
Experiencia práctica en evaluación de riesgos asociada al teletrabajo

Noèlia Muñoz Álvarez,
Directora SPSI UOC
Junio 2023

Universitat Oberta
de Catalunya



La Universitat Oberta de Catalunya

Más de 25 años de experiencia en aprendizaje en línea de calidad

1995

El año en el que
nació la UOC:
la primera
universidad
en línea del mundo



104.501

graduados
y graduadas



5.800

miembros del equipo de
profesorado propio, investigador
y colaborador, tutores y tutoras



87.000

estudiantes



800

programas con
docencia



11.350

aulas
virtuales



Times Higher Education World University Rankings

Global
Top 175

entre las universidades
más jóvenes

Iberoamérica
1.^a

universidad en línea

España
1.^a

universidad en línea en
investigación

La UOC es una universidad...



...pionera y experta en e-learning que forma a personas al largo de la vida,



...nativa digital, global y con mandato público...



...que focaliza su actividad de investigación en la interacción entre tecnología y las ciencias humanas y sociales.

Una universidad que prepara a las personas y a las comunidades para el mundo en el que vivirán y no para el pasado en el que vivieron generaciones anteriores.



Experiencia en la sociedad del conocimiento: impulsamos la transformación digital de la educación



El teletrabajo en la UOC

Antecedentes: la evolución del teletrabajo en la UOC

Teletrabajo (1995)

Prueba piloto e-trabajo 2009

E-trabajo (2012)

Nueva Manera de Trabajar (2021)

Criterios de presencialidad, política de desconexión digital, criterios para reuniones, formación liderazgo de equipos remotos, ...

Trabajo abierto (2022)



#TrabajamosDiferente: hacia una UOC plenamente digital



Esta nueva forma de organizarnos y de trabajar nos tiene que permitir:

Afrontar mejor los retos de futuro

Trabajar mejor

Aumentar el bienestar de las personas que trabajamos en la UOC

Ser referentes como organización digital

¿Cómo queremos trabajar? Las nuevas dinámicas organizativas se enmarcan en este decálogo:

01

Bienestar



02

Flexibilidad



03

Interacción



04

Responsabilidad



05

Sostenibilidad



06

Desempeño



07

Punto de trabajo



08

Organización



09

Comunicación



10

Talento



Antecedentes: la evolución del teletrabajo en la UOC

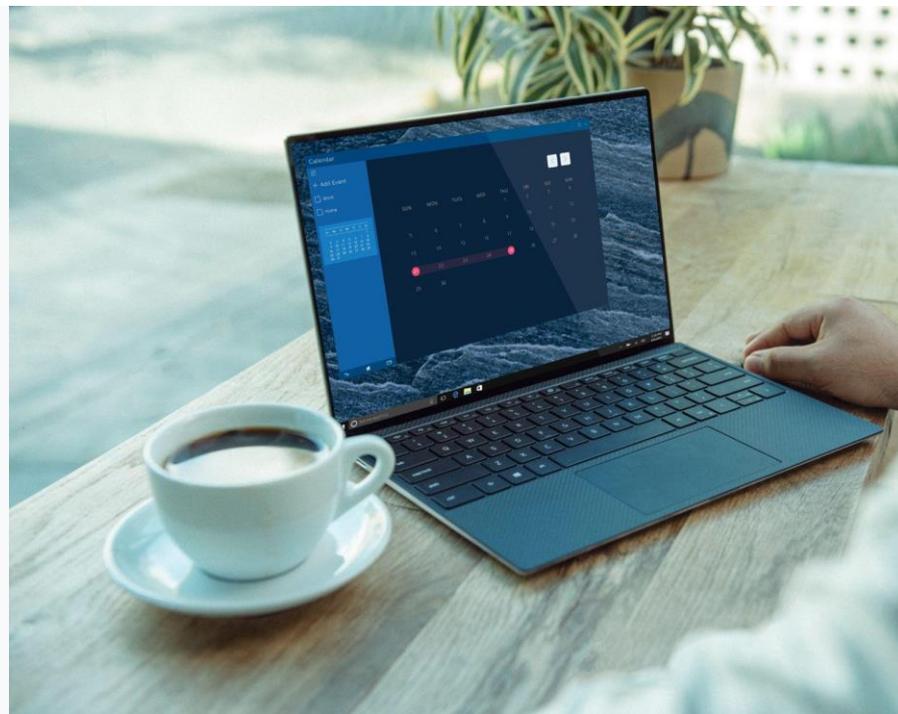
| Antes: favorable al teletrabajo | Ahora: trabajo abierto |
|--|---|
| Se permite teletrabajar. | Se favorece el teletrabajo y se dan las herramientas para teletrabajar con eficacia. Presencialidad de valor. |
| Se prioriza la comunicación síncrona . | La sincronía tiene que aportar valor. Se prioriza la comunicación asíncrona . |
| Los procesos y las herramientas se orientan al trabajo presencial . | Los procesos y las herramientas se diseñan para incluir de manera igualitaria a las personas con independencia de su presencialidad. |
| Las personas y la información son más accesibles a quienes trabajan de forma presencial. | Las personas y la información son accesibles de forma igualitaria para todo el mundo, con independencia de su presencialidad. |
| Las decisiones clave se toman en reuniones presenciales . | Las decisiones clave se debaten en línea , teniendo en cuenta todas las personas relevantes. |
| Hay sesgo a favor de promover las personas con más presencialidad . | Se ofrecen las mismas oportunidades de promoción con independencia del nivel de presencialidad. |

Principios del trabajo en la UOC

Autoprogramación del trabajo, flexibilidad laboral y autonomía organizativa

Los principios que rigen el tiempo de trabajo en esta institución son los siguientes:

- Autonomía individual
- Orientación a la consecución de los resultados
- Responsabilidad en el ejercicio profesional
- Confianza
- Rendición periódica de cuentas
- Autoprogramación del trabajo orientada a la eficiencia



La evaluación de riesgos del teletrabajo en la UOC

El cambio de la prevención en el teletrabajo

Antes...

Formación de prevención de riesgos para el teletrabajo

Autocomprobación de riesgos

Evaluación genérica de riesgos del teletrabajo

NMT
Ley 10/2021 de
trabajo a distancia

...ahora

Formación de prevención de riesgos para el teletrabajo

Evaluación de riesgos del teletrabajo individual



Seguimiento individual

Plan de acciones preventivas orientado al teletrabajo

Plan de Bienestar y Salud orientado al teletrabajo



La solicitud del teletrabajo

Verificación de datos personales correctos

A fin de garantizar que el domicilio/s comunicados es/son en los que se realiza el teletrabajo

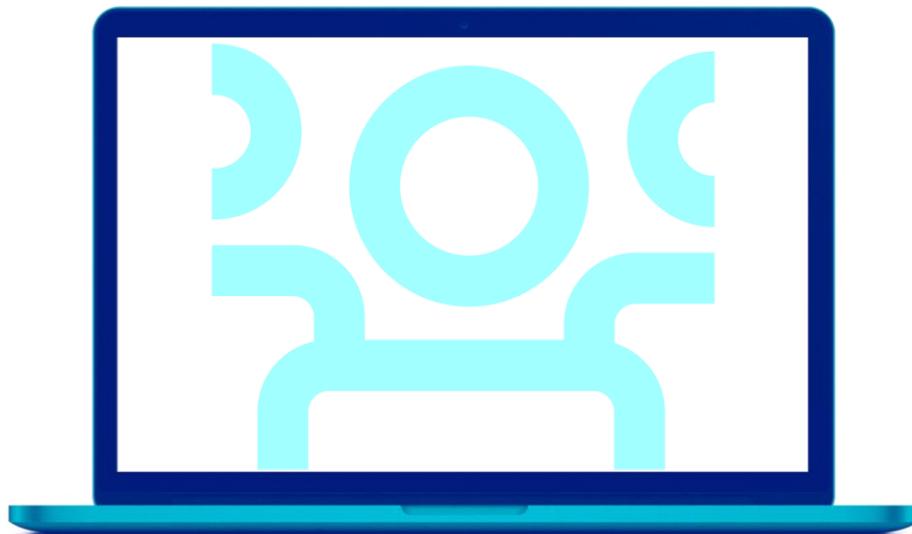
Formación en seguridad informática para garantizar que se adquieren los conocimientos necesarios en seguridad informática aplicable al teletrabajo

Formación en prevención de riesgos para el teletrabajo

con el objetivo de formar a las personas trabajadoras sobre los riesgos propios del teletrabajo y capacitarlas para poder proporcionar datos para la evaluación de su puesto de teletrabajo

Evaluación de las formaciones
Para poder avanzar en la solicitud del teletrabajo es imprescindible realizar y superar la evaluación de conocimientos de las dos formaciones

Rellenar el formulario de recogida de datos para la evaluación de riesgos del teletrabajo
por parte de la persona que solicita, ofreciendo la ayuda del Servicio de Prevención



Actualización, renovación o revocación

Actualizar cuando hay cambios de domicilio, en el % o cambios en el lugar de teletrabajo. La evaluación se ha de actualizar cada mínimo 3 años y se puede revocar el acuerdo si lo indica el SPP

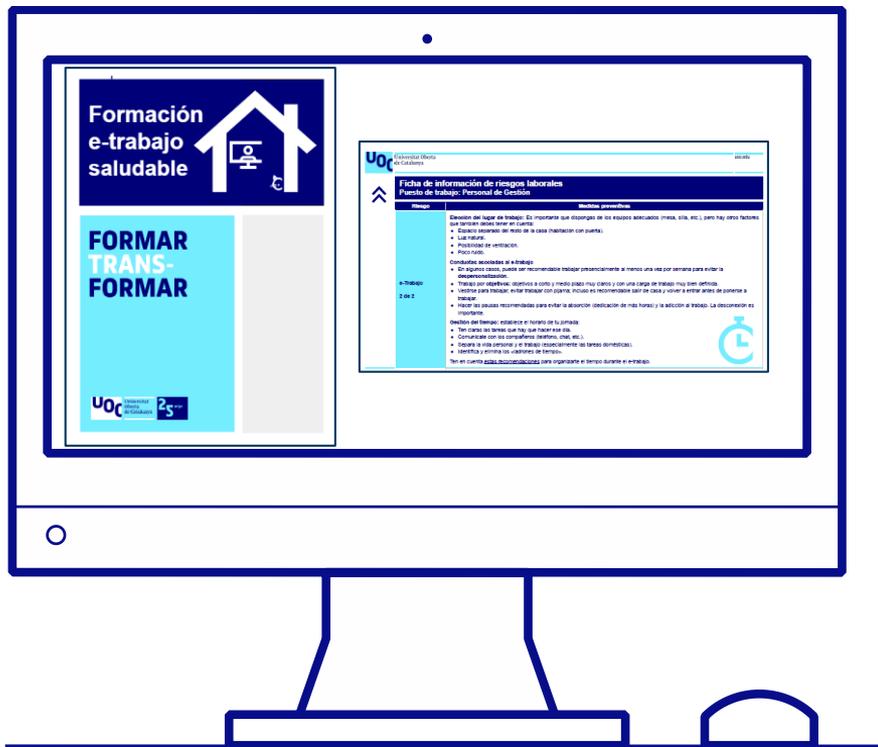
Evaluación de riesgos por parte del SPP

Firma del acuerdo de teletrabajo
por parte de la persona trabajadora y la universidad

Solicitud del % de teletrabajo y validación o no del mismo
Por parte de la persona responsable



La formación e información para el teletrabajo



Formación inicial en prevención de riesgos laborales

Lectura y aprobación de la ficha de información de riesgos por puesto de trabajo

Formación para el teletrabajo

Formación de sensibilización para la Desconexión digital



Formulario de recogida de datos para la evaluación de riesgos del teletrabajo



La pautas y guías de la Nueva Manera de Trabajar



Establecimiento de criterios claros de funcionamiento del teletrabajo

¿Cómo nos comunicamos?

¿Cómo nos relacionamos?

¿Cómo gestionamos el tiempo?

¿Cómo lideramos y cómo reportamos?

¿Cómo desconectamos?



Formulario de recogida de datos para la evaluación

- Formulario **diseñado por el Servicio de Prevención**.
- Se indica que la aprobación del teletrabajo en firme está **condicionada** a los resultados de la evaluación.
- Se recogen **datos el puesto** ocupado, tiempo de trabajo, especial sensibilidad, etc. y se pregunta sobre el **espacio de trabajo** y factores ambientales del mismo, riesgos físicos, elementos ergonómicos, factores psicosociales y organizativos, hábitos saludables, etc.
- **Preguntas fáciles** y entendibles, con imágenes ilustrativas, para facilitar la recogida de datos. **Formulario no extenso**. En caso de dudas, se contacta con el Servicio de Prevención.
- Se solicita **fotografía** del puesto y hay espacio para recoger observaciones. Se informa que, si se considerara necesario, se **solicitaría visita** al lugar a evaluar.
- El propio formulario indica las **medidas preventivas aplicables y compromiso** de aplicar las medidas que dependen de la persona. La persona puede guardar una copia de la información.

Factores psicosociales i organizat

1. ¿Puedes seguir tu propio ritmo de trabajo y hacer pequeñas pausas voluntarias para prevenir la fatiga?

2. ¿Comunicas tus tiempos de disponibilidad y no excedes de forma sistemática tus horarios de jornada laboral?

3. ¿Desconectas al final de la jornada o en las pausas haces durante la jornada un abandono o tener que pendiente del teléfono correo u otros requerimientos del trabajo?

4. ¿Sigues las pautas y recomendaciones relacionadas con la desconexión digital (horarios de sincronización, que se establezcan en la organización, tu grupo de trabajo o área)?

Periféricos *

1. ¿El ratón está a la misma altura que el teclado?

2. ¿Mantienes una posición recta de muñeca cuando usas el teclado y el ratón?

Mesa y superficie de trabajo *

1. ¿Dispones de mesa para trabajar? (Crítico)

2. ¿Puedes moverte libremente en la mesa de trabajo sin darte golpes?

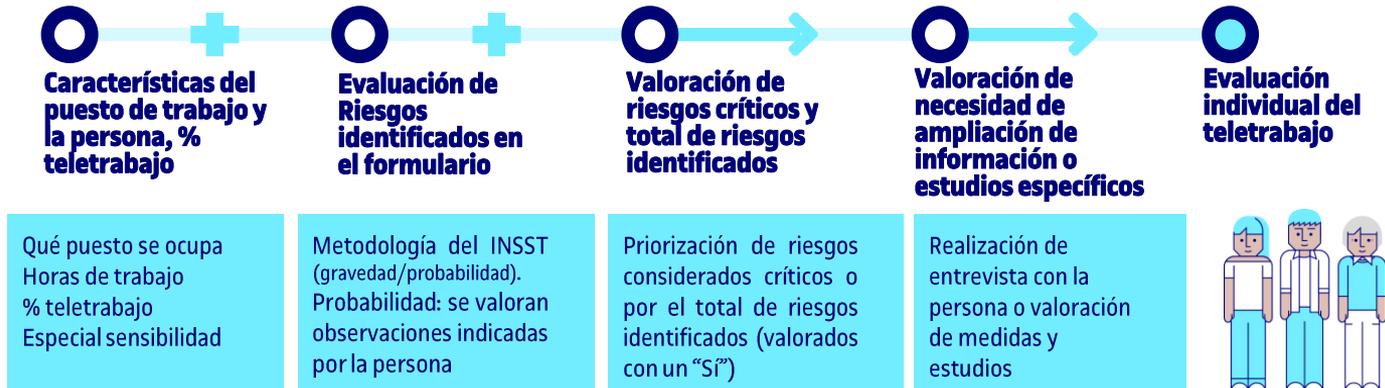
3. ¿Coincide la altura de la...

Mejora continua del proceso de recogida



Evaluación de riesgos del teletrabajo

Realizada por el Servicio de Prevención Propio de la UOC





Plan de Acciones Preventivas

En función de los resultados de la evaluación de riesgos y de la criticidad de los factores detectados:

Sólo riesgos tolerables o triviales

Aplican las medidas continuadas de formación, información, seguimiento periódico (evaluación a los 3 años). Ofrecimiento puntual de necesidades de material o recursos saludables.

Riesgos moderados y/o factores considerados críticos o elevado número de respuestas “No”

Contacto con la persona para comentario de los riesgos específicos y establecimiento de medidas correctoras o preventivas. Ofrecimiento de material o recursos saludables. Plan de seguimiento.

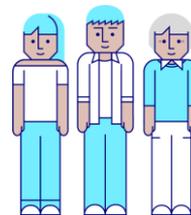
Riesgos altos o muchos factores considerados críticos o muy elevado número de respuestas “No”

Contacto con la persona para comentario de los riesgos específicos y establecimiento de medidas correctoras o preventivas. Ofrecimiento de material o recursos saludables. Plan de seguimiento. Posibilidad de revocar el teletrabajo o disminuir el %.

Riesgos intolerables

No realización de teletrabajo hasta cambio de condiciones

Tratamiento personalizado por el Servicio de Prevención



Plan de acciones preventivas y teletrabajo: El Plan de Bienestar y salud



El Plan de Bienestar y Salud de la UOC

Queremos prevenir...

- Riesgos psicosociales:
- Hiperconexión, tecnoestrés
- Estrés
- Aislamiento. Pérdida de *engagement*.
- Trastornos en los biorritmos (sueño, comida, etc.)
- Etc.



Queremos prevenir...

- Sedentarismo, falta de actividad física y problemas de salud derivados
- Trastornos musculoesqueléticos
- Aislamiento. Pérdida de *engagement*.
- Etc.

El Plan de Bienestar y Salud de la UOC es el conjunto de acciones de promoción de la salud, para incidir en el bienestar de las personas de la UOC, dentro de un modelo de Universidad Saludable y Sostenible.



Queremos prevenir...

- Síndrome de la patata en el escritorio
- Alimentación emocional
- Obesidad, problemas gastrointestinales, riesgo cardiovascular y otros problemas de salud derivados
- Etc.



El despliegue de estas acciones permite ir en línea con los ODS 2030, en concreto con el objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos a todas las edades.

Servicios de Salud para el personal UOC



Servei d'Atenció
Psicològica

Universitat
Oberta
de Catalunya

El SAP es el servicio de atención psicológica 100% en línea de la Universitat Oberta de Catalunya en català, castellano e inglés.



Servicio de
fisioterapia



El Servicio de fisioterapia de la UOC es tanto presencial como en línea.

También se realizan talleres con el fisioterapeuta tales como sesiones de automasaje, prevención de trastornos musculoesqueléticos y pausas activas.

Servicio médico



La UOC ofrece un servicio médico de consultas telemáticas y online en català, castellano e inglés.

También se llevan a cabo charlas y campañas de salud, tales como prevención de riesgo cardiovascular, diabetes, etc.

Liderazgo saludable en el teletrabajo: *Healthy talks* (charlas saludables)

Para evidenciar la preocupación de las Direcciones hacia el bienestar de sus equipos y reducir los riesgos derivados del teletrabajo se ha incorporado como rutina dentro de las reuniones periódicas el comentario de un tema relacionado con el bienestar, salud o riesgos del teletrabajo, es decir, **hacer una Charla saludable**.



Ser coherentes con los principios de la Nueva Manera de Trabajar



Comentar temas de bienestar en los equipos



Integración de la prevención (RD 39/1997)



Difusión de los recursos disponibles

Riesgo eléctrico

Consejos para el trabajo abierto
Servicio de Prevención y Salud Integral

01 Evita la sobrecarga

No sobrecargues una toma de corriente poniendo regletas con más cables y conectando muchos aparatos. Comprueba que la regleta tiene marcado CE y no supera la potencia máxima que se indica.

Cuanto más aparatos se conecten a un solo circuito, menor será la resistencia y mayor el riesgo de calentamiento de los aparatos.

02 Fíjate en el color

Vigila las señales de sobrecalentamiento, como la desconexión o las manchas en la carcasa plástica de aparatos eléctricos o bien alrededor de la toma de corriente. Revisa también si el cableado de los equipos eléctricos o el aislamiento está estropeado. En todo caso, los averías las tiene que resolver personal técnico especializado.

03 Revisa los enchufes

Si al desconectar un enchufe notas que las patas están muy calientes o ves que están un poco fundidas, puede indicar que el aparato está exigiendo a la instalación más de lo que esta puede dar.

05 Ten cuidado con los líquidos

Ten cuidado de derramar líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos. Aléjales de todo aparato eléctrico.

Si pasa por accidente, recuerda que es importante desconectar la corriente antes de recoger el derrame.

¡Cuida tus ojos!

Consejos de salud ocular para el trabajo abierto
Servicio de Prevención y Salud Integral

01 Haz descansos y sigue la regla 20-20-20

Mirar de forma continuada las pantallas puede provocar fatiga visual y hacer que los ojos se sequen. Sigue la regla 20-20-20.

06 Alimenta e hidrata tus ojos

Como alimentos ricos en vitaminas y minerales, como verduras de hoja, zanahorias y otros alimentos que sean fuente de vitamina A.

Hidrátate los ojos consumiendo alimentos que contengan ácidos omega-3 o bien con lágrimas artificiales.

Practica una higiene ocular adecuada y no te rasques los ojos.

Descansa

Recuerdan que **duermas suficientes horas** para poder descansar.

Haz ejercicio con los ojos

Hacer pausas para hacer pequeños movimientos de cabeza. Prueba esta serie de ejercicios.

¡Protégete del calor!

Consejos para el Trabajo abierto
Servicio de Prevención y Salud Integral

Las condiciones ambientales existentes en los puestos de trabajo (temperatura del aire, radiación térmica, humedad y velocidad del aire), junto con otros parámetros que influyen en el equilibrio térmico del cuerpo (como el calor generado por la actividad física y el aislamiento térmico de la ropa), pueden originar situaciones de riesgo para la salud de los trabajadores y trabajadoras, ya sea por calor o por frío.

01 Ponte ropa cómoda, ligera y fresca

Utiliza ropa y calzado cómodos, ligeros y frescos.

La circulación de aire frío y seco sobre la superficie de la piel mejora el intercambio de calor a través de la evaporación y la convección. Evita materiales aislantes e impermeables.

02 Ventila el espacio de e-trabajo

Ventila el espacio de e-Trabajo por la noche o durante las primeras horas del día para preparar la zona con una temperatura confortable.

La temperatura mínima del día normalmente se alcanza entre las 5 y las 7h de la mañana, justo de 30 a 40 minutos después de la salida del sol.

Genera corrientes de aire con pequeñas aperturas en diferentes puntos de la casa.

05 Adapta los horarios a los momentos de menos calor

Adapta los horarios en función de la orientación de tu lugar de e-trabajo respecto de las horas del sol, sabrás en qué momentos tendrás un mejor confort. Utiliza cortinas y persianas cuando la incidencia del sol sea directa.

Haz más actividad durante las primeras horas del día y hacia el atardecer, cuando hace menos calor. Aprovecha para hacer deporte en estos horarios.

06 Condiciones ambientales

La temperatura tendrá que estar entre los 17 y los 27 °C, en función de la época del año (en verano, entre 23 y 26 °C).

La humedad relativa tendrá que ser como mínimo de un 30 % y, cuando haya uso de equipos electrónicos, de hasta el 50 %.

Acciones del Plan de Bienestar por ejes

Bienestar emocional

- Servicio de Atención Psicológica
- Formaciones y talleres de gestión emocional (agenda Actividades saludables UOC): Entre otros, desconexió digital, herramientas ante el estrés, gestión de la incertidumbre, descanso y sueño, charlas del SAP, mindfulness, charlas saludables, etc.
- Recursos y herramientas para afrontar el e-trabajo:
 - Protocolos: Política de desconexión digital y protocolo. Protocolo preventivo de acoso psicológico laboral
 - Formaciones: herramientas para el e-trabajo y organización personal, formación de gestión emocional del equipo directivo, formación de liderazgo de equipos en remoto, etc.
 - Taller de creación de hábitos para el teletrabajo.
 - Podcast sobre teletrabajo saludable y podcast de desconexión digital.

¿Cómo valoramos la eficacia?

- Resultados evaluación de riesgo psicosocial
- Resultados de clima
- Resultados GHQ-28 (test de Goldberg)
- Absentismo y siniestralidad
- Indicadores del Servicio de Atención Psicológica
- Otras encuestas

Engagement en el teletrabajo



Charlas saludables



Acciones del Plan de Bienestar por ejes

Bienestar físico

- Servicio de fisioterapia
- Servicio médico
- Actividades saludables (agenda UOC Saludable)
 - Yoga para el teletrabajo (ioga office)
 - Pausas activas
 - Sesiones de hipopresivos y respiración
 - Otros: reto de pasos por equipos, GAP, tonificación, zumba, etc. durante la semana saludable
- Charlas saludables de promoción de la actividad física.

¿Cómo valoramos la eficacia?

- Resultados epidemiológicos de vigilancia de la salud
- Absentismo y siniestralidad
- Indicadores de los servicios de fisioterapia y servicio médico
- Estudio de salud de la comunidad universitaria

Actividades



Eje del bienestar físico: adaptación del puesto de teletrabajo a la persona

Material ergonómico



Acciones del Plan de Bienestar por ejes

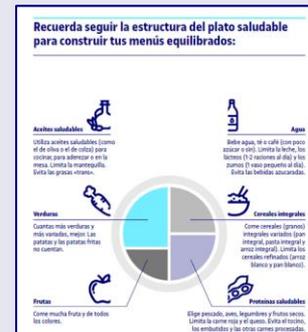
Nutrición y alimentación

- Talleres en línea con nutricionista sobre diferentes temas: alimentación emocional, probióticos, café, alimentación saludable y sostenible, etc.
- Talleres en línea y presenciales de recetas saludables.
- Dietas trimestrales de temporada para diferentes colectivos:
 - Personas que quieren perder peso
 - Personas vegetarianas (con opción vegana)
 - Deportistas
 - Mujeres en época de menopausia.

¿Cómo valoramos la eficacia?

- Resultados epidemiológicos de vigilancia de la salud
- Estudio de salud de la comunidad universitaria
- Indicadores de los servicios de fisioterapia y servicio médico

Actividades y charlas





Mejoras en la gestión de la evaluación de riesgos del teletrabajo



 [UOC.universitat](https://www.facebook.com/UOC.universitat)
 [@UOCuniversitat](https://twitter.com/UOCuniversitat)
 [@uocuniversitat](https://www.instagram.com/uocuniversitat)

uoc.edu

Universitat Oberta
de Catalunya

UOC