

RECOMENDACIONES PARA TELETRABAJO



Consejería de Presidencia y Hacienda
Dirección General de la Función Pública

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador



Recomendaciones para teletrabajo

¿Dónde sitúo mi puesto?



Sitúa el puesto en un lugar donde dispongas de **espacio suficiente** para acceder al mismo, así como para levantarte y sentarte sin dificultad.

La iluminación del entorno no debe ser muy superior a la de la pantalla.



Elige si es posible un lugar cerca de la ventana para disponer de iluminación natural. Las ventanas u otras fuentes de luz deben incidir lateralmente al puesto (debe evitarse que las ventanas estén delante o detrás del puesto)



La colocación de los cables debe hacerse fuera de zonas de paso o lugares donde puedan ser causa de enganches.

Cuida del orden en tu espacio de trabajo, eliminando obstáculos y precaución con el suelo mojado.





Recomendaciones para teletrabajo

Mesa



Elige una mesa con dimensión suficiente para colocar todos los elementos (pantalla, teclado, documentos, accesorios) y que te permita alojar las piernas cómodamente debajo de su superficie.

Aristas y esquinas de la mesa deben ser redondeadas.



La mesa debe ser mate.

Si usas atril, regúlalo a la misma distancia y altura que la pantalla. Asegúrate que sea estable.





Recomendaciones para teletrabajo

Silla de trabajo



La silla debe permitirte una posición estable (libre de balanceos, desplazamientos involuntarios, etc.) y confortable.

La silla debe disponer de cinco apoyos en el suelo.



El asiento debe estar recubierto de material transpirable y el borde anterior adecuadamente redondeado.

El respaldo debe permitir apoyar la espalda completamente sin que el borde del asiento presione la parte posterior de las piernas.





Recomendaciones para teletrabajo

Prevenir la fatiga visual

Sitúa la pantalla a unos 40 cm. respecto a los ojos.



40 cm
↔



Es más adecuado hacer pausas cortas y frecuentes, que largas y escasas. En este sentido, se recomienda realizar **pausas de 10 minutos cada hora** de trabajo.

Relaja la vista contemplando escenas lejanas.





Prevenir la fatiga postural

Mantén la espalda recta y apoyada en el respaldo, ocupando la totalidad del asiento.

Sitúa el asiento a una altura tal que los muslos formen un ángulo recto como mínimo respecto de las piernas.



Mantén la cabeza en línea con los hombros y estos relajados.

La parte superior de la pantalla debe quedar a la altura de la vista, para elevarla puedes usar libros o cualquier otro apoyo.

Acerca la silla a la mesa de trabajo para no tener que inclinar el tronco hacia delante.



Cambiar de postura con frecuencia, realiza descansos y ejercicios de estiramiento.



Recomendaciones para teletrabajo

En el **trabajo con pantallas** puedes...



Obtener más **INFORMACIÓN** en **RICA**; **prevención de riesgos laborales; información y formación, información; folletos divulgativos y anexos; trabajos con pantallas de visualización de datos (PVD)**.

Actualizar tu **FORMACIÓN** con el **curso de *Prevención de Riesgos Laborales en Oficinas y PVD*** en la **plataforma de e-Formación form@carm** y posteriormente solicitar la certificación de la misma a la Escuela de Formación e Innovación.





Pautas para sobrellevar el aislamiento



Algunos consejos podrán resultarte útiles:



La cuarentena supone para todos una situación novedosa y excepcional a la que necesariamente hemos de hacer frente.

Este tipo de situaciones puede afectar negativamente nuestra salud psicológica, apareciendo sentimientos de miedo intenso, frustración o pensamientos negativos catastróficos.





Pautas para sobrellevar el aislamiento



Mantente activo, establece rutinas.

Cuando estamos activos, aumentamos la sensación de control y damos sentido a cada día, disminuyendo sentimientos de impotencia o frustración.

Algunas **rutinas diarias** que puedes mantener son:

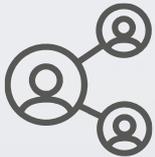
- Durante la semana intenta mantener tu horario de teletrabajo, implementa alguna meta diaria.
- Realiza ejercicio físico.
- Mantén hábitos de higiene personal diarios (dúchate, vístete aunque sea ropa informal no estés en pijama todo el día...)
- Mantén el horario regular de comidas (no picar entre horas)





Pautas para sobrellevar el aislamiento

Potencia el contacto social.



- Evita el aislamiento psicológico y mantente en contacto diariamente.
- Establece unas horas concretas del día en las que establecer estos encuentros sociales a través del teléfono o el ordenador, pero no estés todo el día pendiente de él.

Controla la exposición a las noticias sobre el coronavirus.

- Sabemos que pasar demasiado tiempo viendo o leyendo noticias sobre una situación traumática afecta negativamente al bienestar de las personas.
- Leer una noticia actualizada diaria de una fuente confiable es suficiente para estar informado de la situación.





Pautas para sobrellevar el aislamiento

Mantén el control sobre tus preocupaciones.

- Hay que establecer **estrategias para distanciarse** de estas preocupaciones constantes.
- La distracción es la mejor herramienta para combatir las rumiaciones y preocupaciones recurrentes.
- Pospón el momento en que dedicarás a preocuparte, estableciendo un periodo concreto del día (no más allá de 20 minutos), en el que te dedicarás a pensar o a escribir sobre tus preocupación tanto como quieras.
- Fuera de ese periodo concreto, si surgen pensamientos de preocupación, tienes que decirte a ti mismo: *«Esto es algo en lo que pensaré en mi tiempo de preocupación, no ahora»*.
- No programes este momento de preocupación tarde en la noche.





Pautas para sobrellevar el aislamiento

Aprende a gestionar tus emociones.

- Las situaciones de aislamiento e incertidumbre pueden generar emociones muy diversas que van desde la ansiedad, el miedo, el aburrimiento,...
- Una de las emociones más frecuentes que pueden aparecernos es el miedo.
- El miedo se puede convertir en un problema cuando consigue paralizarnos.
- Debemos aprender a lidiar con nuestros miedos o nos convertiremos en víctimas de nuestros temores.
- ¡El miedo se contagia! El miedo se transmite con facilidad en la sociedad. **No contribuyas al contagio del miedo.**





Pautas para sobrellevar el aislamiento

Aprende a gestionar tus emociones.

- Cuando te sientas inquieto es importante tomar conciencia de qué te está ocurriendo:
-  **Observa** y presta atención a tu cuerpo y lo que él tiene que comunicarte, así como la emoción que está manifestándose en ti.
-  **Pon nombre a tus emociones:** nerviosismo, tensión o agitación, temor, miedo, pánico...y en qué nivel o intensidad se manifiestan.
-  Indaga y **descubre el significado** de esa emoción.
-  **Cuenta cómo te sientes** a las personas de tu confianza.

Si persiste tu malestar puedes contactar con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.





Pautas para sobrellevar el aislamiento

Potencia tus recursos internos.



- Mantén el control de preocupaciones.
- Atiende a informaciones que generen emociones positivas:
 - Repasa qué habilidades sirvieron en el pasado para superar otras situaciones adversas.
 - Mantén tu cuerpo y mente activa. También te puede ser útil realizar alguna técnica relajación y meditación.
 - Utiliza tu sentido del humor para alejar el miedo.



Recomendaciones para teletrabajo



Y recuerda...

#QuedateEnCasa



Quedándote en casa estás prestando un servicio a la sociedad. Estás demostrando tu compromiso y responsabilidad con la sociedad, contribuyendo a la contención de la enfermedad, y reduciendo la posibilidad de que otras personas se contagien.