

Recomendaciones para el teletrabajo



¿Cómo armo un espacio de trabajo en mi casa acorde con mis tareas?

PARÁMETROS DE ARMADO DEL LUGAR DE TRABAJO



¿Cómo cuido mi salud física y seguridad cuando trabajo desde casa?

PARÁMETROS DE ERGONOMÍA



¿Cómo me mantengo en una buena relación con el entorno de mi lugar de teletrabajo?

PARÁMETROS AMBIENTALES, USO DE LA ENERGÍA Y BUENAS PRÁCTICAS



¿Cómo utilizo mejor los materiales y recursos que tengo disponibles?

TRATAMIENTO DE RESIDUOS Y RECICLAJE

Recomendaciones para el teletrabajo



Trabajar desde casa conlleva un cambio de mentalidad, ya que las viviendas deben convertirse en improvisadas oficinas. Nuestro desafío es poder verlo como una oportunidad de aprender a desenvolvernolaboralmente en un ambiente no habitual, pero del cual también podamos sacar el máximo provecho, adaptados a los tiempos que corren.

Comodidad, positivismo, motivación, bienestar

Estas son algunas de las características ideales que debería ofrecer un espacio de trabajo en casa. Te brindamos algunas recomendaciones para ayudarte a lograrlas.



¿Cómo armo un espacio de trabajo en mi casa acorde con mis tareas?

PARÁMETROS DE ARMADO DEL LUGAR DE TRABAJO

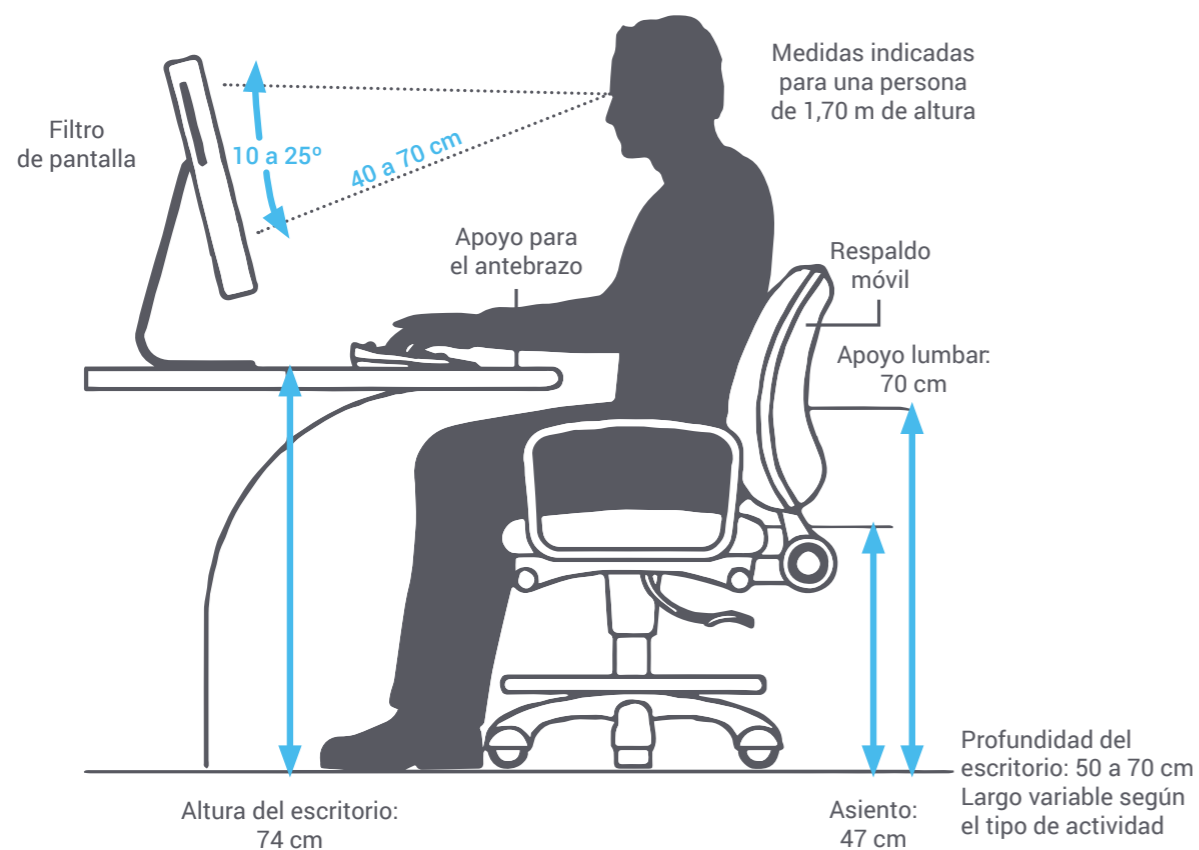
¿Cuánto espacio necesito?

Asegurate de que puedas contar con una superficie de trabajo lo suficientemente grande como para contener la computadora, los documentos y todo el equipo necesario de trabajo.

Definir el tamaño depende de qué tipo de trabajo desarrolles: si necesitás mucho almacenamiento cerca, si tenés que instalar una impresora, o si usas solo una *notebook* y podés trabajar sin necesidad de una ubicación fija.

En lo posible, tratá de tener cerca estanterías o espacios de guardado para mantener juntos y en orden los elementos de trabajo que vas generando en tu casa.

Te sugerimos algunas medidas básicas para tener en cuenta:



¿En qué lugar de la casa lo ubico?

La ubicación dependerá de las comodidades disponibles, el grado de privacidad posible, las características de los que conviven, si el espacio deberá compartirse y los horarios de tu trabajo.



Buscá el espacio de tu casa más tranquilo, iluminado y ventilado naturalmente, con menor ruido y circulación de personas posible. Tené en cuenta que el lugar sea adecuado para cuando debas participar en reuniones virtuales.



En lo posible, elegí espacios separados, o aprovechá huecos muertos, rincones de la casa a veces desaprovechados, que te puedan ayudar a mejorar la concentración e incentivar la productividad.



Tratá de ubicar la mesa/escritorio y computadora perpendicular a una ventana, de modo de evitar reflejos molestos sobre la pantalla. Tené en cuenta que si la ubicás frente a la ventana, el contraste disminuye y cuesta ver con claridad, y si la ubicás de espaldas a la ventana, produce deslumbramientos.



En el caso de que no puedas ubicar el escritorio y la computadora en una posición favorable, tratá de colocar en la ventana cortinas u otro sistema de oscurecimiento para poder realizar tu trabajo de manera más confortable.

¿Qué servicios necesito?



Instalación eléctrica segura, con interruptor termomagnético, disyuntor diferencial y puesta a tierra



Iluminación artificial apropiada en el sector de trabajo



Varios enchufes eléctricos para todos los dispositivos necesarios. Tratá de no sobrecargar los enchufes utilizando alargues para alimentar varios equipos.



Conectividad confiable a internet

¿Cómo cuido mi salud física y seguridad cuando trabajo desde casa?

PARÁMETROS DE ERGONOMÍA

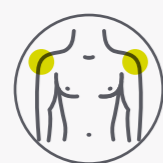
Si bien es probable que en casa no cuentes con el mobiliario ergonómico ideal para la jornada laboral, podés lograr una buena relación entre tu actividad de teletrabajo y los elementos de los que disponés tratando de evitar malas posturas.

Adoptar malas posturas



Cuello

Por la incorrecta posición de la pantalla (de costado o muy alta).



Hombros

Por una mesa demasiado alta o baja; por no apoyar los brazos al tipear.



Espalda

Por una silla inadecuada o mal ajustada.



Mano/Muñeca

Por una mesa muy alta o un teclado mal diseñado.

Mantener siempre la misma postura



Poca movilidad

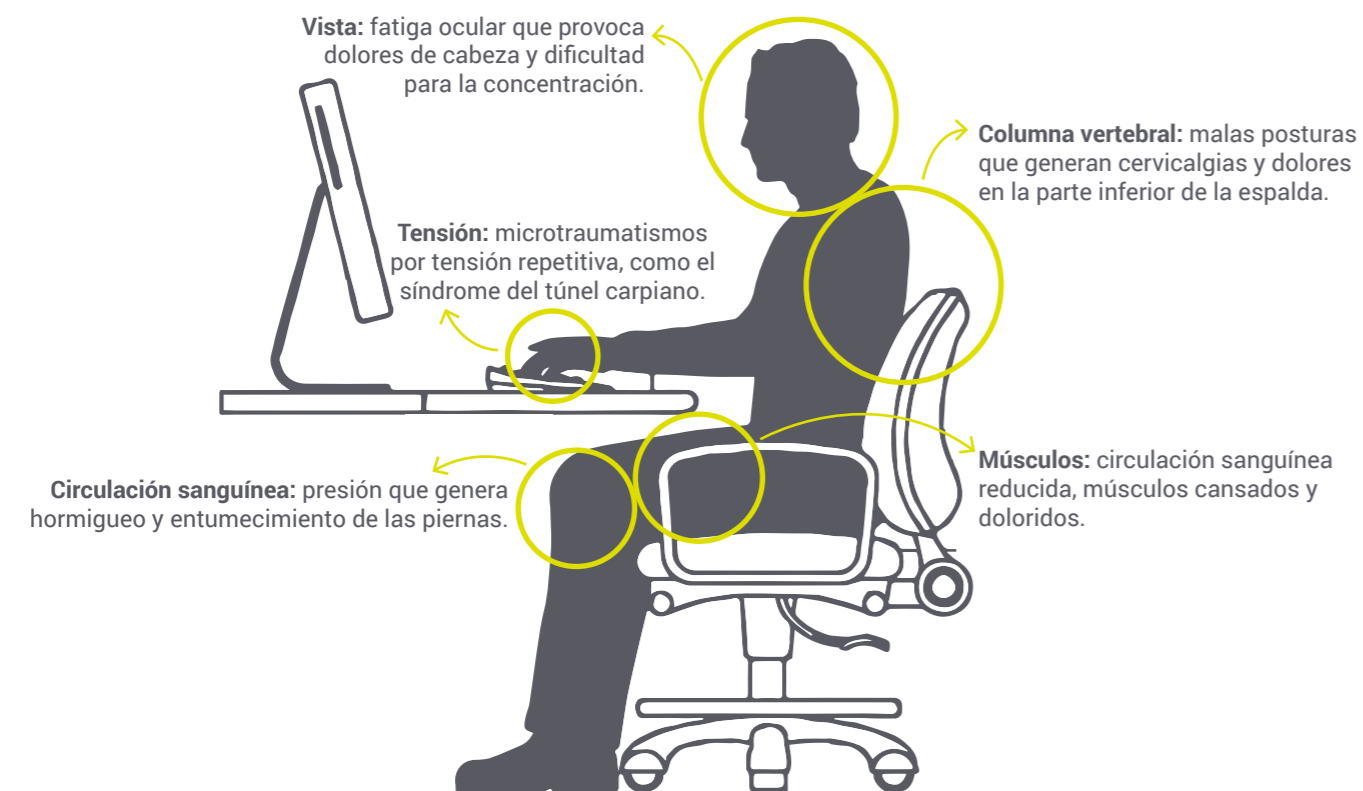
Por una mesa pequeña; por la falta de espacio para moverse.



Pocas pausas

Por el trabajo intensivo; por la mala organización.

Posibles efectos que puede causar una mala postura o mantener siempre la misma postura:



Para evitar estos problemas, te brindamos algunas sugerencias básicas:



Asegurate de que haya suficiente espacio debajo de la mesa para permitir el movimiento de las piernas (retirá cualquier obstáculo que pueda haber).



Cambiá de postura regularmente: no es aconsejable que estés sentado en la misma posición por largos períodos de tiempo.



Si utilizás un portadocumentos, colocalo a una altura y distancia similares a las de la pantalla, para reducir los esfuerzos de acomodación visual y rotación del cuello.



En lo posible, regulá el respaldo de la silla para que se adapte a la parte inferior de la espalda. Los pies deben estar bien apoyados en el suelo o sobre algún elemento apoyapiés.



Ajustá la silla y la pantalla para lograr una postura confortable. Los brazos, las muñecas y las manos deberían estar en posición horizontal; y la visual, a la altura de la parte superior de la pantalla.



Ubicá la silla para que el brazo no esté extendido al usar el *mouse*. Apoyá el brazo en la mesa y sujetá suavemente el *mouse*, descansando los dedos sobre los botones y accionándolos sin demasiada presión.



Ajustá el teclado para lograr una posición cómoda al teclear, tratando de mantener la mano, la muñeca y el brazo en línea recta.

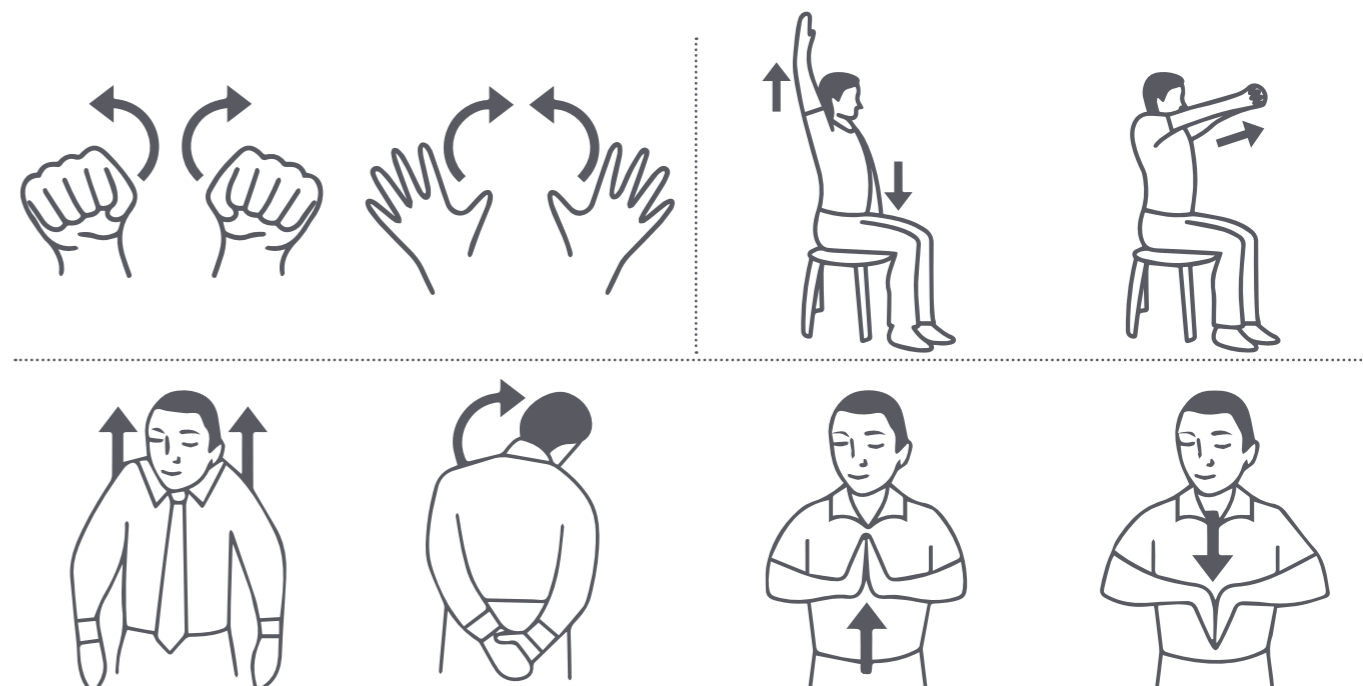


Buscá con creatividad elementos caseros para reemplazar complementos tradicionales como atriles, soportes para elevar el monitor, suplementos apoyapiés, etc., de modo de lograr mayor comodidad y posturas saludables.

Pausas saludables

Respecto a las pausas durante la jornada laboral, destinadas a evitar que mantengas siempre la misma postura, te recomendamos hacer pausas cortas y frecuentes en lugar de pausas largas y escasas. Por ejemplo, es preferible hacer pausas de 10 minutos cada hora de trabajo continuo que pausas de 20 minutos cada 2 horas.

Durante estos momentos de descanso, relajá la vista y hacé ejercicios físicos de relajación muscular. Te sugerimos algunos:



¿Cómo me mantengo en una buena relación con el entorno de mi lugar de teletrabajo?

PARÁMETROS AMBIENTALES Y BUENAS PRÁCTICAS

¿Por qué ocuparnos de las buenas prácticas?

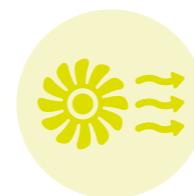
- Porque, debido a las características propias de las actividades de trabajo en casa, las buenas prácticas, sencillas y económicas, se traducen en resultados rápidos y contundentes.
- Porque las buenas prácticas son el primer paso hacia el consumo eficiente, es decir, lograr obtener las mismas prestaciones con un menor consumo y, por ende, un menor costo.
- Porque las buenas prácticas tienen efectos concretos sobre el cuidado del medio ambiente en relación con diversos factores, como el agotamiento de los recursos, la contaminación atmosférica y la contaminación del agua.
- Porque, al implementar buenas prácticas en nuestras casas, ciertas conductas se irán replicando con mayor naturalidad en los demás ámbitos de la vida de los trabajadores.



El concepto de conformidad térmica es bastante subjetivo, sobre todo por una variable difícil de cuantificar, que es la percepción individual. El objetivo no es encontrar un ambiente térmico ideal para todos, sino conseguir un número mínimo de insatisfechos.



Buenas prácticas



Intentá regular la temperatura efectiva en el ambiente de trabajo entre los 20-23 °C en invierno y los 23-26 °C en verano.



Tratá de evitar que en el ámbito de trabajo se superen niveles muy altos de ruido.



Apagá y desconectá la computadora fuera del horario laboral.



Activá las acciones de ahorro energético para apagado automático en pausas de uso.



Configurá el protector de pantalla en modo "pantalla en negro", que es lo que menos energía consume.



Reutilizá hojas como papel borrador.



Ajustá el brillo y el contraste de la pantalla, para acomodarlos a la iluminación de tu espacio de trabajo.



Incorporá alguna planta al espacio de trabajo para contribuir a la generación de oxígeno y purificación del aire del sector.



Utilizá de manera conveniente los artefactos sanitarios para ahorrar el consumo de agua: evitá goteos, pérdidas o excesos de presión, solucionándolos lo antes posible.

¿Cómo utilizo mejor los materiales y recursos que tengo disponibles?

PARÁMETROS DE TRATAMIENTO DE RESIDUOS Y RECICLAJE

Hay un pilar fundamental sobre el que se apoya el paradigma de la economía circular: todo mezclado es basura pero separado son recursos. Esta fórmula, clave para el desarrollo de un planeta sostenible y ambientalmente saludable, tiene su capítulo inicial en casa, a través de una acción muy sencilla pero con un impacto ambiental muy importante: la separación en origen.

En concordancia con lo que impulsamos en nuestras oficinas sobre la separación de residuos en origen, con recipientes diferenciados para los distintos tipos de desechos, te proponemos propiciar los mismos conceptos en tu casa, generando un cambio de hábitos de gran impacto en el cuidado del medioambiente.

Para lograrlo te sugerimos aplicar las 5R



1

Reducir

Recortá la cantidad de residuos que generarás y adquirí solo lo que realmente necesites



2

Rechazar

No utilices productos descartables ni plásticos de un solo uso



3

Reutilizar

Dales otra función a los productos antes de desecharlos/Usá envases retornables



4

Reparar

Si se rompe o daña un producto, arreglalo



5

Reciclar

Separá tus residuos/Compostá restos de frutas y verduras crudas

Las 5R son cinco acciones muy sencillas a través de las cuales podemos modificar nuestras prácticas cotidianas y hábitos de consumo y aportar a una relación más sostenible con el planeta.

Para comenzar con la separación de residuos en casa, solo necesitás 2 contenedores: uno para materiales inorgánicos y otro para materiales orgánicos.

Materiales reciclables para recolectar (siempre limpios y secos):

- Papel/Cartón
- Latas de aluminio/Envases de vidrio
- Plásticos/Botellas plásticas de bebidas
- Tóners de impresoras

Materiales no reciclables:

- Residuos orgánicos húmedos y secos
- Cartón y papel sucios
- Plásticos sucios
- Vidrios rotos



Si se separan correctamente, más del 40 % de los residuos que generamos periódicamente en nuestras casas pueden ser recuperados y reinsertados en el sistema productivo.



Recomendaciones para la reducción del consumo de plásticos

- Evitar las bolsas para las compras y utilizar las de tela.
- Comprar productos en envases que sean retornables o bebidas en botellas de vidrio.

El ciclo del tratamiento responsable de los residuos culmina con el retiro de estos hacia su disposición final. Esto ya depende de los programas existentes en tu municipio, cooperativas zonales, etc., y define qué criterios de separación podés adoptar en tu propia casa.

También podés optar por implementar una compostera casera para la reutilización de los residuos orgánicos como fertilizante.

Los caminos posibles son variados. El desafío es que hagas realidad el que más se adapte a la dinámica del lugar donde habitás y también trabajás.

Así contribuís de manera responsable al cuidado del medioambiente y de los recursos.