

## CONSEJOS DE ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA EN EL TELETRABAJO

El teletrabajo es cualquier forma de sustitución de desplazamientos relacionados con el trabajo mediante el uso de tecnologías de la información.

Se trata de acercar el trabajo a los trabajadores, en lugar de llevar a los trabajadores al lugar de trabajo.

Resumiendo, podemos decir que estás haciendo teletrabajo si se dan dos circunstancias:

- No necesitas desplazarse para realizar tu actividad.
- Utilizas Tecnologías de la Comunicación y la Información.



Como cualquier otro trabajo, el teletrabajo conlleva una serie de riesgos que debes tener en cuenta. A la hora de llevar a cabo la identificación de estos riesgos, es necesario que consideres las características “especiales” que tienes como teletrabajador. Y es que no debemos olvidar que no realizas tu trabajo desde una oficina. Entre los principales riesgos a los que te expones, destacamos los siguientes:

- Trastornos musculoesqueléticos.
- Fatiga visual.
- Estrés.

Para evitar los trastornos musculoesqueléticos es fundamental un buen diseño ergonómico de tu puesto de trabajo, atendiendo a aspectos como:

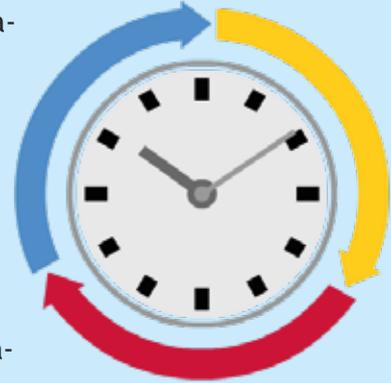
- Mesa o superficie de trabajo.
- Silla.
- Teclado.
- Atril.
- Reposapiés.

En cuanto a la fatiga visual, si trabajas con pantallas de visualización de datos (PVD's), debes considerarla como un riesgo importante. Para evitar la fatiga visual, debes tener en cuenta:

- La iluminación: siempre que sea posible, debe ser natural.
- Evita los reflejos y deslumbramientos mediante una correcta ubicación del equipo informático y sus accesorios.
- La pantalla de tu ordenador debe ser de buena calidad.

Desde el punto de vista psicosocial, el hecho de que el trabajo se realice solo desde tu casa, lleva asociado una serie de posibles riesgos que pueden derivar en diversas patologías, como el **estrés**. Para evitarlo, debes tener en cuenta distintas consideraciones, como por ejemplo:

- **Organización del trabajo y horario establecido:** es fundamental que organices tu trabajo de forma correcta y que establezcas un horario para evitar un exceso de horas de trabajo que te supongan una sobrecarga.
- **Pausas:** como en toda actividad, debes establecer una serie de pausas a lo largo de tu jornada laboral.
- **Reuniones periódicas:** debes contar con reuniones periódicas con el resto de componentes de tu empresa para evitar sentirte aislado.
- **Separación del ámbito familiar y laboral:** es imprescindible que consigas esta separación. En ocasiones es complicado, ya que puede no existir una separación física.



En relación a este último punto, debes tener en cuenta algunas consideraciones:

- Es difícil en la mayoría de las viviendas actuales, pero, siempre que sea factible, se recomienda que marques un espacio diferenciado de trabajo.
- Una dificultad habitual es que tu domicilio no esté preparado para trabajar en él.
- Conviene que sigas unos requisitos de ergonomía: una buena silla, una mesa adecuada y una iluminación apropiada.
- Si estás en la cocina, dormitorio o salón, puedes sufrir distracciones y falta de concentración, ya que estos espacios suelen estar asociados a otras actividades.
- Si dispones de una habitación aislada, lo ideal es emplearla para teletrabajar. Si no, debes intentar crear un espacio que te aisle del resto de los habitantes. Por ejemplo, pegar la mesa del comedor a la pared y ubicar tu ordenador, teclado o reposapiés de manera que estés lo más cómodo posible.
- Si vas a estar ocho horas al día realizando teletrabajo, es importante que adaptes, en la medida de lo posible, tu puesto de trabajo.

*Nota: Las recomendaciones incluidas en el presente documento están en continua revisión en función de la evolución y nueva información que se disponga de la infección por el nuevo coronavirus (2019-nCoV). Desde Mutua Balear, queremos colaborar en la difusión de fuentes veraces de información sobre esta enfermedad y las medidas a adaptar para frenar el contagio.*

Fecha: 07/05/2020