

TELETRABAJO: GESTIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

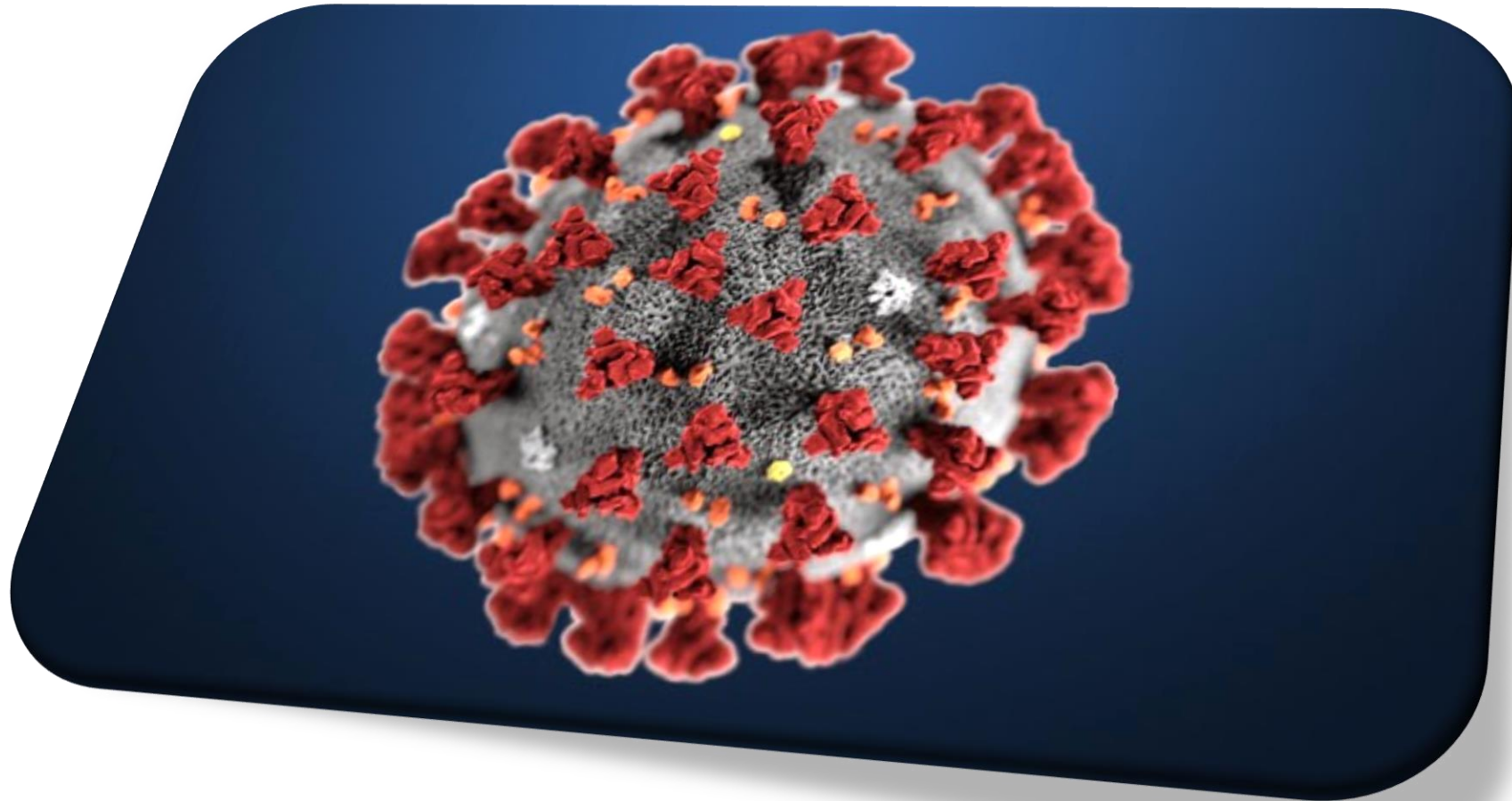


SERGIO M. AGUILAR OROZCO



XXVI
CONGRESO INTERNACIONAL
DE ERGONOMIA SEMAC

Teletrabajo en tiempos de COVID-19



¿Qué es el Teletrabajo?



- Forma de trabajo que se realiza en una ubicación alejada de una oficina central o instalaciones de producción, **separando al trabajador** del contacto personal con colegas de trabajo que estén en esa oficina, facilitando la comunicación por medios de **tecnología de la información y comunicaciones** (TICs).
- El teletrabajo **modifica la organización y los métodos** con los que tradicionalmente interactuaba el trabajador en su puesto de trabajo y con la empresa.

Lugares más frecuentes para trabajar a distancia.

- En casa (home office)
- Centros de coworking
- Hoteles
- Restaurantes
- Automóvil u autobús
- Cibercafé



Riesgos psicosociales en el teletrabajo

Condiciones Generales

Dimensión espacio temporal

- ¿En dónde comienza la casa y dónde termina la oficina?
- ¿El espacio de trabajo está **acondicionado** para tal fin?
- ¿Tenemos todos los **recursos necesarios** para trabajar?
- ¿Las condiciones de la estación de trabajo son **ergonómicas**?
- ¿Existe suficiente **privacidad** para evitar distractores o tratar asuntos confidenciales?

Dimensión espacio temporal

- ¿Existe un **horario formal** para comenzar y concluir mis labores?
- ¿Puedo disponer de un **tiempo sin interrupciones** de índole laboral, para alimentos, recreación o convivencia familiar?
- O ¿tengo que estar **disponible 24/7 y conectado** para atender asuntos laborales, aún en periodo de sueño?

Interposición o traslape de roles

- Los padres de familia con escolares en casa, ahora deben también asumir el **rol de “pedagogos”**.
- Riesgos de atender necesidades diversas de **forma simultánea** (hogar-trabajo-escuela):
 - Incremento de la **carga mental, estrés** y consecuentemente **fatiga**
 - Posibilidad de **errores u olvidos** en las tareas laborales
 - Desfasamiento en **horarios de alimentos** o consumo de **fast food**
 - **Jornadas extendidas** y disminución de horas de sueño

Dimensión social

- El **aislamiento social** ha **disminuido** los contactos y convivencia con grupos de **colegas y amigos**, actividades recreativas y **aumentado** el tiempo de convivencia con la **familia**.
- Probables consecuencias del aislamiento social:
 - Incremento de niveles de **estrés y ansiedad**
 - **Depresión** / suicidios
 - Incremento en **adicciones**
 - **Violencia** intrafamiliar / divorcios

Legalidad en Chile



- Ley de Trabajo a Distancia del 26 de Marzo de 2020.
- Regulado por el Código del Trabajo (contrato de trabajo).
- El trabajador tendrá los mismos derechos laborales que cualquier otro trabajador.
- El trabajador podrá pactar libremente su jornada laboral, siempre y cuando sus funciones así se lo permitan.
- El trabajador tendrá la posibilidad de combinar tiempos de trabajo presencial en su empresa con tiempos de trabajo fuera de ella.
- Los equipos, materiales y herramientas deberán ser entregadas por el empleador al trabajador.

Riesgos de trabajo (LFT)

- Artículo 474
- **Accidente de trabajo** es toda lesión orgánica o perturbación funcional, inmediata o posterior, o la muerte, producida repentinamente en **ejercicio o con motivo en el trabajo, cualesquiera que sean el lugar y el tiempo en el que se preste.**
- Artículo 475
- **Enfermedad de trabajo** es todo estado patológico derivado de la acción continuada de una **causa que tenga su origen o motivo en el trabajo o en el medio en el que el trabajador se vea obligado a prestar sus servicios.**

NOM-035-STPS-2018: 7.2 Factores psicosociales

- **Condiciones en el ambiente de trabajo**
- **Demandas de trabajo**
- **Falta de control sobre el trabajo**
- **Jornadas de trabajo y rotación de turnos**
- **Interferencia en la relación trabajo/familia**
- **Liderazgo y relaciones negativas en el trabajo**
- **Violencia laboral**



Factores psicosociales de riesgo

- **Las condiciones en el ambiente de trabajo.**
- Condiciones **peligrosas e inseguras o deficientes e insalubres;** es decir, condiciones que bajo ciertas circunstancias exigen del trabajador un **esfuerzo de adaptación;**



Factores psicosociales de riesgo

- **Las demandas de trabajo.**
- Exigencias que **el trabajo impone al trabajador** y que **exceden su capacidad**, pueden ser de diversa naturaleza, como cuantitativas, cognitivas o mentales, emocionales, de responsabilidad, así como demandas contradictorias o inconsistentes;
- **La falta de control sobre el trabajo.**
- La posibilidad que tiene el trabajador para **influir y tomar decisiones** en la realización de sus actividades.

Factores psicosociales de riesgo

- La **iniciativa y autonomía**, el uso y desarrollo de habilidades y conocimientos, la participación y manejo del cambio, así como la **capacitación** son aspectos que dan al trabajador la posibilidad de **influir sobre su trabajo**.
- **Las jornadas de trabajo**.
- Las jornadas de trabajo y rotación de turnos que **exceden** lo establecido en la Ley Federal del Trabajo, representan una **exigencia de tiempo laboral** que se hace al trabajador en términos de la duración y el horario de la jornada.

Factores psicosociales de riesgo

- Se convierte en factor de riesgo psicosocial cuando se trabaja con **extensas jornadas**, con **frecuente rotación de turnos o turnos nocturnos**, sin pausas y descansos periódicos claramente establecidos y medidas de prevención y protección del trabajador para **detectar afectación de su salud, de manera temprana.**



Factores psicosociales de riesgo

- **Interferencia en la relación trabajo/familia.**
- Cuando existe **conflicto entre las actividades familiares** o personales y las **responsabilidades laborales**; es decir, cuando **de manera constante** se tienen que atender responsabilidades laborales durante el tiempo dedicado a la vida familiar y personal, o se tiene que **laborar fuera del horario de trabajo**.
- Se constituye como factor de **riesgo psicosocial** por el **aumento de las cargas de trabajo**, así como por las dificultades de responder a las **responsabilidades las familiares** de manera cotidiana.

Factores psicosociales de riesgo

- **Liderazgo y relaciones negativas en el trabajo.**
- Tipo de relación que se establece entre el patrón, sus representantes y los trabajadores, cuyas características influyen en la forma de trabajar y en las relaciones de un área de trabajo y que está directamente relacionado con la **claridad de las funciones en las actividades.**
- **Interacción** que se establece en el contexto laboral y abarca aspectos como la **posibilidad de interactuar con los compañeros de trabajo**, las características de estas interacciones, sus aspectos funcionales como la **retroalimentación del desempeño, el trabajo en equipo, el apoyo social.**

Factores psicosociales de riesgo

- **La violencia laboral, de conformidad con lo siguiente:**
- **Acoso, acoso psicológico.**
- Actos que **dañan** la estabilidad psicológica, la personalidad, la dignidad o integridad del trabajador.
- Consiste en acciones de intimidación sistemática y persistente (...) Para efectos de esta **Norma no se considera el acoso sexual;**

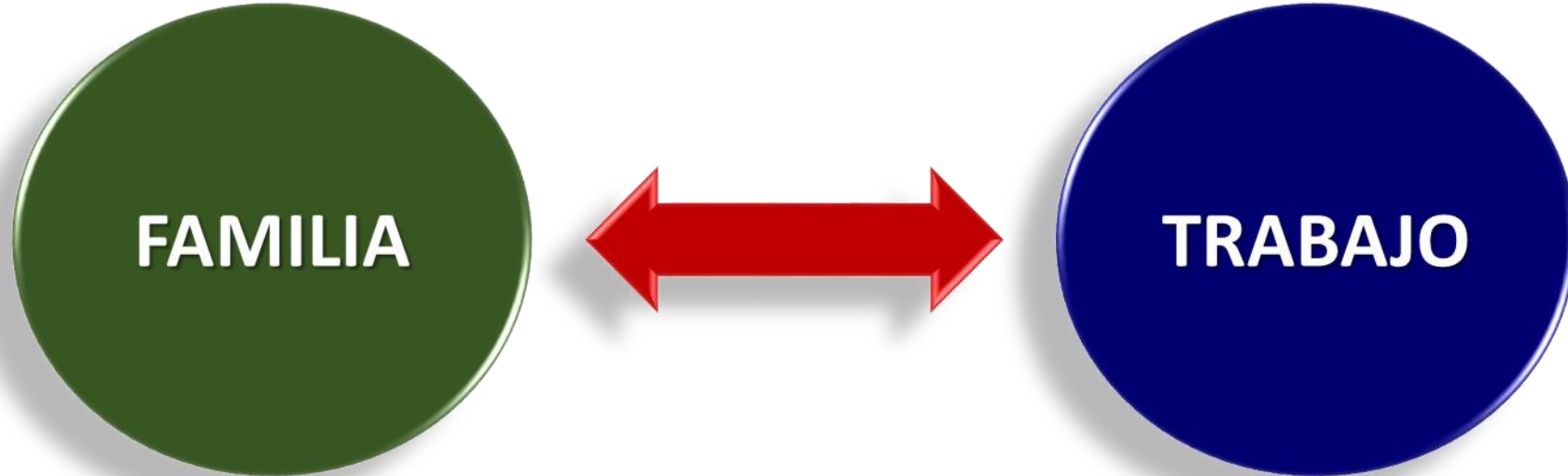


Factores psicosociales de riesgo

- **Hostigamiento.**
- El **ejercicio de poder** en una **relación de subordinación real** de la víctima frente al agresor en el ámbito laboral, que se expresa en **conductas verbales, físicas o ambas**;
- **Malos tratos.**
- **Actos** consistentes en insultos, burlas, humillaciones y/o ridiculizaciones del trabajador, realizados **de manera continua y persistente**.

Relación familia trabajo

- Esta relación no necesariamente es de tipo conflictiva, de tal forma que **el trabajo puede beneficiar a la familia y la familia al trabajo.**



Acciones individuales

- **Desarrollar una estrategia de adaptación** con el **soporte de familiares y amigos**.
- Conseguir espacios oscuros y silenciosos para **dormir**.
- **Mantener un horario regular de comidas**.
- **Evitar ingerir comidas pesadas** antes de **acostarse**.
- **Evitar tomar alcohol, cafeína y estimulantes** dos o tres horas antes de **acostarse**.
- Hacer **ejercicio** regularmente.

Sueño reparador

- Para recuperarse de la fatiga diaria es necesario dormir, alrededor de **ocho horas** durante la noche, de manera que puedan darse todas las fases del sueño y se facilite la **recuperación física** durante las primeras horas de sueño, y la **recuperación psíquica** en las horas siguientes.





ESCALA DE FACTORES PSICOSOCIALES EN
TELETRABAJO (PIENSO-2020)
Dr. Manuel Pando Moreno

DIMENSIONES

- CONFORT DE TRABAJO
- NIVEL SOCIO AFECTIVO EN EL CONTENIDO DEL TRABAJO
- EXIGENCIAS Y CARGA COGNITIVA
- RELACIONES SOCIALES
- LIDERAZGO
- APOYO INSTITUCIONAL
- FLEXIBILIDAD Y CONCILIACIÓN VIDA PRIVADA Y LABORAL

DIMENSIONES

- CONFORT DE TRABAJO.
- Contar con un área de trabajo exclusiva y privada dentro de casa.
- Equipo de trabajo y herramientas adecuadas y no compartidas para asuntos familiares.
- NIVEL SOCIO AFECTIVO EN CONTENIDO DE TRABAJO.
- Si existe comunicación continua con compañeros, trabajo rutinario o aburrido.

DIMENSIONES

- EXIGENCIAS Y CARGA COGNITIVA.
- Contar con información y capacitación necesaria.
- Procesar cantidades muy grandes de información y donde los errores que producen consecuencias muy graves.
- RELACIONES SOCIALES.
- Relación de apoyo con otros compañeros, comunicación constante con compañeros de trabajo, contacto presencial con compañeros de trabajo.

DIMENSIONES

- LIDERAZGO.
- Mi jefe promueve reuniones virtuales y/o presenciales periódicas con el equipo de trabajo.
- Las reuniones con mi jefe generan los espacios necesarios de confianza que salvan las distancias físicas.
- APOYO INSTITUCIONAL.
- Especialmente a través de recibir capacitación y asesoría para la condición de teletrabajo.

DIMENSIONES

- FLEXIBILIDAD Y CONCILIACIÓN FAMILIA TRABAJO.
- Mis tareas laborales y la vida familiar se mezclan.
- Complicaciones en el manejo de horarios de comidas y llego a comer en mi lugar de trabajo.
- Interrupciones al trabajo por asuntos domésticos y familiares.
- Dificultades para conciliar y evitar la superposición de las tareas del trabajo y las tareas domésticas.

VALIDACIÓN DE LA ESCALA AVANCES

- Alfa de Cronbach es un coeficiente que sirve para medir la fiabilidad de una escala de medida.
- Criterios de Muñiz (2005) y de Prieto y Muñiz (2000) donde:
- **Adecuada: $0.70 \geq r < 0.80$**
- Por su parte, el porcentaje de varianza es interpretado como la consistencia interna de un test.
- Criterios Henson y Roberts (2006) donde una varianza explicada en torno al **50% se considera como resultado satisfactorio.**
- Valores eigen: nivel que representa la fuerza de determinación de cada ítem en la medición de la variable. Se considera **satisfactorio a partir de .4**

VALIDACIÓN DE LA ESCALA AVANCES

- Se realizó la revisión por expertos.
- Se inició la aplicación en México, Perú, Colombia y **Ecuador**.
- La aplicación en Ecuador ha concluido con una aplicación de 380 encuestas (gracias al apoyo de los Doctores Luis Fernando Freire y Juan Carlos Flores).
- Datos actuales con **valores eigen > .5** se obtiene un cuestionario de 28 preguntas.
- **Alfa de Cronbrach de 0.75 con un 55.2% de varianza explicada.**

CONCLUSIONES

- En la evaluación de Riesgos Psicosociales para el Teletrabajo nos hacen falta herramientas específicas para su aplicación.
- La Escala de Factores Psicosociales en el Teletrabajo de PIENSO A. C. parece contar con los elementos para ser utilizada en empresas latinoamericanas.

Dr. Manuel Pando Moreno.

PIENSO en Latinoamérica

Programa de Investigación EN Salud Ocupacional

ESCALA DE FACTORES PSICOSOCIALES EN TELETRABAJO PIENSO 2020

- Disponible para su aplicación en Latinoamérica.
- Contacto en:

piensoac@yahoo.com.mx

www.piensoenlatinoamerica.org

Dr. Manuel Pando Moreno.

Revista Internacional de
PIENSO en Latinoamérica

Revista de divulgación trimestral del
Programa de Investigación en Salud Ocupacional, A.C.

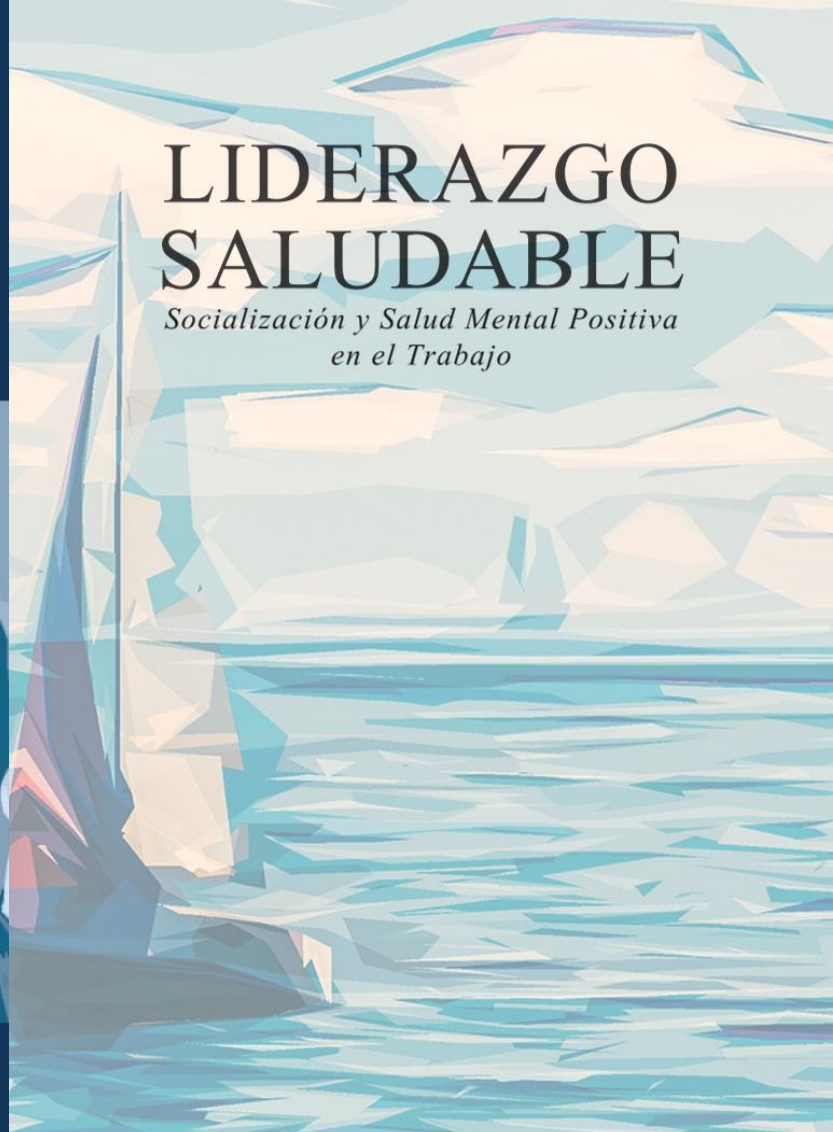


Año: 1
Trimestre: junio-agosto
Volumen: 1
Número: 1

PIENSO en Latinoamérica
Programa de Investigación EN Salud Ocupacional

**LIDERAZGO
SALUDABLE**

*Socialización y Salud Mental Positiva
en el Trabajo*



EDITORIAL
PIENSO
en Latinoamérica

Autor
Dr. José Luis Calderón Mafud

PIENSO en Latinoamérica

Programa de Investigación EN Salud Ocupacional

DESCARGABLES SIN COSTO EN:
www.piensoenlatinoamerica.org

20

**ANIVERSARIO
DE PIENSO EN
LATINOAMÉRICA**

20

**ENCUENTRO INTERNACIONAL
DE ESPECIALISTAS EN
SALUD OCUPACIONAL**

**XII ENCUENTRO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN
E INNOVACIÓN EN SALUD LABORAL Y AMBIENTAL**

13 PAÍSES

24 CONFERENCIAS

NOVIEMBRE

2020

INFORMACIÓN: WWW.PIENSOENLATINOAMERICA.ORG



Por su atención...GRACIAS



UNMETRA[®]
unidad de medicina del trabajo

by BIOKEM

sergio.aguilar@unmetra.com

“HACER DEL TRABAJO, UNA VERDADERA FUENTE DE BIENESTAR”