



CONSEJOS PARA TELETRABAJAR

Para poder cumplir con las recomendaciones sanitarias por la pandemia de Covid-19, Cesma y muchas empresas han puesto a disposición de su personal la modalidad de teletrabajo.

En nuestro país todavía son pocas las empresas que permiten el teletrabajo en situaciones normales y la organización del desempeño en el entorno doméstico suele estar reservada, sobre todo, a las personas trabajadoras autónomas. Por tal motivo vamos a dar algunos consejos para que el día a día laboral sea lo más productivo posible en los hogares de aquellas personas que desarrollan por primera vez la modalidad de teletrabajo.

1.- Escoge un lugar de la casa dedicado a tu trabajo y úsalo solo para eso

Puede ser una habitación o parte de ella con iluminación suficiente y libre de ruido, en la que instales el ordenador y tengas bien ordenado todo el material que necesites.

2.- Actúa como si estuvieras en el lugar de trabajo

- Arréglate aunque no salgas a la calle.
- Mantén el horario y las pausas habituales. Tiene que ver más con una cuestión psicológica: si trabajas las horas que debes, aunque no estés en tu lugar de trabajo ordinario, es más probable que tengas la sensación de haber aprovechado el tiempo.
- Planifica objetivos diarios y semanales, te ayudará a gestionar el posible estrés (Ver punto 8).

3. Evita las interrupciones y las distracciones lo máximo posible

No hay nada peor para la productividad que sentir que se han hecho muchas cosas que estaban pendientes pero, al mismo tiempo, no se ha avanzado, por tanto:

- Las tareas del hogar pueden esperar, como un día normal, a que se termine la jornada laboral.
- Si vamos a trabajar con ayuda de tecnología (ordenador o teléfono móvil), conviene cerrar las redes sociales para que el tiempo de trabajo sea lo más óptimo posible

4. Mantente en contacto con tu responsable y tus compañeros/as

Bien sea por teléfono o a través de un grupo de WhatsApp, comunicarte a ciertas horas con ellos tranquilizará a quienes necesiten más apoyo en su desempeño, además de facilitar el trabajo concreto que se esté realizando.





CONSEJOS PARA TELETRABAJAR

5. Intenta hacer algo de ejercicio en casa

Evitar el sedentarismo es primordial para la salud, en primer lugar, y para un correcto desempeño laboral en casa, en segundo lugar.

6. Explica que estás teletrabajando a las personas con las que convives

Si convivimos con alguien, conviene explicarle de manera general en qué consiste exactamente nuestro trabajo para que puedan apoyarnos en un momento dado o, al menos, entendernos. El cierre de colegios con motivo de la pandemia de coronavirus ha provocado que en muchos hogares las personas trabajadoras deban compaginar el teletrabajo con el cuidado de los hijos e hijas, situación que complica mucho la gestión del día a día. Por ello, sobre todo en estos casos es importante planificar conjuntamente no solo la semana sino también cada día, y estar en disposición de modificar ese orden diario en función de las circunstancias.

7. Enfrentalo con talante

La situación viene impuesta, lo que puede generar frustración por quedarnos en casa. Es importante ser conscientes de la situación actual y de las decisiones que se tienen que tomar por esta circunstancia.

8. Gestiona tu estrés y salud emocional

Infórmate adecuadamente. Evita la sobreinformación y contrasta la información de las redes sociales con fuentes oficiales.

Busca una rutina diaria en casa. Planifica un horario semanal donde queden reflejadas todas las tareas de la casa. Sigue hábitos de vida saludable en relación con las horas de sueño, la alimentación y la actividad física.

Conecta contigo mismo. Busca momentos para tomar consciencia de tu estado emocional. Practica al día la práctica FORMULA 20-20-20:

- **MUEVETE.** 20 min. Ejercicio físico.
- **REFLEXIONA.** 20 min. Meditación.
- **CRECE.** 20 min. Aprendizaje. Lleva a cabo aquellas actividades y aficiones preferidas que te hagan sentir bien.

Mantente “cerca” de tus familiares y amigos. Las nuevas tecnologías nos permiten mantener un contacto más cercano con los demás.



CONSEJOS PARA TELETRABAJAR

Además de estos consejos, puedes consultar las recomendaciones que disponemos en nuestra página web, <https://www.mutuacesma.com/servicios#prevencion>

Guías específicas de información preventiva – Estrés laboral, Protección Espalda y Nuevas tecnologías

Guías de uso de equipos de trabajo – Pantallas de visualización de datos (pinchar en las imágenes para acceder)



El art. 5 del RD-Ley 8/2020, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del Covid-19, dice que "Con el objetivo de facilitar el ejercicio de la modalidad de trabajo a distancia en aquellos sectores, empresas o puestos de trabajo en las que no estuviera prevista hasta el momento, se entenderá cumplida la obligación de efectuar la evaluación de riesgos, en los términos previstos en el artículo 16 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, con carácter excepcional, a través de una autoevaluación realizada voluntariamente por la propia persona trabajadora".



El Ministerio de Trabajo y Economía Social ha dispuesto de un cuestionario para poder abordar esta cuestión. Se incluye dicho cuestionario para que las personas que estén teletrabajando puedan voluntariamente realizar esta autoevaluación.

AUTOEVALUACIÓN