

## **TELETRABAJO Y COVID 19**

Ante esta situación que estamos viviendo, el teletrabajo se ha convertido en una herramienta clave de organización del trabajo. En este mes, han aumentado considerablemente el uso de aplicaciones y plataformas para poder desarrollar el teletrabajo.

Miles de empresas han optado por este método de trabajo; desde reuniones virtuales, mantener informados a los trabajadores y trabajadoras, seguir con el avance de las tareas...

El teletrabajo podemos definirlo como una forma de organización y/o de realización del trabajo, en la cual un trabajo que podría ser realizado igualmente en los locales de la empresa, se efectúa fuera de estos locales de forma regular.

La principal problemática que nos encontramos ante esta crisis sanitaria, son los **riesgos psicosociales**.

Si el teletrabajo no se realiza de manera adecuada, puede suponer la aparición de muchos riesgos, entre ellos, los **riesgos psicosociales**. A la carga que puede suponer el teletrabajo, hay que sumarle hoy día la conciliación de la vida familiar y laboral al tener a los niños o personas mayores a cargo en casa, a la inactividad física que tenemos actualmente, a las preocupaciones diarias a las que nos enfrentamos, el aislamiento social...

También hay que considerar que convertir el trabajo presencial de una organización en uno virtual al 100% o en una fusión de ambos, conlleva una serie de retos. Esto puede causar problemas de comunicación, confianza y pueden verse afectados los resultados del trabajo.

Desde UGT Extremadura, consideramos que si no se cuida desde el punto de la prevención de riesgos laborales la manera de efectuar el teletrabajo, puede verse agravada la salud de todas las personas trabajadoras.

### **RECOMENDACIONES - MEDIDAS PREVENTIVAS**

Para que la salud de los y las trabajadoras no se vea afectada por este método de trabajo, hay que tener en cuenta lo siguiente:

- 1.** Es muy importante planificar el trabajo, establecer una rutina y cumplirla.
- 2.** Establecer un horario de disponibilidad.
- 3.** Aislar, en la medida de lo posible, el lugar de trabajo en el domicilio.
- 4.** Todos y todas deben disponer de una guía de trabajo, deben saber qué hacer en todo momento.
- 5.** Mantener informados a todos los y las trabajadoras sobre la situación que estamos viviendo actualmente. Información actualizada y contrastada.
- 6.** Mantener la relación y la comunicación con los compañeros y compañeras.
- 7.** Favorecer el "feedback" tanto entre compañeros, como entre compañeros y superiores.
- 8.** Hay que garantizar una carga de trabajo equilibrada.
- 9.** En la medida de lo posible, hay que ser partícipes en la toma de decisiones en la empresa.
- 10.** Realizar pausas durante la jornada de trabajo.
- 11.** Vigilar la temperatura y la ventilación de la habitación.





Extremadura

# **FICHA TÉCNICA SOBRE SALUD LABORAL**

## **Riesgo Cero**

### **TELETRABAJO Y COVID 19**

#### **PROBLEMÁTICAS**

Algunas de las problemáticas que nos podemos encontrar, y por lo tanto, pueden delimitar el desarrollo del trabajo ante esta situación y aumentar el riesgo de nuestro estado de salud, son:

1. La imposibilidad de realizar el teletrabajo de manera gradual, ya que pasamos de cero a cien en tan solo unos días.
2. La novedad del entorno de trabajo.
3. La situación familiar, el cuidado de hijos o de personas mayores dependientes.
4. El aislamiento social y el confinamiento.
5. Los miedos y las incertidumbres laborales y socioeconómicos.
6. Los espacios de trabajo y los recursos que se utilizan, compartidos por varios miembros de la familia.
7. La inexistencia de horarios fijos.
8. La alta carga de trabajo.

Todo lo citado anteriormente, supone un esfuerzo extra de organización del trabajo, de comprensión, paciencia, flexibilidad... Además, todo esto puede producir:

1. Estrés.
2. Miedo.
3. Pesimismo.
4. Preocupación constante.
5. Irritabilidad.
6. Mal humor.
7. Ansiedad.
8. Problemas de concentración...

#### **RECOMENDACIONES PARA EL DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO**

- ↳ Disponer de espacio suficiente en la mesa de trabajo.
- ↳ Utilizar silla con ruedas y que sea ajustable.
- ↳ Utilizar teclado inclinable e independiente de la pantalla.
- ↳ Uso de reposapiés si no se llega bien al suelo.
- ↳ Adecuar la iluminación.
- ↳ Evitar reflejos en las pantallas.
- ↳ Formación e información sobre el uso de las nuevas tecnologías.
- ↳ Colocar la pantalla entre 40 y 55 cm.

