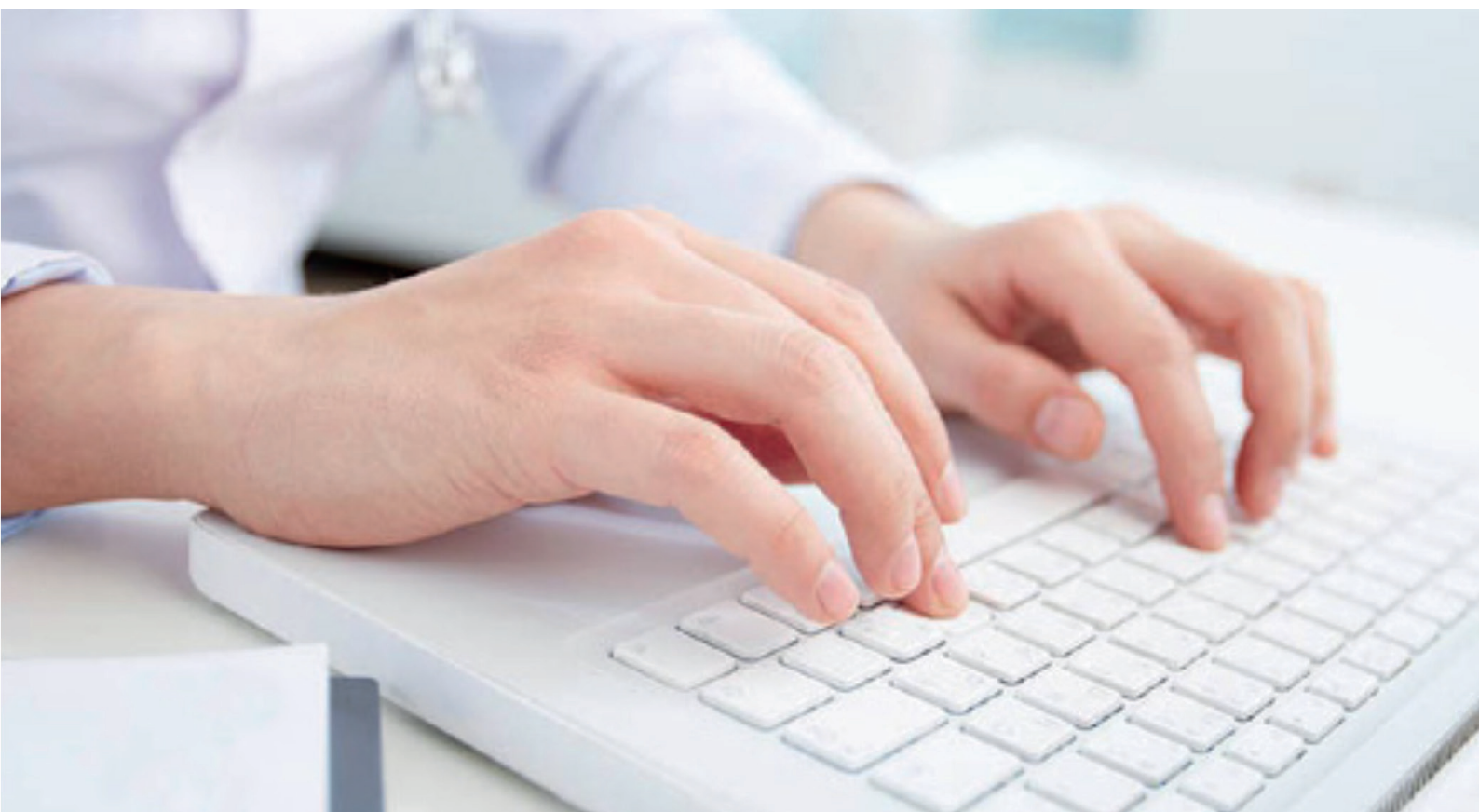


INFORME

# **TELETRABAJO O TRABAJO EN DOMICILIO**

21 de Diciembre de 2020





## TELETRABAJO O TRABAJO EN DOMICILIO

**Fecha:** 21 de diciembre de 2020

**Equipo de trabajo:** Tomasina Fernando, Skapino Estela, Sosa Alberto, Vignolo Julio, Niz Clara, Ormaechea Gabriela

**Coordinador del equipo:** Ormaechea Gabriela

### 1. Introducción

Dada la situación de pandemia por el SARS- CoV-2 en los diferentes países se han ido realizando estrategias orientadas a disminuir la transmisión del germen. En el mundo del trabajo se han procesado diferentes acciones, una de ellas ha sido el desarrollo de formas de trabajo a distancia, deslocalizadas, preferentemente en domicilio. Esto ha facilitado la consigna básica de “quedarse en casa”, permitiendo el distanciamiento físico sostenido.

El teletrabajo según la OIT, es el trabajo a distancia (incluido el trabajo a domicilio) efectuado con auxilio de medios de telecomunicación y/o de una computadora. (Tesoro OIT, sexta edición, Ginebra, 2008.)

El objetivo del documento es facilitar la realización, en forma saludable, de la actividad laboral realizada a distancia en el ámbito domiciliario.

### 2. Situación actual en Uruguay

La epidemia en Uruguay provocada por SARS-CoV-2 ha entrado en una fase exponencial en las últimas semanas, lo que ha obligado a profundizar las medidas sanitarias ya instrumentadas desde el inicio de la declaración de estado de emergencia. Han existido iniciativas a nivel del gobierno tendientes a facilitar la realización de actividades laborales a distancia en domicilio tanto en el sector público como privado.

Consideramos que es oportuno profundizar estas medidas, dada la actual situación epidemiológica.



### 3. Teletrabajo, beneficios y riesgos

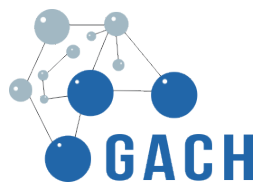
El Teletrabajo en su formato de trabajo en domicilio es una herramienta preventiva ante la pandemia; conlleva una disminución del riesgo de transmisión al bajar la interacción social. Esta acción ocurre tanto en el espacio laboral como en los espacios vinculados a los medios de transporte. También resulta ser una opción de trabajo seguro para la población económicamente activa vulnerable por co-morbilidades. A su vez, es una herramienta formidable para sostener la actividad laboral para aquellas tareas que se pueden realizar a distancia con el uso de las tecnología de la información y las comunicaciones TICs .

Por otra parte, dicha actividad puede generar riesgos a la salud si no se realiza en forma adecuada. Se han identificado en el teletrabajo varios problemas derivados de factores psicosociales, ergonómicos y de seguridad.

De los factores de riesgos psicosociales se destaca el aislamiento social, los conflictos interfamiliares por la competencia de recursos (equipos informáticos, Wi-Fi), tiempos de trabajo excesivos y de descanso escaso, aumento de la carga cognitiva . El hecho de combinar el ámbito familiar y el laboral da lugar a tensiones. La intromisión del trabajo remunerado en los espacios y tiempos normalmente reservados para la vida personal y/o familiar es parte de dichas tensiones.

Los factores de riesgo ergonómicos en general están asociados al diseño del lugar de trabajo, características generales del mismo (iluminación, ventilación, nivel sonoro), del equipo informático, de la mesa y de la silla de trabajo .

De los factores de seguridad se destacan los problemas en relación a la instalación eléctrica y a los riesgos por caídas, por obstáculos presentes en los espacios de circulación, situaciones que son derivadas por la falta de orden en la habitación de trabajo.



Los problemas de salud derivados de los factores de riesgo mencionados anteriormente se pueden agrupar en:

- Estrés y sus consecuencias (alteraciones del sueño, ansiedad, angustia, depresión, trastornos cardiovasculares, digestivos, etc.)
- Osteo-mio-articulares, (cervicalgias, dorsalgias, lumbalgias, tendinitis de miembros superiores)
- Alteraciones visuales. Fatiga visual

## 4. Recomendaciones

A partir de los riesgos identificados se considera necesario contemplar diferentes aspectos prácticos a la hora de planificar el teletrabajo en domicilio:

### Organizacionales

- Capacitar al trabajador sobre diseño ergonómico del puesto de trabajo (ver más abajo).
- Establecer canales de comunicación individualizados y/o de grupos de trabajo.
- Establecer y dar a conocer de forma clara los procedimientos de trabajo a distancia.
- Establecer horario de disponibilidad laboral, con límites horarios claros, que garanticen una carga de trabajo equilibrada.
- Establecer un horario, previamente pautado para la actividad laboral, con límites horarios claros que garanticen una carga de trabajo equilibrado. Esto evitará intercalar actividades propias de la vida familiar mientras se trabaja, llevando a una mayor concentración en la tarea, evitando errores, con su consecuente insatisfacción posterior. A su vez se aprovechará

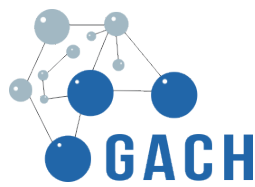


mejor el tiempo de no trabajo, al quedar desvinculado del anterior.

- Capacitar a los trabajadores en la realización de pausas activas, periódicas.

## Diseño Ergonómico

- La superficie de la mesa de trabajo deberá ser poco reflectante (mate).
- Deberá carecer de aristas agudas que eviten traumatismos.
- Los materiales de trabajo se deberán ubicar no más lejos de 35-45 cm del trabajador y distribuir los mismos en el área de la mesa, de tal forma que el trabajador pueda utilizar las dos manos.
- El sistema mesa-silla debe permitir un espacio suficiente para alojar las piernas con comodidad y para permitir el cambio de postura.
- Se recomienda utilizar la computadora en escritorio o mesa, con silla regulable en altura. Regular la altura de la silla para que los codos relajados alcancen cómodamente el teclado. Evitar mantener los antebrazos y muñecas suspendidas en el aire sin ningún tipo de apoyo al utilizar mouse y teclado.
- Utilizar sillas que permitan un buen apoyo a nivel lumbar. Idealmente, la silla debe tener ajuste de inclinación, altura y apoyo lumbar graduable. La altura adecuada del asiento es la que permite que, con los pies en el suelo, los muslos queden en posición horizontal.
- La pantalla de la computadora debe estar ubicada siempre en frente del trabajador. El borde superior de la pantalla debe quedar al mismo nivel o ligeramente por debajo de los ojos, entre 10° o 60°, y a una distancia de 40 a 70 cm.
- Ubicar la pantalla en un lugar donde se evite el deslumbramiento o reflejos en ella. Lo ideal



es que el puesto de trabajo se ubique perpendicular al ingreso de la luz natural.

- Sobre el microclima se recomienda una temperatura ambiente de 20 a 24C, la humedad en valores de 30 y 70%. En general es conveniente mantener una buena ventilación natural del espacio de trabajo.
- El nivel sonoro ideal supone valores menores a 50 db.
- La iluminación preferible es la iluminación natural, con niveles de intensidad de 500 lux.

### **Ergonomía. Posturas y movimientos**

- Realice pausas activas de 5 a 10 minutos por cada hora de trabajo.
- Durante estas pausas activas, realizar estiramientos en el cuello, zona dorsal y lumbar, además de hombros, brazos, antebrazos, manos y piernas. Cada grupo muscular se debe estirar suavemente durante 15 a 30 segundos.

### **Seguridad**

- Es importante que los enchufes o los alargues donde se conectan los dispositivos electrónicos estén en buen estado, sin sobrecargarlos y ubicados en un sitio seguro.
- Ordenar el espacio de trabajo para evitar caídas.

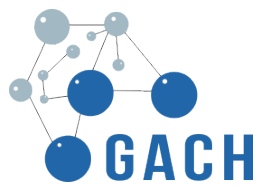
### **Otras consideraciones**

- Hidratarse durante el día, mantener la rutina que tenía en la oficina.
- Organizar el trabajo de tal manera que se puedan mantener los tiempos habituales de alimentación y descanso.



## 5. Referencias bibliográficas

- OIT .Manual de buenas prácticas en teletrabajo. 1ra. ed. Buenos Aires : Oficina Internacional del Trabajo, Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social, Unión Industrial Argentina, 2011.
- Teletrabajo y entorno laboral saludable. Ricardo Basterra Ortiz . <https://www.ehu.es/documents/2632144/2634184/Teletrabajo+y+entorno+laboral+saludable/7c29e01c-1fca-475d-a7da-237d92ad20f5>
- Teletrabajo en tiempo de coronavirus. Silvia Franco, Tommy Wittke , Alicia Migliaro , Lorena Funcasta. Fac. Psicología .Udelar
- Guía del teletrabajo desde la perspectiva de la Salud Laboral. Secretaría de Salud Laboral de FSC-CCOO. España. 2017
- Trabajar en cualquier momento y en cualquier lugar: consecuencias en el ámbito laboral. OIT. UE
- Estudio prospectivo sobre los riesgos nuevos y emergentes para la seguridad y salud en el trabajo asociados a las tecnologías de la información y la comunicación y la ubicación del trabajo para 2025 Foresight\_new\_OSH\_risks\_2025\_report.pdf
- La salud, el trabajo y los factores de riesgos psicosociales en el devenir de pandemia. Anticipando hipótesis y la tesis XI. Dr. Jorge Andrés Kohen



- Riesgos psicosociales y trabajo a distancia por Covid-19. Recomendaciones para el empleador. INST España
- Síndrome de Fatiga ocular y su relación con el medio laboral . Álvaro Morales Caballero, Jossias Navor Molle Cassia y Ana Prado Montes .<http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v63n249/0465-546X-mesetra-63-249-00345.pdf>
- Guía de Salud Ocupacional para trabajo en casa y Teletrabajo. CONARE. <https://obs.ucr.ac.cr/wp-content/uploads/2020/05/Gu%C3%ADa-de-Salud-Ocupacional-para-trabajo-en-casa-y-Teletrabajo-CONARE.pdf>



---

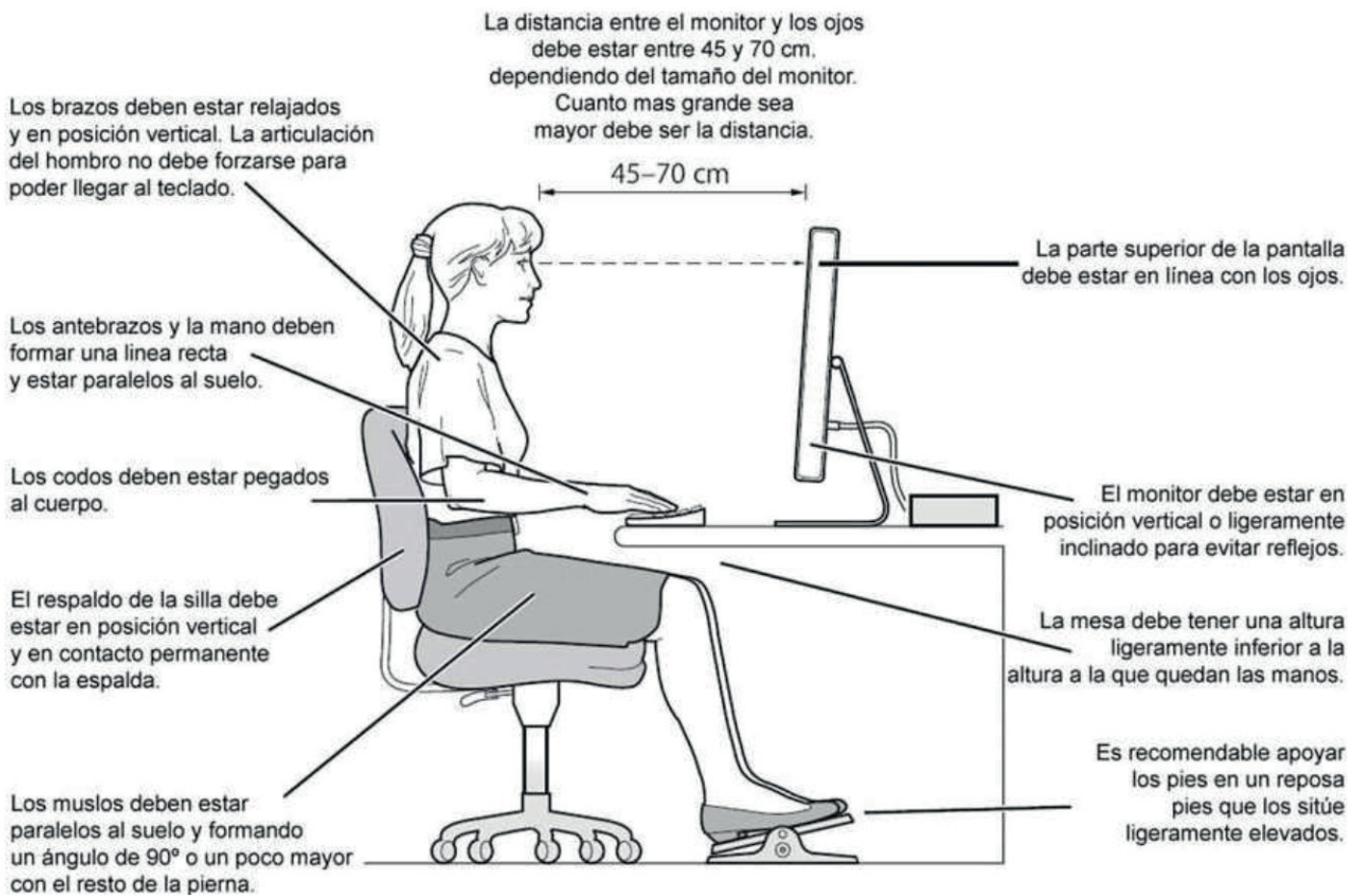
## **ANEXO**

---

## Anexo 1

### Teletrabajo y entorno laboral saludable

### Diseño del puesto



Tomado de:

<https://www.ehu.eus/documents/2632144/2634184/Teletrabajo+y+entorno+laboral+saludable/7c29e01c-1fca-475d-a7da-237d92ad20f5>