DEFINICIÓN DE TELETRABAJO

Según el Acuerdo Marco Europeo sobre Teletrabajo de 2002: *el teletrabajo es una forma de organización y/o de realización del trabajo, utilizando las tecnologías de la información en el marco de un contrato o de una relación de 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*.

VENTAJAS PARA EL TRABAJADOR

- Mejora la conciliación de la vida personal, laboral y familiar.
- Ahorro de tiempo y costes en desplazamientos.
- Aumento de la motivación, compromiso y mayor autonomía.
- Mayores oportunidades de empleabilidad para trabajadores con dificultades de movilidad, tanto temporal como permanente.
- Flexibilidad de horarios, planificación individualizada, auto-organización.

DESVENTAJAS PARA EL TRABAJADOR

- Posible sensación de aislamiento por falta de interacción social y falta de involucración por parte del trabajador.
- Se debilita la relación del trabajador con sus representantes sindicales.
- Dificultad para separar el trabajo de la familia. Espacio físico especifico en la vivienda.
- Disponer de determinada tecnología que obliga al trabajador a estar al día y a la empresa a suministrarla a la vez que da soporte tecnológico y formación.
- Posible transferencia de costes al trabajador (luz, teléfono, climatización…).
- Mayor control laboral por parte de la empresa debido a la disponibilidad del trabajador. Derecho a la desconexión.
- Sistema de comunicación empleado–compañía insuficiente para recibir información relevante de la compañía.

PRINCIPALES RIESGOS

- Trastornos músculo-esqueléticos.
- Fatiga visual y mental.
- Estrés o tecnoestrés producido por la relación del trabajador con tecnologías de la información y comunicación.
- Los derivados del uso de la vivienda como lugar de trabajo.

FACTORES DE RIESGO

- El aislamiento de compañeros, responsables de la empresa etc.
- Falta de autocontrol, flexibilidad y autoeficacia.
- Exceso de jornada laboral.
- No separar la vida laboral de la familiar.
- Necesidad de estar siempre reciclando conocimientos y ser autosuficiente.
- Malas condiciones del puesto de trabajo.
- Iluminación deficiente.
- Reflejos del mobiliario.
- Mesa y silla de trabajo que no cumplan con las condiciones ergonómicas.
- Uso excesivo o inadecuado del ordenador portátil.

RECUERDA: EL TELETRABAJADOR TIENE LOS MISMOS DERECHOS EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES QUE EL QUE REALIZA SU LABOR EN EL CENTRO DE TRABAJO.

IMPORTANTE: AL NO EXISTIR REGULACIÓN ESPECIFICA SOBRE EL TELETRABAJO HAY QUE POTENCIAR EL USO DE LA NEGOCIACIÓN COLECTIVA PARA MEJORAR LAS CONDICIONES DE TRABAJO DE ESTE COLECTIVO.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Generales

- **Evaluación de riesgos específica** del puesto de trabajo. Información y formación sobre medidas preventivas aplicables en cada caso.
- Planificar una **formación continua** en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación con el objetivo de ser capaz de dar respuesta a nuevas demandas.
- Ofrecer objetivos para mejorar la **carrera profesional** del trabajador con objeto de unir lazos trabajador-empresa.

Trastornos músculo-esqueléticos

- **Realizar un buen diseño ergonómico del puesto de trabajo**., teniendo en cuenta las medidas aplicables en materia de Pantallas de Visualización de Datos y resto de elementos que la acompañan (mesa, silla, teclado, etc.).

Fatiga visual y mental

- Una adecuada **iluminación** (luz natural si es posible). **Evitar reflejos y deslumbramientos.**
- **Realizar pausas visuales**
- **Correcta ubicación** del equipo de trabajo y sus accesorios
- **Organiza tu tiempo, derecho a la desconexión**

Estrés/tecnoestrés

- Realización de **reuniones periódicas** físicas y/o telemáticas para evitar el aislamiento del trabajador respecto de la empresa
- **Separación del ámbito laboral del familiar**
- **Flexibilidad horaria**
- Establecer **pausas periódicas**.

Uso de la vivienda como lugar de trabajo

- Habilitar un lugar adecuado donde puedas concentrarte sin interrupciones
- Ordenación del espacio (para evitar caídas y golpes)
- Controlar temperatura y ventilación.

CORONAVIRUS
GARANTIZAR LA SEGURIDAD Y LA SALUD DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS

DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO
Seguir las recomendaciones del Ministerio de Transportes

PRIORIZA LAS OPCIONES DE MOVILIDAD QUE GARANTICEN LA DISTANCIA INTERPERSONAL

EN EL CENTRO DE TRABAJO
Las empresas deben informar, dar participación y consulta a los representantes de los trabajadores y:

- ✓ Entregar equipos de protección individual, EPIS, adecuados al riesgo (mascarillas, gafas, etc.), únicos e intransferibles.
- ✓ Elaborar un Protocolo de seguridad y salud, con medidas concretas que impidan los riesgos de contagio del COVID-19.
- ✓ Adaptar la evaluación de riesgos (Servicio de Prevención propio o ajeno).
- ✓ Implantar medidas preventivas y de protección para cada puesto concreto.
- ✓ Información clara y Formación específica de las medidas de prevención y protección implantadas en la empresa así como equipos de protección en caso de ser necesarios a todas las personas trabajadoras.
- ✓ Coordinación de actividades empresariales.

MEDIDAS HIGIÉNICAS

- Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
- No utilices equipos y dispositivos de otros trabajadores.
- Mantener de distancia de seguridad interpersonal alrededor de 1.5 metros.
- Limpieza habitual y adecuada de los lugares y superficies de trabajo.
- Eliminar los dispensadores de accionamiento manual de agua.
- Ventilación diaria de los centros de trabajo.
- Proporcionar dispensadores jabonosos y/o de solución gel hidroalcohólica desinfectante suficiente.
- Dotar de cajas de pañuelos desechables y contenedores cerrados para su eliminación.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

- Entrada, permanencia y salida del trabajo que impidan las aglomeraciones
- Mantener una distancia de seguridad interpersonal en todo el centro de 1.5 metros entre las personas trabajadoras y entre ellas y los clientes.
- Potenciar el teletrabajo y, en su defecto, la jornada continuada
- Evitar aglomeraciones en las zonas comunes

RECUERDA

Los grupos especialmente sensibles frente a la COVID-19 deben reincorporarse en último lugar
Prevalencia del teletrabajo

DIRECCIONES DE INTERÉS:

ORGANISMOS DE UGT

Secretaría de Salud Laboral y Desarrollo Territorial de UGT-Madrid.
Avda. América, 25 · 28002 Madrid. Tel: **91 589 09 88** - Fax: 91 589 71 45 e-mail:saludlaboralydt@madrid.ugt.org.
http://www.saludlaboralugtmadrid.org
https://www.facebook.com/saludlaboralugtmadrid

Asistencia técnica en Riesgos Psicosociales y Otros Riesgos Laborales.
Avda. América, 25 · 28002 Madrid. Tels: **91 589 09 09** / **91 589 09 66.** e-mail: prevencion@madrid.ugt.org. slaboral@madrid.ugt.org - saludlaboralydt@madrid.ugt.org

Servicio de Prevención, Información y Orientación sobre las Drogodependencias en el Ámbito Laboral.
Avda. América, 25 · 28002 Madrid. Tel: **91 589 09 09** – Fax: 91 589 71 45 - e-mail: sindrogas@madrid.ugt.org

FEDERACIONES REGIONALES DE UGT-MADRID

FeSMC	FeSP	FICA
SERVICIOS, MOVILIDAD Y CONSUMO. Tel: **91 589 73 94** - email: saludlaboral.madrid@fesmcugt.org.	EMPLEADOS/AS DE SERVICIOS PÚBLICOS. Tel: 91 589 70 43 - email: fesp.saludlaboral@madrid.ugt.org.	INDUSTRIA, CONSTRUCCIÓN Y AGRO. Tel: **91 589 73 50** - email: psindicalmadrid@fica.ugt.org.

UNIONES COMARCALES DE UGT-MADRID

NORTE	ESTE	OESTE
Avda. Valdelaparra, 108 · 28100 Alcobendas - Tel: 91 662 08 75 - email: uczonanorte@madrid.ugt.org.	C/ Simón García de Pedro, 2 · 28805 Alcalá de Henares - Tel: 91 888 09 92 - email: uceste@madrid.ugt.org.	C/ Clara Campoamor, 2 · 28400 Collado Villalba - Tel: 91 850 13 01 - email: ucoeste@madrid.ugt.org .
SUR	**SURESTE**	**SUROESTE**
Avda. de los Ángeles, 20 · 28903 Getafe - Tel: 91 891 01 65 - email: surslmamujer@madrid.ugt.org.	C/ Silos, 27 · 28500 Arganda del Rey - Tel: 91 876 89 65 - email: ucsureste@madrid.ugt.org.	C/ Huesca, 2 · 28941 Fuenlabrada - Tel: 91 690 40 68 - email: suroeste@madrid.ugt.org.

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST)
Calle Ventura Rodríguez, 7, 28008 Madrid
Teléfono: 900 71 31 23

TELETRABAJO

UGT TE PUEDE AYUDAR

UGT Madrid

www.saludlaboralugtmadrid.org
https://www.facebook.com/saludlaboralugtmadrid