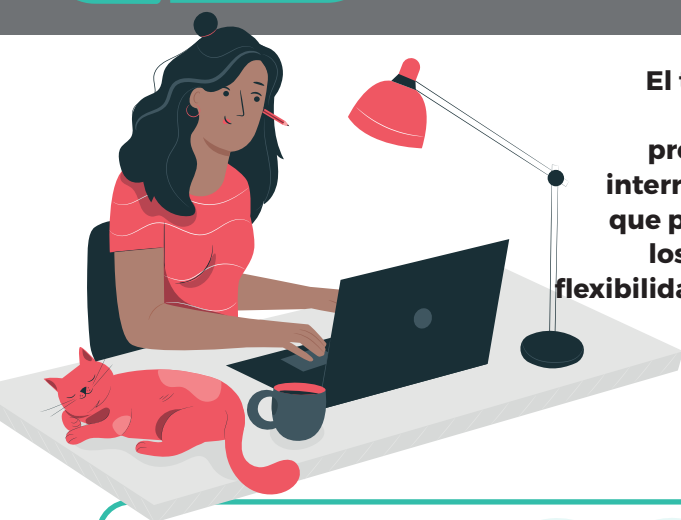




El teletrabajo es el trabajo a distancia que se realiza utilizando sistemas informáticos o telemáticos de manera exclusiva o prevalente. Supone un cambio en la organización del trabajo e interrumpe la presencia física al local de una empresa. A pesar de que puede tener beneficios claros, como la reducción del tiempo, los costes y los riesgos del desplazamiento o más autonomía y flexibilidad horaria, también puede tener inconvenientes y aumentar los riesgos laborales si no se controlan correctamente.

Posibles repercusiones desfavorables y efectos sobre la salud del teletrabajo

- Aislamiento y reducción de la interacción social.
- Aumento de la carga de trabajo, en cantidad y/o intensidad, o de las técnicas de control y monitorización del trabajo.
- Dificultades para separar el tiempo de trabajo y el tiempo libre, la vida familiar y la profesional (conflictos familiares, empeoramiento del tiempo de descanso, etc.).
- Hábitos alimentarios inadecuados y aumento de consumo de sustancias tóxicas (alcohol, tabaco, café...).
- Aumento de trastornos musculoesqueléticos, fatiga visual y mental, ansiedad y otros trastornos de salud mental.

El teletrabajo puede intensificar la doble presencia: sin unas buenas prácticas para separar claramente la esfera laboral de la personal, puede empeorar la compatibilización del trabajo con la vida doméstica o familiar, el trabajo de curas y el tiempo con las amistades, especialmente en el caso de las mujeres.

Recuerda: el teletrabajo que se realiza de manera habitual, a partir de un 30% de la jornada laboral en un periodo de 3 meses, tiene que ser voluntario y reversible (Ley 10/2021, de trabajo a distancia). Es posible que a tu empresa haya algún acuerdo para regularlo específicamente. Consulta tus delegados y delegadas de CCOO a propósito de tus derechos o infórmate con nuestra [Guía sindical sobre el teletrabajo](#).

Recomendaciones para mitigar las posibles consecuencias negativas

- Combinar el trabajo presencial con el teletrabajo.
- Tener un espacio habilitado y los equipos adecuados (silla ergonómica, reposapiés, iluminación y temperatura adecuadas, etc.) y priorizar el hecho de trabajar con un ordenador de sobremesa.
- Establecer un horario y mantenerlo. Tener un protocolo de desconexión digital y para el registro de jornada.
- Definir claramente las franjas para la flexibilidad horaria y no intercalar tareas domésticas durante el tiempo de trabajo. Programar pausas.
- Disponer de canales de comunicación ágiles con jefes y compañeros o compañeras.
- Evitar el sedentarismo prolongado ante la pantalla: hacer pausas y descansos activos (estiramientos, ejercicios visuales, etc.).

Si teletrabajas con portátil, tendrías que disponer de una pantalla de dimensiones adecuadas y de teclado y ratón auxiliares.

Derechos de las personas teletrabajadoras en materia de salud:

- A recibir por parte de la empresa todos los medios, equipos, apoyo técnico y herramientas necesarias para hacer el trabajo.
- A tener el mismo acceso a la formación y a la promoción que cuando no se teletrabaja.
- A ser consultadas y a participar, a través de los delegados y delegadas de prevención, en todos aquellos aspectos del trabajo que puedan afectar la salud (jornada, horario, remuneraciones, acceso a la mutua en caso de accidente de trabajo, etc.).
- A recibir, en primer lugar, una evaluación de riesgos de la zona habilitada para la prestación de servicios; en segundo lugar, la información y la formación necesarias sobre las medidas para evitarlos, y, finalmente, la vigilancia de la salud vinculada a los riesgos específicos del puesto de trabajo.
- A tener garantizado el derecho a la intimidad, a la protección de datos personales y a la [desconexión digital](#).