



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL



Instituto Nacional de  
Seguridad y Salud en el Trabajo

## RIESGOS PSICOSOCIALES EN SITUACIÓN DE TRABAJO A DISTANCIA DEBIDA AL COVID-19. RECOMENDACIONES PARA EL EMPLEADOR.

1

### CON CARÁCTER PREVIO:

- [Conoce el problema](#)
- Empatiza con los trabajadores
- Protégelos
- Mantente comunicado con ellos
- No olvides que ellos no tienen la culpa

2

### CONSIDERA LAS LIMITACIONES:

- El hogar como entorno de trabajo
- Convivencia con otros familiares
- Aislamiento y confinamiento
- Miedos e incertidumbre laborales
- Espacios y recursos compartidos

3

### COMUNICA E INFORMA a los trabajadores:

- De los cambios
- Del calendario de contactos
- De la situación global de la empresa
- De su situación contractual

4

### ORGANIZA EL TRABAJO:

- Dota de recursos técnicos
- Racionaliza la cargas de trabajo
- Establece plazos razonables
- Relega lo no esencial
- Deja claros los nuevos procedimientos
- Facilita la comunicación con los trabajadores y entre ellos
- Fija un horario de disponibilidad
- Facilita que el trabajador pueda organizar su trabajo y su tiempo para ajustarse a sus necesidades
- Estate siempre disponible para resolver problemas de los trabajadores
- Reconoce y valora el trabajo realizado

5

### ATIENDE A LA SALUD PSICOSOCIAL facilitando a los trabajadores recomendaciones:

- [Sanitarias e institucionales](#)
- [Para sobrellevar el confinamiento](#)
- [Para gestionar el impacto emocional](#)
- [Para conocer el estrés y cómo gestionarlo](#)
- [Para promover el bienestar emocional](#)
- Sobre diseño del [puesto de trabajo](#), [iluminación](#), [posturas de trabajo \(aquí\)](#), [medidas de prevención para la fatiga mental](#), [hábitos de sueño \(aquí\)](#), [ejercicio físico en casa](#)

6

### TRANSMITE A LOS TRABAJADORES QUE:

- Planifiquen una rutina horaria y el trabajo
- Se centren en lo que se puede hacer
- Sean positivos
- Se mantengan activos
- Eviten la sobreinformación
- Reconozcan y acepten sus emociones
- Se apoyen en los demás
- Hagan ejercicio
- Hagan relajación
- Si se ven sobrepasados, pidan ayuda profesional