



PAUTAS SENCILLAS PARA LA CORRECTA IMPLEMENTACIÓN DEL TELETRABAJO TRANSITORIO POR MOTIVO DE COVID-19



Castilla
y León



ENTORNO FÍSICO DE TRABAJO

- Asegúrate de contar con un entorno digital que te permita realizar tus labores desde casa sin inconvenientes.
- Encuentra un espacio en tu casa donde puedas concentrarte y trabajar. No es buena idea hacerlo en un lugar donde transite tu familia o te distraigas.
- Procura que el puesto de trabajo donde realizarás tu jornada cuente con dimensiones suficientes para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo.
- A ser posible busca el lugar en el que las fuentes de luz tales como ventanas y otras aberturas, tabiques y equipos no provoquen deslumbramiento directo ni reflejos en la pantalla
- Intenta ajustar la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla, y adaptarlos a las condiciones del entorno.
- Ajusta igualmente la altura de la pantalla, la ideal es aquella en que el borde superior de la misma coincide con la línea de visión horizontal del operador.
- Si puede ser utiliza un asiento cuya altura se ajuste al punto anterior si es reclinable mucho mejor.
- Es muy importante que dejes espacio suficiente delante del teclado para que puedas apoyar los brazos y las manos, puesto que la postura de trabajo con las “muñecas al aire” es muy fatigante y supone una gran carga estática para el conjunto de las extremidades superior, espalda y cuello.
- Cuidado: no sobrecargues las tomas de enchufes.

JORNADA

- Establece horarios y arma tu rutina diaria. Comienza tu día tal como lo harías si fueras a la oficina, así estarás despierto y atento para realizar tus funciones.
- Para evitar el aislamiento mantén la comunicación con tus jefe@s y compañer@s de trabajo. Puedes hacerlo a través del teléfono, correo electrónico o softwares especializados.
- Solicita el apoyo de tu familia y de las personas con las que convivas. Explícales que no estás de vacaciones.
- Evita las distracciones, pero también el sedentarismo: muévete de vez en cuando.
- Separa tu vida laboral de la personal. Trabajar desde casa puede hacer difícil saber cuándo parar o cuando has terminado de trabajar. Cumple tus horarios y hazlos respetar.

FUERA DE LA JORNADA

- Intenta seguir a rutina: el teletrabajo te absorbe el tiempo y los hábitos. Afecta incluso a la higiene, puede que no veas la necesidad de maquillarse, arreglarse, ducharse o vestirse para trabajar en casa y esto puede ser un error.
- Respeta los horarios de comida y opta por dietas saludables.
- Haz ejercicio o refuerza el que hacías.
- Respeta las horas de sueño.
- Mantienen el contacto social con amigos o familiares queridos es imprescindible.
- Procura desconectar de la situación habitual dedicando tiempo a otras actividades, con tu familia o con quien convivas y también en tu tiempo personal.
- Sigue las recomendaciones y medidas en torno al COVID-19, tanto en materia laboral, salud, servicios sociales.... que hemos colgado en nuestra Web: <https://ugtcyl.es/web/seccion-coronavirus>

RECUERDA

A la vista de la difícil separación de las fronteras entre tiempo profesional y el privado vamos evitar estresarnos y por lo tanto minimizar al máximo el riesgo de padecerlo: cumple los tiempos de trabajo y a los mínimos períodos de descanso necesario y DESCONECTA cuando tu jornada cumpla.



Castilla
y León

