

Abans de començar

Per tal de garantir la vostra seguretat i salut, cal tenir en compte els riscos psicosocials als que els teletreballadors poden estar exposats.

En aquesta fitxa trobareu **les principals mesures psicosocials** que us ajudaran a reduir les conseqüències que els riscos psicosocials poden tenir sobre la salut de les persones teletreballadores.

Per això us plantegem el següent índex:

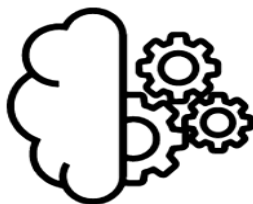
Introducció

Factors de risc psicosocial

Afectacions a la salut

Recomanacions psicosocials

organitzatius
Riscos
psicosocials



Què són els riscos psicosocials

Principals factors de risc psicosocial als que el personal teletreballador pot estar exposat



Com afecta als teletreballadors l'exposició als factors de risc psicosocial



Com es poden prevenir els riscos psicosocials

Introducció

Factors de risc psicosocial

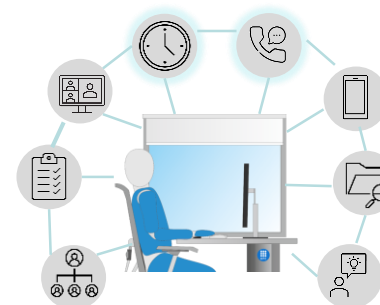
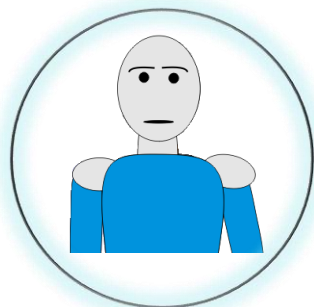
Afectacions a la salut

Recomanacions psicosocials

Què són els **riscos psicosocials**?

El terme "psico-social" fa referència en el món laboral a la interacció entre la persona treballadora, l'organització i les condicions de treball. La interacció entre les capacitats individuals, habilitats, condicions personals externes al treball, valors, costums etc, del personal treballador amb l'organització del treball, el contingut de les tasques que desenvolupem i la realització de la tasca incideixen en la salut del personal i en el funcionament de l'organització, tant de forma positiva com negativa.

Quan els factors psicosocials provoquen alteracions a la salut del personal treballador, és a dir, quan actuen com a factors que poden provocar respostes d'inadaptació, tensió, estrès laboral, etc. passen a ser factors de risc psicosocial.



Personal teletreballador

- Capacitats individuals
- Habilitats personals
- Condicions personals externes al treball
- Valors, cultura, costums...

Condicions de treball

- Organització del treball
- Contingut del treball
- Realització de la tasca

Interacció

Funcionament de l'organització

Salut del personal teletreballador

Introducció

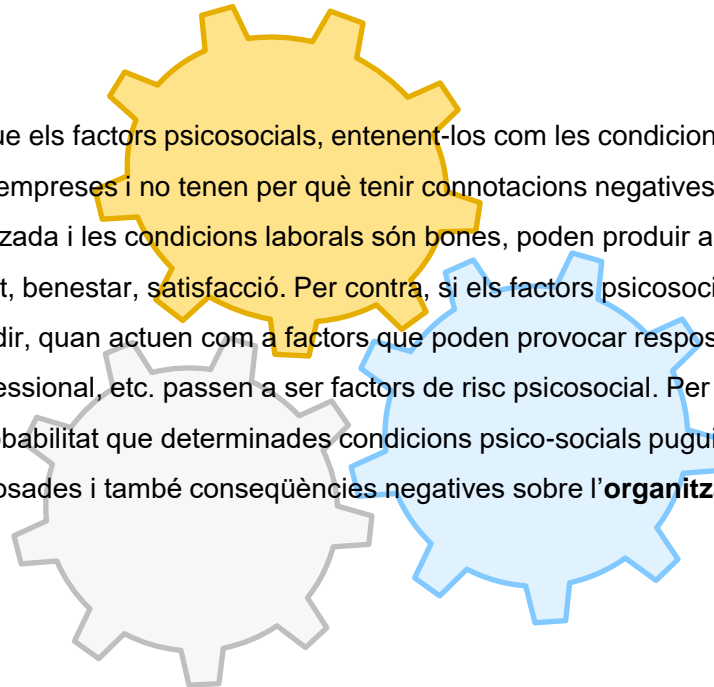
Factors de risc psicosocial

Afectacions a la salut

Recomanacions psicosocials

Què són els **riscos psicosocials**?

Hem de tenir en compte que els factors psicosocials, entenent-los com les condicions de treball psicosocials i organitzatives, estan presents a totes les empreses i no tenen per què tenir connotacions negatives per a la salut dels treballadors. Així, si l'empresa està ben organitzada i les condicions laborals són bones, poden produir alts nivells de satisfacció i ser, per tant, factors generadors de salut, benestar, satisfacció. Per contra, si els factors psicosocials provoquen alteracions a la salut del personal treballador, és a dir, quan actuen com a factors que poden provocar respostes d'inadaptació, tensió, estrès laboral, síndrome del desgast professional, etc. passen a ser factors de risc psicosocial. Per tant, quan incorporem l'accepció "risc" s'inclou la possibilitat o probabilitat que determinades condicions psico-socials puguin comportar **efectes negatius sobre la salut** de les persones exposades i també conseqüències negatives sobre l'**organització** del treball.



Introducció

Factors de risc psicosocial

Afectacions a la salut

Recomanacions psicosocials

Els factors de risc psicosocial:

Factors de risc psicosocial (*)

Efectes a la salut

Demanda:
Exigències o requeriments del treball:

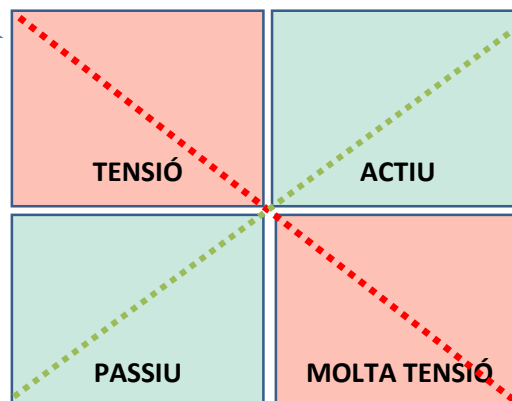
- Demandes quantitatives
- Demandes qualitatives

Control:

- Autonomia i capacitat de decisió
- Nivell de participació i influència en les decisions de la unitat de treball
- Oportunitats per desenvolupar les pròpies habilitats en el treball

CONTROL

DEMANDA



APRENTATGE:
Motivació d'aprenentatge per adquirir noves pautes de comportament

PÈRDUA DE SALUT:
Risc de tensió psicològica i malaltia psíquica

Suport social:

Relacions i suport amb els companys i els superiors (relació emocional i suport a la gestió del treball)

+ SUPORT SOCIAL

+ COMPENSACIONS

Compensacions:
Desequilibri esforç-recompenses
Estima
Inseguretat sobre el futur

(*) Segons el model de (Karasek R. 1976, 1979; Johnson J.V. 1988; Karasek i Theorell 1990; Siegrist J. 1990, 1996;)

Introducció

Factors de risc psicosocial

Afectacions a la salut

Recomanacions psicosocials

Els principals **factors de risc psicosocial en el teletreball** són:

Els factors de risc del teletreballa emmarcats en el model teòric que acabem d'explicar són:



Temps i ritme de treball: el propi control del ritme de treball pot donar lloc a la prolongació de la jornada de treball i la realització de tasques en horaris inusuals degut a la connectivitat permanent i a l'ús inadequat de les TIC



Sobrecàrrega laboral en relació a les TIC: l'ús intensiu de les TIC, la manca d'habilitats en la utilització de les TIC, junt amb els problemes tècnics que es puguin presentar, pot ocasionar una percepció de sobrecàrrega de treball



Relacions personals i aïllament: el teletreball pot ocasionar aïllament social, reducció de les relacions amb la resta de la plantilla i sentiment de no pertinença a l'organització



Liderat: la retroalimentació per part de la persona superior jeràrquica i la limitació en el contacte directe, pot ocasionar una percepció de manca d'autoritat i escàs reconeixement de les tasques realitzades

Introducció

Factors de risc psicosocial

Afectacions a la salut

Recomanacions psicosocials

Els principals **factores de risc psicosocial en el teletreball** són:

Autonomia: Dificultat per a planificar el treball i controlar el ritme per la velocitat que donen les TIC en el desenvolupament del treball, la immediatesa de la resposta i la intensificació del mateix. Les TIC poden acabar marcant el ritme de treball i la urgència de les tasques a realitzar

Reconeixement del treball: absència de visibilitat del teletreballador que genera una sensació d'inexistència, al "no ser visibles". Aquesta "despersonalització" del treballador remot es causada per la dificultat que implica la comunicació mediatitzada i el treball a distància fora de les instal·lacions i poden afectar en una percepció de manca de reconeixement del treball

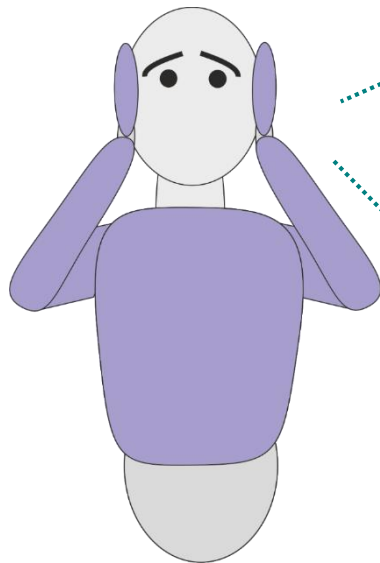
Separació de l'àmbit familiar del laboral: la difuminació de les barreres físiques i temporals dificulta la desconexió laboral creant una situació de conflicte treball-família

Introducció

Factors de risc psicosocial

Afectacions a la salut

Recomanacions psicosocials

Com pot **afectar a la teva salut** l'exposició als factors de risc psicosocial?

L'estrès, l'ansietat, el neguit lligat a la dificultat de conciliar el treball amb la vida personal són les principals afectacions produïdes per una inadequada gestió del temps de treball, el sentir-se aïllat i una reducció dels descansos i pauses.
- Què es l'estrès?... (Contingut del full informatiu de estrès laboral)

L'ús intensiu de les eines digitals inherents al teletreball pot comportar:

- *tecno-estrès o tecno-ansietat*, derivat tant de factors com l'elevat ritme de canvi en relació amb les TIC, la seva utilització intensiva i excessiva dependència, els problemes tècnics (faltes de connexió, problemes de xarxa o de les aplicacions o programes), fins la por a estar desinformat o desconnectat, etc...
- *tecno-addicció*, lligada a la constant connexió o a l'ús excessiu o desmesurat de les tecnologies
- *tecno-fatiga*, lligada a l'excés d'informació i a la càrrega mental. (Contingut del full informatiu de càrrega mental)


Introducció

Factors de risc psicosocial

Afectacions a la salut

Recomanacions psicosocials

Per minimitzar els riscos associats als riscos psicosocials segueix les següents recomanacions:



Organitza el temps i l'espai

- Segueix les **rutines d'un dia qualsevol**: esmorzar, higiene personal, vestir-te amb la roba que utilitzaries per sortir al carrer, encara que aquesta sigui més informal i còmoda.
- **Separa l'àmbit familiar de l'àmbit laboral**. Delimita els **espais per a teletreballar**. Disposa d'un espai que afavoreixi la concentració i amb les condicions ergonòmiques adequades.
- Estableix un **horari d'inici i de fi de l'activitat**. Encara que el teletreball dona una certa flexibilitat horària, la recomanació és que mantinguis més o menys el mateix horari que al centre de treball, procurant que aquest coincideixi amb l'horari de les persones del teu equip. De la mateixa manera, és recomanable que aquestes coneguin el teu horari per tal de saber la teva disponibilitat.
Per tal d'aconseguir una desconexió digital, és imprescindible separar el temps de treball del temps de vida personal, establint i complint amb els horaris i rutines que s'adaptin a les necessitats de l'organització i de la persona teletreballadora, evitant la prolongació de la jornada laboral i la disminució del temps de descans.
- Es recomana que intercalis **pauses i descansos**, de la mateixa manera que fas quan treballes presencialment. Aquests moments ajudaran a relaxar la ment i a ser més productiu durant el període d'activitat.
S'ha d'establir un ritme de treball-descans on es recomanen pauses curtes i freqüents en les que es realitzi un canvi d'activitat i/o estiraments o exercicis de relaxació muscular i ocular. Així mateix, s'establirà un horari per als menjars i s'evitarà atendre temes de treball durant els períodes de descans.

Introducció

Factors de risc psicosocial

Afectacions a la salut

Recomanacions psicosocials

Per minimitzar els riscos associats als riscos psicosocials segueix les següents recomanacions:

Planifica i organitza la feina

- **Planifica les tasques** que s'han de dur a terme amb la persona responsable i establiu un calendari d'objectius clars i definits que t'ajudin en l'organització diària i en l'assoliment de fites realistes.
Des d'un punt de vista individual, planifica la feina diària abans d'executar-la. Sempre és millor invertir el temps en la planificació que en la correcció. Cada dia, marca't els objectius i les tasques que has de fer, identifica les tasques importants i dona la prioritat que correspon.
- A causa de l'aïllament que pot generar el teletreball, és important que **potenciïs la comunicació amb la resta de l'equip**, bé sigui per correu electrònic, telèfon o videoconferències o mitjançant altres eines de missatgeria. Té una importància vital establir els canals de comunicació més favorables i eficients perquè puguis dur a terme les tasques.
- Mentre teletreballes, la **responsabilitat individual** és un concepte bàsic. Quan totes les persones de l'equip saben per què fan el que fan i per a qui fan el que fan, es crea un sentiment de coresponsabilitat de l'equip que il·lusiona, motiva i es reflecteix en els resultats.



I per finalitzar...

Teletreballa però no t'aïllis