucrar a los comités de seguridad y salud en el trabajo o a los delegados de seguridad en el proceso.

¿Cómo usar esta lista de comprobación?

1. Designe un equipo que incluya a la alta gerencia, los supervisores, los representantes de los trabajadores y el personal responsable de la seguridad y salud en la empresa.
2. Provea información y capacitación al equipo sobre los pasos a seguir para implementar la lista de comprobación.
3. Complete la lista de comprobación y escriba los resultados de la comprobación.
4. En equipo, haga un plan de las acciones que deberán tomarse, por quién y cuándo. Si es necesario, busque una forma para aplicar la medida pidiendo recomendaciones a la gerencia o a los trabajadores.
 - Si la medida ya ha sido aplicada, o no es necesario, marque **“Propongo alguna acción”**.
 - Si piensa que la medida sería necesaria, marque **“X”**.
5. Use el espacio disponible bajo “Observaciones” para incluir comentarios, describir una situación o añadir una sugerencia.
6. Revise los resultados y asegure los compromisos.

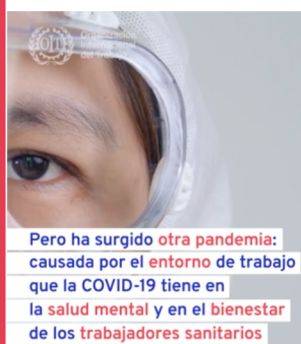
Frente a la pandemia: Garantizar la Seguridad y Salud en el Trabajo



La seguridad y salud en el trabajo puede salvar vidas



Regresar al trabajo de forma segura Guía para los empleadores sobre la prevención de la COVID-19



Pero ha surgido otra pandemia: causada por el entorno de trabajo que la COVID-19 tiene en la salud mental y en el bienestar de los trabajadores sanitarios



América Latina y el Caribe

Herramienta de 10 pasos para un retorno al trabajo seguro y saludable en tiempos de COVID-19

En tiempos de COVID-19, la seguridad y salud laboral debe tener la máxima prioridad. Debemos acostumbrarnos a la idea que el lugar de trabajo ya no será el mismo y que será en este escenario donde se libere una batalla decisiva contra la pandemia.

La seguridad y salud en el trabajo debe considerarse como una inversión fundamental para proteger a los trabajadores y a sus familias y para asegurar la continuidad de las empresas.

La Organización Internacional del Trabajo pone a disposición de los países de América Latina y el Caribe esta herramienta de 10 pasos, que contiene orientaciones a seguir para formular y aplicar protocolos de seguridad y salud, a nivel sectorial y/o de empresa, en base al diálogo social bipartito entre empleadores y trabajadores, que permitan un retorno al trabajo seguro y saludable y que actúen como una barrera frente a posibles nuevos brotes de contagio.

La seguridad y salud en el trabajo es una de las claves para la reactivación productiva con trabajo decente y para la conciliación de los objetivos de contención de la pandemia y de la recuperación económica.

La seguridad y salud en el trabajo debe considerarse como una inversión fundamental para proteger a los trabajadores y a sus familias y para asegurar la continuidad de las empresas.

Vinicius Carvalho Pinheiro
Director Regional de la OIT para América Latina y el Caribe

• [OITAméricas](#) • [oit_americas](#) • [ilo.org/americas](#)



El teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 y después de ella

Guía práctica



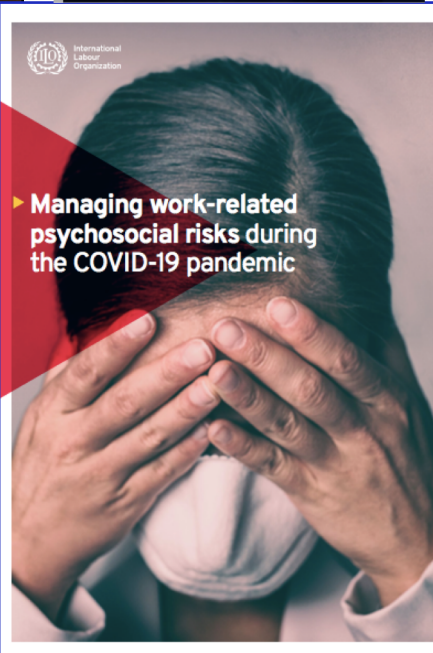
Anticiparse a las crisis, prepararse y responder

INVERTIR HOY EN SISTEMAS RESILIENTES DE SST

Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo
28 de abril de 2020



La pandemia de COVID-19 ha agravado los problemas de salud mental en el lugar de trabajo



Managing work-related psychosocial risks during the COVID-19 pandemic



Organización
Internacional
del Trabajo

Gracias por su atención