

XXXII  
DIADA  
SCSL  
2022



SALUT LABORAL,  
UN PAS ENDAVANT

24 de Novembre

BARCELONA

# Noves formes de treballar **Teletreball i salut**

Dra. Eva Rimbau Gilabert

Estudis d'Economia i Empresa  
Universitat Oberta de Catalunya



# *Citació*

Si fas servir informació d'aquesta presentació, cita-la adequadament, si us plau. Així:

Eva Rimbau Gilabert: “Noves formes de treballar. El teletreball”. XXXII Diada de l'Associació Catalana de Salut Laboral. Barcelona, 24 de novembre de 2022.

# *Teletreball i salut*

01

El teletreball, va arribar per quedar-se?

02

Què diu la recerca sobre teletreball i salut?

03

Implicacions pràctiques

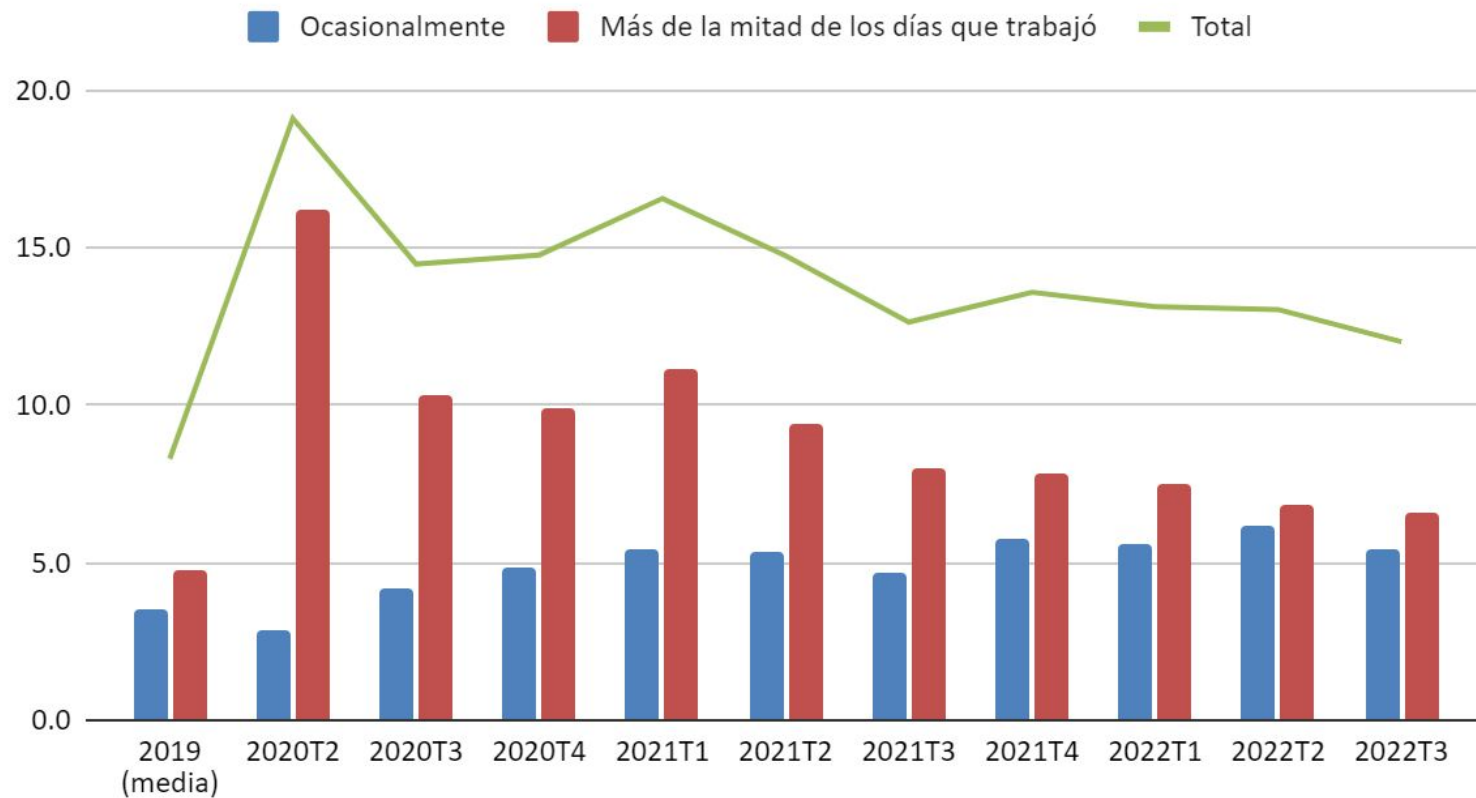
# *Teletreball i salut*

01

El teletreball, va arribar per quedar-se?

# El teletreball, va arribar per quedar-se?

Ocupados que trabajaron desde su domicilio

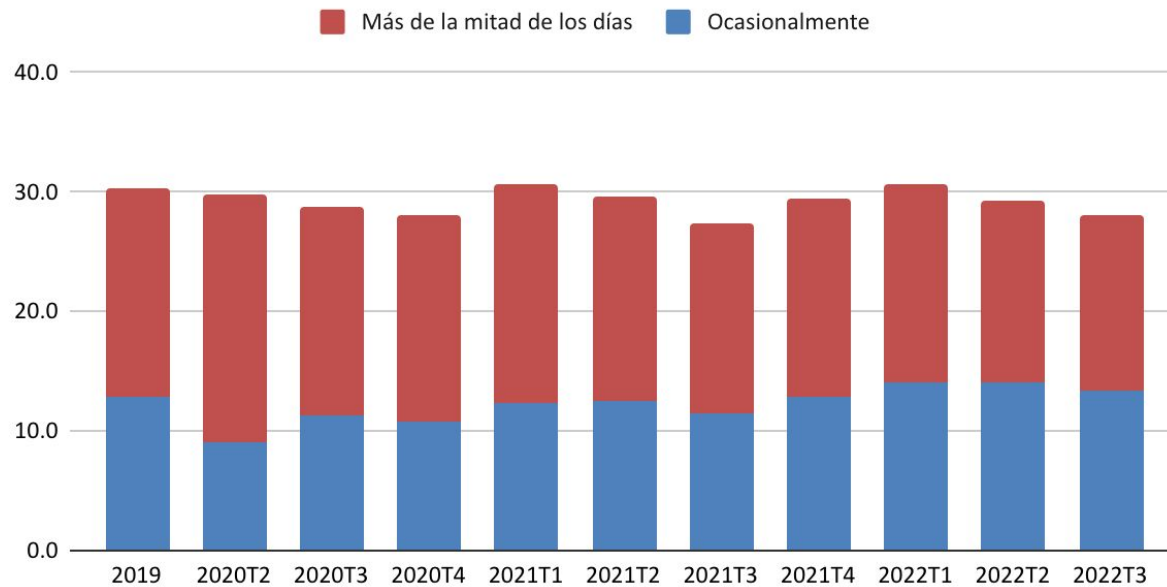


Font: INE

# El teletreball, va arribar per quedar-se?

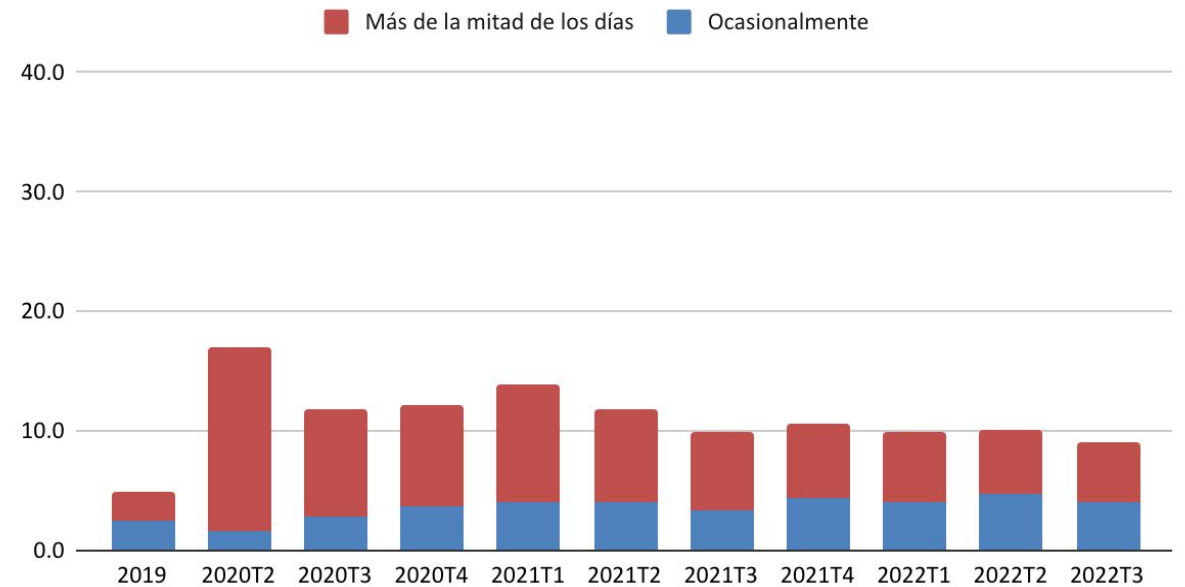
Trabajadores por cuenta propia que trabajan desde su domicilio

Fuente: EPA (INE)



Asalariados que trabajan desde su domicilio

Fuente: EPA (INE)



Font: INE

El teletreball és híbrid: part a l'oficina, part en remot

# *Teletreball i salut*

02

Què diu la recerca sobre teletreball i salut?

# Avantatges i desavantatges del teletreball

	Avantatges	Desavantatges
<b>Individu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ millora en l'equilibri entre vida laboral i familiar</li> <li>■ possibilitat de treball, malgrat la mobilitat reduïda</li> <li>■ reducció del temps i els costos de desplaçament (i estrès i fatiga relacionats amb el transport)</li> <li>■ calendaris flexibles i més llibertat de decisió per gestionar el temps de treball</li> <li>■ possible augment de l'autonomia en el treball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ dificultat per separar el treball remunerat de la vida privada</li> <li>■ aïllament i falta d'accés a la informació formal i informal que es comparteix en un lloc fix de treball</li> <li>■ empitjoren les relacions socials laborals (companys/es, direcció)</li> <li>■ llargues jornades de treball</li> <li>■ treballar fora de les hores de treball habituals (durant el temps lliure)</li> <li>■ enfrontar-se només amb problemes, sense el suport adequat (amb l'estrès associat)</li> <li>■ desenvolupar trastorns musculoesquelètics si els aspectes ergonòmics relacionats amb el treball de les TIC no es gestionen correctament</li> </ul>
<b>Ocupador</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ reducció del risc d'accidents en carretera</li> <li>■ estalvis en espais d'oficina i costos associats</li> <li>■ major atractiu de l'empresa: atreure i retenir treball qualificat</li> <li>■ major flexibilitat de les activitats i els serveis oferts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ augmenta els riscos si no es realitzen avaluacions de risc adequades</li> <li>■ supervisió més deliberada per als rols directius i necessitat de trobar noves formes de direcció</li> <li>■ dificultats per proporcionar el suport necessari als les persones que teletreballen</li> <li>■ possible disminució del compromís i una caiguda en l'esperit de l'equip</li> <li>■ la comunicació interna es pot fer més difícil</li> </ul>



# *Teletreball i salut física*

Àmplia evidència sobre l'impacte del treball prolongat en ordinador sobre salut física **en context d'oficina, però poca en context de teletreball**

Recerca en teletreball mostra impactes positius i negatius:

## **POSITIUS**

- Millora la salut auto-percebuda dels teletreballadors a casa
- Redueix la pressió sanguínia
  - Reducció dels problemes d'hipertensió arterial
  - Pressió més alta durant el treball a l'oficina que durant el teletreball a casa
- Evita la transmissió de virus

## **NEGATIUS**

- Problemes derivats del disseny del lloc de treball i les llargues jornades
- Presencialisme virtual durant malaltia

# Teletreball i salut mental (1)

Recerca sobre impacte en l'estrès

<b>Desfavorable</b>	<b>Favorable</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Més conflicte entre treball i família que els horaris de 9 a 5, sobre tot quan les demandes del treball són altes</li><li>• Durant COVID: menys oportunitats de socialitzar i més conflicte feina-família</li><li>• Jornades més llargues</li><li>• Aïllament social o professional</li><li>• Augment del ritme de treball</li><li>• Més violència i assetjament, incloent el ciberbulling</li><li>• Tecnoestrès</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Millora equilibri entre vida personal i laboral</li><li>• Durant COVID: més temps de qualitat amb mascotes i família</li><li>• El menor temps de desplaçament, la major autonomia i flexibilitat afavoreixen la salut mental i el benestar social</li><li>• Menor risc de depressió que els que no teletreballen</li></ul>

## *Teletreball i salut mental (2)*

En l'impacte sobre la salut mental no és tan important la quantitat de teletreball, sinó:

- Suport social de companys/es
- Participació en presa de decisions
- Autonomia en les tasques
- conflicte de treball amb vida familiar

- Paper clau de l'adequada organització i implementació
- Paper clau de les diferències individuals:
  - Preferència per la integració o la separació
  - Disponibilitat d'entorn adequats per teletreballar a la llar

# *Teletreball i conductes de salut*

## **Podríem pensar que el teletreball empitjora les conductes de salut**

La conducta durant el teletreball està fora del control de l'ocupador:

- polítiques anti-tabac, consum d'alcohol i drogues...

El lloc de treball dona oportunitats per mantenir-se actiu, reduir sedentarisme

- desplaçaments entre llar i feina
- programes en el lloc de treball: pauses actives
- activitat no planificada

## **Però diversos estudis han mostrat relació entre teletreball i:**

- menor risc de consum de tabac i alcohol
- menor risc d'obesitat
- més activitat física (preferència per entrenament de força i estiraments)
- més temps en preparació i consum d'aliments

# *Teletreball i salut*

03

Implicacions pràctiques

# Implicacions pràctiques (1)

## Generals



Donar **informació, guies i formació** rellevants per reduir l'impacte sobre la salut física, psicosocial i mental



Formar les **persones directives** perquè sàpiguen gestionar els riscos adequadament, puguin liderar a distància i promoguin la salut laboral



Establir el dret a la **desconnexió** i assegurar suficient **descans**, mantenint un horari regular

- El registre de la jornada (obligació legal) pot ser una eina d'aprenentatge
- Evitar que els càrrecs directius contactin fora de l'horari laboral  
També la resta de la plantilla

# *Implicacions pràctiques (2)*

## *Salut física*

- Proporcionar l'**equipament** adequat
- Donar **formació** sobre les estratègies recomanades: com preparar i ajustar el lloc de treball per a una bona postura, adoptar hàbits saludables de treball amb l'ordinador, variar la postura al llarg de les hores.
- Avaluació i supervisió de les **condicions ergonòmiques**, amb l'aplicació de mesures correctores.
  - Cal permís per accedir al domicili (el treballador es pot negar)
  - Autoavaluació
  - Videoconferència, fotografies
- Recursos i formació online sobre com gestionar la **frontera entre vida laboral i personal** i les demandes simultànies d'ambdues, per millorar la percepció de control i reduir l'estrès
- Promoure les **pauses actives**

# *Implicacions pràctiques (2)*

## *Salut psicosocial*

- **Informar** sobre els potencials riscos psicosocials associats al teletreball, els símptomes inicials de la malaltia mental, i com poden accedir a suport per a la salut
- Afavorir les **interaccions socials regulars, en persona o virtuals**, per disminuir l'aïllament
- Proporcionar **eines de comunicació** adequades
- Limitar el nombre de **reunions**, substituir per **comunicació asíncrona** quan s'escaigui
- Formar sobre les **formes de conducta adequades** en les interaccions amb companys/es, i sobre com identificar i respondre a l'assetjament, especialment el digital.



# *Ampliar informació*

OHS Wiki. Practical tips to make home-based telework as healthy, safe and effective as possible.

[https://oshwiki.eu/wiki/Practical\\_tips\\_to\\_make\\_home-based\\_telework\\_as\\_healthy,\\_safe\\_and\\_effective\\_as\\_possible](https://oshwiki.eu/wiki/Practical_tips_to_make_home-based_telework_as_healthy,_safe_and_effective_as_possible)

WHO, ILO (2022). Healthy and safe telework: Technical brief.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240040977>

# Gràcies!

Eva Rimbau Gilabert  
Estudis d'Economia i Empresa  
Universitat Oberta de Catalunya

 @erimbau

 eva-rimbau-gilabert/

