



COLEGIO DE  
**PROFESORAS Y  
PROFESORES**  
DE CHILE

# Recomendaciones para el Teletrabajo

Verónica Carrasco Suazo  
Prevencionista de Riesgos  
Colegio de Profesoras y Profesores de Chile

# \* Que es la ODI

Obligación de informar riesgos laborales...

El Art 21° del Decreto Supremo N° 40 establece que los empleadores deben informar oportunamente a sus trabajadores sobre los peligros y riesgos que entrañan sus labores, así como también respecto a las medidas preventivas y los métodos de trabajo correctos..

# \* Que es la ODI

El empleador obligatoriamente debe informar a sus trabajadores al momento de su contratación, o en casos de iniciar actividades que impliquen riesgos, sobre los siguientes aspectos: - Riesgos que implican sus labores - Las medidas preventivas y - Métodos de trabajo correctos.

Los empleadores deben dar cumplimiento a las obligaciones indicadas, a través de los Comités Paritarios de Higiene y Seguridad (CPHS), o en caso de que éstos no existan, se debe proporcionar la información correspondiente en la forma que estime más adecuada y conveniente.

# \* Trabajo a distancia y teletrabajo

(Ley N° 21220/20 marzo 2020)

\* Es trabajo a distancia aquel en que el trabajador presta sus servicios, total o parcialmente, desde su domicilio u otro lugar o lugares distintos de los establecimientos e instalaciones del empleador.

\* Es teletrabajo si los servicios son prestados mediante la utilización de medios tecnológicos informáticos o telecomunicaciones, o si tales servicios deben reportarse mediante estos medios.

# Recomendaciones para el teletrabajo

- \* **ORGANIZAR EL TIEMPO** en el que se realizará el teletrabajo (intenta mantener un horario similar al que sigues cuando acudes al centro de trabajo de inicio y fin de jornada).
- \* **HABILITAR UN ESPACIO**, de aproximadamente una superficie de 2mts<sup>2</sup>, que esté destinado sólo para realizar el teletrabajo, que le permita mantener la privacidad y libre de molestias evitando así el estrés. Además debe cumplir con las siguientes características, para evitar la ocurrencia trastornos musculoesqueléticos.

# Recomendaciones para el teletrabajo





## ILUMINACIÓN

Situar el ordenador de manera que la luz natural, fluorescentes o bombillas incidan lateralmente en la pantalla y no de frente o por detrás, de modo que se eviten los reflejos.



## RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR DESDE CASA



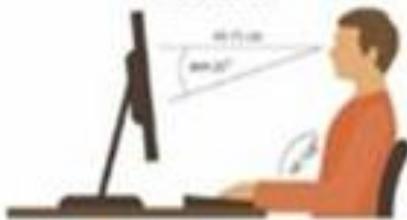
## HORARIOS

Es conveniente planificar un horario con descansos. Hacer pausas de 5 minutos cada 2 horas de trabajo ayuda a contrarrestar la fatiga física y mental.



## PANTALLA

La distancia recomendable entre los ojos y el monitor debe estar entre 40 y 75 cm en línea recta.



## SILLA

La silla debe permitir el apoyo de la zona lumbar para que la espalda forme un ángulo recto de 90° con las piernas. Recomendamos que la silla se pueda regular y tenga reposabrazos. Recordad hacer estiramientos después de levantaros de la silla.



## ESCRITORIO

Se debe disponer de espacio suficiente para trabajar y tener una posición cómoda, además de mantener el orden y la limpieza. Es importante tener todos los materiales de trabajo necesarios a mano.



## LUGAR DE TRABAJO



Escoger un lugar que reúna las condiciones adecuadas, lejos de ruidos externos para evitar posibles distracciones. Apagar o silenciar el móvil personal en los momentos de jornada laboral para centrarse en el trabajo.



# Riesgos más destacables teletrabajo

- \* **Trastornos músculo esqueléticos:** Las causas de la aparición de estos riesgos son las posturas incorrectas.
- \* **Fatiga visual:** Los factores más relevantes que causan la fatiga visual son una **inadecuada iluminación,**
- \* **Fatiga mental riesgo al no delimitar el tiempo dedicado al trabajo.**
- \* **Factores psicosociales:** **Aislamientos y entorno familiar**

# Prevención de riesgos del teletrabajo

- \* Empieza el día con tu aseo habitual, tal y como haces los días laborables, no te quedes con la ropa que hayas utilizado para dormir.
- \* Sigue horarios similares de desayuno, comida,... y hazlos en otro espacio que no sea el que utilizas para trabajar. Mientras desayunas o almuerzas
- \* Si durante estos días otras personas de tu familia también están en casa, ubica tu espacio de trabajo en un lugar tranquilo, e intenta que no te interrumpan constantemente. Mejorarás la concentración.
- \* Para evitar la ocurrencia de trastornos musculoesqueléticos. Al realizar el teletrabajo mantén la posición correcta como se muestra en la ilustración.

## POSICIÓN CORRECTA



## POSICIÓN INCORRECTA





10 a 20 segundos  
2 veces



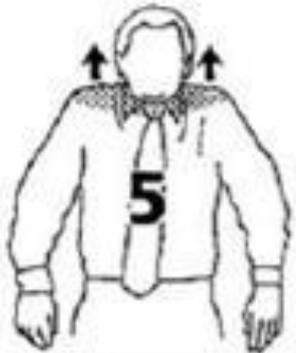
10 a 15 segundos



10 segundos  
cada lado



10 a 20 segundos



3 a 5 segundos  
3 veces



10 a 12 segundos  
Cada brazo



10 segundos



10 segundos