

TELETRABAJO

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Características del teletrabajo

El teletrabajo consiste en el desarrollo de una actividad laboral remunerada para la que se utiliza, como herramienta básica de trabajo, las tecnologías de la información y telecomunicación, y en la que no existe una presencia permanente ni en el lugar físico de trabajo de la empresa que ofrece los bienes o servicios ni en la empresa que demanda tales bienes o servicios.



A estos efectos el teletrabajo puede desarrollarse de manera preponderante en el domicilio del trabajador o en un lugar libremente elegido por este, de modo alternativo a su desarrollo presencial en el centro de trabajo de la empresa.

Ventajas y desventajas del teletrabajo para el trabajador

Ventajas del teletrabajo para el trabajador

- Mejora de la conciliación laboral y personal.
- Ahorro económico por gastos de transporte y dietas.
- Ahorro de tiempo al evitar los desplazamientos.
- Disminución de accidentes in itinere.
- Mayores oportunidades de empleabilidad para trabajadores con dificultades de movilidad, tanto temporal (embarazo) como permanente (discapacidad, mala comunicación entre domicilio y centro de trabajo, etc.).
- Mayores oportunidades laborales para trabajadores que viven en zonas alejadas de los centros económicos.
- Incentivación del uso de nuevas tecnologías.

Desventajas del teletrabajo para el trabajador

- Pérdida de espacio físico en el domicilio.
- Posible falta de adecuación ergonómica del espacio y de los equipos de trabajo.
- Dificultad en el establecimiento de límites entre la vida laboral y familiar.
- Posible situación de estrés por desconocimiento en el uso de nuevas herramientas tecnológicas de comunicación y de trabajo.
- Posible falta de comunicación relevante por parte de la compañía.
- Posible sensación de aislamiento por falta de interacción social y falta de involucración por parte del trabajador.
- Posible transferencia de costes al trabajador (luz, teléfono, climatización...).

Por consiguiente, aunque el teletrabajo aporta una serie de ventajas para el trabajador, también puede suponer la exposición a determinadas situaciones de riesgo, en especial a riesgos ergonómicos y psicosociales, por lo que es preciso tener en cuenta y adoptar determinadas medidas preventivas para trabajar desde casa.

Consejos básicos para trabajar desde casa

1. Escoge la estancia más adecuada

Es necesario escoger y habilitar una zona de la vivienda como espacio fijo de trabajo. Puede ser una habitación o simplemente una esquina de una habitación, pero debe cumplir con una serie de condiciones:

- Debe ser lo más silenciosa posible, por lo que deberá estar alejada del bullicio familiar y debe reunir las condiciones suficientes que eviten los ruidos externos.
- Destina un área de la casa que disponga del espacio necesario para albergar el mobiliario y los equipos de trabajo y, a ser posible, disponga de luz natural.
- Mantén la zona de trabajo ordenada para evitar caídas, golpes, etc.
- Mantén unas buenas condiciones de temperatura y ventilación.



2. Trabaja de forma ergonómica

- Evita permanecer muchas horas en posición sentada. Mueve las piernas mientras estés sentado. Levántate de forma frecuente y aprovecha las llamadas de móvil para dar unos pasos.

TELETRABAJO



- Mantén ordenada la mesa de trabajo y deja en ella únicamente los elementos de trabajo que más utilices. Debajo de la mesa deja espacio libre para permitir el movimiento de las piernas.
- Utiliza una silla con asiento y respaldo regulables en altura y que sea acolchada. Puedes utilizar un cojín para aumentar el apoyo lumbar.
- Coloca la pantalla a más de 40 cm de distancia de los ojos y sitúala a la altura de la visual o ligeramente por debajo.
- Deja un espacio libre mínimo de 10 cm desde el borde de la mesa que te permita apoyar los brazos al teclear y al utilizar el ratón.
- Si utilizas un portátil de forma continuada, se aconseja utilizar periféricos externos (pantalla, y/o teclado y ratón).
- Es aconsejable combinar la iluminación artificial con la luz natural.
- El sistema de iluminación debe proporcionar un nivel de iluminación que permita tanto trabajar con el ordenador como la lectura y escritura de impresos (mín. 500 lux).
- Evita colocarte en frente de una ventana (para evitar deslumbramientos), ni detrás de ella (para evitar reflejos). Las ventanas deben disponer de cortinas u otros elementos de protección solar.

3. Sigue una rutina diaria

- Comienza y termina a la misma hora todos los días. Como lo harías en la oficina, establece un horario y cúmplelo.
- Sigue una rutina de inicio y fin de la jornada. Como ya no hay una "pausa" entre despertarse e ir a trabajar, algunos teletrabajadores encuentran útil salir de la casa y caminar un rato antes de comenzar a trabajar. Es posible que desees terminar el día de la misma manera.
- No trabajes en pijama. Conviene crear rutinas de trabajo, y trabajar vestido con ropa "de calle" ayuda a situarse mentalmente en un entorno laboral, aunque estemos en casa.



4. Controla el tiempo de trabajo



- Márcate unos tiempos para la realización de las diferentes tareas y determina qué interrupciones son aceptables (por ejemplo, llamadas de trabajo) y cuáles no.
- Programa pausas o descansos a lo largo de la jornada, donde primen las pausas cortas y frecuentes frente a las largas y espaciadas.
- Separa la vida profesional de la vida privada. Establece un horario para cada actividad y no mezcles las actividades.

5. Mantente conectado. Evita el aislamiento

Trabajar en casa, aislado del resto del resto de la plantilla de la empresa, lleva implícito una serie de riesgos laborales de carácter psicosocial, como el estrés o la monotonía. De ahí la necesidad de establecer medidas como:

- Procura mantener el contacto (telefónico, correo electrónico...) con tus compañeros.
- Establece reuniones periódicas presenciales con tus compañeros.
- Utiliza sistemas de videoconferencia para realizar reuniones virtuales de trabajo.
- Fórmate en las herramientas TIC puestas a tu disposición.



6. Sigue unas pautas de trabajo saludable



- Hidrátate con asiduidad y sigue una alimentación sana y equilibrada.
- Realiza ejercicio físico de forma habitual. Puedes sustituir el tiempo ahorrado en los desplazamientos al/del trabajo para realizar ejercicio físico.
- Realiza ejercicios de estiramiento y potenciación de la musculatura del cuello, espalda y extremidades superiores. En especial de la espalda, si transportas habitualmente un portátil.