

*3 de mayo de 2022*

**“Post pandemia. Una nueva realidad  
en el entorno laboral”**



## ¿Qué vamos a ver?

- **Real Decreto 286/2022 de 19 de abril. Uso obligatorio de mascarillas. Información del contenido, buenas prácticas en el uso de mascarillas y resolución de dudas.**
- **Teletrabajo post pandemia. Gestión y Riesgos Laborales.**
- **Fatiga pandémica. Claves para afrontar los cambios.**

# GENERALIDADES DEL REAL DECRETO 286/2022 de 19 de abril

**Real Decreto 286/2022, de 19 de abril, por el que se modifica la obligatoriedad del uso de mascarillas durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19.**

La reducción de las medidas que se incluye en este real decreto, propuesta para la población general, se debe valorar a nivel individual de acuerdo con la pertenencia a grupos de mayor vulnerabilidad, la vacunación y la actividad y comportamiento social que pueda incrementar los riesgos de transmisión.

La Ponencia de Alertas, Planes de Preparación y Respuesta del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud ha realizado una evaluación de riesgo y ha formulado recomendaciones específicas de uso de mascarillas para diferentes ámbitos y personas. En este sentido, la Ponencia recomienda el uso obligatorio de la mascarilla en determinados ámbitos y personas y el uso responsable de la mascarilla en otros supuestos.

## I. DISPOSICIONES GENERALES

### MINISTERIO DE SANIDAD

**6449** Real Decreto 286/2022, de 19 de abril, por el que se modifica la obligatoriedad del uso de mascarillas durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19.

El artículo 6 de la Ley 2/2021, de 29 de marzo, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, establece los supuestos de uso obligatorio de la mascarilla para las personas de 6 años en adelante, así como las excepciones a dicha obligación.

Asimismo, el apartado 2 de la disposición final séptima de la Ley 2/2021, de 29 de marzo, habilita al Gobierno, mediante real decreto, oído el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, a modificar la obligatoriedad del uso de la mascarilla en los supuestos previstos en los apartados 1 y 2 del artículo 6 cuando se den las circunstancias sanitarias apropiadas que así lo aconsejen. La misma disposición prevé que la eliminación o reducción de los supuestos de obligatoriedad del uso se podrán acordar solo cuando se haya constatado una mejora de la situación epidemiológica, conforme al sistema de indicadores acordado en el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud.

Así, pues, el Gobierno, haciendo uso de la referida habilitación, aprobó el Real Decreto 115/2022, de 8 de febrero, por el que se modifica la obligatoriedad del uso de mascarillas durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, quedando sin efecto lo dispuesto en los apartados 1 y 2 del artículo 6 de la Ley 2/2021, de 29 de marzo, cuyos supuestos se vienen rigiendo desde entonces por lo dispuesto en el real decreto citado.

La evolución de la epidemia de COVID-19, favorecida por las coberturas de vacunación que se han alcanzado en España y por la aplicación de las medidas no farmacológicas de control de la transmisión del SARS-CoV-2 por parte de la población hasta marzo de 2022, permite plantear modificaciones en las estrategias de control de la epidemia.

Las coberturas de vacunación en España están por encima del 92% en la población mayor de 12 años y más del 92% de los mayores de 60 años han recibido una dosis de refuerzo que mejora la protección de este grupo de población frente a la COVID-19 grave y fallecimiento. Los niños de 5 a 11 años, el grupo de población que más tarde inició el proceso de vacunación, ya alcanza coberturas de más del 40% con la pauta completa. Las vacunas utilizadas en España, de acuerdo con los datos disponibles, muestran una efectividad, estimada mediante el «método de screening», superior al 90% para prevenir cuadros graves y fallecimientos por la COVID-19. La muy buena efectividad de las vacunas y las altas coberturas alcanzadas han generado un importante cambio en la epidemiología de la COVID-19 en nuestro país.

Todos los indicadores principales de seguimiento de la epidemia vigentes, de acuerdo con la «Estrategia de vigilancia y control frente a la COVID-19 tras la fase aguda de la pandemia», se encuentran, según el último informe publicado el 8 de abril de 2022, en un nivel de riesgo bajo en la mayor parte del territorio, lo que sitúa la alerta en nivel 1 en 42 de las 52 provincias y en nivel 2 en 8 provincias. Dos provincias ya no presentan una situación de alerta.

La gravedad de la enfermedad ha descendido de forma importante entre el periodo previo a la vacunación y el periodo posterior. Así, conforme a los datos recibidos a través de la Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica, la tasa de hospitalización entre los casos ha pasado de un promedio de alrededor del 7% en la onda epidémica de diciembre 2020 a febrero 2021 a 1,19% en la onda epidémica de diciembre 2021 a

En este real decreto se establecen los **ámbitos donde la mascarilla continuará siendo obligatoria**. No obstante, se **recomienda** para todas las personas con una **mayor vulnerabilidad** ante la infección por COVID-19 que se mantenga el uso de mascarilla en cualquier situación en la que se tenga contacto prolongado con personas a distancia menor de 1,5 metros.

Por ello, se **recomienda un uso responsable** de la mascarilla en los espacios cerrados de uso público en los que las personas transitan o permanecen un tiempo prolongado. Asimismo, se **recomienda el uso responsable** de la mascarilla en los eventos multitudinarios. En el entorno familiar y en reuniones o celebraciones privadas, se **recomienda un uso responsable** en función de la vulnerabilidad de los participantes.

marzo 2022, mientras que la de ingreso en UCI ha variado de un 0,67% a un 0,06% y la de letalidad ha pasado de un 1,46% a un 0,19% para la población total. Este efecto se observa, con cierta variabilidad, en todos los grupos de edad. Además, la presión sobre el sistema asistencial ha sido muy inferior en esta última onda epidémica que en la que se menciona como referencia. En la actualidad, la ocupación de camas hospitalarias es del 3,4% y la de camas de UCI del 4%, situándose así ambos indicadores en niveles muy bajos respecto a los que se han detectado a lo largo de la epidemia.

El contexto descrito permite adaptar algunas de las medidas de control de la transmisión que se vienen implementando; en concreto, mediante este real decreto se modifican los supuestos de obligatoriedad del uso de las mascarillas en espacios interiores. La reducción de las medidas que se incluye en este real decreto, propuesta para la población general, se debe valorar a nivel individual de acuerdo con la pertenencia a grupos de mayor vulnerabilidad, la vacunación y la actividad y comportamiento social que pueda incrementar los riesgos de transmisión.

La Ponencia de Alertas, Planes de Preparación y Respuesta del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud ha realizado una evaluación de riesgo y ha formulado recomendaciones específicas de uso de mascarillas para diferentes ámbitos y personas. En este sentido, la Ponencia recomienda el uso obligatorio de la mascarilla en determinados ámbitos y personas y el uso responsable de la mascarilla en otros supuestos.

En este real decreto se establecen los ámbitos donde la mascarilla continuará siendo obligatoria. No obstante, se recomienda para todas las personas con una mayor vulnerabilidad ante la infección por COVID-19 que se mantenga el uso de mascarilla en cualquier situación en la que se tenga contacto prolongado con personas a distancia menor de 1,5 metros.

Por ello, se recomienda un uso responsable de la mascarilla en los espacios cerrados de uso público en los que las personas transitan o permanecen un tiempo prolongado. Asimismo, se recomienda el uso responsable de la mascarilla en los eventos multitudinarios. En el entorno familiar y en reuniones o celebraciones privadas, se recomienda un uso responsable en función de la vulnerabilidad de los participantes.

En el entorno laboral, con carácter general, no resultará preceptivo el uso de mascarillas. No obstante, los responsables en materia de prevención de riesgos laborales, de acuerdo con la correspondiente evaluación de riesgos del puesto de trabajo, podrán determinar las medidas preventivas adecuadas que deban implantarse en el lugar de trabajo o en determinados espacios de los centros de trabajo, incluido el posible uso de mascarillas, si así se derivara de la referida evaluación.

En consecuencia, se mantiene la obligatoriedad del uso de mascarilla, en primer lugar, en los centros, servicios y establecimientos sanitarios, puesto que son ámbitos donde puede haber una mayor concentración de personas vulnerables en las que el riesgo de enfermedad grave es mayor y, por otro lado, en los que la probabilidad de transmisión es más alta, ya que son lugares donde puede haber mayor número de personas con infecciones respiratorias transmisibles, además de la COVID-19.

En segundo lugar, debe atenderse a la situación específica de los centros sociosanitarios y, en particular, de las residencias de mayores. En estos centros, la probabilidad de transmisión también es elevada, sobre todo ante la aparición de brotes, con un alto impacto al incidir sobre las personas vulnerables. Dado que la institución constituye el domicilio de las personas que allí residen, el uso permanente de la mascarilla afectaría al bienestar de estas personas, valorándose, además, que las personas que se encuentran dentro de la institución cerrada no son la fuente de infección, a diferencia de los trabajadores y visitantes en contacto con el exterior, que pueden ser los agentes que introduzcan el virus.

Por último, en los medios de transporte, se concentra mucha población en espacios pequeños, con poca distancia interpersonal, a veces durante largos periodos de tiempo. Si bien muchos transportes cuentan con buenos sistemas de ventilación dotados con filtros de alta eficiencia, esta ventilación no siempre está garantizada en todos ellos. Es por ello que, en este ámbito, la probabilidad de transmisión en ausencia de mascarilla puede ser elevada, con

➔ En el entorno laboral, con **carácter general**, no resultará preceptivo el uso de mascarillas.

Los responsables en materia de prevención de riesgos laborales, de acuerdo con la correspondiente **evaluación de riesgos del puesto de trabajo**, podrán determinar las medidas preventivas adecuadas que deban implantarse en el lugar de trabajo o en determinados espacios de los centros de trabajo, incluido el posible uso de mascarillas, si así se derivara de la referida evaluación.

➔ Se mantiene la obligatoriedad del uso de mascarilla, en los **centros, servicios y establecimientos sanitarios**. Por parte de las **personas trabajadoras**, de los **visitantes y de los pacientes** con excepción de las personas ingresadas cuando permanezcan en su habitación.

➔ **Centros sociosanitarios** y, en particular, de las residencias de mayores. Los **trabajadores** y los **visitantes** cuando estén en zonas compartidas.

➔ **Medios de transporte** (se ha considerado que esta obligación de utilización de la mascarilla no debe mantenerse para los andenes y estaciones de viajeros).

# ENTORNO LABORAL

La obligación no será exigible en los siguientes supuestos:

a) Personas que presenten algún tipo de **enfermedad o dificultad respiratoria** que pueda verse agravada por el uso de la mascarilla o que, por su situación de **discapacidad o dependencia**, no dispongan de autonomía para quitarse la mascarilla o bien presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización.

b) En el caso de que, por la propia naturaleza de las actividades, el uso de la mascarilla resulte **incompatible**, con arreglo a las indicaciones de las autoridades sanitarias.

un impacto moderado teniendo en cuenta la diversidad de personas expuestas, entre las que podría haber algunas especialmente vulnerables. Se mantiene por tanto la obligatoriedad en el transporte aéreo, por ferrocarril o por cable, en el transporte público de viajeros y en los espacios cerrados de buques y embarcaciones, cuando no se pueda mantener la distancia de seguridad. No obstante, se ha considerado que esta obligación de utilización de la mascarilla no debe mantenerse para los andenes y estaciones de viajeros.

Asimismo, el presente real decreto responde a los principios de buena regulación establecidos en el artículo 129 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas.

En particular, se ajusta a los principios de necesidad y eficacia puesto que la propuesta se encuentra justificada en el interés general y persigue un fin claro, la adecuación del uso de las mascarillas a la evolución favorable de la situación epidemiológica actual. Además, es conforme al principio de proporcionalidad, puesto que persigue la reducción del ámbito de la obligación legal de uso de la mascarilla, siendo el único instrumento previsto para ello por la normativa. También se ajusta al principio de seguridad jurídica al perfilar y adecuar a la realidad de la pandemia los supuestos de uso obligatorio de la mascarilla. En cuanto al principio de transparencia, esta norma define con claridad sus objetivos y las razones que justifican su regulación, en función de los indicadores señalados en los párrafos anteriores. Por último, en cuanto al principio de eficiencia, se señala que esta norma no afecta a las cargas administrativas de la ciudadanía.

De conformidad con lo previsto en el apartado 2 de la disposición final séptima de la Ley 2/2021, de 29 de marzo, la presente norma se adopta una vez oído el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, en su reunión de 6 de abril de 2022.

El título competencial en virtud del cual se dicta el presente real decreto es el previsto en el artículo 149.1.16ª de la Constitución Española, que atribuye al Estado la competencia en materia de bases y coordinación general de la sanidad.

En su virtud, a propuesta de la Ministra de Sanidad, y previa deliberación del Consejo de Ministros en su reunión del día 19 de abril de 2022,

DISPONGO:

**Artículo único.** Modificación de los supuestos de obligatoriedad del uso de mascarillas durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19.

La obligación de uso de mascarillas, hasta ahora regulada en el Real Decreto 115/2022, de 8 de febrero, por el que se modifica la obligatoriedad del uso de mascarillas durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, dispuesta en los apartados 1 y 2 del artículo 6 de la Ley 2/2021, de 29 de marzo, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, queda establecida en lo sucesivo en los siguientes términos:

1. Las personas de seis años en adelante quedan obligadas al uso de mascarillas en los siguientes supuestos:

a) En los centros, servicios y establecimientos sanitarios según lo establecido en el Real Decreto 1277/2003, de 10 de octubre, por el que se establecen las bases generales sobre autorización de centros, servicios y establecimientos sanitarios, por parte de las personas trabajadoras, de los visitantes y de los pacientes con excepción de las personas ingresadas cuando permanezcan en su habitación.

b) En los centros sociosanitarios, los trabajadores y los visitantes cuando estén en zonas compartidas.

c) En los medios de transporte aéreo, por ferrocarril o por cable y en los autobuses, así como en los transportes públicos de viajeros. En los espacios cerrados de buques y embarcaciones en los que no sea posible mantener la distancia de 1,5 metros, salvo en los camarotes, cuando sean compartidos por núcleos de convivientes.

## A RECORDAR...



**Nota 1:** este RD **modifica el artículo 6** de la [Ley 2/2021](#) de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, **pero el resto de artículos siguen en vigor, de especial interés el [artículo 7 de Centros de Trabajo](#) donde se indican las medidas preventivas a implantar por la empresa:**

- A) VENTILACIÓN, LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN.**
- B) PONER A DISPOSICIÓN AGUA Y JABÓN, O GELES HIDROALCOHÓLICOS O DESINFECTANTES PARA LA LIMPIEZA DE MANOS.**
- C) ADAPTAR LAS CONDICIONES DE TRABAJO Y LUGARES COMUNES PARA GARANTIZAR LA DISTANCIA DE 1,5 METROS. CUANDO NO SEA POSIBLE, PROPORCIONAR EQUIPOS DE PROTECCIÓN ADECUADOS.**
- D) EVITAR COINCIDENCIA MASIVA DE PERSONAS.**
- E) ADOPTAR MEDIDAS PARA LA REINCORPORACIÓN DE FORMA PRESENCIAL Y POTENCIACIÓN DEL USO DEL TELETRABAJO CUANDO SEA POSIBLE.**

## TAMBIÉN A TENER EN CUENTA...

### Nota 2:



LA EXPOSICIÓN A CORONAVIRUS **NO** ES UN RIESGO LABORAL, salvo en entornos en los que se aplique el RD 664/97 por exposición laboral al Covid-19.

Desde el punto de vista laboral habría que distinguir entre las correspondientes a aquellas empresas con actividades que, por su propia naturaleza, la exposición al SARS-CoV-2 pueda **constituir un riesgo profesional**, de aquellas otras en las que su presencia en los centros de trabajo constituye una **situación excepcional**, derivada de la infección de los trabajadores y trabajadoras por otras vías distintas de la profesional”.

# TELETRABAJO POST PANDEMIA. GESTIÓN Y RIESGOS LABORALES

[...] Y POTENCIACIÓN DEL USO DEL TELETRABAJO CUANDO SEA  
POSIBLE.

**INTRODUCCIÓN**

**REGULACIÓN DEL TELETRABAJO**

**LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS LABORALES APLICADA AL  
TELETRABAJO**

## DATOS DE TELETRABAJO

Desde marzo 2020:

Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

El Real Decreto-ley 8/2020, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19, establece en su Art. 5:

*"...el **carácter preferente del trabajo a distancia** frente a otras medidas en relación con el empleo, debiendo la empresa adoptar las medidas oportunas si ello es técnica y razonablemente posible.."*

**Consecuencia:** 80% de empresas españolas aumentan / inician el trabajo a distancia

## POSITIVO

- FLEXIBILIDAD y GESTIÓN DEL TIEMPO.
- PRODUCTIVIDAD y RENDIMIENTO.
- GASTOS PARA LA EMPRESA.
- DESPLAZAMIENTOS - ACCIDENTES IN ITINERE - ABSENTISMO.
- COMPROMISO DEL EMPLEADO.
- AUTOORGANIZACIÓN
- CONCILIACIÓN FAMILIAR.

## NEGATIVO

- TECNOESTRÉS.
- FATIGA INFORMÁTICA.
- HORARIOS INTERMINABLES.
- "ALWAYS ON" SIEMPRE DISPONIBLE.
- AISLAMIENTO SOCIAL.
- MONOTONÍA.
- PÉRDIDA DE SENTIMIENTO CORPORATIVO.

## ¿Accidente de Trabajo en Teletrabajo?

Si teletrabajamos, podemos sufrir un **ACCIDENTE**, por tanto, de forma muy resumida, vamos a ver las condiciones en las que puede ocurrir un accidente de trabajo en una situación de trabajo a distancia.

El concepto legal de accidente de trabajo para los trabajadores sujetos al Régimen General de la Seguridad Social, lo encontramos en el art.156 de la LGS Social lo define como:

*“1.- Toda lesión corporal que el trabajador sufre **con ocasión o por consecuencia del trabajo** que ejecute por cuenta ajena”.*

*“3.- Se presumirá, que son constitutivas de accidente de trabajo las lesiones que sufra el trabajador durante el tiempo y lugar de trabajo”.*

Ante una **situación de teletrabajo**, esto no cambia, luego seguiríamos teniendo cobertura legal, siempre que exista relación de causalidad entre la fuerza lesiva y el trabajo desempeñado, o lo que viene a ser la CARGA DE PRUEBA.

## ¿Accidente de Trabajo en Teletrabajo?

Recordemos que el **acuerdo de trabajo a distancia** debe realizarse por escrito, recogiendo como mínimo:

- El horario de trabajo de la persona trabajadora.
- Lugar de trabajo elegido por la persona trabajadora.
- Medios de control empresarial de la actividad.

De esta manera ante un accidente, **la mutua solicitará:**

- El **acuerdo entre ambas partes** (que recoge horario, lugar y duración del acuerdo de teletrabajo).
- La **carga de prueba**, donde el trabajador aportará los datos necesarios para demostrar la relación entre el trabajo que realiza y la lesión.

## ¿Accidente de Trabajo en Teletrabajo?

De manera orientativa, para un trabajador a distancia que realice gestiones tipo administrativa:

- **NO** será accidente de trabajo cuando el accidente no esté relacionado con su trabajo habitual.
- **SI** será accidente de trabajo, aquella tales como pillarse el dedo con el cajón, graparse los dedos, o golpe con la cajonera, etc.

## ***Art. 1 Ámbito de aplicación.***

Se entenderá que es regular el trabajo a distancia que se preste, en un periodo de referencia de tres meses, **un mínimo del treinta por ciento** de la jornada, o el porcentaje proporcional equivalente en función de la duración del contrato de trabajo.

## **Art. 2 Definiciones.**

A los efectos de lo establecido en esta Ley, se entenderá por:

- a) **«Trabajo a distancia»:** forma de organización del trabajo o de realización de la actividad laboral conforme a la cual esta se presta en el domicilio de la persona trabajadora o en el lugar elegido por esta, durante toda su jornada o parte de ella, con carácter regular.
- b) **«Teletrabajo»:** aquel trabajo a distancia que se lleva a cabo mediante el uso exclusivo o prevalente de medios y sistemas informáticos, telemáticos y de telecomunicación.
- c) **«Trabajo presencial»:** aquel trabajo que se presta en el centro de trabajo o en el lugar determinado por la empresa.

## Ley 10/2021 del 9 de julio, de trabajo a distancia

### ***Art. 4 Igualdad de trato y de oportunidades y no discriminación.***

1. Las personas que desarrollan trabajo a distancia tendrán los **mismos derechos** que hubieran ostentado si prestaran servicios en el centro de trabajo de la empresa.

### ***Art. 5 Voluntariedad del trabajo a distancia y acuerdo de trabajo a distancia.***

## ***Art. 15 Aplicación de la normativa preventiva en el trabajo a distancia.***

Las personas que trabajan a distancia tienen derecho a una adecuada protección en materia de seguridad y salud en el trabajo, de conformidad con lo establecido en la **Ley 31/1995**, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, y su normativa de desarrollo.

## ***Art. 16. Evaluación de riesgos y planificación de la actividad preventiva.***

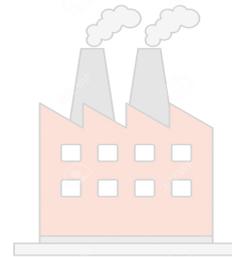
La evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva del trabajo a distancia deberán tener en cuenta los **riesgos característicos** de esta modalidad de trabajo, poniendo especial atención en los factores **psicosociales, ergonómicos y organizativos**. En particular, deberá tenerse en cuenta la distribución de la jornada, los tiempos de disponibilidad y la garantía de los descansos y desconexiones durante la jornada.

## Ley 10/2021 del 9 de julio, de trabajo a distancia

**La evaluación de riesgos** únicamente debe alcanzar **a la zona habilitada** para la prestación de servicios, no extendiéndose al resto de zonas de la vivienda o del lugar elegido para el desarrollo del trabajo a distancia.

La empresa deberá obtener toda la **información** acerca de **los riesgos a los que está expuesta la persona que trabaja a distancia** mediante una metodología que ofrezca confianza respecto de sus resultados, y prever las medidas de protección que resulten más adecuadas en cada caso.

- **ENTORNO**



**VS**



- **ERGONÓMICOS**



- **PSICOSOCIALES**



# ENTORNO

**EMPRESA**

**VS**

**CASA**

❖ **ASOCIADO A LA ACTIVIDAD**

❖ **ADAPTADO A LA TAREA**

❖ **HORARIOS Y RITMOS DEFINIDOS**

❖ **ESPACIO FAMILIAR Y DESCANSO**

❖ **SIN ACONDICIONAR**

❖ **AUTOREGULACIÓN**

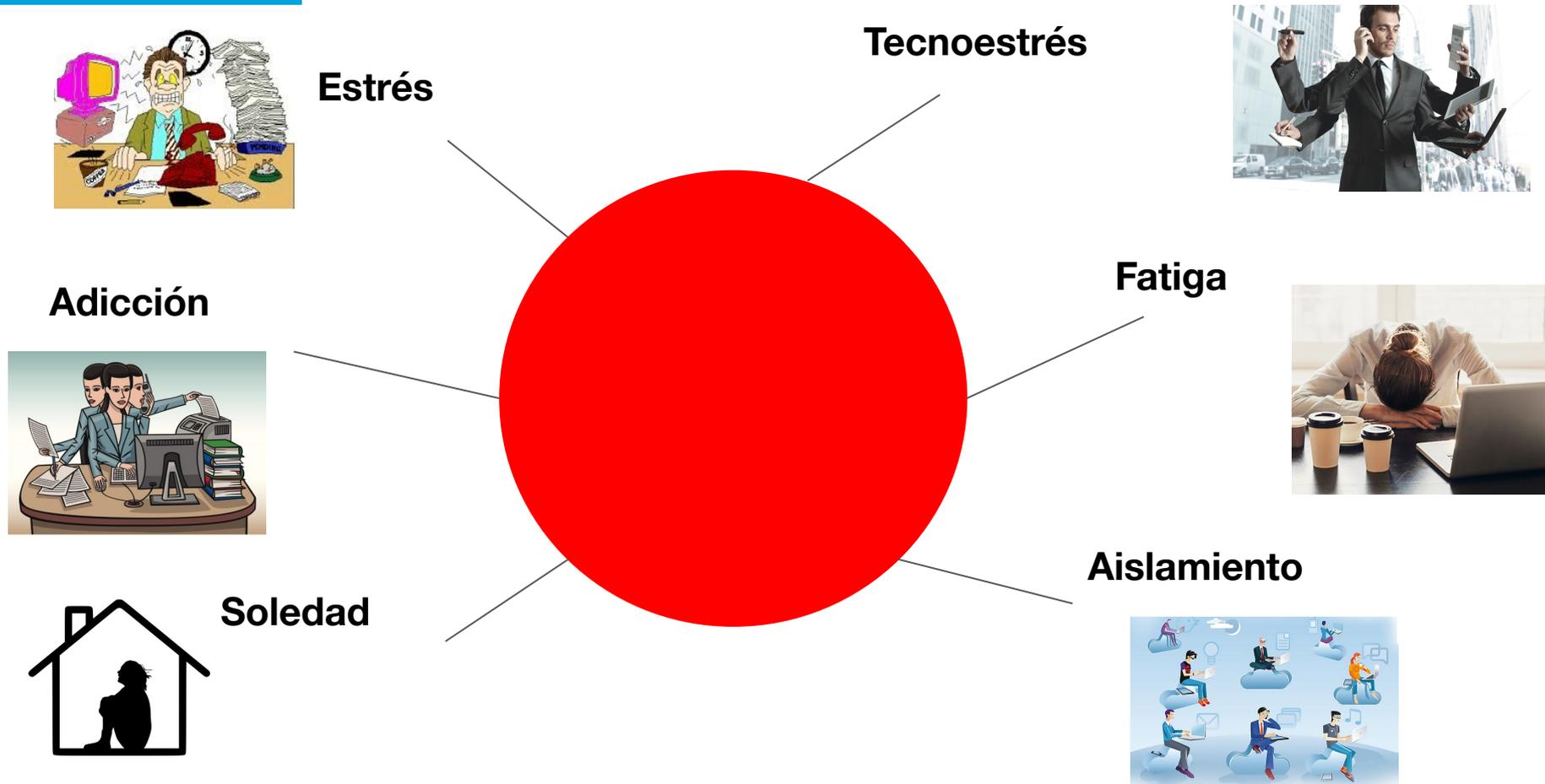
## FATIGA VISUAL



## FATIGA POSTURAL

Adaptado según las disposiciones del RD 488/1997 sobre PVD

# PSICOSOCIALES



# MEDIDAS PREVENTIVAS

## EVALUACIÓN DE RIESGOS

- visita técnico
- visita técnico virtual
- autoevaluación

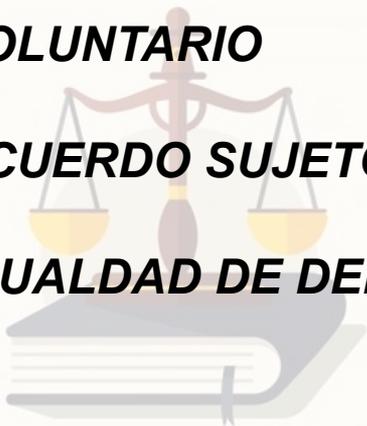
## MEDIDAS PREVENTIVAS

- RECOMENDACIONES ENTORNO
- RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS
- RECOMENDACIONES PSICOSOCIALES

***VOLUNTARIO***

***ACUERDO SUJETO A NEGOCIACIÓN COLECTIVA***

***IGUALDAD DE DERECHOS***



***TAREAS***

***CONTROL***

***CONCENTRACIÓN***



**BIENESTAR  
EMOCIONAL**



**PRODUCTIVIDAD**





## Coronavirus y prevención de riesgos laborales

Todo lo que debes saber

AFRONTAR  
EL TELETRABAJO  
DURANTE EL CONFINAMIENTO

### Teletrabajo solitario en confinamiento

Buenas prácticas para la prevención de los riesgos psicosociales



CONSULTORÍA



HERRAMIENTAS  
SENSIBILIZACIÓN PRL



HÁBITOS SALUDABLES  
ENTORNO LABORAL



I+D+I



# FATIGA PANDÉMICA. CLAVES PARA AFRONTAR LOS CAMBIOS

**Dos años de pandemia... pasan factura a nuestra salud física y mental.**



# FATIGA PANDÉMICA. CLAVES PARA AFRONTAR LOS CAMBIOS

¿Qué es la fatiga pandémica?

# Fatiga pandémica

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** ha denominado fatiga pandémica al cansancio derivado del agotamiento que están creando las prolongadas medidas y restricciones generadas por la pandemia por **COVID-19.**



# FATIGA PANDÉMICA. CLAVES PARA AFRONTAR LOS CAMBIOS

¿Por qué se produce?

# FATIGA PANDÉMICA. CLAVES PARA AFRONTAR LOS CAMBIOS

## Incertidumbre



## Excesivo control



## Continuas restricciones



# FATIGA PANDÉMICA. CLAVES PARA AFRONTAR LOS CAMBIOS

¿Cuáles son los síntomas?

# FATIGA PANDÉMICA. CLAVES PARA AFRONTAR LOS CAMBIOS

## Cansancio



## Insomnio



## Estrés e irritabilidad



## Tristeza



## Dificultad para concentrarse



## Agobio



10 claves para evitar la fatiga pandémica.

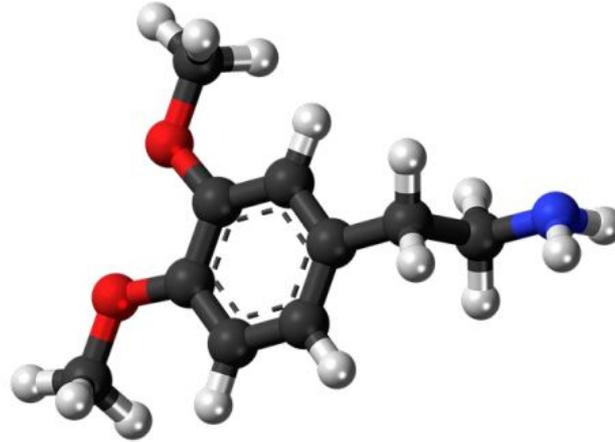


Convierte tu estado físico en una prioridad





Dopamina



Serotonina

Norepinefrina





[ilojogalvez@asepeyo.es](mailto:ilojogalvez@asepeyo.es)



**Calentamiento, pausas y estiramientos en el ámbito laboral**

(Extremidades superiores)

Hábitos saludables en la empresa

# Cuida tus emociones



# Vive el presente





*“Una mente errante es una mente infeliz”*

Matthew A. Killingsworth  
Daniel T. Gilbert



## Caso práctico de factores psicosociales para mandos intermedios

📍 Empresa Saludable - ⌚ 2 h - 🌐 Castellano



## Entrenamiento para vencer el estrés

📍 Empresa Saludable - ⌚ 2 h - 🌐 Castellano



## Gestión de la energía emocional en el lugar de trabajo

📍 Empresa Saludable - ⌚ 2 horas - 🌐 Castellano



ACCION DE INFORMACION Y SENSIBILIZACION  
El alcohol y otras drogas en el ámbito laboral  
ASEPEYO

## El alcohol y otras drogas en el ámbito laboral

📍 Empresa Saludable - ⌚ Tres niveles: 30 min. / 2 h  
/ 3 h - 🌐 Castellano - Catalán



Bienvenido/a al módulo formativo:  
Riesgos psicosociales en el ámbito del trabajo

## Riesgos psicosociales en el ámbito del trabajo

📍 Empresa Saludable - ⌚ 4 h - 🌐 Castellano

Nuevo



1 RIESGOS ERGONÓMICOS EN EL TRABAJO A DISTANCIA  
2 OTROS RIESGOS DEL TRABAJO A DISTANCIA  
3 SEGURIDAD EN EL TRABAJO A DISTANCIA  
4 RIESGOS PSICOSOCIALES, ORGANIZACIÓN Y DESCANSO  
5 HÁBITOS SALUDABLES  
6 PROTECCIÓN DE DATOS EN EL TRABAJO A DISTANCIA

## Prevención de riesgos del trabajo a distancia y Teletrabajo

📍 Empresa Saludable - ⌚ 2 h - 🌐 Castellano

Nuevo





Desconecta  
Desinfoxícate



Mucho ánimo  
y salud



*¡Muchas gracias!*



**ASEPEYO**

Cuidamos de ti

