



Reporte - Una Nueva Forma de Trabajar

Hallazgos y conclusiones clave de Fellowes Brands

¿El teletrabajo obligado ha tenido un efecto perjudicial en los trabajadores?

La respuesta de nuestra encuesta realizada a 7.000 trabajadores de oficina en toda Europa que han trabajado desde casa durante los últimos meses es un rotundo "sí".

La investigación realizada por Fellowes Brands entre trabajadores de Francia, Alemania, Italia, los Países Bajos, Polonia, España y el Reino Unido (todos ellos trabajando desde casa durante al menos cuatro meses debido al Covid-19) muestra una imagen preocupante de los problemas que enfrentan muchos trabajadores en los últimos meses.

Las respuestas de los encuestados nos dicen que demasiados empleadores no están cumpliendo con su deber de cuidar.

Desde evaluaciones de riesgos del puesto de trabajo y equipamiento hasta tomar descansos y comprender sus derechos en el lugar de trabajo, parece que muchos empleados aún no tienen lo que necesitan para mejorar la configuración de su oficina en casa.

A menos que los empleadores tomen medidas para abordar esto, la salud física y mental de los empleados podría correr un grave riesgo.

Entre los hallazgos de nuestra investigación se encuentran los siguientes:

- Un tercio de las personas que están teletrabajando (35%) han experimentado estrés y ansiedad
- Más de uno de cada tres (37%) ha sufrido dolor de espalda
- Más de dos tercios (71%) ha comprado equipamiento para su oficina en casa con su propio dinero

Dado que la mayoría de los encuestados creen que los empleadores se preocupan más por la productividad y los resultados que por el bienestar de los empleados, las empresas deben hacer más para demostrar que la salud y el bienestar son una prioridad para su negocio.

La pandemia de la Covid-19 ha visto acelerar el cambio al teletrabajo, y la mayoría de los empleados no esperan volver a una forma de trabajo tradicional o totalmente basada en la oficina.

Más de cuatro de cada cinco encuestados esperan trabajar desde casa a largo plazo, y el 35% predice un enfoque de trabajo híbrido en el futuro.

Para que esto resulte en una transición exitosa a largo plazo, las personas necesitarán trabajar de manera productiva y saludable. Mejorar el bienestar de los empleados, en todos los entornos, debe ser una prioridad mayor.

Estas son las áreas centrales que deben abordarse para evitar que las enfermedades y lesiones relacionadas con el trabajo en casa se conviertan en un problema aún más sustancial en los meses y años venideros:

Comodidad Física

Las comodidades en el hogar parecen estar muy lejos para muchas personas que trabajan desde casa, con un significativo número experimentando dolor e incomodidad causados por su configuración del puesto de trabajo.

Un enorme 41% de las personas ha sufrido fatiga ocular, mientras que más de uno de cada tres (37%) ha reportado dolor de espalda, otro 30% ha tenido rigidez en el cuello y el 39% ha lidiado con dolores de cabeza.

Con más de la mitad (52%) de los encuestados afirmando que su puesto de trabajo en casa les causa más dolores, molestias y tensiones que su puesto de trabajo en la oficina, parece que no se ha hecho lo suficiente para ayudar a que la configuración del puesto de trabajo en casa de los trabajadores cumpla con los estándares de salud y seguridad.

Más de la mitad de los trabajadores han experimentado más dolores y molestias trabajando en casa que en la oficina

Los dolores, molestias y tensiones se reportan con mayor frecuencia en España, donde el 61% de los encuestados experimentan estas afecciones mientras trabajan desde casa.

Los polacos son los más propensos a sufrir fatiga visual, con un 61% lidiando con el problema en comparación con el 41% de todos los encuestados. Un número muy alto (56%) de los teletrabajadores polacos están lidiando con dolores de espalda, en comparación con el 37% de la media europea.

Derechos de los teletrabajadores

En lo que respecta a los derechos de los teletrabajadores en Europa, la legislación y las directrices parecen estar desactualizadas y no reflejan las prácticas laborales modernas, especialmente en el contexto de millones de personas trabajando desde casa durante una pandemia.

Aunque las personas puede que estén trabajando desde casa de manera temporal, debido a la pandemia actual, la legislación en salud y seguridad se aplica al trabajo en casa, y los empleadores tienen responsabilidades de salud y seguridad para los empleados que trabajan desde casa.

Los empleadores también tienen el deber de cuidar la salud mental y el bienestar de sus empleados, ya sea que trabajen en casa o en la oficina. El teletrabajo puede causar estrés y afectar la salud mental y el bienestar, ya que puede ser difícil para los empleados obtener el soporte adecuado.

Si bien el 45% de los encuestados afirma comprender su derecho a un entorno de trabajo en casa seguro y saludable, otro 42% es consciente de que tiene derechos, pero no comprende completamente cuáles son. Un significativo 13% de los encuestados no comprende sus derechos a un entorno de trabajo en casa seguro y saludable.

En cuanto a cómo debería regularse el entorno de trabajo en casa, el 65% de todos los encuestados cree que los gobiernos deberían ser responsables de esta normativa. De hecho, cuatro de cada cinco trabajadores españoles piensan que es importante que el gobierno regule el trabajo en casa.

El 52% de los trabajadores no han evaluado el riesgo de su espacio de trabajo en casa

Según la Directiva de la UE 90/270/EEC, es un requisito legal que los empleadores realicen regularmente evaluaciones de riesgos a los trabajadores de oficina y a los teletrabajadores permanentes, pero las directrices relativas a los teletrabajadores temporales son menos claras.

Más de la mitad de nuestros encuestados (52%) no ha tenido una evaluación de riesgos en su entorno de trabajo en casa. Una evaluación del puesto de trabajo puede parecer un lujo, pero puede marcar la diferencia en la salud y seguridad de los trabajadores.

Al verificar que las personas están trabajando de manera segura y cómoda, **una evaluación de riesgos del puesto de trabajo** puede ayudar a prevenir enfermedades o lesiones relacionadas con el trabajo y mejorar la salud y el bienestar de los empleados. Esta evaluación también establece si los empleados necesitan soluciones ergonómicas para trabajar de manera segura y eficaz, como una silla de oficina de altura ajustable, un respaldo o un soporte para monitor o portátil.

Los británicos parecen ser los más propensos a tener una evaluación de riesgos del puesto de trabajo, con un 55% afirmando que han tenido una. Esto aún deja a casi la mitad de los empleados británicos trabajando en casa sin ningún control. Solo el 43% de los trabajadores en Alemania han recibido una evaluación de riesgos del puesto de trabajo, lo que deja a más de la mitad sin esta protección.

Cuestiones emocionales

Puede que no nos sorprenda que el año que trajo la Covid-19 también haya traído presiones a la salud mental de los empleados en toda Europa.

Alrededor de un tercio de los teletrabajadores (35%) lidió con el estrés y la ansiedad, con un 43% sintiéndose cansado o sin energía, y otro 36% declarando que se sentía solo o aislado. De hecho, el 52% de los españoles y el 42% de los italianos que trabajan desde casa reportan estrés y ansiedad.

Estar en casa también puede haber dificultado la terminación de la jornada laboral, ya que el 52% de las personas han afirmado que trabajaron más horas desde casa durante la pandemia.

Al trabajar desde casa, el 40% de los encuestados afirmó que sentía que necesitaba estar disponible en todo momento, mientras que el 32% sintió que no podía separar el hogar de la oficina. Otro 30% creía que estaba demasiado ocupado para tomar un descanso.

Tres cuartas partes (74%) dijeron que un mejor entorno de trabajo en casa les ayudaría a sentirse más motivados y productivos

Si bien muchos de nuestros encuestados opinaron que trabajar desde casa es mejor para la flexibilidad y el equilibrio entre el trabajo y la vida, la mayoría estuvo de acuerdo en que es más probable que la oficina les ayude a sentirse motivados y productivos.

Tomar un descanso

Tomar descansos regulares es parte de una jornada laboral saludable y normalmente se recomienda en un entorno de oficina.

Aproximadamente dos de cada tres de nuestros encuestados dijeron que su empleador les había alentado a tomar descansos alejados de su área de trabajo en casa durante el día, pero solo uno de cada cinco (19%) informó que su empleador a menudo les alentaba a ello.

Los británicos fueron los más propensos a ser alentados a tomar descansos, con un 25% afirmando que era consciente de la necesidad de éstos.

Según nuestra encuesta, las personas que trabajan desde casa se alejaron de media 66 minutos de su espacio de trabajo, y el 51% opinó que tenían más oportunidades para tomar un descanso y hacer ejercicio cuando trabajaban en casa.

Echar una mano

¿Los empleadores han ayudado a su personal en la transición al trabajo en casa?

Un poco más de la mitad (53%) de nuestros encuestados afirmaron que su empleador les ayudó a establecer un entorno de trabajo saludable en el hogar, y al 59% se les proporcionó equipo de oficina para ayudarles a lidiar con el cambio a trabajar desde casa.

Los empleadores holandeses parecen estar entre los que más han apoyado el cambio al trabajo en casa, con el 62% de los teletrabajadores holandeses opinando que su empleador apoyó la transición y el 68% usando equipos proporcionados por su empleador.

Sin embargo, para algunos, el panorama no ha sido tan positivo, ya que el 13% nunca recibió una respuesta después de solicitar el equipo y para el 8% su solicitud fue rechazada por completo.

Para más de uno de cada cinco teletrabajadores su solicitud de equipo de oficina ha sido ignorada o rechazada

Esta puede ser la razón por la que muchos teletrabajadores han recurrido a sus propios bolsillos para hacer que el trabajo en casa sea más cómodo y productivo, con el 71% de los encuestados diciendo que hicieron inversiones personales en equipos de oficina en casa.

Si bien la mayoría de los encuestados (74%) cree que su empleador se preocupa por su salud y bienestar físico y mental, no creen que esto sea una prioridad para su organización. La mayoría de los encuestados declaró que su salud y bienestar estaban más abajo en la lista de prioridades de su empleador en comparación con la productividad, los resultados y trabajar bien en equipo.

De entre todo el equipamiento para el puesto de trabajo que más aprecian los teletrabajadores, la silla de oficina parece ser la primera de la lista. Una cuarta parte de los encuestados afirmó que su silla de oficina es lo que más echan en falta de sus oficinas, con un 34% esperando conseguir una nueva.

Otro 33% de los encuestados desearía tener un mejor respaldo mientras están sentados. **Respaldos**, que se fijan a sillas de oficina con un elástico o correa ajustable, están diseñados para ayudar a eliminar los dolores y mejorar la postura al apoyar toda la espalda o la región lumbar.

Poder ponerse de pie con más frecuencia es el deseo del 28% de los teletrabajadores, que preferirían pasar menos tiempo sentados para trabajar. **Una solución para esto es un conversor de escritorio sit-stand, para trabajar de pie y sentado**, que transforma rápidamente un escritorio sedentario en un espacio de trabajo dinámico, ayudando a las personas a permanecer activas durante la jornada.

De cara al futuro

Mirando hacia el futuro del trabajo en casa, el 88% de los encuestados afirma que le gustaría trabajar desde casa a largo plazo, aunque el 51% de ellos espera trabajar desde casa solo un par de días a la semana. De cara al futuro, el 35% de los encuestados predice un enfoque de trabajo híbrido en el que las personas pasan parte de la semana trabajando desde casa y otra parte en la oficina.

Alrededor de un tercio (33%) de los empleados prevé una mayor dependencia de la tecnología y las instalaciones virtuales y otro tercio espera una mayor flexibilidad de los empleadores.

Los empleados senior sitúan una mayor flexibilidad encabezando su lista (35%), seguida de un enfoque de trabajo híbrido (32%) y una mayor dependencia de la tecnología (30%).

Con esta transición al teletrabajo provocada por la pandemia y que parece probable que se convierta en una característica permanente de la vida laboral, resulta evidente que los empleadores deben hacer más por la salud y el bienestar de los teletrabajadores. También es probable que esto sea cada vez más importante a la hora de retener y atraer al mejor talento en los meses y años venideros.



Según Javier Cantera, Doctor en Psicología. Presidente de AUREN Consultores y de la Fundación Personas y Empresas:

“El estudio de Fellowes Brands muestra que los empleadores deben tomar medidas para mejorar las condiciones laborales de los teletrabajadores. Sin ellas, se enfrentan a problemas a largo plazo, como una productividad reducida, una moral más baja y un mayor absentismo.”

Según Ismael Sánchez-Herrera, Presidente de AEPSAL y especialista en ergonomía y psicología laboral:

“Esta acción debería comenzar con una evaluación de riesgos del puesto de trabajo, que ayudará a identificar y reducir muchos de los riesgos de estar sentado en un escritorio durante horas. Desde ayudar a las personas a sentarse con la postura correcta hasta colocar las pantallas de sus monitores a la altura adecuada, así como incentivar una buena salud mental en el trabajo, los empleados y empleadores deben trabajar juntos para prevenir una variedad de problemas de salud a largo plazo”.

Para obtener más información e ideas sobre cómo trabajar de forma segura en casa, Fellowes Brands ofrece una evaluación rápida y gratuita del puesto de trabajo. **Visita la herramienta de Evaluación Online del Puesto de Trabajo de Fellowes®**

El enfoque de las zonas ergonómicas de Fellowes es una manera muy útil de evaluar las necesidades de los empleados en sus espacios de trabajo en casa, abordando los cuatro problemas principales que pueden impedir que las personas trabajen de la mejor manera: tensión en la espalda, presión en la muñeca, tensión en el cuello e inactividad.

Entre los productos que pueden ayudar a reducir estos problemas se incluyen reposapiés, respaldos, reposamuñecas, brazos para monitor, soportes para portátil y convertidores de escritorio sit-stand.

