

Recomendaciones de Seguridad y Salud en el Teletrabajo



Mantén tu lugar de trabajo lo más **limpio** y **ordenado** que puedas.

Preparando el Lugar de Trabajo



De ser posible, **no trabajes en la misma habitación donde duermes**, ya que esto ayudará a generar un límite entre lo laboral y doméstico, generando un distanciamiento psicológico con el trabajo. Además, ayudará a que cuando acabe el horario laboral puedas simplemente "dejar de ver" el lugar de trabajo.



Si no puedes dejar de trabajar en la misma habitación donde duermes, **trata de separar visualmente** (por ejemplo, con un mueble) el lugar donde trabajarás y donde dormirás.

Compromisos de inicio y término del Teletrabajo

Los compromisos de inicio y termino del teletrabajo, son recomendables especialmente porque debemos tratar de hacer un **distanciamiento psicológico** entre nuestra vida doméstica y laboral, empecemos con un “símbolo” que muestre que ya comenzó el día laboral; así como, un símbolo que demuestre que terminó.

Iniciar

- + Se recomienda siempre ducharse
- + Hacer la cama
- + Cambiarse de ropa (no se recomienda trabajar en pijama, ya que eso no permite generar una distancia psicológica entre tu vida doméstica y el momento de trabajo).
- + Ordenar el lugar de trabajo
- + Preparar una infusión o café de “inicio del teletrabajo”

Terminar

- + Guardar todo lo que se utiliza para trabajar
- + Apagar la computadora o lap top, poner algo sobre lo trabajado; guardar el mouse, el lápiz o lapicero de trabajo y los papeles.

Nota.- Lo importante es el gesto que se muestre que hemos dejado de trabajar.

En pleno trabajo

Al momento de trabajar en casa en largos periodos de tiempo es importante tener claro tu horario de inicio - término y cumplirlo, esto te ayudará a organizar mejor tu tiempo libre y eliminar interrupciones que interfieran en el trabajo.



Planifica qué harás cada día, separando la mañana en dos, contando con el almuerzo y luego separando la tarde en dos de nuevo. Genera “hitos de avance”, ya que te permitirá un seguimiento efectivo de tus tareas a desarrollar. Asimismo, determina tus objetivos, estableciendo para cada uno de ellos un plazo de desarrollo (diario y/o semanal).



En cada separación de la mañana y tarde deberás generar pausas que idealmente no impliquen trabajo doméstico. Te recomendamos tener claro los horarios de dichas pausas, al planificar y estructurar tus pausas ayudarán a que tu productividad no disminuya con el paso de las horas.



Recuerda que en labores de digitación intensa se recomienda descansar entre 8 a 10 minutos, por cada hora de trabajo.

Peligros Asociados al Teletrabajo



Peligros de tipo ergonómico:

Debido a las posturas que podemos adoptar en las zonas de trabajo que escogamos en nuestros hogares.

Consecuencias:

Trastornos Musculoesqueléticos

Medidas de control:

Elegir la zona de trabajo que sea más ergonómica posible, teniendo en cuenta que el trabajo debe ser sobre una mesa con espacio suficiente.



Peligros de tipo físico:

Debido a iluminación deficiente en zonas de trabajo que podemos escoger.

Consecuencias:

Fatiga Visual.

Medidas de control:

Escoger zonas con adecuada iluminación de la zona de trabajo. La luz natural es lo más recomendable, pero como sufre muchas variaciones hay que complementarla con iluminación artificial.



Peligros de tipo psicosocial:

Debido al desgaste emocional que puede generar el aislamiento.

Consecuencias:

Stress.

Medidas de control:

Hacer pausas de 8 a 10 minutos cada hora de trabajo para contrarrestar la fatiga física y mental.



Peligros de tipo locativo:

Debido a la falta de orden y limpieza que podemos adoptar en el lugar que elijamos para trabajar.

Consecuencias:

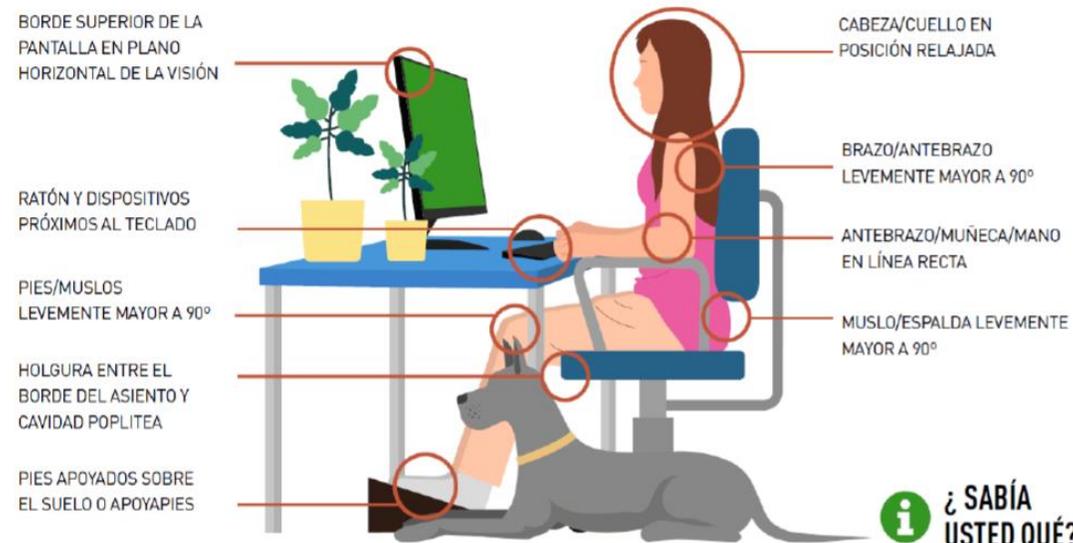
Caídas a nivel, incendios, aparición de insectos.

Medidas de control:

Procurar mantener el orden y limpieza de la casa en la que se realiza el teletrabajo.

ERGONOMÍA PARA LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)

CÓMO EVITAR DOLENCIAS MUSCULOESQUELÉTICAS FRENTE AL COMPUTADOR



Si tienes modalidad de "Teletrabajo", es importante que tengas un lugar en tu casa acondicionado, para disponer tu computador, silla de escritorio y elementos básicos (mouse, teclado, pad mouse, entre otros).

CUANDO TRABAJES FRENTE AL COMPUTADOR TEN PRESENTE:

- Disponer de una superficie de trabajo con espacio suficiente para la computadora o lap top, teclado y mouse.
- El teclado y mouse debe estar al alcance de tus manos.