



Autor:

María Erley Orjuela Ramírez

Profesora Asociada Facultad de Enfermería Universidad Nacional de Colombia -Sede Bogotá

Teletrabajo en tiempos de pandemia



Teletrabajo en tiempos de pandemia

La convergencia tecnológica propiciada por la revolución digital ha conllevado la generación de **nuevas** formas de trabajo y cambios en la estructura Organizacional, transformando el mundo del trabajo.



La implementación del Teletrabajo trae consigo ventajas y desventajas



Ventajas:

- Reducción del tiempo de desplazamiento.
- Incremento en el nivel de autonomía.
- Mayor concentración en el trabajo.
- Reducción del ausentismo laboral.

Desventajas:

• El conflicto generado entre la vida familiar y laboral.

• Incapacidad de separar el trabajo de las cuestiones familiares.

• La inexistencia de formación para teletrabajar.

• La sensación de aislamiento social.

• concebir el hogar como un lugar de trabajo.



¿Qué es el TeleTrabajo?

Aún no existe un consenso sobre una definición exacta de teletrabajo. La gran variedad de definiciones tienen dos elementos en común:



El primero está relacionado con el lugar definido para trabajar, el cual siempre se encuentra fuera de las instalaciones de la empresa.

El segundo el uso frecuente de las TIC, para comunicarse con los compañeros de trabajo, jefes, clientes, entre otros.









El teletrabajo implica una modificación importante en las condiciones de trabajo, ya que esta nueva forma de organización laboral replantea aspectos como el lugar de trabajo, tiempo, herramientas de trabajo e incluso las relaciones laborales dando paso a la flexibilidad y descentralización de las mismas.

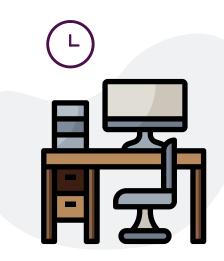
Plan de preparación para el teletrabajo

- Prepárese para iniciar su actividad laboral, como si tuviese que ir a la oficina o su lugar habitual de trabajo.
- Para adaptar un lugar de trabajo en su residencia, recuerde que debe ser un lugar para generar ideas, crear proyectos, tomar decisiones.
- Según las características de la vivienda, ubique su lugar de trabajo cerca a una ventana, con posibilidad de acceso a fuente de luz natural y en lo posible, que le facilite disfrutar de una agradable vista.
- Procure tener a la mano todos los elementos requeridos para realizar su labor. Así podrá trabajar con comodidad, sin fuentes de distracción.



- Recuerde que para la concesión del teletrabajo, la empresa podrá realizar una visita para verificar que las condiciones de su puesto de trabajo cumplan con los requisitos necesarios, para laborar sin daños para su salud (Circular externa N°27/2020 Mintrabajo).
- Se recomienda que el puesto de trabajo se ubique en las zonas distintas a la vida cotidiana como dormitorios, salón comedor. Tampoco es aconsejable trabajar desde la cama.
- La concertación con las personas con las que convive es importante para establecer la manera y los momentos en lo que se pueden comunicar con usted. Estar en la casa, no puede considerarse como disponibilidad en todo momento.
- Programe con la empresa los medios de comunicación y los horarios en los que esta disponible para atender los asuntos del trabajo, con el fin de respetar la intimidad y la privacidad del teletrabajador.
- Es recomendable mantener tiempos de ocio y reuniones sociales en los que se puede conectar con los demás compañeros para tomar un café virtual.
- Se requiere establecer espacios definidos y roles para el desarrollo de las actividades familiares y las actividades laborales.

- Ante todo, procure establecer horarios de trabajo, tiempos de descanso para mantener la productividad.
- Utilice una silla que le facilite adoptar una postura cómoda. Es recomendable que tenga apoyabrazos ajustables, palancas con facilidad de accionamiento para ajuste de altura, profundidad del asiento e inclinación del espaldar de conformidad con las características de su cuerpo.



- Disponga una superficie de trabajo con espacios suficientes para colocar los equipos, los documentos y el material que se requiere para desarrollar las diferentes actividades asignadas.
- Tenga en cuenta que la altura del monitor debe estar situado al nivel de los ojos.

- Mantenga una distancia en un rango de 40 a 70 cms, de su ubicación con respecto a la pantalla del monitor.
- Situé el teclado dejando un espacio mínimo de 10 cms del borde de la mesa, que le permita apoyar los antebrazos. El nivel de inclinación del teclado le debe facilitar mantener posiciones confortables de las muñecas.
- Coloque el ratón (mouse) tan cerca del teclado como le sea posible y que le permita mantener la muñeca recta.
- La mesa y la pantalla del computador, deben ubicarse evitando deslumbramientos o reflejos de fuentes de luz natural o artificial.
- La temperatura confortable para el desarrollo de las actividades de trabajo se debe regular entre los 20°C y los 26°C.
- Es necesario vigilar la calidad del aire al interior del hogar, garantizando aire fresco, agradable y sin olores que le incomoden.
- No es aconsejable fumar dentro del hogar.

- Es recomendable establecer espacios definidos y roles para el desarrollo de las actividades familiares y las actividades laborales.
- •Es deseable contar con una línea telefónica exclusiva para las actividades de trabajo.
- Se requiere tener especial cuidado con la manipulación de las instalaciones eléctricas:



- » La desconexión de los equipos se realiza sin halar de los cables.
- » Conecte en los enchufes el numero de equipos según la capacidad del mismo.
- » Se requiere especial cuidado con las salpicaduras con líquidos o bebidas sobre los equipos y aparatos eléctricos cuando estos estén conectados a la corriente eléctrica.
- » Al conectar los equipos eléctricos las manos deben estar libres de humedad.

- Resulta indispensable mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo.
- Evitar la acumulación de materiales innecesarios o material combustible e inflamable, especialmente cerca a los equipos eléctricos.
- Revise periódicamente el estado de las instalaciones eléctricas para reportar oportunamente anomalías o situaciones de peligro.
- Consulte a expertos en el manejo de reparaciones de daños a los equipos o instalaciones eléctricas.
- Cerciórese de contar con extintores debidamente recargados según tipo de fuego que deben sofocar.

Tipos de fuego:







Sodio, potasio, aluminio, Magnesio, etc.





Grasas y aceites de cocina,

- Establezca pausas a lo largo de la jornada de Trabajo. Así por ejemplo, 10 minutos de descanso después de cada hora de trabajo continuo en el computador. Puede cambiar de posición, realizar ejercicios de estiramientos.
- Preste especial atención a los hábitos posturales, especialmente no entrecruzar las piernas por largos periodos de tiempo.
- Conserve buenos hábitos de sueño, sin alargar la jornada de trabajo en horas nocturnas.

La práctica de ejercicio contribuye a mantener la salud física y mental.



• Procure mantener los horarios regulares para la toma de los alimentos, conservando una nutrición acorde con sus condiciones de salud.

Ante una situación de emergencia, en caso de incendio.

Tenga en cuenta las siguientes indicaciones

- Conserve la calma.
- Busque el extintor mas cercano y trate de extinguir el fuego incipiente.
- Siempre utilice las escaleras para salir de la vivienda hasta ubicarse en un lugar seguro.



- En caso de presencia de humo, procure cubrir nariz y boca con un trapo húmedo e intente desplazarse gateando hasta encontrar una salida.
- Si se incendia la ropa, ruede lentamente por el piso hasta sofocar las llamas. De ser posible, puede cubrirse con una manta para apagar el fuego.

- Recuerde que "lo Único que el tiempo no perdona es lo que a tiempo no se hace".
- Por esto asegure bibliotecas, repisas, lámparas o aquellos objetos que puedan caer y lastimarle.
- Establezca previamente puntos de encuentro con su familia.
- Tenga a la mano el kit de emergencias: linterna, radio portátil, pilas, agua, comida enlatada y botiquín de primeros auxilios.
- Determine rutas de evacuación y verifique que estos permanezcan despejados.



- Identifique las características de sismo resistencia de su lugar de vivienda.
- Ante un sismo, mantenga la calma e intente protegerse bajo un escritorio o mesa.
- Aléjese de las ventas y paredes que dan a la calle.
- Cuando pase el sismo, intente salir de la vivienda hasta el punto de encuentro definido.





Referencias:

- 1. Allvin, M., Mellner, C., Movitz, F., & Aronsson, G. (2013). The diffusion of flexibility: Estimating the incidence of low-regulated working conditions. Nordic journal of working life studies, 3(3), 99.
- 2. Apgar IV, M. (1998). The alternative workplace: Changing where and how people work. Harvard business review, 76(3), 121-137.
- 3. Arellano Zúñiga, G. (2018). Estado del arte sobre legislación laboral y su aplicación al teletrabajo (Doctoral dissertation, Universidad Alberto Hurtado).
- 4. Belzunegui Eraso, Á. (2002). Diversificación de las condiciones de trabajo y cambios organizativos en las empresas un estudio sobre el teletrabajo. Universitat Autònoma de Barcelona,.
- 5. Camacho, C. M. V., & Vera, M. (2018). Teletrabajo: Una Revisión Teórica sobre sus Ventajas y Desventajas. INVESTIGATIO RESEARCH REVIEW, (10), 41-53.
- 6. Colombia, C. D. (2008). Ley 1221 de 2008. Normas para promover y regular el Teletrabajo. Bogotá, DC.
- 7. Cortes Díaz, J. M. (2007). Seguridad e higiene del trabajo: técnicas de prevención de riesgos laborales. Alfaomega.

- 8. Motta, G. (2004). La gestión de riesgos en el teletrabajo. Ponencia presentada en el 5to Congreso de Gestión de Riesgos del Trabajo. Buenos Aires. Recuperado mayo, 17, 2014, de www.inea-argentina.com.ar/ Congresos/.../Teletrabajo-Riesgos.ppt
- 9. OISS (2019). Estándares OISS de Seguridad y Salud en el Trabajo. Prevención de riesgos laborales en el Teletrabajo
- 10. Ramírez, S. L. C., & Rúa, N. E. G. (2014). El concepto de teletrabajo: aspectos para la seguridad y salud en el empleo. CES Salud Pública, 5(1), 82-91.
- 11. Sierra Benítez, E. M. (2011). El contenido de la relación laboral en el teletrabajo. Consejo Económico y Social de Andalucía.