

2025

Bettr.

Plan de Prevención

Hugo Montes Fernández

1. INTRODUCCIÓN

El Plan de Prevención de Riesgos Laborales y Ciberseguridad se elabora para el proyecto de Bettr, una empresa digital de tipo red social, orientada a la mejora de hábitos y objetivos personales. El proyecto está gestionado por un trabajador autónomo que desarrolla su actividad de forma remota, sin un centro de trabajo físico fijo.

Debido a la naturaleza digital del proyecto, este plan se adapta específicamente a las condiciones del teletrabajo y del trabajo en espacios de coworking, teniendo en cuenta tanto los riesgos laborales derivados del uso continuado de equipos informáticos como los riesgos propios de la ciberseguridad y la protección de la información. El objetivo principal de este plan es garantizar la seguridad, la salud y el bienestar del trabajador, así como proteger los datos y sistemas de la empresa y de sus usuarios.

2. DATOS GENERALES DE LA EMPRESA

La empresa Bettr desarrolla su actividad dentro del sector tecnológico y digital, ofreciendo un servicio a través de internet. La forma jurídica seleccionada es la de trabajador autónomo, ya que el proyecto es gestionado por una única persona.

La actividad principal de Bettr consiste en el diseño, desarrollo, mantenimiento y gestión de una plataforma online que permite la interacción entre usuarios, el seguimiento de hábitos y la publicación de contenidos. Esta actividad implica el uso intensivo de equipos informáticos, conexión permanente a internet y el tratamiento de datos personales, lo que hace necesario un enfoque preventivo tanto en el ámbito laboral como en el ámbito de la seguridad digital.

3. MODALIDAD Y ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

La organización del trabajo en Bettr se basa fundamentalmente en el teletrabajo. La actividad puede desarrollarse desde el domicilio personal del trabajador o desde espacios de coworking, dependiendo de las necesidades del momento. No existe un puesto de trabajo fijo, utilizándose principalmente equipos portátiles que permiten la movilidad y flexibilidad.

La jornada laboral es flexible y se adapta a las distintas fases del proyecto, combinando tareas de desarrollo técnico, gestión de la plataforma, atención a usuarios y mantenimiento de servidores. Esta flexibilidad requiere una adecuada planificación del tiempo de trabajo para evitar jornadas excesivas, sobrecarga mental y riesgos asociados al uso prolongado de pantallas de visualización de datos.

4. IDENTIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

Los principales riesgos laborales asociados a la actividad de Bettr están relacionados con el trabajo con equipos informáticos. El uso continuado de pantallas puede provocar fatiga visual, dolores de cabeza y molestias oculares. Como también, la adopción de posturas incorrectas durante largos periodos de tiempo puede derivar en dolores musculares, especialmente en la zona cervical, lumbar y en las extremidades superiores.

Por otro lado, la gestión integral del proyecto por parte de una sola persona puede generar una elevada carga mental y situaciones de estrés, derivadas de la responsabilidad sobre el funcionamiento de la plataforma, la resolución de incidencias y la toma de decisiones.

5. MEDIDAS PREVENTIVAS EN RIESGOS LABORALES

Para minimizar los riesgos laborales identificados, se aplican medidas preventivas centradas en la ergonomía y en la correcta organización del trabajo. El puesto de trabajo, tanto en el domicilio como en espacios de coworking, debe contar con una mesa y una silla adecuadas que permitan mantener una postura correcta, con la espalda recta y los brazos apoyados.

Se recomienda una iluminación adecuada que evite reflejos en la pantalla y reduzca la fatiga visual. También es fundamental realizar pausas periódicas durante la jornada laboral para descansar la vista, cambiar de postura y realizar estiramientos. La planificación de tareas y el establecimiento de horarios contribuyen a reducir la carga mental, evitar el estrés y mejorar la productividad, fomentando además la conciliación entre la vida laboral y personal.

6. RIESGOS RELACIONADOS CON LA CIBERSEGURIDAD

Al tratarse de una empresa online y de una plataforma de tipo red social, Bettr está expuesta a riesgos específicos en materia de ciberseguridad. Entre los principales riesgos se encuentran los ataques de phishing, cuyo objetivo es obtener credenciales de acceso mediante técnicas de suplantación de identidad, así como los accesos no autorizados a los sistemas de la empresa.

También existe el riesgo de robo, pérdida o filtración de datos personales de los usuarios, lo que podría tener consecuencias legales y afectar gravemente a la reputación del proyecto. Además, la plataforma puede verse afectada por software malicioso, como virus o ransomware, que comprometan la disponibilidad de los sistemas o la integridad de la información almacenada.

7. MEDIDAS PREVENTIVAS EN CIBERSEGURIDAD

La prevención en ciberseguridad constituye un elemento clave en el funcionamiento de Bettr. Para reducir los riesgos detectados, se aplican medidas técnicas y organizativas orientadas a la protección de los sistemas y la información. Se utilizan contraseñas seguras y únicas, así como sistemas de autenticación reforzada para el acceso a las herramientas de gestión de la plataforma.

Los sistemas y aplicaciones utilizados se mantienen actualizados para corregir posibles vulnerabilidades de seguridad. También se realizan copias de seguridad periódicas que permiten la recuperación de la información en caso de incidentes. La formación continua en seguridad digital permite identificar amenazas como el phishing y adoptar una actitud preventiva frente a posibles ataques, reduciendo el riesgo de errores humanos.

8. PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES

Bettr trata datos personales de sus usuarios, por lo que cumple con la normativa vigente en materia de protección de datos, especialmente con el Reglamento General de Protección de Datos. Los datos personales se recogen únicamente para fines legítimos relacionados con el funcionamiento de la plataforma y se almacenan de forma segura.

Se aplican medidas técnicas y organizativas que garantizan la confidencialidad, integridad y disponibilidad de la información. Además, se informa a los usuarios de forma clara sobre el uso de sus datos y sobre los derechos que les asisten en materia de protección de datos personales.

9. CONCLUSIÓN FINAL

El presente Plan de Prevención de Riesgos Laborales y Ciberseguridad establece un marco de actuación adaptado a la realidad de una empresa digital gestionada por un trabajador autónomo. La correcta aplicación de las medidas descritas permite reducir los riesgos laborales derivados del teletrabajo y reforzar la seguridad de los sistemas y datos tratados por la plataforma Bettr.

Este plan contribuye a garantizar un entorno de trabajo seguro, responsable y sostenible, alineado con las exigencias legales y con las buenas prácticas en materia de prevención y ciberseguridad.

