



Teletrabaja sin riesgos

Prevención de Riesgos Laborales en el Teletrabajo
 ACCIÓN AS2018-0032

Teletrabaja sin riesgos

Prevención de Riesgos Laborales en el Teletrabajo
 ACCIÓN AS2018-0032



FINANCIADO POR:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.



servicios a la ciudadanía

Teletrabaja sin riesgos

En las empresas del sector de telecomunicaciones se están poniendo en marcha numerosas iniciativas sobre teletrabajo. Antes de teletrabajar, y llegado el momento de tomar una decisión, es imprescindible que dispongas de toda la información sobre esta modalidad organizativa.

La primera percepción sobre esta actividad suele ir asociada con algunas ventajas:

- Ahorro de tiempo y de costes en los desplazamientos al trabajo y por tanto, menor probabilidad de sufrir un accidente in itinere.
- Mayor autonomía organizativa.
- Mayor flexibilidad horaria.
- Mayor conciliación personal.

En la otra cara de la moneda:

- Se podría desdibujar la separación entre la vida laboral y familiar.
- Tener sensación de aislamiento, al tener menor contacto con tu empresa y los compañeros y compañeras. En definitiva, no estar en el día a día de lo que pasa en tu centro de trabajo.
- La mesa y la silla de trabajo, el espacio elegido... podrían no ser los más recomendables para desempeñar tu trabajo en condiciones.
- El coste y mantenimiento de los equipos necesarios; internet, factura del teléfono, la luz... ¿podrías tener que asumirlo tú?
- Excesiva autoexigencia y/o situación de sobreexplotación, conexión permanente con la empresa por mecanismos incluso no corporativos, como por ejemplo móvil privado, llamadas de teléfono y/o chat continuos, desencadenando tecnoestrés.
- Trabajar en situación de enfermedad simplemente por el mero hecho de estar en tu domicilio.
- Sufrir un accidente laboral en tu domicilio y encontrar dificultad para que se registre o quede constancia.

Por ello, es importante que consultes con tu delegado o delegada de prevención. Para ti la opción de teletrabajar es VOLUNTARIA y debe ser reversible. Es decir, si por lo que sea no te adaptas, tener la posibilidad de volver a la situación anterior.

TEN EN CUENTA, que al igual que para las personas que desempeñan su labor en el centro de trabajo, el control horario es responsabilidad de la empresa. Tampoco implica renunciar al derecho a la adaptación y distribución de la jornada para hacer efectiva la conciliación de la vida laboral y familiar. (Art.34.8 del Estatuto de los Trabajadores).

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y TELETRABAJO

El teletrabajo es una modalidad de organización del trabajo que el Acuerdo Marco Europeo define como **“actividad profesional remunerada que aun siendo posible realizarla en el centro de trabajo, se realiza fuera del centro de forma regular y requiere el uso de tecnologías de información y comunicación”**. En definitiva, se trata de asimilar la presencia virtual a la presencia física y como tal, se encuentra igualmente amparada por la normativa laboral y más en concreto por la Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales y su normativa de desarrollo.

El empresario, en su deber de velar por la seguridad y la salud de los trabajadores y trabajadoras - también si teletrabajas - debe evaluar todos los riesgos del puesto incluidos los de tipo psicosocial (exigencias psicológicas, doble presencia, apoyo social, refuerzo, conflicto de rol...). Para ello, podría tener acceso al lugar del teletrabajo (siempre circunscrito a la zona habilitada para prestar tus servicios), pero siempre dentro de los límites de la legislación y convenios colectivos nacionales, todo ello sin perjuicio del derecho constitucional a la inviolabilidad del domicilio. El acceso por tanto, tendría que ser notificado con anterioridad y estaría sujeto a tu consentimiento previo.

Como persona teletrabajadora puedes ejercer tu derecho a solicitar la visita de Inspección de Trabajo.

SI TELETRABAJAS TEN EN CUENTA QUE...

- No todas las personas sobrellevan el teletrabajo, la situación debe ser reversible.
- El entorno de trabajo: mobiliario, elección del lugar, iluminación, deben ser adecuados y libres de obstáculos y estímulos externos que dificulten la concentración.
- Es muy recomendable planificar la jornada y los períodos de descanso (por ejemplo realizar pausas de 10 o 15 minutos cada dos horas)
- De cara a no perder el contacto con tu empresa, es preferible no teletrabajar todos los días.
- Ejerce tu derecho a la desconexión digital del artículo 88 de la Ley 3/2018 de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales, por las que todo empleado tendrá derecho a la desconexión digital fuera de su horario de trabajo.
- Solicita la evaluación de riesgos de tu puesto de trabajo.
- Consulta con tu delegado o delegada de prevención.