
El teletrabajo en el Plan de Bienestar y Salud de la UOC

Noèlia Muñoz Álvarez, SPSI UOC
Mayo 2022

Universitat Oberta
de Catalunya

UOC



Antecedentes: la evolución del teletrabajo en la UOC

Teletrabajo (1995)

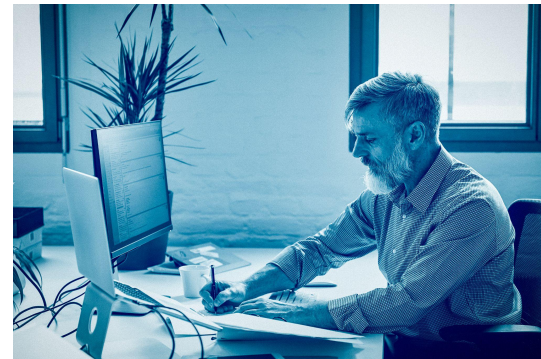
Prueba piloto e-trabajo 2009

E-trabajo (2012)

Nueva Manera de Trabajar (2021)

Criterios de presencialidad, política de desconexión digital, criterios para reuniones, formación liderazgo de equipos remotos, ...

Trabajo abierto (2022)



Antecedentes: la evolución del teletrabajo en la UOC

Antes: favorable al teletrabajo	Ahora: trabajo abierto
Se permite teletrabajar.	Se favorece el teletrabajo y se dan las herramientas para teletrabajar con eficacia. Presencialidad de valor.
Se prioriza la comunicación síncrona .	La sincronía tiene que aportar valor. Se prioriza la comunicación asíncrona .
Los procesos y las herramientas se orientan al trabajo presencial .	Los procesos y las herramientas se diseñan para incluir de manera igualitaria a las personas con independencia de su presencialidad.
Las personas y la información son más accesibles a quienes trabajan de forma presencial.	Las personas y la información son accesibles de forma igualitaria para todo el mundo, con independencia de su presencialidad.
Las decisiones clave se toman en reuniones presenciales .	Las decisiones clave se debaten en línea , teniendo en cuenta todas las personas relevantes.
Hay sesgo a favor de promover las personas con más presencialidad .	Se ofrecen las mismas oportunidades de promoción con independencia del nivel de presencialidad.

El cambio de la prevención en el teletrabajo

Antes...

Formación de PRL para
el teletrabajo

Autocomprobación de
riesgos

NMT
Ley de trabajo a
distancia

...ahora

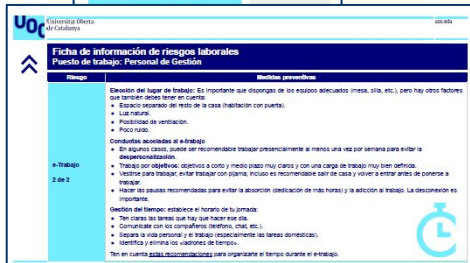
Formación de PRL para
el teletrabajo

Autoevaluación de riesgos
del lugar de teletrabajo

Evaluación del teletrabajo

Plan de Bienestar y Salud
orientado al teletrabajo





Formación e información

Factores psicosociales i organ...

1. ¿Puedes seguir tu propio ritmo de trabajo y hacer pequeñas pausas voluntarias para prevenir la fatiga?

2. ¿Comunicas tus tiempos de disponibilidad y no excedes de forma sistemática tus horarios de jornada laboral?

3. ¿Desconectas al jornada o en las pausas durante la jornada abandonando o tener pendiente del teléfono u otros requerimientos de la desconexión digital (horarios de sincronización que se establezcan con la organización, tu área)?

4. ¿Sigues las pautas recomendadas para evitar la aparición (destacación de más horas) y la selección al trabajo. La desconexión es importante.

Periféricos *

1. ¿El ratón está a la misma altura que el teclado?

2. ¿Mantienes una posición...

Mesa y superficie de trabajo *

1. ¿Dispones de mesa para trabajar? (Crítico)

2. ¿Puedes moverte libremente en la mesa de trabajo sin darte golpes?

3. ¿Coincide la altura de la mesa con la altura de los codos?

Autoevaluación

- Valoración de las autoevaluaciones (evaluación individual)
- Recomendaciones, plan de acción individual y seguimiento

- Evaluación genérica e-trabajo
- Acciones y campañas del Plan de Bienestar y Salud
- Otras acciones: protocolos, etc.

Evaluación Plan de actividad preventiva

El Plan de Bienestar y Salud de la UOC

El Plan de Bienestar y Salud de la UOC es el **conjunto de acciones de promoción de la salud**, para incidir en el bienestar y la calidad de vida de las personas de la UOC.

El despliegue de estas acciones permite ir en línea con los **ODS 2030**, en concreto con el **objetivo 3: *Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos a todas las edades.***

El objetivo del Plan es llevar a cabo **acciones de promoción de la salud** (puntuales o continuas en el tiempo) y crear **hábitos saludables** a fin de empoderar al personal de la UOC para alcanzar el bienestar como punto clave dentro de un modelo de Universidad saludable y sostenible.

El Plan se articula alrededor de 3 ejes principales, basándonos en el enfoque a las personas:

- **Bienestar emocional**
- **Bienestar físico**
- **Nutrición y alimentación**



Eje de Bienestar Emocional

Servicio de Atención Psicológica (SAP)

El SAP es el servicio de atención psicológica 100% **en línea** de la Universitat Oberta de Catalunya en català, castellano e inglés.



Otras acciones

Talleres y charlas de gestión emocional:

Entre otros, herramientas ante el estrés, gestión de la incertidumbre, taller de reconexión con la naturaleza, charla de descanso y sueño, charlas del psicólogo del SAP, etc. en la agenda de **actividades UOC Saludable**.

Recursos y herramientas para afrontar el e-trabajo:

- Política de desconexión digital y protocolo para el cumplimiento del derecho de desconexión.
- Protocolo preventivo de acoso psicológico laboral
- Formaciones: herramientas para el e-trabajo y organización personal, formación de gestión emocional del equipo directivo, formación de liderazgo de equipos en remoto, etc.
- Taller de creación de hábitos para el teletrabajo.
- Podcast sobre teletrabajo saludable y podcast de desconexión digital.

Queremos prevenir...

- Hiperconexión
- Estrés
- Aislamiento. Pérdida de engagement.
- Trastornos en los biorritmos (sueño, comida, etc.)
- Etc.

¿Cómo valoramos la eficacia?

- Resultados de clima laboral y evaluación de riesgo psicosocial
- Resultados GHQ-28 (test de Goldberg)
- Absentismo y siniestralidad
- Indicadores del Servicio de Atención Psicológica
- Otras encuestas

Eje del bienestar físico

Servicio de fisioterapia

El Servicio de fisioterapia de la UOC es tanto presencial como en línea.

También se realizan talleres con el fisioterapeuta tales como sesiones de automasaje, prevención de trastornos musculoesqueléticos y pausas activas.

Servicio médico

La UOC ofrece un servicio médico de consultas telemáticas y online en català, castellano e inglés.

También se llevan a cabo charlas y campañas de salud, tales como prevención de riesgo cardiovascular, diabetes, etc.

Actividad Física

Sesiones en línea continuas o puntuales:

- ☐ Yoga para el teletrabajo (ioga office)
- ☐ Pausas activas, hipopresivos
- ☐ Otros: reto 30 días en bici, GAP, tonificación, zumba, etc. (Agenda UOC Saludable).

¡Cuida tus ojos!

Consejos de salud ocular para el trabajo abierto
Servicio de Prevención y Salud Integral

01 Haz descansos y sigue la regla 20-20-20

Mirar de forma continuada los pantalla puede provocar fatiga visual y hacer que los ojos se sequen.
Sigue la regla 20-20-20:

Haz un descanso de pantalla de 20 segundos → cada 20 minutos → Para ello déjate a una distancia de 20 pies (6 metros) de la pantalla.

06 Alimenta e hidrata tus ojos

• Come alimentos ricos en vitaminas y minerales, como verduras de hoja, zanahorias y otros alimentos que sean fuente de vitamina A.
• Hidrátate los ojos consumiendo alimentos que contengan aceites omega-3 o bien con lágrimas artificiales.
• Practica una higiene ocular adecuada y no te rasques los ojos.

07 Descansa

Tus ojos necesitan que duermas suficientes horas para poder descansar.

08 Haz ejercicio con los ojos

Puedes hacer pausas para hacer pequeños movimientos con los ojos. Prueba esta serie:

- Cierra los ojos un momento.
- Abre los ojos y muevelos de derecha a izquierda.
- Mueve los ojos en diagonal.
- Haz rotaciones de ojos (de más pequeña a más grande).
- Mueve los ojos de arriba abajo.
- Descansa.

Movimiento lej/cerca (5 veces)

Apúntate en la fila a la altura de los ojos y a la cara de la pantalla.
Mueve los ojos hacia adelante y hacia atrás mientras puedes verlos a lo largo (o a lo ancho).

Participa
Mira la foto del resultado, por ejemplo, por la ventanita. Prepara y repite.

¡En abril muévete en bici y gana fantásticos premios!

¡Participa en la competición con tu organización y consigue que llegue al primer puesto!

Clíname como Dark Reader o Screen Shader.

Reconocimientos médicos

En las campañas de reconocimientos médicos laborales ampliados: electrocardiograma, PSA hombres > 50, Test de Goldberg, etc.

Queremos prevenir...

- Sedentarismo, falta de actividad física y problemas de salud derivados
- Trastornos musculoesqueléticos
- Aislamiento. Pérdida de engagement.
- Etc.

¿Cómo valoramos la eficacia?

- Resultados epidemiológicos de vigilancia de la salud
- Absentismo y siniestralidad
- Indicadores de los servicios de fisioterapia y servicio médico
- Estudio de salud de la comunidad universitaria

Eje del bienestar físico: adaptación del puesto de teletrabajo a la persona

Material ergonómico



Eje de nutrición y alimentación

Actividades y talleres de nutrición y alimentación

Talleres en línea con nutricionista sobre diferentes temas: alimentación emocional, probióticos, café, alimentación saludable y sostenible, etc.

Talleres en línea y presenciales de recetas saludables.

Dietas trimestrales de temporada para diferentes colectivos:

- Personas que quieren perder peso
- Personas vegetarianas (con opción vegana)
- Deportistas
- Mujeres en época de menopausia.

Queremos prevenir...

- Síndrome de la patata en el escritorio
- Alimentación emocional
- Obesidad

¿Cómo valoramos la eficacia?

- Resultados epidemiológicos de vigilancia de la salud
- Estudio de salud de la comunidad universitaria



UOC

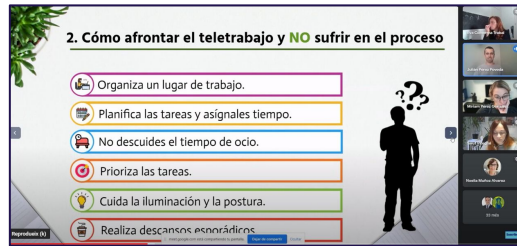
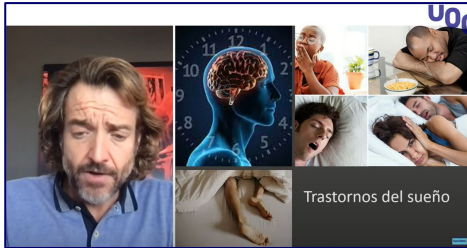
Environmental footprints indicators (carbon, water, land, N, P) of food products

Animal products high footprints: Plant-based low footprints (occasionally red meat)

Nutrition, health and environment: Exceptions: nuts and olive oil: tradeoffs? Option for sustainable production

*Footprint based on health, jobs, carbon, blue footprint, water, nitrate, and nitrogen. Data sources: FAO, European Union, World Bank, World Health Organization and various studies.
Footprint based on carbon, water, land, nitrogen, and phosphorus. Data sources: FAO, European Union, World Bank, World Health Organization and various studies.
Footprint based on carbon, water, land, nitrogen, and phosphorus. Data sources: FAO, European Union, World Bank, World Health Organization and various studies.
Footprint based on carbon, water, land, nitrogen, and phosphorus. Data sources: FAO, European Union, World Bank, World Health Organization and various studies.

La Semana Saludable de la UOC



La Setmana Saludable de la UOC se organiza anualmente por parte del Servicio de Prevención desde el 2016.

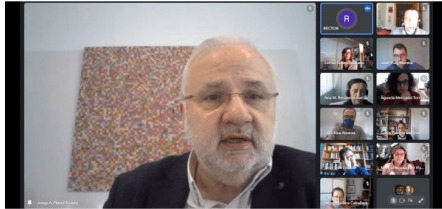
En 2020 la temática central fue el teletrabajo y, en 2021 la **Desconexión digital**.



Otras actividades de *engagement* durante el teletrabajo

Inicio > El Área de Biblioteca y Recursos de Aprendizaje hace un café con el rector

- GENERAL
- El Área de Biblioteca y Recursos de Aprendizaje hace un café con el rector
-
- RAÚL BELLÉS 18/01/2022
-



Actualidad

- be uoc
- noticies
- novamaneratreballar
- treballdiferent

CEL, el club de lectura nacido en el marco de la Nueva Manera de Trabajar



IntraUOC

IntraUOC - Lista noticias -

Editar per Susana Calvo Ubieto el 29/04/22

CA - EN

Actualidad

- be uoc
- noticies
- la uoc en viu

Si te perdiste el programa '¡La UOC en vivo!', ¡no dejes de verlo!



CA - EN

¡Vuelven las sesiones de acogida institucional en formato presencial!

LAURA CARPENA PINILLA 04/05/2022

El pasado jueves 28 de abril tuvo lugar la primera **sesión de acogida institucional en formato presencial** de este año, con el rector, **Josep A. Planell**, y una representación del Consejo de Dirección.



FORMAR TRANS- FORMAR

 UOC.universitat

 @UOCuniversitat

 UOCuniversitat



Universitat Oberta
de Catalunya

25 anys