


**PRESENTACIÓN DEL INFORME**

# **SALUD MENTAL, DESCONEXIÓN DIGITAL Y TELETRABAJO.**

**Visto desde la perspectiva de la prevención  
de riesgos laborales**

 **10 de marzo de 2023**

 **Salón de actos de la sede de UGT-PV  
C/ Arquitecto Mora 7, Valencia**

 **10:00 a 13:00 h**

 **inscripción presencial**

 **inscripción online**

Organizan:



**VNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA**

# **SALUD MENTAL, DESCONEXIÓN DIGITAL Y TELETRABAJO.**

## **Visto desde la perspectiva de la prevención de riesgos laborales**

---

El 44% de las personas trabajadoras de nuestro país afirman haber sufrido mucho estrés en el trabajo la jornada anterior, siendo estos porcentajes incluso superiores para las mujeres – quienes alcanzan el 47% frente al 42% de los hombres a nivel global– (State of Global Workplace, 2022).

Especialmente la pandemia y el auge del teletrabajo ha puesto de relieve la necesidad de centrar la prevención de riesgos laborales en la salud mental.

Las normas en materia de prevención obligan a la empresa a evaluar todos los riesgos laborales a los que las personas trabajadoras están sometidas. Sin embargo, históricamente, los riesgos psicosociales, relacionados directamente con la salud mental, han sido descuidados.

Desde UGTPV entendemos que esta situación no puede seguir ocurriendo ante las alarmantes cifras. Así, por ejemplo, un estudio de 2022 señala que, si se minimizase el estrés laboral, se reducirían hasta en un 18% los casos de trastornos depresivos (DRAGIOTI et al, 2022, pp. 6-7).

Desde UGT-PV defendemos que la relación entre salud laboral y salud mental es directa, por lo que ante la gravedad de esta situación hemos elaborado un estudio con la Universidad de Valencia partiendo de la hipótesis de que existen dos grandes factores que incrementan los riesgos psicosociales.

De un lado, la intensidad del trabajo y, de otro lado, la falta de descanso adecuado (alargamiento de jornadas), especialmente la falta de desconexión del trabajo.

En este sentido, este trabajo se centra en detectar, describir, analizar y sistematizar los grandes Riesgos para la Salud mental y la Salud en el trabajo que plantea la falta de una correcta desconexión digital y, a la vez, proporcionar recomendaciones y guías para evaluar y reducir los riesgos derivados de ello.

En este estudio se presta especial atención a los retos que suponen los accidentes laborales durante el teletrabajo y la gestión de la prevención en esta nueva modalidad de trabajo.

Concretamente, en la Comunidad Valenciana, un estudio realizado por LABORA (Todolí y Peiró, 2022) señala que el 29,5% de las personas encuestadas manifestaban ser teletrabajadores y teletrabajadoras, lo que supone una cifra de 985.056 personas en tal situación en la Comunitat Valenciana.

De esta forma, se constata que la población teletrabajadora es de suficiente entidad como para que merezca un estudio específico.

Adicionalmente, el propio estudio señala la falta de desconexión digital y descanso en el teletrabajo. Así, el 20,2% de personas teletrabajadoras de la Comunitat indican que trabajan fuera de su horario de trabajo con mucha frecuencia.

Un porcentaje que aumenta hasta el 66% cuando se refiere a trabajar fuera de la jornada con alguna frecuencia. En este caso también se encuentran cuestiones de género. En este sentido, destaca que el 13,1% de las mujeres que teletrabajan lo hacen siempre o bastantes veces en fin de semana (frente al 8,3% de los hombres).

Concretamente, un 56,2% de personas teletrabajadoras en la Comunitat Valenciana manifiestan recibir correos fuera de su jornada laboral. Este porcentaje se eleva hasta el 71,8% en el sector educativo y artístico. A su vez, las llamadas telefónicas fuera de la jornada de trabajo son habituales para el 35,2% de las personas teletrabajadoras.

Por último, un 37,9% asegura recibir con bastante frecuencia mensajes de texto o de audio fuera de su jornada laboral, siendo más frecuente entre la plantilla de las pequeñas empresas y del sector de la información, las finanzas, los profesionales y científicos.

Se realiza un análisis de los riesgos específicos del teletrabajo, distinguiendo, de un lado, los riesgos domésticos y, de otro, los riesgos laborales. Así, desde una perspectiva más jurídica, se expone el concepto de accidente de trabajo aplicado al teletrabajo. Para ello, se realiza un estudio del concepto jurisprudencial y de la aplicación de la presunción de accidente de trabajo.

Finalmente, realizamos propuestas para mejorar la evaluación de estos riesgos psicosociales y planificar estratégicamente su reducción o eliminación a través de políticas internas adecuadas de la empresa y un conjunto de recomendaciones para mitigar estos riesgos.

Con la celebración de esta jornada presentaremos este estudio y tendremos la oportunidad de debatir sobre los retos que nos lleven a conseguir en las organizaciones una salud física y mental óptima de las personas trabajadoras.



# Programa

---

## 10:00 H - APERTURA

ISMAEL SÁEZ VAQUERO. Secretaría General de la UGT-PV. Secretario General de UGT-PV

M.<sup>a</sup> VICENTA MESTRE ESCRIVÀ. Rectorado Universitat de València. Rectora UV

XIMO PUIG FERRER. Presidencia de la Generalitat Valenciana. President de la Generalitat Valenciana

## 10:30 H - PRESENTACIÓN DEL ESTUDIO

*"SALUD MENTAL, DESCONEXIÓN DIGITAL Y TELETRABAJO. Visto desde la perspectiva de la prevención de riesgos laborales."*

MARISA BAENA MARTÍNEZ. Vicesecretaría General y de Salud Laboral, Medio Ambiente y Cooperación, UGT-PV

ADRIÁN TODOLÍ SIGNES. Profesor de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social en la Universidad de Valencia. Licenciado en Economía y Derecho.

## 11:15 H - SALUD MENTAL, UN RETO ANTE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.

Modera: Gonzalo Sánchez. Periodista de Levante-EMV

ANTONI TATAY NIETO. Inspector de Trabajo y Seguridad Social.

ÁNGELA MARTÍN-POZUELO LÓPEZ. Profesora Ayudante Doctora del Departamento de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social de la Universitat de València.

ANA BELÉN MUÑOZ RUIZ. Profesora Titular de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social de la Universidad Carlos III Madrid. Subdirectora del master universitario en prevención de riesgos laborales

Coloquio

## 12:30 H - CONCLUSIONES / RETOS