

El trabajo a distancia e híbrido: nuevo ámbito en la Campaña "Trabajo Seguro y Saludable en la era digital 2023-2025"

Temas: Casos de empresa

Lectura estimada 7 minutos



Como anunciamos en su momento, la actual campaña de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA), “**Trabajo Seguro y Saludable en la era digital**” (2023-2025) abarca diferentes ámbitos prioritarios de actuación relacionados con esta temática. Este mes de octubre presentó un nuevo ámbito relacionado con el **trabajo a distancia e híbrido**.

La Agencia Europea considera que se habla de **trabajo a distancia** cuando **la persona trabaja fuera de las instalaciones de la empresa**, incluso desde casa, utilizando tecnologías digitales como ordenadores personales, teléfonos inteligentes, ordenadores portátiles, paquetes de software e Internet. La combinación del trabajo a distancia con el trabajo en las instalaciones del empleador se denomina trabajo híbrido.

Aunque las personas teletrabajadoras se benefician de un horario de trabajo más autónomo y flexible, puede ser fuente de algunos retos:

- En primer lugar, los riesgos psicosociales (derivados del aislamiento social, el aumento de la carga de trabajo, los horarios irregulares y el desequilibrio entre vida personal y vida laboral) pueden provocar estrés y enfermedades mentales.
- En segundo lugar, permanecer sentado durante mucho tiempo aumenta el riesgo físico de trastornos musculoesqueléticos, como el dolor lumbar.

Aunque a las empresas no les resulte fácil realizar las tradicionales evaluaciones de riesgos para la salud y la seguridad en el domicilio de un trabajador, las evaluaciones de riesgos son más necesarias que nunca. Por ello, es importante aumentar nuestros conocimientos sobre las prácticas y herramientas prácticas de SST relacionadas con el trabajo a distancia.

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA), mediante la Campaña “Trabajo Seguro y Saludable en la era digital” (2023-2025) informa sobre los factores de riesgo asociados al trabajo a distancia e híbrido y sobre cómo prevenirlos o minimizarlos con la elaboración de recursos, publicaciones y casos prácticos sobre este tema.

En el momento de la publicación de este artículo la Agencia ha publicado:

Recursos recomendados

- Trabajo a distancia e híbrido: gestión de la seguridad y la salud en cualquier lugar
- El trabajo a distancia e híbrido. Implicaciones en materia de seguridad y salud en el trabajo

Publicaciones

- Regulación del teletrabajo en la Europa posterior a la COVID-19: evolución reciente
- Análisis de la dimensión de género del teletrabajo: repercusiones para la salud y la seguridad en el trabajo
- Vigilancia y seguimiento de los trabajadores a distancia: implicaciones para la salud y la seguridad en el trabajo
- Trabajo híbrido: nuevas oportunidades y retos para la salud y seguridad en el trabajo
- La exposición del personal a la realidad virtual y aumentada y a las tecnologías del metaverso: ¿Cuánto sabemos?

Casos prácticos

- Riesgos para la salud y la seguridad en el trabajo de la programación a distancia organizada a través de las plataformas de trabajo digitales

- Eslovenia: una compañía de seguros promueve la seguridad y la salud física y mental en el lugar de trabajo

Dispones de estos materiales y más información en el espacio web de la campaña.

El trabajo a distancia e híbrido: web de la campaña Trabajo seguro y saludable en la era digital 2023-2025

<https://healthy-workplaces.osha.europa.eu/es/about-topic/priority-area/remote-and-hybrid-work>

Consulta nuestros recursos sobre la campaña

Continuando con el desarrollo de la planificación de esta campaña, desde Mutua Universal hemos procedido a activar, en el **espacio monográfico** que diseñamos para ella en nuestra web pública, el tercero de los ámbitos prioritarios: “**Trabajo a distancia e híbrido**”, que se inició en octubre de 2024; con objeto de dar cabida a los diferentes contenidos, recursos y herramientas que se elaboren para facilitar la sensibilización y toma de conciencia en relación a este tema.

En él podrás encontrar los siguientes apartados:

- Teletrabajo. Orientación e instrumentos para ayudar a gestionar la seguridad y salud de las personas trabajadoras que apliquen el teletrabajo.
- Psicología. Las condiciones laborales asociadas al trabajo a distancia o híbrido tienen un impacto sobre la salud mental de la población trabajadora. Los riesgos psicosociales derivados del aislamiento social, la desvinculación con el entorno de trabajo, con los equipos, los horarios irregulares o la dificultad de desconexión representan un reto en el que el liderazgo cobra especial importancia al convertirse en el nexo de unión entre la persona trabajadora y la organización.
- Pulsa OFF para estar ON. Campaña del INSST.
- Bienestar psicológico y estrés. Cuida tu mente

Además de los apartados de Legislación, con la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, y el acceso a los materiales y recursos de la Campaña de la Agencia Europea para la SST.

¡Esperamos que te resulte de utilidad!

Trabajo seguro y saludable en la era digital 2023-2025. En: web pública Mutua Universal, 2023

</sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/trabajo-saludable-era-digital/index.html>

