

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

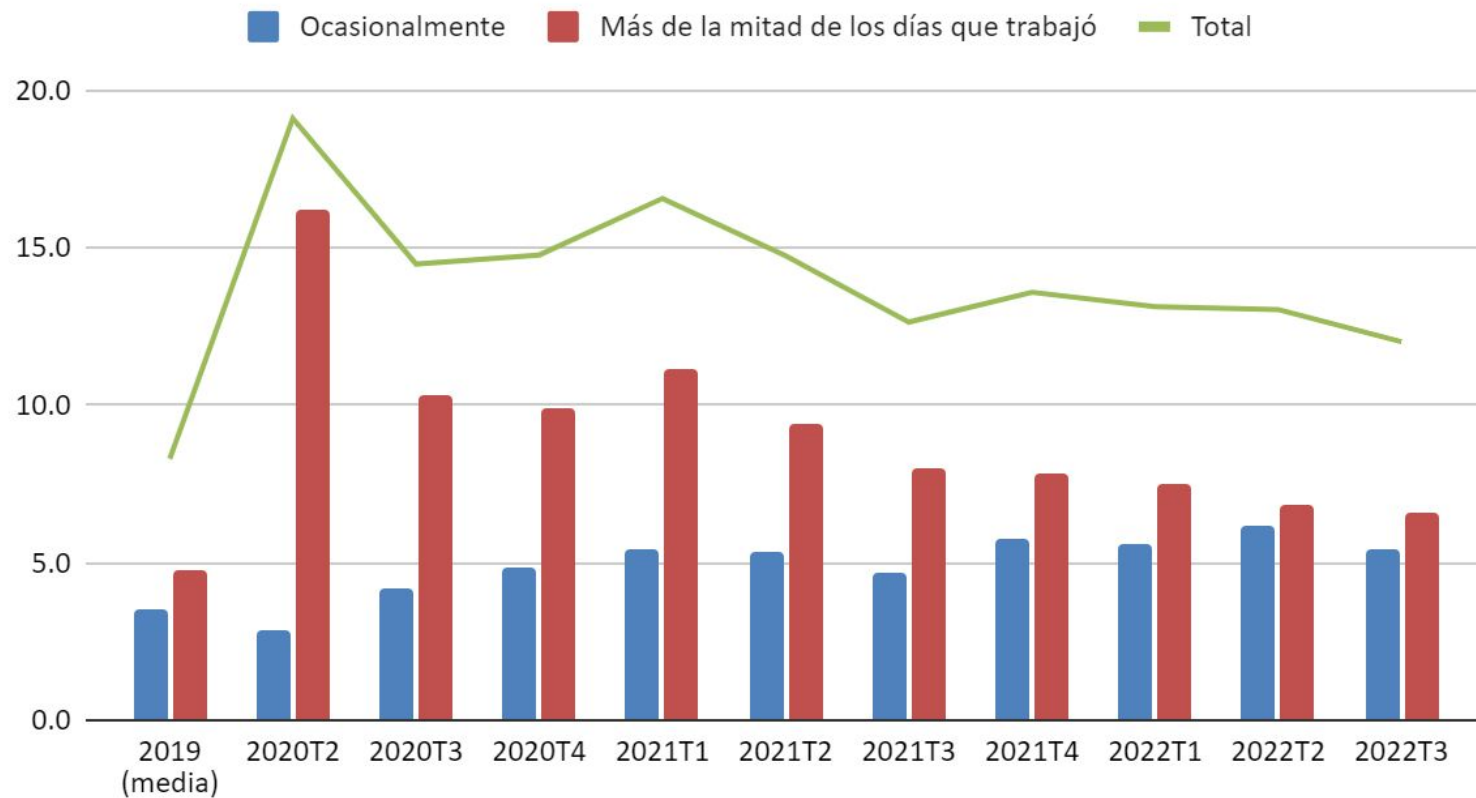
Teletreball i salut

01

El teletreball, va arribar per quedar-se?

El teletreball, va arribar per quedar-se?

Ocupados que trabajaron desde su domicilio

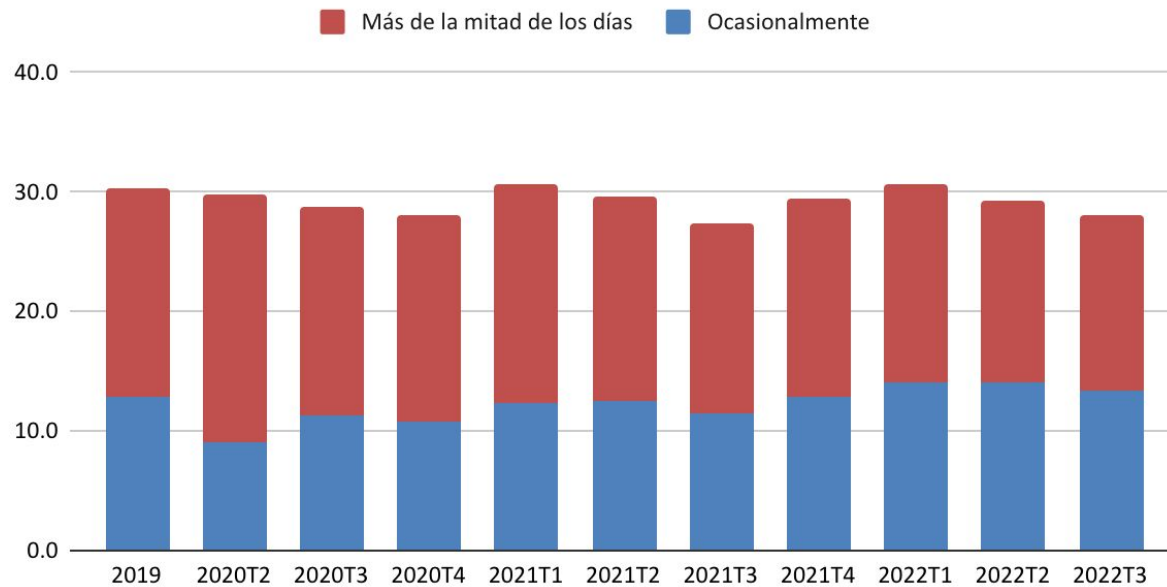


Font: INE

El teletreball, va arribar per quedar-se?

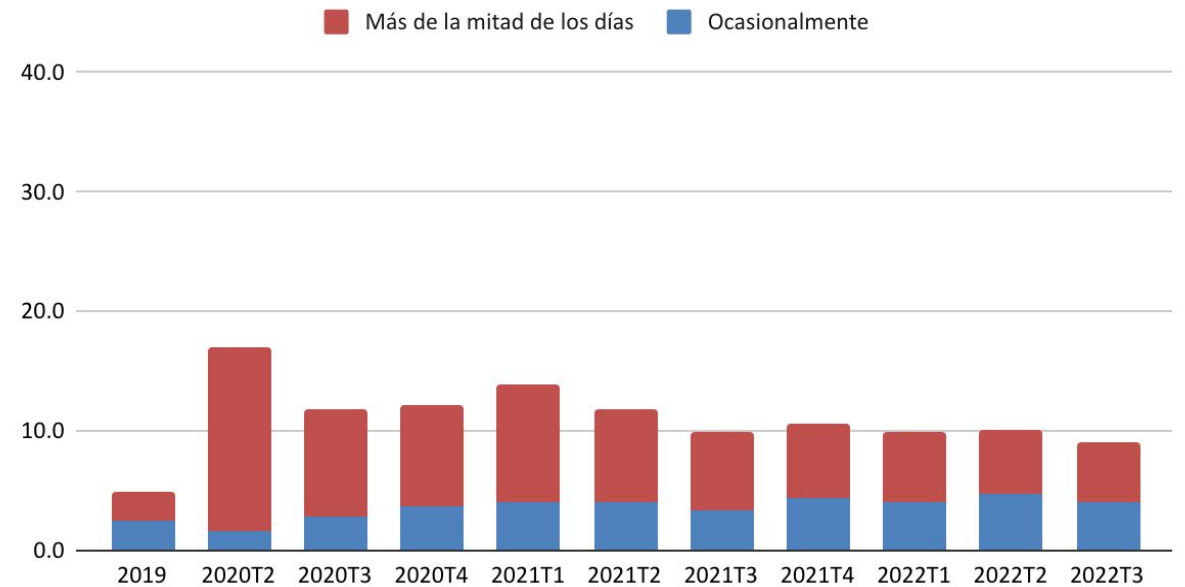
Trabajadores por cuenta propia que trabajan desde su domicilio

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

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

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

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 <ul style="list-style-type: none">• 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

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/



Universitat
Oberta
de Catalunya

