

El Modelo preventivo en el teletrabajo

Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE RIESGOS

TEST DE EVALUACIÓN

EL TEST DEBE PERMITIR EVALUAR:

RIESGOS GENERALES DEL ESPACIO DE TRABAJO

RIESGOS ERGONÓMICOS

RIESGOS DERIVADOS DE AGENTES FÍSICOS

RIESGOS ORGANIZACIONALES Y PSICOSOCIALES

Se adjunta como ejemplo de Test de Evaluación, la lista de comprobación del “Libro Blanco del **Teletrabajo**” elaborado por “Fundación **másfamilia efr**” y “**BICG** The Business Innovation Consulting Group”

El Modelo preventivo en el teletrabajo

Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales

Libro blanco del **Teletrabajo**

Una nueva forma flexible de trabajo

[← Volver al índice](#)

ERGONOMÍA DEL PUESTO DE TRABAJO

1. La pantalla del ordenador se encuentra a una distancia de entre 45 y 75 cm de los ojos.
2. La parte superior de la pantalla se encuentra a la altura de los ojos.
3. La pantalla del ordenador se puede inclinar o rotar ligeramente para evitar reflejos.
4. La luminosidad de la pantalla es regulable para evitar reflejos.
5. En caso de ser necesaria la lectura de documentos, se dispone de un porta-documentos y este se puede colocar en la pantalla.
6. Se dispone de reposamuñecas para el teclado.
7. En caso de trabajar con un portátil, se dispone de un teclado independiente y pantalla auxiliar.
8. Se dispone de una mesa de trabajo con unas dimensiones de 80 x 120 cm, preferentemente de colores mate (es decir, sin brillo).
9. Se dispone de una silla de 5 patas con ruedas, regulable en altura, de respaldo reclinable y con protección lumbar y dorsal. Recomendable que disponga de reposabrazos.
10. La altura regulable de la silla permite ajustarse de tal forma que los brazos queden en ángulo recto respecto a la mesa y el teclado, apoyados en el reposabrazos sin que los pies queden colgando.
11. En caso de que, tras ajustar la silla, los pies queden colgando, se dispone de reposapiés o de una mesa regulable en altura.
12. Si el trabajo requiere atender llamadas telefónicas de forma constante, se dispone de auriculares con micrófono que permiten postura adecuada del cuello y libertad para las manos.
13. Se dispone de un pequeño carro con plataforma (carretilla plegable) para el transporte de bultos y cajas: por ej. para el traslado de impresoras y otros equipos tecnológicos.
14. Se dispone de un lugar fijo de trabajo con silla, mesa y condiciones ergonómicas adecuadas evitando trabajar sobre sofás, cama, mesa de la cocina, etc., varias horas seguidas.

SÍ	No	Np
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Total

VALORACIÓN: $\frac{\text{Número Respuestas Sí}}{\text{Núm. respuestas Sí} + \text{Núm. respuestas NO}}$

ADECUADO
100%

MEJORABLE
90-99%

MUY MEJORABLE
80-89%

DEFICIENTE
70-79%

MUY DEFICIENTE
<70%

El Modelo preventivo en el teletrabajo

Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE RIESGOS

Libro blanco del **Teletrabajo**

Una nueva forma flexible de trabajo

ERGONOMÍA DEL PUESTO DE TRABAJO

1. La pantalla del ordenador se encuentra a una distancia de entre 45 y 75 cm de los ojos.
2. La parte superior de la pantalla se encuentra a la altura de los ojos.
3. La pantalla del ordenador se puede inclinar o rotar ligeramente para evitar reflejos.
4. La luminosidad de la pantalla es regulable para evitar reflejos.
5. En caso de ser necesaria la lectura de documentos, se dispone de un porta-documentos y este se puede colocar en la pantalla.
6. Se dispone de reposamuñecas para el teclado.
7. En caso de trabajar con un portátil, se dispone de un teclado independiente y pantalla auxiliar.
8. Se dispone de una mesa de trabajo con unas dimensiones de 80 x 120 cm, preferentemente de colores mate (es decir, sin brillo).
9. Se dispone de una silla de 5 patas con ruedas, regulable en altura, de respaldo reclinable y con protección lumbar y dorsal.
Recomendable que disponga de reposabrazos.

El Modelo preventivo en el teletrabajo

Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE RIESGOS

- 10.** La altura regulable de la silla permite ajustarse de tal forma que los brazos queden en ángulo recto respecto a la mesa y el teclado, apoyados en el reposabrazos sin que los pies queden colgando.
- 11.** En caso de que, tras ajustar la silla, los pies queden colgando, se dispone de reposapiés o de una mesa regulable en altura.
- 12.** Si el trabajo requiere atender llamadas telefónicas de forma constante, se dispone de auriculares con micrófono que permiten postura adecuada del cuello y libertad para las manos.
- 13.** Se dispone de un pequeño carro con plataforma (carretilla plegable) para el transporte de bultos y cajas: por ej. para el traslado de impresoras y otros equipos tecnológicos.
- 14.** Se dispone de un lugar fijo de trabajo con silla, mesa y condiciones ergonómicas adecuadas evitando trabajar sobre sofás, cama, mesa de la cocina, etc., varias horas seguidas.

Total

VALORACIÓN: $\frac{\text{Número Respuestas SÍ}}{\text{Núm. respuestas SÍ} + \text{Núm. respuestas NO}}$



El Modelo preventivo en el teletrabajo

Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE RIESGOS

[⏪ Volver al índice](#)

Libro blanco del **Teletrabajo**
Una nueva forma flexible de trabajo

CONDICIONES AMBIENTALES

15. El domicilio o lugar de trabajo dispone de un ambiente sonoro que permite trabajar sin interferencias.
16. Se dispone de buena iluminación en el despacho del domicilio: habitación con lámpara en el techo que disponga de varias bombillas.
17. El lugar de trabajo tiene el techo y paredes pintados de blanco.
18. Se dispone de entrada de luz natural con persiana o cortinas que permitan regular su intensidad.
19. Se dispone de flexo para complementar la iluminación de lectura y escritura.
20. Se dispone de un sistema de calefacción y refrigeración que nos permita mantener una temperatura de 19 a 27 °C y una humedad de entre 40 y 70%.

Sí	No	Np
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Total

VALORACIÓN: $\frac{\text{Número Respuestas Sí}}{\text{Núm. respuestas Sí} + \text{Núm. respuestas NO}}$

ADECUADO
100%

MEJORABLE
90-99%

MUY MEJORABLE
80-89%

DEFICIENTE
70-79%

MUY DEFICIENTE
<70%

El Modelo preventivo en el teletrabajo

Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE RIESGOS

Libro blanco del **Teletrabajo**
Una nueva forma flexible de trabajo

[⏪ Volver al índice](#)

CONDICIONES DE SEGURIDAD

- 21.** La instalación eléctrica de la vivienda dispone de interruptor diferencial de 30 mA, toma de tierra y un magnetotérmico para las tomas de corriente de 10 A con una sección de cable de 1,5 mm².
- 22.** Para la conexión del ordenador y periféricos, se dispone de enchufes independientes o una regleta con protección por sobretensiones y capacidad mínima de 2.500 W/10A.
- 23.** Los cables y conexiones están instalados de tal forma que no obstaculizan las vías de paso.
- 24.** Se dispone de un extintor pequeño dentro de la vivienda para atender posibles conatos de incendio y formación suficiente para utilizarlo.
- 25.** Se dispone de un botiquín básico con desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, venda, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables.
- 26.** Se dispone de un consultorio telefónico con información de contacto de emergencias (112), dirección del centro sanitario más cercano y del centro asistencial de la mutua, así como las pautas de actuación ante un accidente: recogida de evidencias, cadena de comunicación, etc.

Sí	No	Np
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Total VALORACIÓN: $\frac{\text{Número Respuestas Sí}}{\text{Núm. respuestas Sí} + \text{Núm. respuestas NO}}$



El Modelo preventivo en el teletrabajo

Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales

Libro blanco del **Teletrabajo**
Una nueva forma flexible de trabajo

[⏪ Volver al índice](#)

RIESGOS PSICOSOCIALES

- 27.** Se dispone de un horario de trabajo regular con pausas cortas cada 2 horas reglamentadas que permitan reducir la fatiga mental.
- 28.** La distribución del tiempo de trabajo nos permite dormir y descansar durante una media de 7 a 9 horas diarias, en un horario regular todas las noches.
- 29.** La distribución de la jornada laboral nos permite desconectar para realizar otras actividades de carácter personal sin generar sensación de abandono o tener que estar pendiente del teléfono, correo u otros requerimientos del trabajo.
- 30.** Se realizan reuniones sistemáticas telefónicas o por videoconferencia con compañeros y/o responsables de la empresa (al menos una vez por semana).
- 31.** Se dispone de un canal de comunicación rápido y eficaz, tipo chat, que nos permite conversar con otros compañeros/as para solicitar apoyo, darlo o simplemente conversar.
- 32.** Se pueden alternar jornadas de teletrabajo en el domicilio con otras en la empresa.
- 33.** Se dispone de una ayuda o soporte telefónico para la instalación, configuración y asistencia en averías de todos los elementos tecnológicos de nuestra oficina en el domicilio: ordenador, teléfono, configuración del correo, impresora, conexión a internet, etc.
- 34.** Se dispone de todos los recursos necesarios para desarrollar la actividad, tanto tecnológicos como formativos para su utilización.
- 35.** Se dispone de un plan formativo a medida que permita progresar.
- 36.** Se recibe feedback del trabajo realizado con regularidad, que nos permite saber que estamos haciendo bien nuestras tareas.
- 37.** Se recibe información suficiente y adecuada sobre la evolución de la compañía, en cuanto a nuevas líneas de negocio, cambios de personal, métodos de trabajo, etc.
- 38.** Se dispone de un/a supervisor/a que está atento a nuestras necesidades y que nos ayuda a planificar el trabajo. Con el que podemos contar y solicitar ayuda cuando es necesario.
- 39.** Se dispone de objetivos de trabajo explícitos, coherentes y alcanzables.

Sí	No	Np
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Total

VALORACIÓN: $\frac{\text{Número Respuestas Sí}}{\text{Núm. respuestas Sí} + \text{Núm. respuestas NO}}$



El Modelo preventivo en el teletrabajo

Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE RIESGOS

Libro blanco del **Teletrabajo**

Una nueva forma flexible de trabajo

RIESGOS PSICOSOCIALES

- 27.** Se dispone de un horario de trabajo regular con pausas cortas cada 2 horas reglamentadas que permitan reducir la fatiga mental.
- 28.** La distribución del tiempo de trabajo nos permite dormir y descansar durante una media de 7 a 9 horas diarias, en un horario regular todas las noches.
- 29.** La distribución de la jornada laboral nos permite desconectar para realizar otras actividades de carácter personal sin generar sensación de abandono o tener que estar pendiente del teléfono, correo u otros requerimientos del trabajo.
- 30.** Se realizan reuniones sistemáticas telefónicas o por videoconferencia con compañeros y/o responsables de la empresa (al menos una vez por semana).
- 31.** Se dispone de un canal de comunicación rápido y eficaz, tipo chat, que nos permite conversar con otros compañeros/as para solicitar apoyo, darlo o simplemente conversar.
- 32.** Se pueden alternar jornadas de teletrabajo en el domicilio con otras en la empresa.

El Modelo preventivo en el teletrabajo

Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE RIESGOS

- 33.** Se dispone de una ayuda o soporte telefónico para la instalación, configuración y asistencia en averías de todos los elementos tecnológicos de nuestra oficina en el domicilio: ordenador, teléfono, configuración del correo, impresora, conexión a internet, etc.
- 34.** Se dispone de todos los recursos necesarios para desarrollar la actividad, tanto tecnológicos como formativos para su utilización.
- 35.** Se dispone de un plan formativo a medida que permita progresar.
- 36.** Se recibe feedback del trabajo realizado con regularidad, que nos permite saber que estamos haciendo bien nuestras tareas.
- 37.** Se recibe información suficiente y adecuada sobre la evolución de la compañía, en cuanto a nuevas líneas de negocio, cambios de personal, métodos de trabajo, etc.
- 38.** Se dispone de un/a supervisor/a que está atento a nuestras necesidades y que nos ayuda a planificar el trabajo. Con el que podemos contar y solicitar ayuda cuando es necesario.
- 39.** Se dispone de objetivos de trabajo explícitos, coherentes y alcanzables.

Total

VALORACIÓN: $\frac{\text{Número Respuestas Sí}}{\text{Núm. respuestas Sí} + \text{Núm. respuestas NO}}$



El Modelo preventivo en el teletrabajo

Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE RIESGOS

Libro blanco del **Teletrabajo**
Una nueva forma flexible de trabajo

[⏪ Volver al índice](#)

GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN

- 40.** Se ha recibido formación en prevención de riesgos laborales que permiten conocer los riesgos del puesto desempeñado, así como las medidas de protección a aplicar en cada caso.
- 41.** Se dispone de formación básica de prevención y extinción de incendios y primeros auxilios.
- 42.** La empresa facilita información sobre los riesgos del puesto de trabajo.
- 43.** Periódicamente se recibe una citación para pasar un reconocimiento médico y se reciben los resultados de salud con recomendaciones al respecto.

Sí	No	Np
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Total

VALORACIÓN: $\frac{\text{Número Respuestas Sí}}{\text{Núm. respuestas Sí} + \text{Núm. respuestas NO}}$

ADECUADO
100%

MEJORABLE
90-99%

MUY MEJORABLE
80-89%

DEFICIENTE
70-79%

MUY DEFICIENTE
<70%