Matriz de Riesgos de Teletrabajo

# Datos Generales

Nombre del trabajador:

Dirección:

Cargo / Actividad:

Fecha última revisión:

Responsable de seguimiento:

# Metodología de Evaluación

Probabilidad (P): Baja (1), Media (2), Alta (3)

Severidad (S): Leve (1), Grave (2), Catastrófica (3)

Nivel de riesgo (NR = P x S): 1-2 Tolerable | 3-4 Importante | 6-9 Crítico

Jerarquía de control (DS 18, Art. 7): Eliminar → Controlar en la fuente → Reducir → EPP.

# Condiciones Ambientales

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Peligro identificado | Riesgo asociado | Consecuencia | P | S | NR | Medida preventiva/correctiva | Responsable | Plazo | Estado |
| Iluminación deficiente | Fatiga visual | Dolor ocular, bajo rendimiento | 2 | 2 | 4 (Importante) | Mejorar iluminación natural o instalar lámpara regulable | Empleador/Trabajador | 15 días | Pendiente |
| Ruido externo excesivo | Distracción y estrés | Dolor de cabeza, baja productividad | 2 | 2 | 4 (Importante) | Aislar fuentes de ruido, auriculares cancelación | Trabajador | 30 días | En progreso |
| Temperatura inadecuada | Incomodidad térmica | Estrés, fatiga | 2 | 1 | 2 (Tolerable) | Ajustar climatización o ventilación | Empleador | 10 días | Implementado |

# Ergonómicos

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Peligro identificado | Riesgo asociado | Consecuencia | P | S | NR | Medida preventiva/correctiva | Responsable | Plazo | Estado |
| Silla inadecuada | Dolor lumbar | Lumbalgia crónica | 3 | 2 | 6 (Crítico) | Silla ergonómica, pausas activas | Empleador/Trabajador | 15 días | Pendiente |
| Monitor mal ubicado | Tensión cervical | Dolor de cuello y hombros | 2 | 2 | 4 (Importante) | Ajustar altura a nivel de los ojos | Trabajador | Inmediato | Implementado |
| Pausas insuficientes | Fatiga muscular | Trastornos musculoesqueléticos | 2 | 2 | 4 (Importante) | Pausas activas 5 min cada 60 min | Trabajador | Diario | En progreso |

# Instalaciones Eléctricas

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Peligro identificado | Riesgo asociado | Consecuencia | P | S | NR | Medida preventiva/correctiva | Responsable | Plazo | Estado |
| Cables sueltos | Tropezones, caídas | Lesiones leves-graves | 2 | 2 | 4 (Importante) | Ordenar cables con canaletas | Trabajador | 7 días | Pendiente |
| Sobrecarga de enchufes | Incendio eléctrico | Daños materiales, quemaduras | 2 | 3 | 6 (Crítico) | Uso de regletas certificadas con protección | Empleador/Trabajador | 15 días | Pendiente |

# Control de Emergencias

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Peligro identificado | Riesgo asociado | Consecuencia | P | S | NR | Medida preventiva/correctiva | Responsable | Plazo | Estado |
| Desconocimiento de zona segura | Evacuación deficiente | Accidentes en sismo/incendio | 2 | 2 | 4 (Importante) | Capacitación y plan visible | Empleador | 30 días | Pendiente |
| Objetos sueltos en altura | Caída de objetos | Lesiones craneales | 1 | 2 | 2 (Tolerable) | Fijar estantes y muebles | Trabajador | 10 días | Implementado |

# Psicosociales

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Peligro identificado | Riesgo asociado | Consecuencia | P | S | NR | Medida preventiva/correctiva | Responsable | Plazo | Estado |
| Aislamiento laboral | Estrés, desmotivación | Burnout, depresión | 2 | 3 | 6 (Crítico) | Reuniones periódicas de equipo | Empleador | Mensual | En progreso |
| Falta de desconexión | Sobrecarga mental | Estrés crónico, insomnio | 3 | 2 | 6 (Crítico) | Derecho a desconexión 12 hrs continuas | Empleador/Trabajador | Inmediato | Pendiente |
| Metas poco claras | Incertidumbre | Ansiedad, baja productividad | 2 | 2 | 4 (Importante) | Comunicación periódica de objetivos y feedback | Jefatura | Semanal | En progreso |

# Químicos / Biológicos / Físicos

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Peligro identificado | Riesgo asociado | Consecuencia | P | S | NR | Medida preventiva/correctiva | Responsable | Plazo | Estado |
| Uso de productos de limpieza | Inhalación de químicos | Alergias, cefaleas | 2 | 2 | 4 (Importante) | Ventilar espacio y usar guantes si aplica | Trabajador | Inmediato | Pendiente |
| Covid-19 u otros agentes biológicos | Contagio | Enfermedad grave | 2 | 3 | 6 (Crítico) | Normas de autocuidado y teletrabajo seguro | Trabajador/Empleador | Permanente | En progreso |

# Ciberseguridad y Confidencialidad

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Peligro identificado | Riesgo asociado | Consecuencia | P | S | NR | Medida preventiva/correctiva | Responsable | Plazo | Estado |
| Uso de redes WiFi inseguras | Acceso no autorizado | Pérdida de datos, filtración | 2 | 3 | 6 (Crítico) | Uso de VPN y contraseñas seguras | Trabajador | Permanente | En progreso |
| Falta de resguardo de información | Pérdida de confidencialidad | Daños reputacionales y legales | 2 | 3 | 6 (Crítico) | Política de manejo de información sensible | Empleador | Permanente | Pendiente |

# Capacitación y Prohibiciones

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Peligro identificado | Riesgo asociado | Consecuencia | P | S | NR | Medida preventiva/correctiva | Responsable | Plazo | Estado |
| Desconocimiento de riesgos | Accidentes o mala gestión | Lesiones o daños mayores | 2 | 3 | 6 (Crítico) | Curso de 8 hrs cada 2 años | Empleador | 60 días | Pendiente |
| Consumo de alcohol/drogas (Art. 10) | Alteración de funciones | Accidentes laborales | 2 | 3 | 6 (Crítico) | Prohibición expresa en Reglamento Interno | Empleador/Trabajador | Permanente | Implementado |
| Falta de primeros auxilios | Respuesta ineficaz a emergencias | Agravamiento de lesiones | 2 | 2 | 4 (Importante) | Capacitación en extintores y primeros auxilios | Empleador/Mutual | 90 días | Pendiente |

# Observaciones Generales

- La matriz debe revisarse al menos una vez al año (DS 18, Art. 4 y 11).

- Incluir riesgos ambientales, ergonómicos, eléctricos, químicos/biológicos, emergencias, psicosociales y ciberseguridad/confidencialidad.

- Todo trabajador debe firmar compromiso de autocuidado y prohibición de alcohol/drogas (DS 18, Art. 10).