

TRABAJO A DISTANCIA:

Ficha de autoevaluación

Guía para el trabajo a distancia.
Efectiva y saludable



Ficha de autoevaluación para el trabajo a distancia

ASPECTOS BÁSICOS A ANALIZAR

	SI	NO	Recomendaciones
Teclado			
De usar portátil, puedes disponer de teclado externo y ratón	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mencionar una distancia mínima (más de 10 cm) desde el teclado al borde de la mesa para poder apoyar los brazos y teclear sin flexionar las muñecas.
Es (posible) y se permite teclear sin flexionar las muñecas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Si es necesario, puedes utilizar dispositivos para inclinar el teclado. Asegura que quede estable.
La distancia entre el borde de la mesa y el teclado te permite apoyar los antebrazos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Una vez sentado, Apoya la espalda en el respaldo del asiento y asegúrate de poder apoyar los pies firmemente en el suelo formando un ángulo de unos 90°.
Tiene una buena estabilidad, si es posible con cinco puntos de apoyo en el suelo y ruedas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Si tu silla no dispone de regulación de altura, puedes ayudarte de un reposapiés o apoyo anexo (un paquete de folios, libro grueso...).
El asiento no es excesivamente blando, ni duro y no te presiona la parte posterior de la pierna (del muslo a la rodilla).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Si no consigues un buen apoyo lumbar, puedes ayudarte de pequeños almohadones o cojines.
De poder escoger utiliza una silla con respaldo que permita adoptar una postura erguida, cómoda y sin flexionar las muñecas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Una vez seleccionada la silla comprueba que te permite adoptar una postura erguida, cómoda y sin flexionar las muñecas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La sala donde ubicas tu puesto tiene luz suficiente (preferiblemente natural)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La ubicación de la pantalla permite que al levantar o desviar la mirada sobre la misma, no te produzca deslumbramiento o fatiga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Has establecido periodos para asegurar una ventilación frecuente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tengo posibilidad de ajustar la temperatura, y humedad entre 20° y 25°	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Perfiles que la humedad de la sala no te genera sequedad en los ojos o nariz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Condiciones psicosociales			
Has establecido límites al tiempo de trabajo para no superar la jornada diaria establecida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Para evitar ambientes secos, puedes colocar un recipiente con agua en el suelo junto al radiador.
Puedes organizar el tiempo de trabajo de manera flexible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
El desarrollo del trabajo te permite realizar pequeñas pausas voluntarias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Organiza tu tiempo de manera que durante la realización de la tarea, te permita mantener la atención en el trabajo que tienes que realizar sin distracciones.
Puedes desconectar el trabajo del entorno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Reserva un tiempo para realizar estiramientos, te ayudarán a contrarrestar la fatiga física y mental.
Realizas una pausa más prolongada al final de la jornada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cuidado con las situaciones de multitareas: limita el número de aplicaciones abiertas y evita atender Tablet...

Ficha de autoevaluación para el trabajo a distancia

Introducción:

Como complemento a las buenas prácticas que se describen en la ["Guía para el trabajo a distancia"](#), a continuación te presentamos un cuestionario para que analices los aspectos básicos de seguridad y salud en tu actividad de teletrabajo y que la puedas desarrollar en las mejores condiciones posibles.

El teletrabajo que estas desempeñando en tu domicilio requiere de unas buenas condiciones de iluminación y una óptima ubicación de los elementos que vas a utilizar: ordenador portátil, Tablet, Smartphone, etc. El buen uso de todos ellos va a hacer que te sientas más confortable para desarrollar tu profesión de la forma más saludable.

Con este cuestionario pretendemos ayudarte a identificar diferentes aspectos que de no considerarlos pueden dificultar el desarrollo de tu trabajo y traducirse en molestias y fatiga visual, muscular, así como carga mental.

Recuerda que el trabajo en domicilio debe procurar el mismo nivel de protección que dispones en tu centro de trabajo. Sigue estas premisas y recuerda ante cualquier duda, puedes contactar con el servicio de prevención para que pueda orientarte.

Autoevaluación para el trabajador

		ASPECTOS BÁSICOS A ANALIZAR	SI	NO	Recomendaciones
Condiciones del puesto de trabajo con ordenador	Mesa de trabajo	El tablero está a una altura entre 65 y 68 cm			La mesa o superficie de trabajo, debe tener una profundidad mínima de 50 cm.
		La superficie de la mesa de trabajo es mate, sin brillos.			
		Dispones de espacio suficiente para colocar la pantalla, el teclado, el ratón y los documentos que puedas necesitar.			Intenta tener en la mesa, solo lo que vayas a utilizar. En su caso puedes recurrir a muebles auxiliares.
		El borde de la mesa no presenta aristas agudas, que pueden molestarte al mantenerte apoyado sobre ellas.			Libera de objetos innecesarios el espacio bajo la mesa para poder descansar las piernas cómodamente.
		La anchura de la mesa permite que la distancia de la pantalla a tus ojos sea de unos 40/50 cm.			Si observas brillos sobre la superficie de la mesa puedes colocar sobre la misma tapetes, papel...
		Bajo la mesa dispones de espacio libre suficiente para mover las piernas.			
	Pantalla	Permite visualizar su contenido con nitidez			Si solo puedes utilizar la pantalla de un ordenador portátil, puedes colocarla sobre libros o cajas para elevarla hasta la altura de tus ojos y no inclinar el cuello. En este caso recurre a un teclado y ratón externo.
		Está colocada para evitar giros de la cabeza			
		Has ajustado su inclinación y altura (ver guía)			
		Está colocada de manera que se evita la aparición de destellos o brillos			Colocar la pantalla perpendicular a la ventana evita brillos.
La distancia de la pantalla a tus ojos es de unos 40/50 cm.					

Ficha de autoevaluación para el trabajo a distancia

		ASPECTOS BÁSICOS A ANALIZAR	SI	NO	Recomendaciones
Condiciones del puesto de trabajo con ordenador	Teclado	De usar portátil, puedes disponer de teclado externo y ratón			Mantén una distancia mínima (más de 10 cm) desde el teclado al borde de la mesa para poder apoyar los antebrazos y teclear sin flexionar las muñecas. Si es necesario, puedes utilizar pequeños objetos para inclinar el teclado. Asegura que quede estable
		Es inclinable y te permite teclear sin flexionar las muñecas			
		La distancia entre el borde de la mesa y el teclado te permite apoyar los antebrazos			
	Silla	Tiene una buena estabilidad, si es posible con cinco puntos de apoyo en el suelo y ruedas.			Una vez sentado, Apoya la espalda en el respaldo del asiento y asegúrate de poder apoyar los pies firmemente en el suelo, formando un ángulo de unos 90°. Si tu silla no dispone de regulación de altura, puedes ayudarte de un reposapiés o apoyo externo (un paquete de folios, libro grueso...). Si no consigues un buen apoyo lumbar puedes ayudarte de pequeñas almohadas o cojines.
		El asiento no es excesivamente blando, ni duro y no te presiona la parte posterior de la pierna (del muslo a la rodilla).			
		De poder escoger utiliza una silla con respaldo mejor hasta la altura de los hombros, regulable en altura, con apoyo para los brazos y apoyo lumbar.			
		Una vez seleccionada la silla comprueba que te permite adoptar una postura erguida, cómoda, con los pies en el suelo y que al apoyar los brazos sobre la mesa puedas manejar el teclado y el ratón sin flexionar las muñecas.			
Condiciones ambientales	Iluminación	La sala donde ubicas tu puesto tiene luz suficiente (preferiblemente natural)			Si la ventana dispone de cortina o persiana, puedes ajustarla en función de la franja horaria de tal forma que no haya deslumbramientos.
		La ubicación de la pantalla permite que al levantar o desviar la mirada sobre la misma, no te produzca deslumbramiento directo, por existencia de puntos de iluminación o ventanas.			
	Temperatura y humedad	Has establecido periodos para asegurar una ventilación frecuente			Para evitar ambientes secos, puedes colocar un recipiente con agua en el suelo junto al radiador.
		Tengo posibilidad de ajustar la temperatura, y mantenerla entre 20° y 26°			
Condiciones psicosociales	Gestión del tiempo	Has establecidos límites al tiempo de trabajo para no superar la jornada diaria establecida			Organiza tu tiempo de manera que, durante la realización de la tarea, te permita mantener la atención en el trabajo que tienes que realizar sin distracciones.
		Puedes organizar el tiempo de trabajo de manera flexible			
		El desarrollo del trabajo te permite realizar pequeñas pausas voluntarias			Reserva un tiempo para realizar estiramientos, te ayudarán a contrarrestar la fatiga física y mental.
		Puedes desconectar el trabajo del entorno personal			Cuidado con las situaciones de "multitarea"; limita el número de aplicaciones abiertas y evita atender simultáneamente el ordenador, móvil, Tablet...
		Puedes realizar una pausa más prolongada en algún momento de la jornada			

Ficha de autoevaluación para el trabajo a distancia

		ASPECTOS BÁSICOS A ANALIZAR	SI	NO	Recomendaciones
Condiciones psicosociales	Aspectos organizacionales	Estableces contactos periódicos con tus responsables para analizar el desempeño del trabajo que realizas			<p>Programa contactos periódicos con los compañeros y responsables para minimizar el riesgo de aislamiento y poder realizar seguimiento de las actividades que reportas.</p> <p>Dedica un tiempo todos los días a revisar la información que emite tu organización: INTRANET, redes sociales...</p>
		Existen medios de comunicación (intranet, boletines informativos,...) que te permitan mantenerte conectado con la situación de la empresa			
		Realizas periódicamente reuniones con compañeros y responsables y no percibes situación de soledad o aislamiento			
		Dispone de autonomía para priorizar las tareas que tienes que desempeñar			
	Apoyo	Dispones medios que te permitan comunicar instantáneamente con compañeros y responsables en caso de necesitar ayuda o apoyo			<p>Identifica y establece canales de comunicación con aquellas personas de la empresa que en un momento determinado serán quienes puedan ayudarte a resolver posibles problemas.</p>
		Existen herramientas de soporte para solventar incidencias informáticas			
Otras condiciones	Riesgo eléctrico	Los enchufes se encuentran en buen estado			<p>No acumules regletas ni abusos de los adaptadores.</p> <p>Evita que los cables sueltos o en zonas de paso puedan provocar una caída.</p> <p>Desconecta los aparatos electrónicos cuando dejes de usarlos.</p>
		Las conexiones para conectar los aparatos eléctricos no son provisionales			
		El cableado eléctrico y/o la instalación telefónica están fuera de las zonas de paso			
		Desconectas los aparatos eléctricos cuando no tienes que usarlos			

Dudas a consultar con el servicio de prevención: