



TELETRABAJO EN CONFINAMIENTO POR COVID 19

¿Tú teletrabajas?

Tendrá la consideración de trabajo a distancia aquel en que la prestación de la actividad laboral se realice de manera preponderante en el domicilio del trabajador.

Artículo 13 Estatuto de los Trabajadores

Encuentra la forma. Lo demás será cuestión de tiempo

- Evita lugares con ruidos o distracciones.
- Opta por zonas donde llegue la luz natural.
- Si necesitas luz artificial mejor de techo que de mesa.
- Ni de frente ni de espaldas a la ventana. Si eres diestro que te entre la luz por la izquierda y si eres zurdo, lo contrario.
- La temperatura de la sala debe rondar entre los 20° y los 26°C.
- Abre unos minutos al empezar y al finalizar el trabajo y hazlo habitación por habitación.
- Asomarse al sol nos carga de vitamina D.
- La humedad y los ambientes secos pueden implicar la transmisión de virus o la afectación a mucosas respectivamente.
- Busca una mesa espaciosa para organizar todo tu material y equipos; donde puedas apoyar las manos y los brazos delante del teclado y que tenga espacio cómodo para alojar las piernas por abajo.
- La silla te debe permitir apoyar la espalda y no presionarte la parte interior de los muslos.
- La pantalla del ordenador debe colarse a una distancia de al menos 40 centímetros y a una altura tal que el borde superior del monitor esté al nivel de tus ojos o ligeramente por debajo.

No todas las empresas tienen capacidad para ofrecer a sus empleados el trabajo a distancia. Es una situación nueva y no ha habido tiempo para elaborar un plan de

Planéate la Jornada

- Ponte objetivos reales, contando con las interrupciones de casa y la diferencia de medios con los que cuentas en la oficina.
- Planifícate día a día ordenando las tareas por importancia y urgencia y dependiendo de si son individuales o del equipo.
- Las tareas ágiles hazlas las primera, las largas en equipo y las tediosas no las pospongas.
- Retírate del ordenador 5 – 10 minutos cada hora y aprovéchalo para estirar, hidratarte con agua o conectar con tu familia.
- Desconéctate rigurosamente al finalizar la jornada.
- Distribúyete la jornada entre tiempos con pantallas y tiempo sin ellas.
- Fórmate en el uso de las tecnologías con la ayuda de las formaciones profesionales a tu alcance.
- Déjate tutorizar por los miembros del equipo más aventajados con la tecnificación.
- En el descanso opta por otras actividades diferentes a tus dispositivos personales.

Haz del correo electrónico un medio eficaz de comunicación

Dedica a la lectura y al envío de correos solo los momentos que te hayas fijado previamente. Antes de leer intenta clasificar entre urgente, importante y para leer después. Vacía tu buzón a diario, se sucinto en tus contestaciones y siempre que puedas utiliza otros medios como las videoconferencias para contestaciones más extensas.



Lo primero es tu seguridad

Te recomendamos:

- Actualiza el sistema operativo y utilizar contraseñas robustas.
- Cuenta con un antivirus actualizado.
- Utiliza solo cuentas y perfiles profesionales.
- Conecta el dispositivo con el servidor de la empresa a través de una red privada.
- Realiza copias de seguridad periódicas y proteger la información cifrando el disco duro.
- Verifica las medidas básicas de seguridad del router wifi.
- Evitar conectarse a redes públicas.
- Prescindir del uso del perfil profesional para toda comunicación con supuestos servicios de atención al cliente para el ofrecimiento de ofertas.
- Contrastar todas las informaciones recibidas para no participar de la difusión de noticias falsas o bulos.

Para contrastar esta información o cualquier otra relacionada con la seguridad de sistemas informáticos puedes consultar al INCIBE:

*Instituto Nacional de Ciberseguridad
(Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital)*

Teléfono 017, línea de ayuda gratuita y confidencial, en horario de 09:00 a 21:00 h.

¿Concillas o trabajas?

Mentalízate: Te enfrentas a una nueva situación pero el trabajo debe continuar.

Crea tu propio espacio: Si te diseñas un horario y una zona para trabajar el resto de tu casa identificará cuando puede o no puede contar contigo. ¡Puedes ser un ejemplo para el resto!

Favorece el bienestar acústico: Es bueno que toda la familia, si la edad de sus miembros lo permite, se coordine para trabajar en la misma franja horaria. Los efectos sobre la concentración serán muy positivos.

Pacta descansos para todos: Es muy recomendable que en casa se compartan los horarios de las pausas breves. Pueden servir para tomar fuerzas o para resolver dudas con las tareas de cada uno. Con esto evitarás interrupciones posteriores.

Hazte flexible con todo: Sabedores de lo difícil que es esta situación para ti que en este contexto tan grave estás asumiendo más que nunca el doble rol de progenitor y trabajador, queremos ayudarte a ser consciente que lo es también para todos y cada uno de los miembros de tu hogar. Por eso te aconsejamos practicar la flexibilidad y la calma con todas las herramientas que puedas tener a tu alcance y que ya hemos visto en esta Ficha. No obstante, en este momento no rechaces hacer uso de tus dotes de improvisación.

Es importante por tu bienestar tanto físico como mental confeccionar y mantener una rutina y hacerla extensiva al resto de tu hogar, por lo que te recomendamos que valores ponerla en común con el resto de sus miembros, incluso los niños. Esto ayudará a mantener una actitud positiva de esperanza. Para ello te proponemos:

- ✓ Mantener el número mayor de hábitos con los que comenzabas cualquier jornada: la hora de levantarse, el aseo, rutinas de belleza, vestimenta.
- ✓ Regula tus horarios de comida en función de si vas a realizar una jornada continua o partida.
- ✓ Planifica tu dieta
- ✓ Hidrata tu cuerpo

Por tu salud y tu bienestar ¡Hazte una rutina!

Un descanso energético y una buena alimentación son las claves para rendir en el trabajo en casa

Es bueno que aproveches esta forma tan inusual de trabajar para incorporar a tu rutina diaria ejercicios físicos y mentales que te permitan descongestionar tanto a nivel de musculatura como a nivel neuronal. Estas prácticas te proporcionarán una mayor concentración, una disminución del dolor muscular y articular y contribuirán a reducir el cansancio psicológico que pueda producirte este encierro.

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo

C/ Ventura Rodríguez, 7
28008 Madrid

IRSST@MADRID.ORG

www.comunidad.madrid



Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,
EMPLEO Y COMPETITIVIDAD