

### Seguridad y salud en el teletrabajo

**García Luque, Olga<sup>a</sup>, Hernández Pedreño, Manuel<sup>b</sup>,**

<sup>a</sup>Universidad de Murcia, [olga@um.es](mailto:olga@um.es); <sup>b</sup>Universidad de Murcia, [manuel@um.es](mailto:manuel@um.es);

**Palabras clave:** trabajo en remoto, salud física, salud mental, siniestralidad, prevención de riesgos laborales.

**Grupo de trabajo:** GT 7 Sociología del Trabajo

#### 1) Introducción: presentación y objetivos

El décimo principio del Pilar Europeo de Derechos Sociales consagra en la Unión Europea (UE) el derecho de los trabajadores a un elevado nivel de protección de la salud y la seguridad en el trabajo (Comisión Europea, 2021). Su desarrollo ha llevado a formular el nuevo Marco estratégico de la UE en este ámbito, en el que se enmarca la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2023-2027 (INSST, 2023). Se trata de actualizar la normativa europea y española, adaptándola a las nuevas realidades derivadas de los cambios digital, climático y social.

El uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en el ámbito laboral conlleva una serie de ventajas (mayor autonomía y flexibilidad en el trabajo, menor utilización de infraestructuras, menores costes para la empresa, etc.), aunque también inconvenientes, como mayor intensidad del trabajo o dificultades para desconectar, con efectos negativos en la salud y bienestar de los trabajadores.

La pandemia de COVID-19 aceleró el contexto de cambios tecnológicos y organizativos en el mundo laboral, extendiendo y normalizando el teletrabajo (Belzunegui-Eraso y Erro-Garcés, 2020; Eurofound, 2022) y, en consecuencia, aumentando los riesgos laborales vinculados a esta modalidad de trabajo.

El objetivo de esta comunicación es proponer un marco para analizar las oportunidades y riesgos asociados a la seguridad y la salud en el teletrabajo. Asimismo, se ofrecen los últimos datos disponibles sobre la evolución del teletrabajo realizado desde casa en España y su siniestralidad, en comparación con la UE.

#### 2) Planteamiento teórico-metodológico

La digitalización de la economía y la expansión del teletrabajo conllevan nuevos riesgos laborales de hiperconexión digital, como la fatiga informática, que se manifiesta en tecnofobia, tecnoadicción, tecnodependencia, tecnoansiedad o tecnofatiga, por las altas exigencias y el alargamiento de la jornada laboral que varían dependiendo de las características personales de cada trabajador (Ayerra, 2022).

Pese a la abundante literatura surgida recientemente, subsisten importantes lagunas conceptuales y estadísticas para medir el avance del teletrabajo y sus efectos, tanto socioeconómicos (Eurofound, 2022) como sobre la salud y el bienestar de los trabajadores (Beckel y Fisher, 2022).

Según Eurofound y OIT (2017: 3) el teletrabajo consiste en "el uso de las TIC, como teléfonos inteligentes, tabletas, ordenadores portátiles y/o de sobremesa, para el trabajo que se realiza fuera de las instalaciones del empleador". Por tanto, un elemento central es el uso de TIC; sin embargo, el lugar desde donde se realiza el trabajo (domicilio u otros lugares), así como la intensidad (frecuencia) con la que se lleva a cabo, pueden variar originando diversas categorías de teletrabajo.

La medición del teletrabajo más consolidada procede de la Encuesta de Población Activa, Labour Force Survey (LFS) para Eurostat, que proporciona el porcentaje de ocupados (por cuenta propia y ajena) que trabajan desde casa, tanto de forma habitual (más de la mitad de los días trabajados), como ocasional (menos de la mitad de los días). Proporciona una amplia cobertura espacial (para todos los países de la UE) y temporal (disponible desde 1992), junto con la posibilidad de desagregar por diversas variables sociodemográficas (sexo, edad, nivel educativo, situación laboral, etc.). Sin embargo, no incluye el teletrabajo realizado desde otros lugares distintos al hogar, por lo que subestima su cuantía. Así, el resto de posibles formas de trabajo en remoto quedan invisibilizadas.

No obstante, el trabajo desde casa se convirtió en la modalidad de teletrabajo más frecuente en la pandemia, o la única posible durante el confinamiento. Conforme las medidas de aislamiento social iban decayendo se ha transitado hacia un modelo híbrido de teletrabajo; esto es, la jornada laboral se reparte de forma regular entre el emplazamiento de la empresa y el teletrabajo desde casa (Eurofound, 2022: 23).

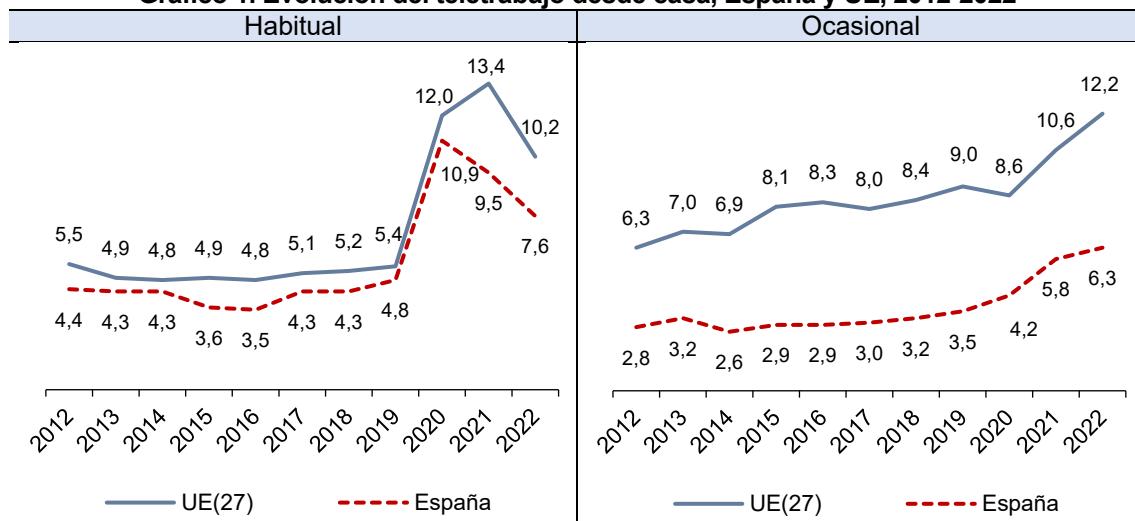
El teletrabajo híbrido se diferencia del teletrabajo ocasional, de carácter esporádico, y del teletrabajo parcial, cuando una parte del trabajo, en mayor o menor grado, se realiza de forma remota (en casa, viajando u otros emplazamientos distintos al de la empresa). Dicha modalidad híbrida, con dos o tres días de teletrabajo a la semana, se considera la más idónea por parte de directivos y trabajadores encuestados en varios países para asegurar los efectos positivos del teletrabajo, tanto en términos de rendimiento empresarial como de satisfacción personal (Criscuolo et al., 2021).

Esta comunicación emplea una metodología mixta, cuantitativa y cualitativa, en el análisis efectuado sobre el teletrabajo. En primer lugar, para dar cuenta de la evolución de esta modalidad laboral y de su siniestralidad se parte de los datos de LFS y su módulo especial de 2020, referido a accidentes laborales y problemas de salud relacionados con el trabajo. En segundo lugar, el marco de medición de la salud y la seguridad en el teletrabajo se basa en la revisión de estudios recientes; destacando, en particular, Beckel y Fisher (2022) y Roquelaure (2023).

### 3) Resultados: principales aportaciones, resultados y conclusiones

Como muestra el gráfico 1, en tan solo dos años, 2020 y 2021, el teletrabajo duplicó su prevalencia entre los trabajadores españoles y de la UE.

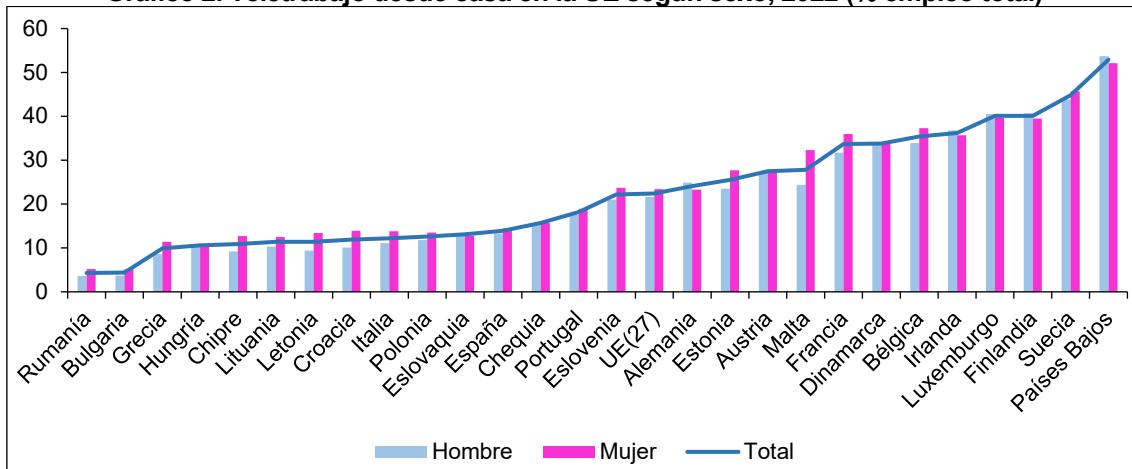
Gráfico 1. Evolución del teletrabajo desde casa, España y UE, 2012-2022



Fuente: Eurostat, LFS.

En 2022, España ocupa la duodécima posición en función de la importancia relativa del teletrabajo desde casa, por debajo de la media europea, con una participación de hombres y mujeres bastante igualada (gráfico 2).

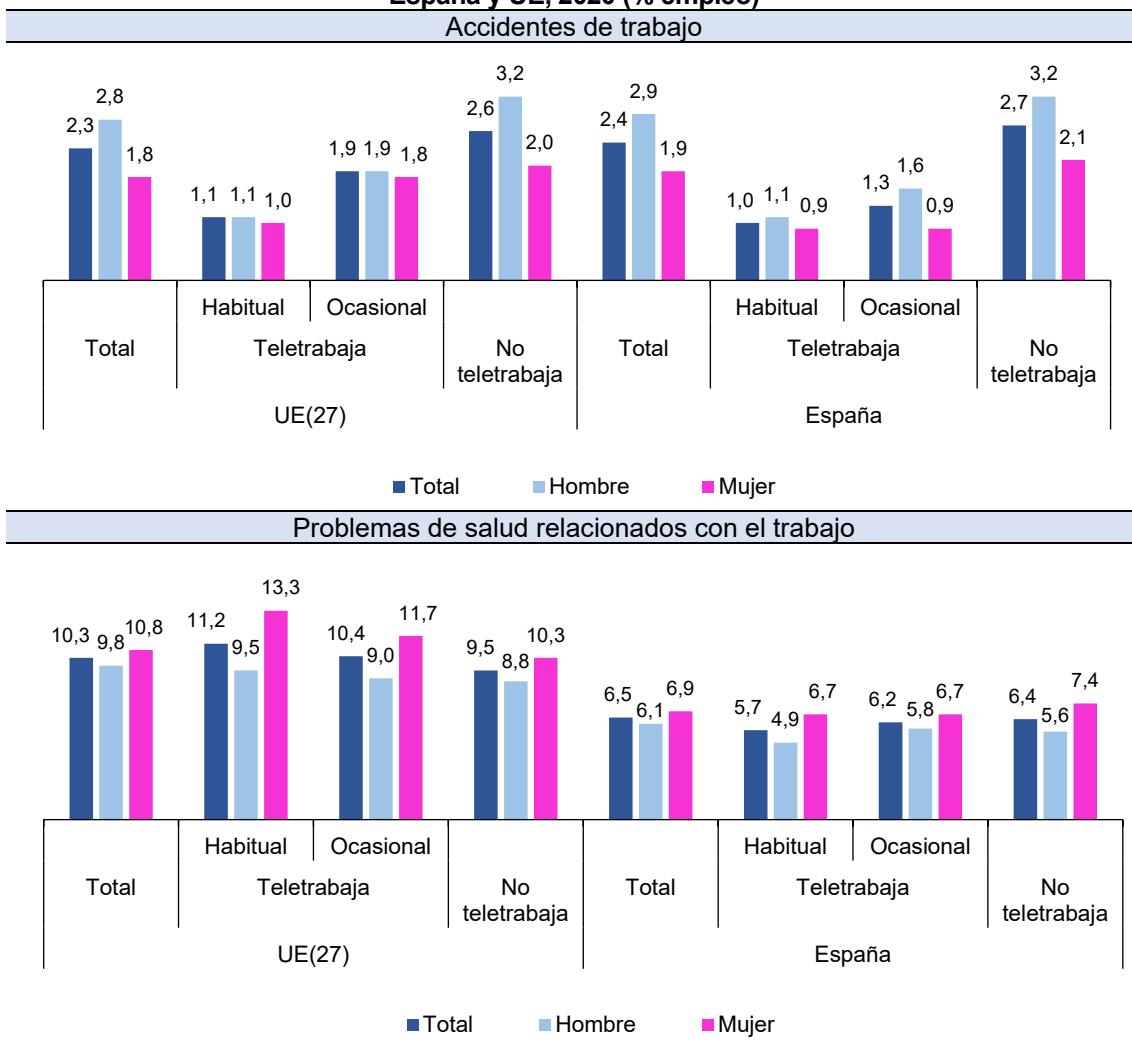
**Gráfico 2. Teletrabajo desde casa en la UE según sexo, 2022 (% empleo total)**



Fuente: Eurostat, LFS.

El gráfico 3 recoge los porcentajes de accidentes y problemas de salud declarados por las personas que trabajan en casa según sexo, procedentes del módulo especial de LFS. La siniestralidad entre los teletrabajadores es inferior a la de aquellos que no teletrabajan.

**Gráfico 3. Seguridad y salud según se haya teletrabajado desde casa por sexo, España y UE, 2020 (% empleo)**



Fuente: Eurostat, LFS, ad-hoc module 2020.

A diferencia de la UE, en el teletrabajo ocasional, los hombres españoles presentan una mayor siniestralidad que las mujeres. En cambio, tanto en España como en la UE, las mujeres manifiestan más problemas de salud relacionados con el teletrabajo.

Teniendo en cuenta su expansión reciente, la información sobre el impacto del teletrabajo en las condiciones laborales y de seguridad y salud en el trabajo es escasa, conllevando ventajas (autonomía, equilibrio entre la vida laboral y personal) y desventajas (tecnostres, aislamiento social).

La figura 1 propone un marco de análisis de las oportunidades y riesgos para la seguridad y la salud en el teletrabajo, recogiendo también los diversos factores que inciden sobre ambos aspectos (características individuales de los trabajadores y del trabajo, contexto social y de organización del trabajo).



**Figura 1. Marco de oportunidades y riesgos de seguridad y salud en el teletrabajo**

Fuente: Elaboración propia a partir de Beckel y Fisher (2022) y Roquelaure (2023).

Con el teletrabajo cobran protagonismo los factores que inciden en la salud mental, destacándose los riesgos psicosociales (sobrecarga de trabajo, aislamiento) y otros síntomas, como problemas para dormir, cansancio o pérdida de apetito. Estos problemas son más frecuentes en las mujeres, al experimentar más desajustes entre la vida personal y laboral, sobre todo cuando hay responsabilidades familiares (Fernández-Lozano, 2023).

Finalmente, resulta necesario ampliar la información estadística para identificar y poder prevenir los riesgos en materia de seguridad y salud en el teletrabajo.

## Referencias bibliográficas

- Ayerra, N. J. (2022). El derecho a la desconexión digital desde un punto de vista de la prevención de riesgos laborales. *Lan Harremanak*, 47, 41-71.
- Beckel J. L. O y Fisher, G. G. (2022). Telework and Worker Health and Well-Being: A Review and Recommendations for Research and Practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3879. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073879>
- Belzunegui-Eraso A. y Erro-Garcés A. (2020). Teleworking in the Context of the Covid-19 Crisis. *Sustainability*, 12(9), 3662. <https://doi.org/10.3390/su12093662>.
- Comisión Europea (2021). Plan de Acción del Pilar Europeo de Derechos Sociales. Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.

Criscuolo, C., Gal, P., Leidecker, L., Losma, F. y Nicoletti, G. (2021). The role of telework for productivity during and post-COVID-19: Results from an OECD survey among managers and workers. *OECD Productivity Working Papers* 31. <https://doi.org/10.1787/7fe47de2-en>.

Eurofound (2022). The rise in telework: Impact on working conditions and regulations. Publications Office of the European Union.

Eurofound y OIT (2017). Working anytime, anywhere: The effects on the world of work. Publications Office of the European Union – International Labour Office.

Fernández-Lozano, I. (2023). El teletrabajo y las fronteras entre la vida y el trabajo durante la pandemia. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 182, 23-44. <https://doi.org/10.5477/cis/reis.182.23>.

INSST (2023). Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo, 2023-2027. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Roquelaure, Y. (2023). Hybrid work: new opportunities and challenges for occupational safety and health. Discussion papers of European Agency for Safety and Health at Work.