

RIESGOS DEL HOME OFFICE

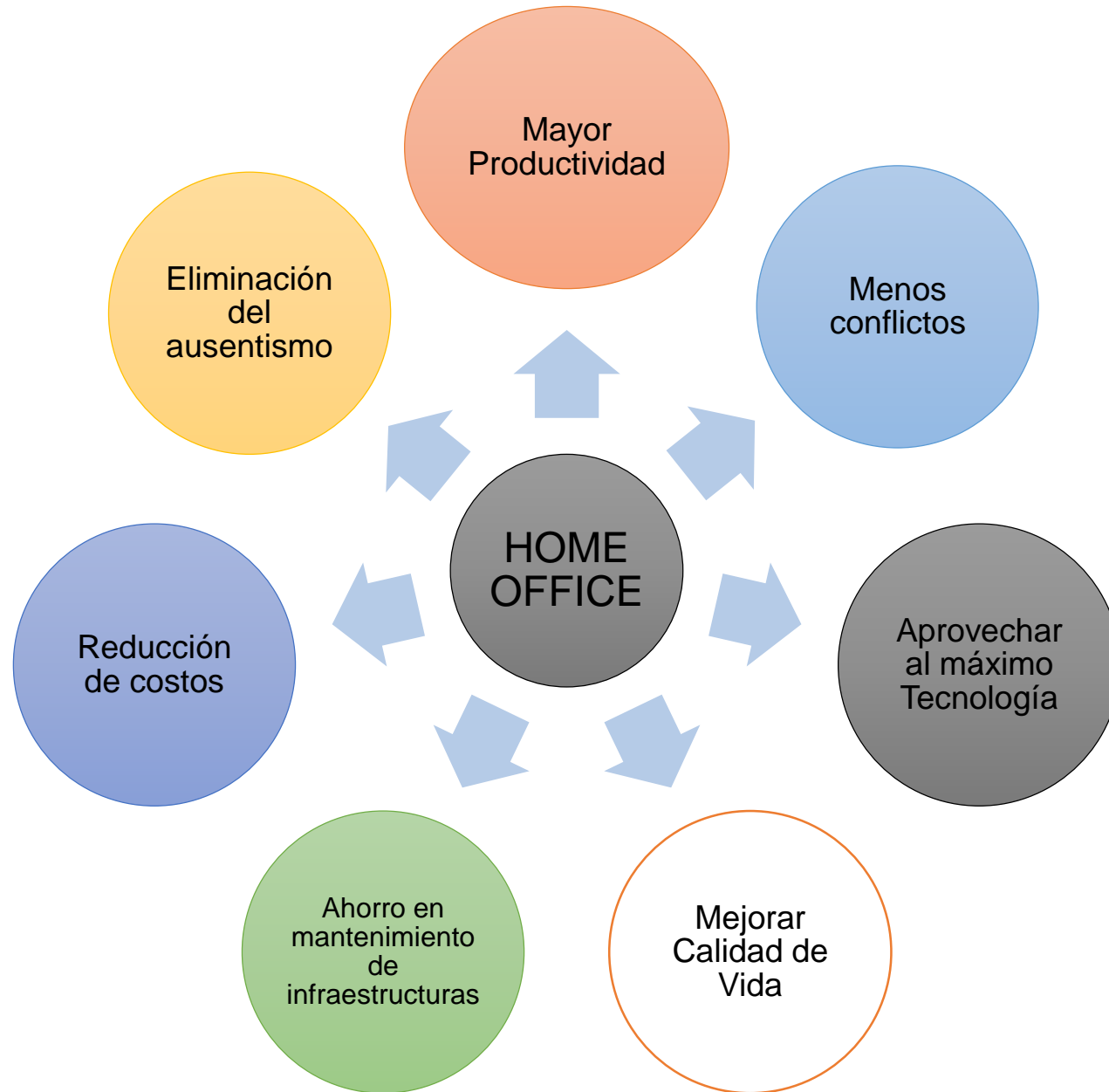


Qué es home office? **Home office**, en inglés, es un espacio de trabajo dentro de casa, como una oficina o un lugar adaptado. Actualmente, “hacer **home office**” es sinónimo de teletrabajo y sirve para describir el trabajo remoto desde casa

En Colombia, desde el año 2012, el teletrabajo es considerado como una modalidad laboral gracias a la Ley 1221 de 2008 que lo define como *“una forma de organización laboral, que consiste en el desempeño de actividades remuneradas o prestación de servicios a terceros utilizando como soporte las tecnologías de la información y comunicación -TIC- para el contacto entre el trabajador y la empresa, sin requerirse la presencia física del trabajador en un sitio específico de trabajo”*.



BENEFICIOS DEL TELETRABAJO- HOME OFFICE



RIESGOS DEL HOME OFFICE

Sedentarismo, tendencia al tabaquismo y a picar entre horas

Sensación de falta de apoyo por parte de la empresa

4 Peligros

Sensación de soledad y de falta de vínculos con los compañeros

Dificultades para delimitar el tiempo de trabajo y la desconexión

8 TIPS PARA HACER HOME OFFICE



RIESGOS DEL HOME OFFICE



ERGONOMÍA

Puesto Trabajo

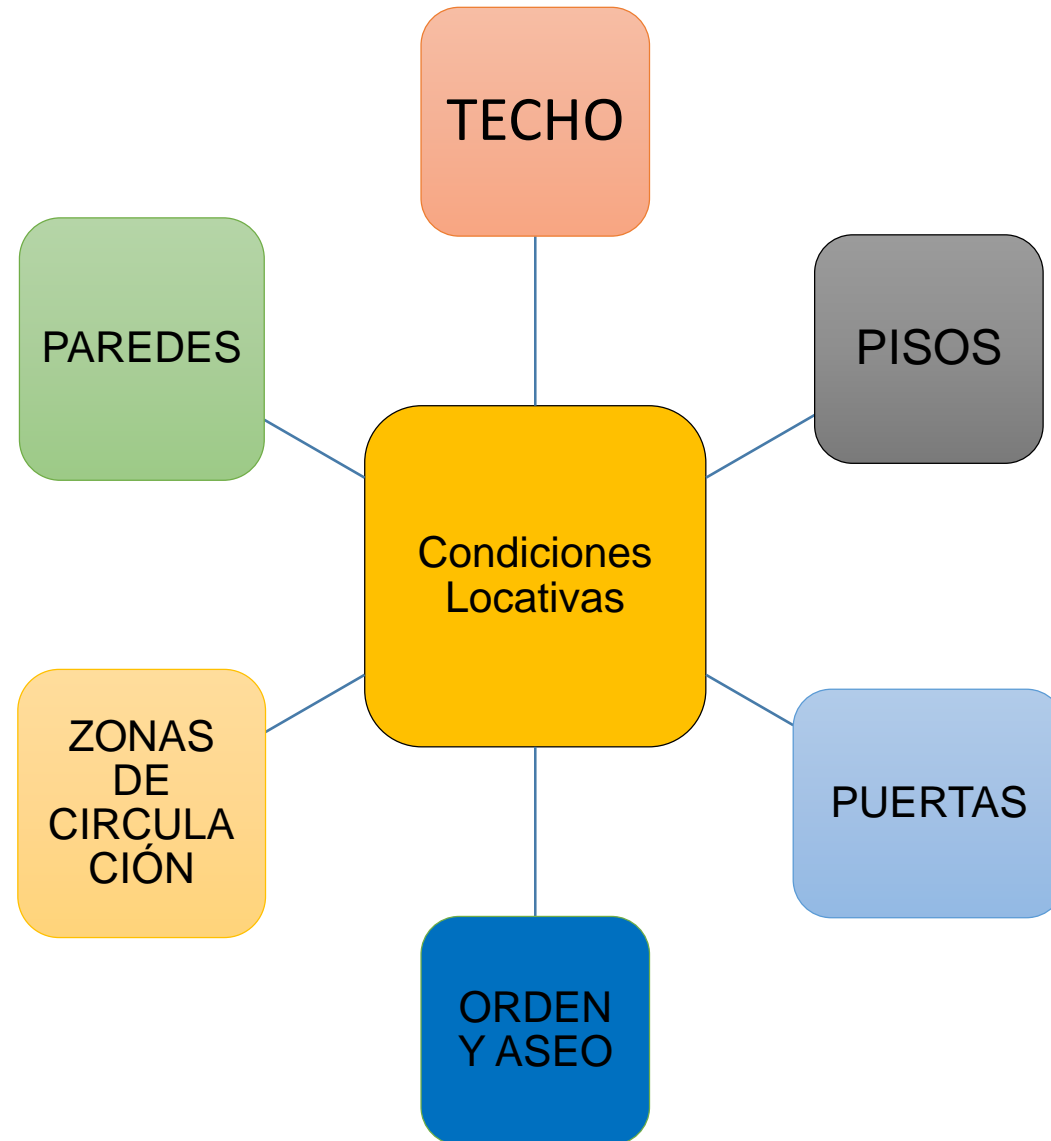
Ubicación elementos de trabajo

Dimensiones necesarias

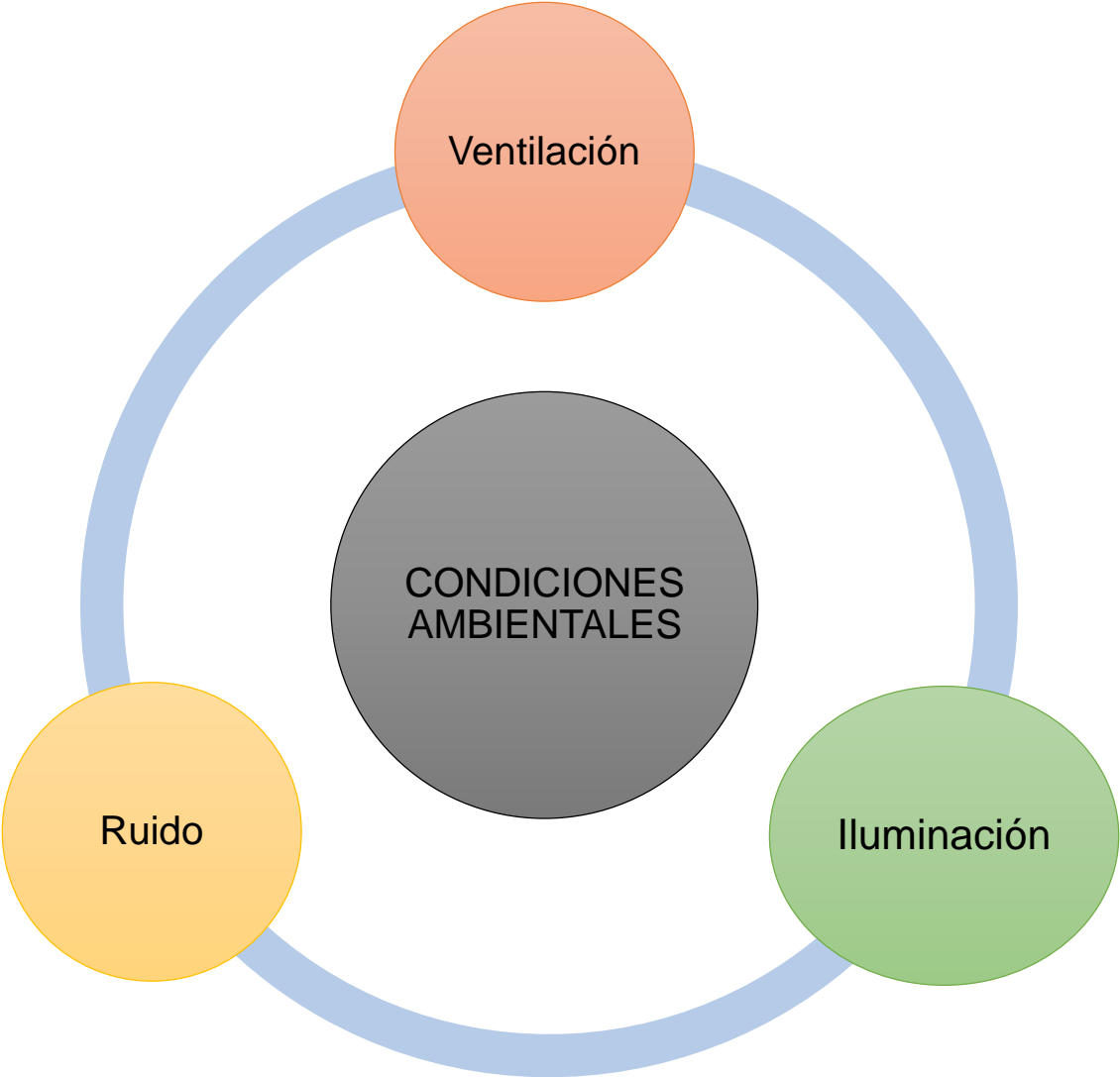
Ubicación permite movilidad?

El Escritorio permite ubicación de teclado y mouse?

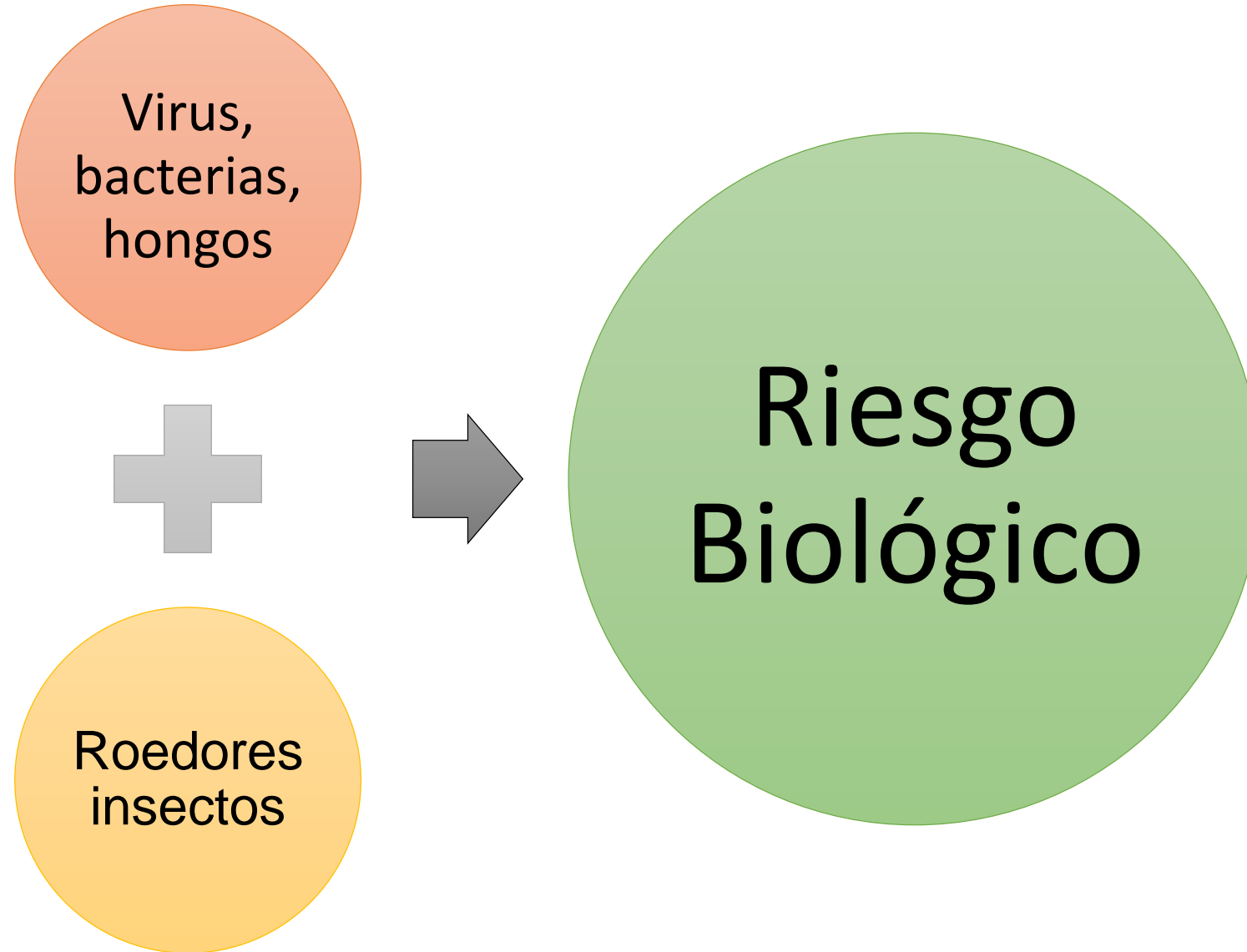
RIESGOS DEL HOME OFFICE



RIESGOS DEL HOME OFFICE



RIESGOS DEL HOME OFFICE



Riesgo Incendio, Explosión

- Emergencia, extintores

Riesgo Eléctrico

- Conexión a tierra, sobrecargada

RECOMENDACIONES TELETRABAJO



JUAN MERODIO



CONTROLA EL HORARIO

Establezca un horario de trabajo en el que se limite el número de horas diarias, el propio control del ritmo de trabajo puede dar lugar a un exceso de horas de trabajo con la consiguiente sobrecarga.



FATIGA VISUAL

- Alterna la vista entre un objeto lejano y uno cercano varias veces durante unos 10".
- Cierra los ojos y mueve los globos oculares.
- Cada cierto tiempo, parpadea conscientemente, de forma lenta, abriendo y cerrando los ojos.



PAUSAS

Fije un ritmo de trabajo/ descanso donde primen las pausas cortas y frecuentes frente a las largas y espaciadas. Esto es debido a que una vez llegado el estado de fatiga es difícil recuperarse, siendo más positivo el procurar no alcanzarlo.



AISLAMIENTO

Es conveniente prefiar una serie de reuniones entre el teletrabajador y los componentes de la empresa. De esta manera, se consigue estar al día en cuestiones de su trabajo, de su empresa, se fomenta el sentido de pertenencia, y se previenen problemas derivados de la soledad y el aislamiento.



ZONA DE TRABAJO

Habilitar una zona aislable dentro de la vivienda, consiguiente espacio para contener los equipos y materiales de trabajo, de manera que ese espacio se dedique exclusivamente al trabajo. Sería conveniente que dispusiera de luz natural, y que el ruido fuese el menor posible.



POSTURA ADECUADA

- Colócate de frente a la pantalla, a una distancia de 40cm. El borde superior del monitor debe estar a la altura de los ojos.
- Apoya la espalda en el asiento, formando un ángulo de 90°.
- Apoyan los antebrazos sobre la mesa de forma que las muñecas permanezcan alineadas.
- Los pies deben estar descansando sobre el suelo, en caso de no alcanzarlo, se usará un reposapiés.

RIESGOS DEL HOME OFFICE

