

**ORIENTACIONS I
RECURSOS PER TAL
D'INCORPORAR EL
TELETREBALL DE
MANERA SALUDABLE A
LES EMPRESES MÉS
ENLLÀ DE LA COVID-19**
CONSELL ASSESSOR DE SALUT LABORAL
DE L'AJUNTAMENT DE BARCELONA

Maig de 2022



**Ajuntament
de Barcelona**

Índex

1. DECÀLEG D'ORIENTACIONS PER INCORPORAR EL TELETREBALL DE MANERA SALUDABLE A LES EMPRESES MÉS ENLLÀ DE LA COVID-19.....	2
2.CATÀLEG DE RECURSOS PER INCORPORAR EL TELETREBALL DE MANERA SALUDABLE A LES EMPRESES MÉS ENLLÀ DE LA COVID-19.....	4
2.1 Empreses, organitzacions i professionals	5
2.2 Persones treballadores.....	13

1. DECÀLEG D'ORIENTACIONS PER INCORPORAR EL TELETREBALL A LES EMPRESES DE MANERA SALUDABLE MÉS ENLLÀ DE LA COVID-19

El [Consell Assessor de Salut Laboral de l'Ajuntament de Barcelona](#) incorpora, dins dels seus àmbits de reflexió i treball, el foment de noves formes d'organització del treball, per exemple, a través del teletreball. Aquesta línia de treball ha guanyat rellevància arran de la pandèmia socio sanitària, la qual ha tingut un impacte elevat pel que fa a l'organització del treball.

El nou escenari postcovid-19 que comencem a afrontar sembla que permetrà una tornada a una normalitat més gran i superar l'escenari que hem viscut durant mesos, en què el treball telemàtic, sempre que s'ha pogut, ha substituït el presencial.

Aquesta tornada a la normalitat ha de servir per aprendre dels aspectes positius que pot aportar el teletreball i evitar errors que s'hagin pogut cometre. És a dir, s'obre una oportunitat per tal d'abordar una transformació digital amb l'assentament de tecnologies que ja hem fet servir i que ens poden permetre abordar l'organització del treball des d'una perspectiva disruptiva.

En aquest context, el Consell Assessor de Salut Laboral de l'Ajuntament de Barcelona ha elaborat el decàleg d'orientacions següent per incorporar el teletreball a les empreses de manera saludable. Aquestes orientacions pretenen incidir en àmbits com la cultura del treball, la prevenció i la promoció de la salut, la detecció, el monitoratge i l'avaluació, com també la formació, la informació i la capacitació.

Deu orientacions per tal de facilitar la incorporació del teletreball a les empreses de manera saludable

1. Promoure el teletreball no com quelcom circumstancial que ha servit per donar resposta a la crisi de la Covid-19, sinó com un mecanisme que pot facilitar una nova organització del treball més eficient i una oportunitat per contribuir positivament a àmbits com el de la conciliació o l'emergència climàtica. És per aquest motiu que s'ha de basar en un acord tant per part de les empreses com de les persones treballadores, inclosos els delegats i les delegades de Prevenció i els comitès de Seguretat i Salut Laboral.
2. Impulsar programes de gestió del canvi relacionats amb la implantació del teletreball que posin en valor els aspectes positius del teletreball, que tinguin en consideració les possibles dificultats i que assegurin els canals de comunicació necessaris per garantir que la persona treballadora manté una comunicació efectiva amb l'organització. El teletreball és un model

organitzatiu molt diferent de la manera tradicional de fer treball presencial. Implantar-lo requereix planificar-lo amb la participació d'una representació del conjunt de les persones implicades.

3. Capacitar en competències digitals totes les persones que hagin de fer teletreball és fonamental per tal de no generar desigualtats a l'hora de poder fer la feina sota aquesta modalitat de treball. Cal tenir molt present el factor edat.
4. Informar i formar els treballadors i les treballadores en relació amb la normativa aplicable i en matèria de prevenció de riscos vinculats al teletreball. S'ha de fer palès que les persones que desenvolupen teletreball no han de patir perjudici en cap de les seves condicions laborals respecte a les persones que prestin serveis al centre de treball de l'empresa.
5. Potenciar l'ús dels acords o els convenis col·lectius com a mitjà per a la regulació específica en els sectors dels aspectes relacionats amb la seguretat i la salut laboral en la prestació de serveis en règim de teletreball.
6. Garantir que els mitjans, els equips i les eines que calguin per desenvolupar l'activitat professional en modalitat de teletreball siguin accessibles universalment.
7. Impulsar els hàbits de vida saludables de les persones que treballen des del domicili, mitjançant la promoció de la salut com a aspecte clau per afrontar el teletreball correctament i mantenir la productivitat.
8. Valorar la possibilitat que les persones treballadores disposin d'una certa flexibilitat horària en la prestació dels serveis, sempre que es respectin els temps de disponibilitat obligatòria i la normativa sobre pauses i descansos.
9. Establir el procediment d'avaluació de riscos laborals d'aquesta modalitat de treball i els sistemes de control que respectin els principis de justificació, idoneïtat, proporcionalitat i informació a la persona treballadora sobre l'ús d'aquests sistemes de monitoratge amb la finalitat de protegir la seguretat i la salut de la persona treballadora, sense vulnerar-ne el dret a la intimitat.
10. Planificar el model organitzatiu del teletreball tenint en consideració les qüestions relatives al gènere. La implantació del teletreball ha de respectar la igualtat d'oportunitats i la no-discriminació i ha de vetllar perquè l'accés a aquesta modalitat de treball es pugui dur a terme en condicions d'equitat de gènere.

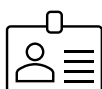
2. CATÀLEG DE RECURSOS PER INCORPORAR EL TELETREBALL A LES EMPRESES DE MANERA SALUDABLE MÉS ENLLÀ DE LA COVID-19

A continuació, es presenta una selecció de recursos que poden ajudar a incorporar el teletreball a les empreses de manera saludable. Aquests recursos han estat proposats per les diferents organitzacions que formen part del Consell Assessor de Salut Laboral de l'Ajuntament de Barcelona.

Els recursos s'organitzen, en primer lloc, a partir del **col·lectiu principal al qual s'adreça**. En total, s'han identificat dos col·lectius:



Empreses, organitzacions i professionals



Persones treballadores

Per a cadascun d'aquests col·lectius s'identifiquen **dos tipus de recursos**:

Guies

Programes i serveis

Cada recurs inclou una breu descripció, l'organització que l'ha elaborat, l'enllaç al recurs —al mateix títol del recurs— o mecanisme per accedir-hi i l'àmbit principal d'aplicació. Els àmbits identificats són els següents:

1. Cultura del treball.
2. Prevenció i promoció de la salut.
3. Detecció, monitoratge i avaluació.
4. Formació, informació i capacitació.
5. Altres.

** Nota: en alguns casos s'ha indicat com a àmbit "Guia global", ja que es tracta de recursos de caire molt transversal.*



2.1 Empreses, organitzacions i professionals



A.1. Guies

Guia per implementar el teletreball

Integra l'RDL 128/2020 de treball a distància amb el decàleg de teletreball de la UGT de Catalunya.

Elaborat per: Unió General de Treballadors de Catalunya

Enllaç al [recurs](#)

ÀMBITS D'APLICACIÓ	<i>Guia global</i>
-------------------------------	--------------------

Guia de recomanacions i bones pràctiques per impulsar el teletreball

Posa el focus d'atenció en com implantar el teletreball a l'organització.

Elaborat per: Junta d'Andalusia

Enllaç al [recurs](#)

ÀMBITS D'APLICACIÓ	<i>Guia global</i>
-------------------------------	--------------------

Teletreball: criteris per integrar-lo al sistema de gestió de la seguretat i la salut a la feina

La gestió de la prevenció dels riscos laborals associats a la modalitat de teletreball requereix algunes matisacions per poder integrar-se de manera eficaç al sistema de prevenció de l'empresa. La regulació normativa actual d'aquesta manera d'organitzar el treball ha motivat l'elaboració d'aquest document, l'objectiu principal del qual és facilitar la identificació dels elements diferencials del teletreball per poder integrar-ne la gestió com una activitat



més dins del sistema preventiu. Així mateix, es fa una revisió de la normativa preventiva aplicable a aquesta activitat, com també de les característiques més rellevants del teletreball que puguin afectar la salut del personal que el desenvolupa.

Elaborat per: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

**ÀMBITS
D'APLICACIÓ**

- Guia global
-

Guia per a la gestió de la PRL en l'àmbit del teletreball

Els continguts de la publicació inclouen un seguit de bones pràctiques i casos d'èxit que descriuen els motius pels quals s'ha promogut la implantació del teletreball, les accions desenvolupades, els beneficis i els problemes principals que s'han generat i les repercussions sobre la gestió de la PRL.

Elaborat per: Foment del Treball

Enllaç al [recurs](#)

**ÀMBITS
D'APLICACIÓ**

- Detecció, monitoratge i avaluació
 - Formació, informació i capacitació
-

Incidència de les noves tecnologies de la informació i la comunicació

Informe sobre usos, conseqüències i mesures preventives en relació amb les TIC. Inclou consells per a la negociació col·lectiva.

Elaborat per: Unió General de Treballadors de Catalunya

Enllaç al [recurs](#)

**ÀMBITS
D'APLICACIÓ**

- Formació, informació i capacitació
-



Treballar en qualsevol moment i en qualsevol lloc en l'àmbit laboral

Estudi sobre l'estat de les TIC, incidència i efectes en diversos països a partir de l'aplicació d'un qüestionari.

Elaborat per: OIT-EUROFOUND

Enllaç al [recurs](#)

ÀMBITS D'APLICACIÓ

- Formació, informació i capacitació

Dos anys des de l'obligatorietat del registre de jornada

Enquesta en què s'inclouen dades dels treballadors i les treballadores que fan teletreball.

Elaborat per: Unió General de Treballadors de Catalunya

Enllaç al [recurs](#)

ÀMBITS D'APLICACIÓ

- Formació, informació i capacitació

Teletreball i la prevenció de riscos laborals

Espai web dins del web de l'ICSSL. Dedicat als aspectes del teletreball relacionats amb la prevenció de riscos laborals.

Elaborat per: Generalitat de Catalunya. Departament d'Empresa i Treball. Institut Català de Seguretat i Salut Laboral

Enllaç al [recurs](#)

ÀMBITS D'APLICACIÓ

- Prevenció i promoció de la salut
- Detecció, monitoratge i avaluació
- Formació, informació i capacitació



Gestió del canvi organitzatiu

Tracta el procés de gestió dels canvis a les organitzacions.

Elaborat per: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

**ÀMBITS
D'APLICACIÓ**

- Cultura del treball
- Formació, informació i capacitatció

Actituds davant el canvi en treballadors d'edat avançada

Tracta la gestió del canvi en relació amb el factor edat.

Elaborat per: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

**ÀMBITS
D'APLICACIÓ**

- Cultura del treball
- Formació, informació i capacitatció

Informe *El teletreball a partir de la crisi de la Covid-19*

Estudi sobre l'estat del teletreball, des de la perspectiva de l'ús dels autònoms, les micro, les petites i les mitjanes empreses de Catalunya durant la pandèmia.

Elaborat per: PIMEC

Enllaç al [recurs](#)

**ÀMBITS
D'APLICACIÓ**

- Cultura del treball
- Formació, informació i capacitatció
- Altres

Informe *El teletreball després de la Covid-19*

Estudi sobre l'estat del teletreball, des de la perspectiva de l'ús dels autònoms, les micro, les petites i les mitjanes empreses de Catalunya després de l'explosió de la pandèmia.

Elaborat per: PIMEC

Enllaç al [recurs](#)



**ÀMBITS
D'APLICACIÓ**

- *Cultura del treball*
- *Formació, informació i capacitació*
- *Altres*

Teletreball en situació d'estat excepcional d'emergència sanitària

Estudi amb l'objectiu de comparar l'adaptació del teletreball de manera sobtada com a conseqüència del confinament de la població i les conseqüències per als treballadors en diferents condicions. Estudia el cas de dos grups de professionals, el personal docent i el personal informàtic.

Elaborat per: *Universitat de La Laguna*

Enllaç al [recurs](#)

**ÀMBITS
D'APLICACIÓ**

- *Cultura del treball*
- *Formació, informació i capacitació*
- *Altres*

Teletreball en l'àmbit educatiu

Deu propostes sobre el teletreball en l'àmbit educatiu fruit d'una enquesta sobre la implementació del teletreball i l'ensenyament en entorns digitals.

Elaborat per: *Federació d'Ensenyament de Comissions Obreres*

Enllaç al [recurs](#)

**ÀMBITS
D'APLICACIÓ**

- *Cultura del treball*
- *Formació, informació i capacitació*
- *Altres*

Teletreballar per força major, però de la manera més saludable possible.

Recomanacions perquè els llocs de treball siguin saludables des d'un vessant ergonòmic, de temps de treball i de salut mental.

Elaborat per: *Comissions Obreres i l'Institut Sindical de Treball, Ambient i Salut*

Enllaç al [recurs](#)



**ÀMBITS
D'APLICACIÓ**

- *Cultura del treball*
- *Formació, informació i capacitació*
- *Altres*

El teletreball des de la perspectiva de gènere i salut laboral

Analitza i proposa un marc jurídic de la salut laboral i la igualtat en el teletreball.

Elaborat per: *Secretaria de Salut Laboral i Secretaria de les Dones de la Federació de Serveis a la Ciutadania de Comissions Obreres*

Enllaç al [recurs](#)

**ÀMBITS
D'APLICACIÓ**

- *Prevenció i promoció de la salut*
- *Formació, informació i capacitació*
- *Detecció, monitoratge i avaluació*

El teletreball des de la perspectiva de la salut laboral

Recomanacions en salut laboral, en la negociació col·lectiva en matèria preventiva, en la prevenció dels riscos psicosocials i el dret a la desconexió digital.

Elaborat per: *Secretaria de Salut Laboral de la Federació de Serveis a la Ciutadania de Comissions Obreres*

Enllaç al [recurs](#)

**ÀMBITS
D'APLICACIÓ**

- *Prevenció i promoció de la salut*
- *Formació, informació i capacitació*

Guia sindical sobre el teletreball

Guia de criteris que cal tenir en compte en el desenvolupament de la negociació col·lectiva tant de l'àmbit sectorial com de l'empresa, com també de l'àmbit de les administracions públiques, i el diàleg social.

Elaborat per: *Comissions Obreres de Catalunya*

Enllaç al [recurs](#)



ÀMBITS D'APLICACIÓ	<ul style="list-style-type: none">○ <i>Cultura del treball</i>○ <i>Prevenció i promoció de la salut</i>○ <i>Formació, informació i capacitació</i>
-------------------------------	--

Teletreball. Guia per a la negociació

Guia amb les pautes necessàries per regular el teletreball en el conveni col·lectiu i amb enllaços a altres guies elaborades per Comissions Obreres.

Elaborat per: *Federació d'Indústria de Comissions Obreres*

Enllaç al [recurs](#)

ÀMBITS D'APLICACIÓ	<ul style="list-style-type: none">○ <i>Cultura del treball</i>○ <i>Prevenció i promoció de la salut</i>○ <i>Formació, informació i capacitació</i>
-------------------------------	--

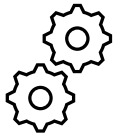
Guia de teletreball

Guia amb una visió d'assistència integral sobre el teletreball adreçada a les administracions locals.

Elaborat per: *Diputació de Barcelona*

Enllaç al [recurs](#)

ÀMBITS D'APLICACIÓ	<ul style="list-style-type: none">○ <i>Cultura del treball</i>○ <i>Formació, informació i capacitació</i>
-------------------------------	--



A.2. Programes i serveis

Observatori de riscos psicosocials UGT

Difusió d'informació i bones pràctiques en riscos psicosocials amb publicacions, jornades, campanyes, assessorament, etcètera.

Elaborat per: Unió General de Treballadors de Catalunya

Enllaç al [recurs](#)

ÀMBITS D'APLICACIÓ

- Prevenció i promoció de la salut
- Detecció, monitoratge i avaluació
- Formació, informació i capacitació

Teletreball, ha vingut per quedar-se. Desconnexió digital

Línies d'actuació i criteris per abordar les negociacions col·lectives en relació amb aspectes com la voluntarietat, la reversibilitat, les hores de treball, les vacances, els permisos, l'organització i els mètodes de treball, la formació, els drets col·lectius i la protecció de la salut i la seguretat.

Elaborat per: Comissions Obreres

Enllaç al [recurs](#)

ÀMBITS D'APLICACIÓ

- Prevenció i promoció de la salut
- Detecció, monitoratge i avaluació
- Formació, informació i capacitació

Teletreball

Espai web on es proporciona orientació i eines per ajudar les empreses a gestionar la seguretat i la salut de les persones que teletreballen.

Elaborat per: Mutua Universal

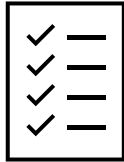
Enllaç al [recurs](#)

ÀMBITS D'APLICACIÓ

- *Prevenció i promoció de la salut*
- *Formació, informació i capacitació*



2.2 Persones treballadores



B.1. Guies

Tecnoestrès. Què és, com ens condiciona i com gestionar-ho

El projecte es compon d'una guia i de tres vídeos, que complementen la publicació i aporten vivències per considerar el tecnoestrès un risc que cal tenir en compte en la gestió preventiva i del qual cal abordar-ne la gestió de manera integrada a les organitzacions.

Elaborat per: Foment del Treball

Enllaç al [recurs](#)

ÀMBITS D'APLICACIÓ	<ul style="list-style-type: none">○ <i>Prevenció i promoció de la salut</i>○ <i>Formació, informació i capacitació</i>
-------------------------------	---

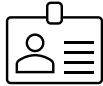
Hiperconnectivitat i conciliació

Aquesta guia se centra en els aspectes de temps de treball, conciliació i desconexió digital.

Elaborat per: Unió General de Treballadors de Catalunya

Enllaç al [recurs](#)

ÀMBITS D'APLICACIÓ	<ul style="list-style-type: none">○ <i>Cultura del treball</i>○ <i>Prevenció i promoció de la salut</i>○ <i>Formació, informació i capacitació</i>
-------------------------------	--



Prevenió dels riscos derivats de la utilització d'ordinadors portàtils

Quadern de prevenció que identifica els riscos sobre l'ús d'ordinadors portàtils i proposa una sèrie de mesures preventives per tal de reduir-los o eliminar-los.

Elaborat per: Generalitat de Catalunya. Departament d'Empresa i Treball. Institut Català de Seguretat i Salut Laboral

Enllaç al [recurs](#)

ÀMBITS D'APLICACIÓ

- *Prevenió i promoció de la salut*
- *Formació, informació i capacitació*

Recomanacions per gestionar l'impacte de la Covid-19 en el mercat laboral des de la perspectiva de gènere

Guia editada pel Consell de Relacions Laborals per abordar el desequilibri entre homes i dones que incorpora la perspectiva de gènere.

Elaborat per: Generalitat de Catalunya. Departament d'Empresa i Treball. Consell de Relacions Laborals de Catalunya

Enllaç al [recurs](#)

ÀMBITS D'APLICACIÓ

- *Cultura del treball*
- *Altres*

El teletreball durant la pandèmia de Covid-19 i després

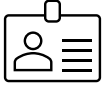
Guia amb recomanacions pràctiques per aconseguir un teletreball eficaç.

Elaborat per: Organització Internacional del Treball

Enllaç al [recurs](#)

ÀMBITS D'APLICACIÓ

- *Cultura del treball*
- *Formació, informació i capacitació*



Prevenió de riscos laborals en el teletreball

Document amb conceptes i mesures preventives que cal tenir en compte en el treball a distància. S'hi fa un repàs dels factors de risc als quals podem estar exposats en treballar des de casa, des de la perspectiva ergonòmica, ambiental i psicosocial, amb un seguit de mesures que cal prendre.

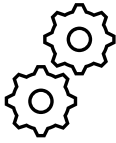
Elaborat per: Ajuntament de Barcelona. Departament de Prevenió de Riscos Laborals

Enllaç al [recurs](#)

ÀMBITS

D'APLICACIÓ

- *Prevenió i promoció de la salut*
 - *Formació, informació i capacitació*
-



B.2. Programes i serveis

Hàbits saludables en la modalitat de teletreball

L'aplicació s'inicia amb un qüestionari que permet fer una valoració de les circumstàncies personals de cada treballador i recopila informació relacionada amb l'alimentació, el descans, l'activitat física, els hàbits de vida o la disponibilitat temporal, entre d'altres.

Un cop completat el qüestionari, l'aplicació web genera un informe en format PDF amb recomanacions personalitzades per a cada treballador.

Elaborat per: Foment del Treball

Enllaç al [recurs](#)

ÀMBITS D'APLICACIÓ

- *Prevenció i promoció de la salut*

Continues treballant des de casa?

Vídeo amb recomanacions d'organització, conciliació, ergonomia i gestió d'emocions per gestionar millor el treball des de casa.

Elaborat per: Quirón

Enllaç al [recurs](#)

ÀMBITS D'APLICACIÓ

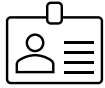
- *Prevenció i promoció de la salut*
- *Cultura del treball*

Mesures principals per evitar els riscos laborals en el teletreball

Recull dels diferents riscos que s'identifiquen en el teletreball i les mesures que cal adoptar en cada cas per garantir la seguretat i la salut en l'àmbit laboral.

Elaborat per: Quirón

Enllaç al [recurs](#)



Persones treballadores

**ÀMBITS
D'APLICACIÓ**

- *Prevenió i promoció de la salut*
 - *Cultura del treball*
 - *Formació, informació i capacitatció*
-

Autoria del document

Aquest document l'ha promogut el Grup de Treball d'Organització del Consell Assessor de Salut Laboral:

César Sánchez, Foment del Treball

Santiago Calvet, Associació Catalana de Salut Laboral

Pere Luque Moreno, Ajuntament de Barcelona

Raquel Jiménez, ASPRECAT

Silvia Miró, PIMEC

També l'ha complementat el Plenari del Consell Assessor de Salut Laboral, integrat per les organitzacions i les persones següents:

Albert Recio, Universitat Autònoma de Barcelona

César Sánchez, Foment del Treball

Elena Juanola, Institut Català de Seguretat i Salut Laboral

Elisabeth Purtí, Associació Catalana de Salut Laboral

Jose Guimera, Barcelona Activa

Josep Bonet, UGT de Catalunya

Lucia Artazcoz, Agència de Salut Pública de Barcelona

Luisa Montes, CCOO de Catalunya

Montse Moré, Fundació PREVENT

Montserrat Solórzano, Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Pere Luque, Ajuntament de Barcelona

Rafel Panadès, Generalitat de Catalunya

Rocio Villar, IMIM – PSMAR

Roser Martí, ASPRECAT

Silvia Miró, PIMEC

Coordinació del Consell - Ajuntament de Barcelona:

Albert Garcia

Beatriz Garcia

Davide Malmusi

Secretaria Tècnica – MomentumLab

Joan Frigols

Txell Valls

