



entornos seguros del teletrabajo



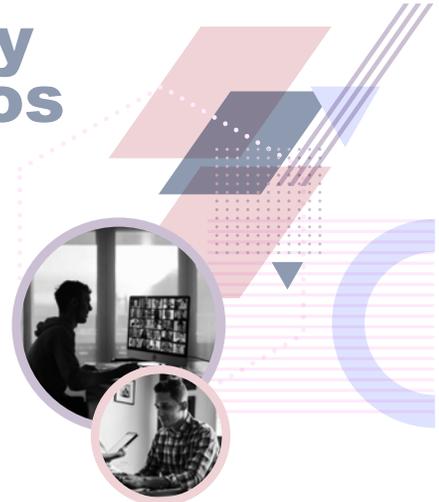
Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



el teletrabajo y sus beneficios

- Engloba una amplia gama de actividades y puede realizarse a tiempo completo o parcial.
- Trabajar desde la casa es un modelo laboral usado en la actualidad, en el cual se usa la tecnología para que la o el trabajador pueda ejercer sus funciones de forma remota, eliminando así la necesidad de desplazamiento y ahorrando tiempo para todos y todas.
- Esta forma de empleo toma cada vez más fuerza en el mundo y contribuye tanto para las y los empleados como para la o el empleador. Sin embargo, hacerlo correctamente implica cambios significativos para la empresa.
- El teletrabajo no es sólo beneficioso para la empresa, también lo es para la o el teletrabajador:
 - Reducción de los desplazamientos al y desde el trabajo, lo que supone un ahorro de tiempo y de dinero, y una reducción de fatiga.
 - Mayor flexibilidad del horario laboral, que permite a la o el teletrabajador organizar sus horas de trabajo y adaptarlas a sus necesidades personales.

- Mayor autonomía: para aquellas personas con un carácter independiente y que les gusta asumir responsabilidades, el teletrabajo les permite disfrutar de un mayor grado de autonomía.
- Una mayor libertad en temas personales menores como el vestuario y las relaciones con compañeros/as de trabajo.
- Estas son algunas características más importantes de esta modalidad de trabajo:
 - Es una actividad laboral que se lleva a cabo fuera de la organización en la cual se encuentran centralizados todos los procesos.
 - Utilización de tecnologías para facilitar la comunicación entre las partes sin necesidad de estar en un lugar físico determinado para cumplir sus funciones.
 - Es un modelo organizacional diferente al tradicional que replantea las formas de comunicación interna de la organización y en consecuencia genera nuevos mecanismos de control y seguimiento a las tareas.



El teletrabajo es una forma flexible de organización del trabajo que consiste en el desempeño de la actividad profesional sin la presencia física de la o el trabajador en la empresa durante una parte importante de su horario laboral.



modalidades del teletrabajo

El teletrabajo en el domicilio es hoy por hoy el trabajo con mayor potencial de crecimiento.

- En el domicilio.
 - El teletrabajo en el domicilio es hoy por hoy el trabajo con mayor potencial de crecimiento. Generalmente, este tipo de teletrabajo implica el uso de telecomunicaciones e informática, por tanto lo probable es que las y los teletrabajadores/as lo hagan con información.
 - Los ejemplos más típicos son profesionales y directivos que trabajan uno o dos días a la semana en el domicilio, ya sea por la política de la empresa de reducir los tiempos de desplazamiento o por su propio deseo.
 - Sin embargo debe de considerarse que el teletrabajo a domicilio puede causar aislamiento. Este es el problema más importante al que tiene que hacer frente el o la trabajadora.
 - Estudiar el lugar preciso de la casa en el que se va a trabajar: que no esté totalmente aislado puede ser una solución.
- Centro de teletrabajo.
 - Es una oficina de recursos compartidos que dispone de las



- instalaciones de telecomunicaciones y de los equipos informáticos necesarios para desarrollar actividades de teletrabajo.
- Generalmente es más asequible que la modalidad presencial, para la mayoría de las y los usuarios. El centro opera como una oficina de oferta de servicios y alquiler temporal para las personas usuarias.
- Teletrabajadores/as móviles o itinerantes.
 - Este tipo de teletrabajadores/as que utilizan redes telefónicas y radiofónicas, está en aumento en la medida en que los adelantos tecnológicos están disponibles a precios más asequibles.
 - El teletrabajo hace posible que personas que previamente estaban ligadas a lugares fijos de trabajo se conviertan, gracias a los medios tecnológicos e informáticos en teletrabajadores/as "itinerantes", sin domicilio fijo, sin perder el contacto permanente con su empresa y su familia.
 - Este tipo de trabajadores/as está equipado con teléfonos móviles, aparatos de fax, ordenadores portátiles y buscaperonas.



entornos seguros del teletrabajo

- La COVID-19 ha trastornado el mundo del trabajo y sus efectos serán duraderos.
- Un estudio reciente de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) encontró que el 41% de las personas que trabajaban desde casa se sienten muy estresadas, en comparación con el 25% de las que trabajaban fuera del hogar.
- Además existe evidencia de que las medidas de distanciamiento físico en los lugares de trabajo han puesto a muchas mujeres en situaciones de alto riesgo. Los problemas de violencia física y psicológica preexistentes se han visto acentuados en hogares de todo el mundo, lo que pone en riesgo no solo la salud mental, sino la integridad física de las mujeres y las niñas.
- Más allá de la cuestión de la comodidad y la salud mental, hay una cuestión de seguridad física. A menudo se dice que la mayoría de los accidentes ocurren en el hogar, por ser el lugar donde se pasa gran parte de la semana laboral, entonces las viviendas pueden ser trampas mortales y con las leyes actuales, no es fácil garantizar un entorno de oficina adecuado en casa.
- Aunque los primeros consejos para la protección y prevención se centraron en medidas como el lavado de manos, el uso de máscaras y

- guantes y el distanciamiento físico, la OIT se dio cuenta rápidamente de que era necesario hacer más para abordar los aspectos relacionados con el teletrabajo.
- En México desde enero de 2020 entraron en vigor las reformas al Artículo 311 de la Ley Federal del Trabajo en materia de Teletrabajo o home office, así como las obligaciones que tanto empleadores/as como las y los trabajadores deben cumplir.
- Las condiciones de salud deberán atender factores ergonómicos y psicosociales, entre otros riesgos, que pudieran causar efectos adversos a la vida, integridad física o salud de las y los teletrabajadores.
- Como factor adicional de afectación de la salud mental de las personas, es importante tomar en cuenta también los efectos del teletrabajo. La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) encuestó a más de 5 mil personas que realizan teletrabajo, encontrando que 44% de las personas trabajadoras tiene comunicación con su jefe o jefa después del horario laboral, lo que implica una imposibilidad de desconectarse del trabajo. Además, 81% de las personas trabajadoras teme perder su trabajo debido a la situación económica. Por otra parte un 34% reportó afectación en la salud física y mental.



El número de trabajadores/as a distancia ha aumentado en el mundo entero debido a la pandemia de COVID-19. Esto ha resaltado la necesidad de que las y los empleadores se preocupen de que su personal trabaje en un entorno seguro.

teletrabajo en México



- A partir de esa fecha se reconoce el desempeño de actividades remuneradas en lugares distintos al establecimiento del patrón, por lo que no se requiere la presencia física en el centro de trabajo.
- Dichas disposiciones serán para aquellas relaciones laborales que se desarrollen en más del 40% del tiempo en el domicilio de la persona trabajadora bajo la modalidad de teletrabajo, o en el domicilio elegido por ésta.
- La Secretaría del Trabajo emitirá la Norma Oficial Mexicana (NOM), de cumplimiento obligatorio, para regular aspectos de seguridad y salud en esta modalidad.
- Entre las nuevas obligaciones para las empresas se encuentran:
 - Proporcionar, instalar y encargarse del mantenimiento de los equipos necesarios para el teletrabajo. Por ejemplo: el equipo de cómputo, sillas ergonómicas, impresoras, entre otros.
 - Recibir oportunamente el trabajo y pagar los salarios en la forma y fechas estipuladas.
 - Asumir los costos derivados del trabajo a través de la modalidad de teletrabajo, incluyendo, en su caso, el pago de servicios de telecomunicación y la parte proporcional de electricidad.
 - Implementar mecanismos que preserven la seguridad de la

- información y datos utilizados por las personas trabajadoras.
- Respetar el derecho a la desconexión de las personas al término de la jornada laboral e inscribirlas al régimen obligatorio de la seguridad social.
- Promover el equilibrio de la relación laboral de las personas trabajadoras, a fin de que gocen de un trabajo digno o decente y de igualdad de trato en cuanto a remuneración, capacitación, formación y seguridad social.
- Observar una perspectiva de género que permita conciliar la vida personal y la disponibilidad de las personas trabajadoras.
- Mientras que las responsabilidades de las y los trabajadores son:
 - Tener el mayor cuidado en la guarda y conservación de los equipos, materiales y útiles que reciban del patrón o patrona.
 - Informar con oportunidad sobre los costos pactados para el uso de los servicios de telecomunicaciones y del consumo de electricidad, derivados del teletrabajo.
 - Atender las políticas y mecanismos de protección de datos utilizados en el desempeño de sus actividades, así como las restricciones sobre su uso y almacenamiento.

En enero del 2021, entraron en vigor las reformas al Artículo 311 de la Ley Federal del Trabajo en materia de Teletrabajo o home office, así como las obligaciones que tanto empleadores como las y los trabajadores deben cumplir.



consejos para realizar un buen teletrabajo

- Parece probable que el teletrabajo siga creciendo en el futuro.
- Las predicciones sobre el número de trabajadores/as varían en gran medida dependiendo de cómo se defina el teletrabajo.
- Aunque no se va a producir una revolución del teletrabajo. Lo que parece más probable es un cambio paulatino de las formas de organización laboral como consecuencia de la revolución informática.
- Sin embargo, como toda forma de empleo, esta tiene sus ventajas y desventajas que debes tener en cuenta a la hora de comenzar a trabajar desde tu casa:
 - Ventajas: autonomía, ahorro en desplazamientos, puede aumentar la productividad, reduce costes en infraestructura, permite integrar a personas con discapacidad.
 - Desventajas: se elimina el ambiente laboral, dificultad para el trabajo en equipo, cambio en la cultura y organización de la empresa.

Algunos consejos que puedes implementar en tu trabajo en casa.

- Inicia tu rutina temprano: comienza tus deberes temprano. Es claro que te ahorrarás el tiempo de desplazamiento, pero al comenzar tu rutina temprano, de manera disciplinada, el día te rendirá mucho más.

- Establece un horario y sé estricto en cumplirlo: al trabajar desde casa debes establecer una hora de inicio, pausa para almorzar y una hora para terminar. No descuides tus aspectos personales por tratar de hacer horas extras.
- Elabora una lista: haz una lista de las tareas que debes cumplir cada día. Intenta hacerla de forma realista y que puedas cumplir, inicia por las tareas más complicadas y termina por las más sencillas.
- Mantente conectado/a: ya sea con tu equipo de trabajo o con tu jefe o jefa y habla sobre las metas que tienes para cumplir en el día y en la semana. Manténlos informados de tus avances y escucha los de ellos/as, trata de reunirte seguido para no descuidar tu contacto con tus compañeros/as.
- Descansa: todos y todas necesitamos una pausa real en la que nos desconectemos del todo del computador y podamos relajarnos un rato antes de continuar con nuestros labores. Ten un tiempo para ti en el día, busca algo que te guste y disfrútalo.



Es poco probable que los factores que han motivado el desarrollo del teletrabajo desaparezcan: los problemas de tráfico aumentarán, el respeto al medio ambiente constituirá una mayor exigencia, las empresas necesitarán incrementar su flexibilidad y competitividad, tendrán que reorganizarse y contratar a personal más cualificado, mejorar el servicio al cliente y reducir los costes fijos.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México
Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica
y Control de Enfermedades
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,
Toluca, Estado de México, C.P. 50150
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y
realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/
correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

