



Federación  
de Enseñanza

www.feuso.es

**SALUD LABORAL**

nº 695

**EMERGENCIA  
CORONA  
VIRUS**

# Teletrabajar, sí, pero sin correr riesgos



*Son muchas las personas que, por primera vez, experimentan el teletrabajo. La delicada situación actual debido al Estado de Alarma declarado por la pandemia de coronavirus ha provocado que miles de ciudadanos tengan que realizar sus tareas profesionales desde casa durante este período de confinamiento.*

Por eso, el Gobierno, a través del RD-Ley 8/2020, ha hecho una regulación específica del teletrabajo mientras dure esta situación.

De esta regulación que aparece en el RD destacamos:

- Se deben establecer sistemas de organización que permitan mantener la actividad por mecanismos alternativos, particularmente el trabajo a distancia.
- Las empresas deben priorizar el teletrabajo frente a la cesión temporal o reducción de la actividad.
- Las empresas deben adoptar las medidas oportunas si es técnica y razonablemente posible y si el esfuerzo de adaptación necesario es proporcionado.
- En los sectores, empresas o puestos de trabajo en los que no estuviera prevista la modalidad de trabajo a distancia, se entenderá cumplida la obligación de efectuar la evaluación de riesgos (art. 16 Ley 31/1995, 8 de noviembre), a través de una autoevaluación realizada por la propia persona trabajadora.

Cuando el teletrabajo se vuelve una necesidad y los hogares deben transformarse en oficinas, es fundamental saber cómo organizarse para encontrar un equilibrio entre lo laboral y lo personal.

En un contexto como este, se vuelve necesario sentar unas bases que permitan a los trabajadores seguir desarrollando sus funciones de manera productiva de cara a poder cumplir sus objetivos, sin perjudicar su bienestar físico, cognitivo y emocional. En definitiva, debemos velar por nuestro bienestar y por continuar manteniendo nuestra rutina y productividad.

## ¿A qué riesgos estoy expuesto trabajando desde casa?

### Riesgos Psicosociales:

- Largas jornadas laborales.
- La soledad y la incomunicación.
- Menor implicación en el trabajo.
- Aburrimiento.



- La incertidumbre, dado que a menudo hay que tomar decisiones en solitario y gestionar de forma independiente el trabajo.
- Problemas de concentración.
- Enlentecimiento del trabajo.
- Estrés y ansiedad.

#### Riesgos para la salud física:

- Sensación de fatiga.
- Cefaleas.
- Trastornos del sueño.
- Trastornos digestivos.
- Tensiones musculares.
- Problemas respiratorios.
- Fatiga visual.
- Vértigos.
- Problemas musculoesqueléticos.
- Sedentarismo.

#### Riesgos sobre la ciberseguridad:

- **Phising** es una técnica usada por los ciberdelincuentes para atacar tu equipo y robar datos confidenciales.

#### Algunos consejos antes de ponerte a teletrabajar:

1. Aprende a crear rutinas.
2. Quítate el pijama: Se trata de una trampa para nuestro cerebro. Los simbolismos nos ayudan a cambiar el chip para que nos resulte más sencillo trabajar.
3. Muévete y cambia de estancias.
4. Realiza alguna actividad física.
5. Mantén una dieta equilibrada, sana y saludable.
6. Reserva momentos para poder concentrarte y avanzar en las labores diarias.
7. Trabaja las relaciones personales: tanto a nivel familiar como profesional.

8. Programa igualmente reuniones regulares con los equipos para saber qué tal van y mantener los vínculos con ellos.
9. Crea maneras de relacionarse con compañeros de equipo que permitan mantener el contacto de manera natural.
10. Planifícate: La ausencia de presión por las jerarquías propias en los trabajos puede ponerte difícil la elección del qué hacer en cada momento y de qué manera.
11. Cambia el horario por un plan: La libertad que ofrece el teletrabajo hace que sea mejor estrategia decidir unos objetivos para cada jornada en lugar de cumplir con un número concreto de horas. El estar encerrado en casa favorece los descansos breves a cambio de mayor flexibilidad, aunque debe existir cierto margen acotado para la comunicación entre los trabajadores.
12. La ciberseguridad es clave para que el teletrabajo no suponga un riesgo. Por eso es aconsejable cambiar las contraseñas de tu correo electrónico, así como del acceso a otras herramientas y a las plataformas en línea que uses para conectarte con tu empresa. Conéctate a través de la WiFi privada de tu hogar. Pero aun así toma ciertas precauciones con la red inalámbrica de tu hogar como cambiar la contraseña predeterminada de tu router wi-fi doméstico y averigua cómo activar la encriptación WPA.
13. Conciliación familiar: Es un reto difícil que depende de muchos factores, como la edad de los niños, el número de ellos o su nivel de dependencia. Hay que ser capaz de atender al trabajo y a niños y saber elegir qué cosa tiene prioridad en cada momento.

La mejora de la situación depende necesariamente de cumplir con las precauciones y medidas que se están tomando, por lo que desde el ámbito empresarial, implementar adecuadamente el trabajo desde casa es no solo la opción más responsable y segura, sino una manera de ganar experiencia y mejorar en el proceso de aprendizaje.

Por último, enfréntate a esta nueva situación con talante. La situación viene impuesta, lo que puede generar frustración por quedarnos en casa. Es importante ser conscientes de la realidad actual y de las decisiones que se tienen que tomar por esta circunstancia.

**¡TU SALUD Y LA DE TU ENTORNO ES IMPORTANTE!**  
**#QUEDATEENCASA**

**Imma Badia Camprubí**  
**Secretaria de Acción Sindical y Salud Laboral de FEUSO**