

# Checklist de trabajo a distancia y teletrabajo

Autodiagnóstico de cumplimiento - 10 preguntas Sí/No

Úsala si existe trabajo a distancia regular en los términos de la ley.

**Cómo usarla:** marca **Sí** solo si puedes acreditarlo con documentación, evidencia o práctica real.

## Puntuación

1 punto por cada **Sí**.

## Resultado final

0-4: **Incumplimiento / riesgo de sanción**

5-7: **Riesgo medio / revisión prioritaria**

8-10: **Base de cumplimiento razonable**

| #  | Pregunta de control                                                                                           | Sí                       | No                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1  | ¿Existe acuerdo individual de trabajo a distancia firmado antes de implantar el teletrabajo regular?          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2  | ¿El acuerdo incluye porcentaje de presencialidad, horario, lugar de trabajo y reglas de disponibilidad?       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3  | ¿La empresa ha identificado y entregado los medios, equipos y herramientas necesarios para teletrabajar?      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4  | ¿Está regulado cómo se compensan o asumen los gastos derivados del trabajo a distancia cuando procede?        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5  | ¿El sistema de registro horario funciona también para el personal que teletrabaja?                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6  | ¿La empresa ha evaluado los riesgos del puesto a distancia y ha dado instrucciones preventivas al trabajador? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7  | ¿Se respetan la desconexión digital y los límites de disponibilidad fuera de jornada?                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8  | ¿La política interna regula protección de datos, uso de dispositivos y seguridad de la información en remoto? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9  | ¿La empresa conserva copia del acuerdo y lo tiene disponible para una eventual revisión laboral?              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | ¿Los cambios de condiciones del teletrabajo se formalizan por escrito y no solo por costumbre?                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Puntuación total:** \_\_\_\_ / 10

**Resultado:** \_\_\_\_\_

Consejo de uso: si marcas menos de 5 respuestas afirmativas, trátalo como un indicador claro de incumplimiento o de exposición relevante y revisa la materia antes de una inspección, incidencia o conflicto.