

Programa de Buenas Prácticas Para el Autoreporte de Condiciones de Seguridad y Salud en
el Teletrabajo Autónomo y Suplementario

Jennifer Carolina Villegas Gómez y Jennie Ingrid Carillo Ortega

Universidad ECCI

Nota del Autor:

Esta investigación se realizó como requisito para optar el título Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo y fue asesorada por la profesora Msc Luz Marleny

Moncada

La correspondencia referida a este artículo debe dirigirse a Jennifer Villegas.

Dirección electrónica: Jennivg2014@gmail.com

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

TABLA DE CONTENIDO

LISTA DE ILUSTRACIONES	7
LISTA DE TABLAS.....	8
INTRODUCCIÓN	1
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	3
2. OBJETIVOS.....	4
2.1 OBJETIVO GENERAL	4
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
3. JUSTIFICACIÓN Y DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	5
3.1 JUSTIFICACIÓN.....	5
3.2 DELIMITACIÓN	6
4. MARCO REFERENCIAL	7
4.1 MARCO TEÓRICO	7
Autorreporte de condiciones de trabajo y salud	8
Teletrabajo	8
Teletrabajador.....	8
Teletrabajadores Autónomos.....	8
Teletrabajadores Suplementarios.....	9

Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SGSST	9
Salud	9
Accidente de trabajo	9
Enfermedad laboral	10
Condiciones de salud	10
Condiciones de trabajo	10
Condiciones de seguridad	10
Condiciones del medioambiente de trabajo	11
Factores de riesgo psicosociales	11
Gestión organizacional	11
Interfase persona–tarea	11
4.2 MARCO CONCEPTUAL	12
4.2.1 RIESGOS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TELETRABAJO	
AUTÓNOMO Y SUPLEMENTARIO	12
4.3 MARCO LEGAL	17
• Según la Constitución Política de 1991	17
Ley 1221 de 2008	17
4.4 TIPO DE INVESTIGACIÓN	18
4.5 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	18
4.6 DISEÑO METODOLÓGICO	20

4.7 FUENTES PARA LA OBTENCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	20
4.7.1 FUENTES PRIMARIAS	21
4.7.2 FUENTES SECUNDARIAS	22
4.8 AUTOREPORTE DE CONDICIONES DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL ...	27
5. RECURSOS	30
6. RESULTADOS.....	31
BUENAS PRÁCTICAS PARA LA APLICACIÓN DE AUTOREPORTE DE CONDICIONES DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL	31
SENSIBILIZACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD LABORAL A JEFES Y TRABAJADORES	31
LÍNEA DE SOPORTE PSICOSOCIAL	40
CAJA DE HERRAMIENTAS PARA RESOLVER ASUNTOS RELACIONADOS CON LA TECNOLOGÍA	41
SEGUIMIENTO Y CONTROL AL SISTEMA DE AUTOREPORTE DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	42
7. CONCLUSIONES	44
8. RECOMENDACIONES	46
9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	48
10. ANEXOS.....	50
ANEXO I. formato de autorreporte de las condiciones de seguridad y salud laboral para el teletrabajo autónomo y suplementario.	50

LISTA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Distancia optima para trabajar en el computador.....	33
Ilustración 2 Angulos Optimos para trabajar en el Computador	34
Ilustración 3. Posición incorrecta del Antebrazo.....	36
Ilustración 4 Posición Correcta del Antebrazo	36
Ilustración 5. Posiciones adeacuadas e inadecuadas al digitar en el teclado.....	37

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Identificación de los peligros de seguridad y salud en el Teletrabajo.....	13
Tabla 2. Análisis de Variables en la Autoevaluación de Riesgos	18
Tabla 3 Diagrama de Grannt	20
Tabla 4 Listado de fuentes bibliograficas obtenidas	22
Tabla 5 Formato de Autorreporte De las Condiciones de Seguridad y Salud Laboral para el Teletrabajor Autónomo y suplementario	29
Tabla 6. Recursos	30

INTRODUCCIÓN

Como una alternativa de trabajo en Colombia se ha dispuesto políticas y normatividad que reglamenta la implementación del teletrabajo, por lo que actualmente, según cifras del Ministerio del Trabajo, 95.439 personas tele trabajaban en 10.740 empresas; cifra que través de la política de trabajo decente y la intervención del Ministerio de las TIC, se espera aumentar a 120.000 trabajadores en 2018¹.

Según dato (Un acertado foro de teletrabajo y ciudades sostenibles, 2014), la mayoría de este tipo de empleos se encuentra concentrado en grandes capitales como Bogotá, Medellín, Cali y Barranquilla; y se proyecta el programa de teletrabajo por la paz, en el que población rural y carcelaria, mucha de ellas discapacitada, podría participar de empleos de inclusión social en programas productivos en el post conflicto.

Esta modalidad incrementa la productividad y competitividad de las empresas, dado que tiene entre otros fines, la implementación de recursos muchas veces informáticos que facilitan el trabajo descentralizado, a distancia, la flexibilidad de horarios y el otorgarle beneficios a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y a personas con discapacidad, así como a aquellos con dificultades para movilizarse e inclusive personas de edad avanzada, promoviendo la inclusión

¹ <http://www.mintrabajo.gov.co/medios-agosto-2016/6322-en-cuatro-anos-se-triplicaron-los-teletrabajadores-en-colombia.html>

social y una mejor calidad de vida para el trabajador. En este contexto, la prevención de accidentes y enfermedades laborales en los teletrabajadores se constituye en un reto a abordar en el corto y mediano plazo.

Si bien en Colombia el esquema del teletrabajo es reciente, en países como España, Finlandia y Estados Unidos, el desarrollo de varias décadas ofrece información de base para la investigación. En Colombia La participación del Ministerio de Trabajo y de las TIC en el "Pacto para el teletrabajo", así como las ARL en su rol de orientadoras y la academia, ha generado datos básicos sobre seguridad y salud en el teletrabajo, colocándonos en la vanguardia del tema en Latinoamérica.

La investigación permitirá establecer los elementos a tener en cuenta para la inclusión eficiente del Teletrabajador en el sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo de la empresa, a través de la autoevaluación sistemática y periódica de riesgos laborales; la cual incluye elementos a cargo del empleador, pero también del trabajador; y quizás del mismo sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, hoy reglamentado en Colombia.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente no se prevé la evaluación sistemática y periódica de las condiciones de seguridad y salud, de las actividades desarrolladas en la casa o sitio de labor del teletrabajador autónomo y suplementario, de forma que se tomen a tiempo las medidas de control pertinentes.

Lo anterior plantea la necesidad de generar buenas prácticas para la implementación de un formato de autorreporte de las condiciones de seguridad y salud en el teletrabajo, que sean tenidas en cuenta a la hora de realizar el seguimiento periódico de las condiciones del lugar de trabajo y del comportamiento del teletrabajador, para prevenir riesgos laborales a corto, mediano y largo plazo.

1.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

Por lo descrito en el planteamiento del problema, es importante dar respuesta a la siguiente pregunta:

¿Cuáles son las buenas prácticas para asegurar que la autoevaluación de riesgos laborales en el teletrabajo autónomo y suplementario, se constituya en una verdadera herramienta para la prevención de riesgos laborales?

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

Estructurar una guía donde se relacionen buenas prácticas para el auto reporte de las condiciones de seguridad y salud de los trabajadores que actúen en calidad de Teletrabajador autónomo y suplementario de forma que la autoevaluación periódica y sistemática se establezca como una verdadera herramienta de prevención de riesgos de seguridad y salud laboral en éste tipo de actividades.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los tipos de riesgos a los cuales esta expuesto el teletrabajador autónomo y suplementario, de forma que sean abordados en un esquema de autoevaluación y gestión preventiva.
- Investigar información y normatividad aplicable al teletrabajo, con el fin de determinar estrategias para el autoreporte y gestión de las condiciones de riesgo en el trabajo autónomo y suplementario.
- Analizar los elementos y estructura que debe contener una herramienta de autoreporte de condiciones de seguridad y salud en el telerabajo, de manera que los riesgos sean intervenidos tempranamente primeramente por el trabajador, y en su defecto por el empleador.
- Proponer buenas prácticas que acompañen la aplicación de una herramienta de autorreporte de riesgos en el ámbito del teletrabajo autónomo y suplementario, para asegurar el adecuado análisis e intervención de los mismos, de forma que se eviten accidentes y enfermedades laborales

3. JUSTIFICACIÓN Y DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 JUSTIFICACIÓN

En Colombia, el teletrabajo se encuentra definido como: “Una forma de organización laboral, que consiste en el desempeño de actividades remuneradas o prestación de servicios a terceros”.²

La necesidad de estudiar más a fondo las condiciones laborales del teletrabajador autónomo y suplementario³ hace relevante esta monografía, ya que son muy pocas las investigaciones que abordan la temática y centran atención en estas modalidades mencionadas.

Un teletrabajador autónomo puede ejercer sus actividades desde la comodidad del hogar u otro sitio de trabajo que disponga, en condiciones laborales en las que se pueden presentar accidentes y enfermedades, que deben abordarse para dar cumplimiento con las metas de la empresa de la cual hace parte el teletrabajador; de forma que será de gran importancia establecer un estándar para que el teletrabajador se autoevalúe teniendo en cuenta los riesgos a los cuales está sometido a diario.

Esta monografía busca estudiar los riesgos laborales a los cuales se somete el teletrabajador cuando no está bajo la subordinación de jefes o personal a cargo de evaluar las condiciones de seguridad y salud, para establecer mecanismos que le permitan autogestionar las condiciones del trabajo de forma que se prevengan enfermedades y accidentes laborales, y se mantenga la productividad.

² Ley 1221 de 2008, Artículo 2

³ Ley 1221 de 2008, modalidades de teletrabajo en Colombia.

3.2 DELIMITACIÓN

Dado el desarrollo reciente del teletrabajo en Colombia, las limitaciones de información sobre el tema nos lleva a que éste proyecto de investigación se concentre en el análisis de riesgos y controles de seguridad y salud en el trabajo para trabajadores autónomos y suplementarios, como esquema de entrada a desarrollos posteriores para otras modalidades de teletrabajo

4. MARCO REFERENCIAL

4.1 MARCO TEÓRICO

Tal como sucede en otras modalidades de trabajo, el teletrabajo debe cumplir con una serie de parámetros en cuanto al control y verificación de las condiciones de seguridad y salud según los riesgos a los cuales esta expuesto el trabajador.

Como base fundamental se debe iniciar desarrollando la identificación de riesgos que lleve a un plan de prevención de cada uno de ellos; plan que se desarrolla con la ayuda de la ARL, la cual brinda la asesoría en el desarrollo del panorama de riesgos y herramientas de formación.

Posteriormente y durante la ejecución del contrato es responsabilidad del empleador mantener las condiciones de seguridad y salud adecuadas, e implementar programas para controlar los riesgos, todo ello como parte del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo-SGSST.

Como herramienta vital en el control de riesgos se encuentra la autoevaluación de las condiciones de salud y seguridad que debe efectuar el trabajador, la cual busca mejorar su percepción y conciencia frente a los riesgos a los que se expone día a día, mientras entrega información valiosa al empleador para la definición de programas de capacitación, vigilancia epidemiológica, ajustes a puestos de trabajo, etc.

Las siguientes son las definiciones que enmarcan el teletrabajo en Colombia:

Autorreporte de condiciones de trabajo y salud

Proceso mediante el cual el trabajador reporta por escrito al empleador las condiciones adversas de seguridad y salud identificadas en el lugar de trabajo

Teletrabajo

Forma de organización laboral que se desarrolla en el marco de un contrato de trabajo o de una relación laboral dependiente, que consiste en el desempeño de actividades remuneradas utilizando como soporte las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), para el contacto entre el trabajador y empleador sin requerirse la presencia física del trabajador en un sitio específico de trabajo (Artículo 2, Decreto 884 de 2012).

Teletrabajador

Persona que en el marco de la relación laboral dependiente, utiliza las tecnologías de la información y comunicación (TIC) como medio o fin para realizar su actividad laboral fuera del local del empleador, en cualquiera de las formas definidas por la ley. (Artículo 2°, Decreto 884 de 2012).

Teletrabajadores Autónomos

son aquellos que utilizan su propio domicilio o un lugar escogido para desarrollar su actividad profesional, puede ser una pequeña oficina, un local comercial. En este tipo se encuentran las personas que trabajan siempre fuera de la empresa y sólo acuden a la oficina en algunas ocasiones. (Artículo 2°, Decreto 884 de 2012).

Teletrabajadores Suplementarios

son aquellos teletrabajadores que laboran dos o tres días a la semana en su casa y el resto del tiempo lo hacen en una oficina. (Artículo 2°, Decreto 884 de 2012).

Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SGSST

“Este Sistema consiste en el desarrollo de un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua y que incluye la política, la organización, la planificación, la aplicación, la evaluación, la auditoría y las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y salud en el trabajo” (Artículo 1°, Ley 1562 de 2012).

Salud

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad o dolencia” (Organización Mundial de la Salud, 1946).

Accidente de trabajo

se considera accidente de trabajo el que se produzca por la ejecución de actividades recreativas, deportivas o culturales, cuando se actúe por cuenta o en representación del empleador o de la empresa usuaria cuando se trate de trabajadores de empresas de servicios temporales que se encuentren en misión (Artículo 3°, Ley 1562 de 2012).

Enfermedad laboral

La contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar. El Gobierno Nacional determinará, en forma periódica, las enfermedades que se consideran como laborales; en los casos en que una enfermedad no figure en la tabla de enfermedades laborales pero se demuestre la relación de causalidad con los de riesgo ocupacionales, será reconocida como enfermedad laboral conforme lo establecido en las normas legales vigentes (Artículo 4°, Ley 1562 de 2012).

Condiciones de salud

Conjunto de variables objetivas de orden fisiológico, psicológico y sociocultural que determinan el perfil y de morbilidad de la población trabajadora.

Condiciones de trabajo

Todos los aspectos intralaborales, extralaborales e individuales que están presentes al realizar una labor encaminada a la producción de bienes, servicios y/o conocimientos. (Artículo 3, Resolución 2646 de 2008).

Condiciones de seguridad

Son las condiciones necesarias para que la utilización de los lugares de trabajo no origine riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores o para que los riesgos presentes se reduzcan al mínimo.

Condiciones del medioambiente de trabajo

Aspectos físicos (temperatura, ruido, iluminación, ventilación, vibración); químicos; biológicos; de diseño del puesto y de saneamiento, como agravantes o coadyuvantes de factores psicosociales. (Artículo 6, Resolución 2646 de 2008).

Factores de riesgo psicosociales

Condiciones psicosociales cuya identificación y evaluación muestra efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el trabajo. (Artículo 3, Resolución 2646 de 2008).

Gestión organizacional

Se refiere a los aspectos propios de la administración del recurso humano, que incluyen el estilo de mando, las modalidades de pago y de contratación, la participación, el acceso a actividades de inducción y capacitación, los servicios de bienestar social, los mecanismos de evaluación del desempeño y las estrategias para el manejo de los cambios que afecten a las personas, entre otros. (Artículo 6, Resolución 2646 de 2008).

Interfase persona–tarea

Evalúa la pertinencia del conocimiento y habilidades que tiene la persona en relación con las demandas de la tarea, los niveles de iniciativa y autonomía que le son permitidos y el reconocimiento, así como la identificación de la persona con la tarea y con la organización. (Artículo 6, Resolución 2646 de 2008)

4.2 MARCO CONCEPTUAL

4.2.1 RIESGOS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TELETRABAJO AUTÓNOMO Y SUPLEMENTARIO

En el marco de los riesgos laborales en el teletrabajo, hacen parte de las responsabilidades del empleador, suministrar equipos de trabajo seguros, verificar que las condiciones locativas e higiénicas del lugar en que se desarrollaran las labores cumplan con las condiciones establecidas por la ley, así como informar al trabajador los riesgos y las medidas de control previstas, incluyendo la entrega de la política en materia de salud y seguridad en el trabajo. Adicionalmente debe implementar los correctivos resultantes de condiciones o comportamientos inseguros, contando para ello con la asesoría de la Administradora de Riesgos Laborales.

De otra parte, es el empleador quien define el perfil del teletrabajador, entendido éste como el conjunto de características personales y de competencias profesionales requeridas, teniendo la obligación de adelantar programas de promoción y prevención y de formación en los temas de seguridad y salud laboral.

Algunos de los aspectos más importantes a tener en cuenta en éste tipo de escenarios en los que la vivienda del trabajador o un local se convierten en su oficina, es el orden y la limpieza, así como los riesgos locativos y aquellos relacionados con el manejo de material de oficina como tijeras, cosedora, etc, ya que los primeros pueden ocasionar atrapamientos, caídas, golpes, y los últimos cortes y pinchazos.

También son relevantes el estado de las instalaciones eléctricas de la casa, los riesgos propios de transitar por el espacio público y aquellos derivados de eventos naturales como los sismos.

Si bien todos éstos riesgos han sido identificados en la literatura que acompaña las intenciones del gobierno nacional de potencializar el teletrabajo, se han dejado a un lado aquellos relacionados con factores psicosociales, que tienen el potencial de causar riesgos en la salud, y afectaciones negativas en la vida laboral, social y familiar del teletrabajador.

Es así como, con base en fuentes secundarias de información y siguiendo la clasificación de peligros de la guía para la identificación de los peligros y la valoración de los riesgos en seguridad y salud ocupacional, GTC-45 , se realiza el análisis de las variables que desde nuestra perspectiva pueden afectar al teletrabajador autónomo y suplementario, y deben ser consideradas en la autoevaluación como herramienta de prevención de riesgos de seguridad y salud en teletrabajadores.

Tabla 1 *Identificación de los peligros de seguridad y salud en el Teletrabajo*

CLASE DE PELIGRO	FUENTE DE PELIGRO	DESCRIPCIÓN DEL PELIGRO
Físicos	Temperatura y humedad	La temperatura del entorno de trabajo debe contribuir a que la persona mantenga una temperatura corporal cercana a 37°C. Debe ser un lugar ventilado y sin presencia de humedad, de forma que se evite el disconfort térmico.

	Iluminación	Luz visible que puede tener incidencia en la aparición de problemas visuales, ya sea por exceso o deficiencia, o por presencia de reflejos o deslumbramiento sobre la pantalla del computador, que conllevan adicionalmente a la adopción de posturas incómodas como mecanismo de compensación
	Ruido	Se busca la posibilidad de tener algún grado de aislamiento en el sitio de trabajo, que permita la concentración del teletrabajador. El uso de diademas y audífonos durante la jornada laboral, puede afectar la función auditiva.
	Radiación no ionizante	El trabajo permanente frente a la pantalla del computador, sin mayores pausas, genera fatiga visual, dolor de cabeza, etc.
	Virus, bacterias, hongos	De definirse como sitio de trabajo un lugar inapropiado, virus, bacterias o fluidos biológicos podrían convertirse en factores de riesgo para el teletrabajador
Biológicos	Movimientos repetitivos	El uso frecuente del mouse y el teclado, implica una alta probabilidad de exposición a movimientos repetitivos de miembro superior, especialmente de muñeca y dedos de la mano, con la posibilidad de aparición de enfermedades laborales como síndrome del túnel carpiano, tendinitis de Quervein y manguito rotador .

Biomecánicos	Postura	La adopción de una misma postura frente a la videoterminal, adoptadas durante gran parte de la jornada laboral, son un factor de riesgo para lumbalgia inespecífica, así como lo son las posturas forzadas de un segmento del cuerpo por fuera de los ángulos articulares de confort. Estas últimas pueden ser ocasionadas por las características de la estación de trabajo, los equipos, y los elementos de trabajo, respecto a variables antropométricas del teletrabajador
Psicosociales	Gestión organizacional	Si bien el teletrabajo representa para el trabajador la posibilidad de manejar asuntos personales y de movilidad de forma que le da mayor calidad de vida; la distancia respecto de su empresa puede generar una pérdida de integración en ella, complicándose quizás sus posibilidades de promoción, o participación en escenarios de bienestar social y construcción colectiva
Psicosociales	Características de la organización del trabajo	El teletrabajo es desarrollado en forma aislada del resto de la empresa, razón por la cual la pérdida del control y de motivación podría afectar las condiciones anímicas del teletrabajador, dado que este hecho puede generar marginación del lugar de trabajo y de los compañeros, en un momento en que se hace hincapié en el trabajo en equipo
Psicosociales	Interfase persona – tarea, frente a la autonomía y toma de las decisiones	La no disponibilidad de todos los datos requeridos para la labor, el diseño de sistemas informáticos y las características tecnológicas de los equipos, pueden no facilitar la toma de decisiones, restando autonomía al teletrabajador, con la consiguiente carga de estrés. Se incluye también la tensión ante la imposibilidad de manejar un ordenador, hasta la ansiedad por revisar de forma continua el correo electrónico, o el estender las jornadas laborales para estar conectado a Internet.

	Características de la organización del Trabajo - comunicación, tecnología	Por el esquema de trabajo pueden presentarse problemas de comunicación con los colegas, jefes y clientes, o para la resolución de problemas técnicos.
	Jornada laboral	Pueden presentarse periodos insuficientes de reposo y recuperación, a causa de la organización de horarios, pausas y descansos, y trabajo suplementario
	Condiciones locativas- Espacio de trabajo	La distribución de los espacios y áreas de circulación, el estado de techos, pisos, y puertas, y escaleras defectuosas, pueden ocasionar caídas, golpes o atrapamientos
	Eléctrico	Instalaciones eléctricas en condiciones inadecuadas o sobrecargadas, pueden generar lesiones personales o incendios.
Condiciones de seguridad	Líquidos calientes	El consumo de café, aromáticas, etc en el sitio de trabajo, puede generar incidentes
	Públicos y accidentes de tránsito	En el caso que el teletrabajador por sus funciones deba salir a espacio público, se debe considerar la posibilidad de accidentes de tránsito, robos, atracos, etc.
	Tecnológico- Incendio	Condiciones inapropias en el sitio de labor, tal como almacenamiento de papel u otros materiales combustibles junto a conexiones eléctricas, puede llevar a incendios.
Fenómenos Naturales	Sismo o terremoto	Eventos naturales que pudieran darse en la jornada de trabajo en la que el control de riesgos sigue están a cargo del empleador, deben ser considerados como factores de riesgo.

Análisis de las variables que afectan al Teletrabajador Autonomo y Suplementario, tomando como guía la GTC

4.3 MARCO LEGAL

La normatividad aplicable al teletrabajo en Colombia se sustenta en la Constitución Política de 1991 y el Código sustantivo del trabajo, y adquiere su mayor desarrollo en los últimos años con la política de Trabajo Decente liderada por el gobierno nacional.

- Según la Constitución Política de 1991

Artículo 53: Principios fundamentales en materia laboral extensibles al Teletrabajo.

Artículo 54: Obligación del Estado y empleadores otorgar formación y habilitación profesional y técnica para los que lo requieran. Pertinente para Teletrabajadores.

Código Sustantivo del Trabajo: En todo aplicable al Teletrabajo con excepción del régimen de jornada.

Ley 1221 de 2008 Cuyo objeto es promover y regular el Teletrabajo.

Ley 1341 de 2009. Art. 6 Definición de las TIC, característica y requisito esencial para el desarrollo del Teletrabajo.

Ley 1429 de 2010: Artículo 3, Literal C: Establece la obligación del Gobierno de diseñar y promover programas de formación, capacitación, asistencia técnica y asesoría especializada que conduzca a la formalización y generación empresarial del Teletrabajo.

Decreto 884 de 2012: Por medio del cual se reglamenta la Ley 1221 de 2008 y se dictan otras disposiciones sobre el Teletrabajo.

Ley 1562 de 2012: Modifica el Sistema General de Riesgos Laborales y establece algunas disposiciones aplicables al Teletrabajo.

La Ley 1221 de 2008, artículo 2º : “Teletrabajo. Es 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 la comunicación – TIC para el contacto entre el trabajador y la empresa, sin requerirse la presencia física del trabajador en un sitio específico de trabajo. Teletrabajador. Persona que desempeña actividades laborales a través de tecnologías de la información y la comunicación por fuera de la empresa a la que presta sus servicios.”

4.4 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente es una investigación exploratoria considerando que responde a la descripción y análisis de la autoevaluación como herramienta para la prevención de riesgos laborales en el teletrabajo, para generar un programa de buenas prácticas capaz de soportar las responsabilidades de los empleadores, mientras se garantiza la seguridad y salud de los teletrabajadores.

4.5 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

A través de la identificación y análisis de las siguientes variables, se busca entender los elementos que debe contener la herramienta de autoevaluación de riesgos y el usuario de la misma.

Tabla 2. *Análisis de Variables en la Autoevaluación de Riesgos*

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	TIPO	VALORES POSIBLES
1. Peligro	Fuente, situación o acto capaz de ocasionar un evento no deseado en las personas	Se determina por los actos y las condiciones inseguras del sitio de trabajo, que facilitan la ocurrencia de un	Cualitativa, nominal, independiente	Baja iluminación, ruido, inadecuados sitios de trabajo

		accidente de trabajo		
		Combinación de la probabilidad de que ocurra un evento o exposición peligrosa y la severidad de la lesión o enfermedad que puede ser causada por el evento o exposición	Se define por las desviaciones a las buenas prácticas reconocidas	Cualitativo, nominal, Independiente
2. Riesgo en el ambiente de trabajo				Físicos, Higiénicos, Ergonómicos, psicosociales
3. Desconocimiento de aspectos de seguridad y salud		Falencia en el conocimiento de aspectos normativos y de buenas prácticas en el teletrabajo	Se define por el desconocimiento, carencia de información de aspectos operacionales u normativos	Cualitativo, nominal
4. Falta de motivación		Entendida como el conjunto de necesidades, expectativas y deseo de auto cuidado.	Se determina por la actitud frente a la necesidad de cuidar su integridad	Cualitativo, nominal
5. Falta de habilidad		Talento o aptitud para desarrollar una tarea.	Se determina por el nivel de destreza para aplicar su autoevaluación de forma eficaz y eficiente	Cualitativo, nominal
				Bajo, medio y alto conocimiento
				Motivación positiva, motivación negativa
				Habilidad innata, habilidad a desarrollar

Con base en fuentes secundarias de información, se realiza el análisis de las condiciones que pueden afectar la autoevaluación como herramienta de prevención de riesgos de seguridad y salud en teletrabajadores; ejercicio complementado con el sondeo a usuarios de esta forma de organización laboral y prevencionistas conocedores de la materia.

4.6 DISEÑO METODOLÓGICO

A continuación el Diagrama de Grannt para mayor claridad de la información, muestra el paso a paso previsto para el logro de loa objetivos propuesto.

Tabla 3 *Diagrama de Grannt*

FASE	ACTIVIDAD	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE
DIAGNÓSTICO	1.1 Revisar antecedentes de teletrabajo en Colombia.	P		
		E		
	1.2. Filtrar la información referente a la autoevaluación de riesgos a cargo del teletrabajador	P		
		E		
	1.3 Identificar riesgos de seguridad y salud a los que están expuestas las personas dedicadas al teletrabajo autónomo o suplementario	P		
		E		
INVESTIGACIÓN	2.1. Identificar la normatividad aplicable al teletrabajo en Colombia		P	
			E	
	2.2 Revisar en tesis, revistas y demás, el autoreporte y la gestión de condiciones de riesgo en el teletrabajo		P	
			E	
	2.2 Establecer definiciones y marco legal aplicable		P	
			E	
ANÁLISIS	3.1 Priorizar riesgos, estableciendo la propuesta de herramienta de autoreporte		P	
			E	
	3.2 Buscar opiniones de dos expertos.			P
				E
	3.3 Estructurar buenas prácticas que acompañen la implementación de la herramienta de autogestión propuesta.			P
				E
ESTRUCTURACIÓN FINAL DEL PROYECTO	4. Organizar documento y envío a revisión del tutor			P
				E
	5. Entrega del proyecto			P
				E

4.7 FUENTES PARA LA OBTENCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Con base en fuentes secundarias de información, se realizará el análisis de las variables que pueden afectar la autoevaluación como herramienta de prevención de riesgos de seguridad y

salud en teletrabajadores; ejercicio que podrá ser complementado con el sondeo a usuarios de esta forma de organización laboral.

4.7.1 FUENTES PRIMARIAS

4.7.1.1 Observación directa

Previa a la consulta bibliográfica realizamos observación directa, donde partimos investigando más a fondo la temática, evidenciando datos importantes de empresas, videos publicados en internet y opiniones de conocedores del tema tales como:

- La Abogada Heidy Balanta comentó los términos de referencia del Teletrabajo en Colombia.
- Noticias RCN relata informe importante sobre el teletrabajo en Colombia.
- Caracol radio habla con el coordinador de comunicaciones del ministerio de trabajo” Samuel Salazar” sobre aspectos importantes del teletrabajador.
- Documental “ desde la Nube" referente al teletrabajo.

Se realiza consulta previa con conocedores de la temática y se enfatiza en la importancia que tienen el teletrabajo en Colombia y la relación directa con el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, la importancia que el mismo individuo se autoevalúe en temas referentes a riesgos laborales a los cuales está sometido dentro de su labor ya que se considera un trabajador dependiente con los mismos beneficios que un trabajador formal, por consiguiente realizamos consulta de bibliografías referentes a la temática a abordar en el proyecto.

4.7.1.2 Consulta con especialistas

Revisado el tema con representantes de las ARL y profesionales prevencionistas de compañías de consultoría, donde el teletrabajo ha estado en funcionamiento por más de una década en Colombia, el punto en común es que, si bien es cierto se han desarrollado estándares básicos de seguridad y salud, no se han revisado con rigor elementos como el modelo de liderazgo preventivo, la formación y el esquema de autoevaluación del puesto de trabajo que requieren ser definidas para que éste esquema de trabajo muestre sus mejores frutos.

4.7.2 FUENTES SECUNDARIAS

4.7.2.1 Consulta bibliográfica

Tabla 4 Listado de fuentes bibliograficas obtenidas

FUENTE	TITULO	RESUMEN
Ministerio de las Tecnologías de la Información y de las Comunicaciones y Ministerio del Trabajo, (2012).	Libro Blanco. EL ABC del teletrabajo en Colombia.	Conceptos y consideraciones jurídicas en Colombia, elementos para la implementación del teletrabajo.
Ministerio de las Tecnologías de la Información y de las Comunicaciones y Ministerio de Trabajo. (Trabajo, 2012)	Guía técnica para la promoción de la salud y la prevención de los riesgos laborales en el teletrabajo	Define parámetros generales para que una empresa desarrolle acciones de prevención e intervención de las condiciones de riesgo presentes en el lugar de trabajo, al implementar la modalidad de teletrabajo.

<p>Sistema de Información Científica. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. (2012). Papeles del Psicólogo, No. 83, pp. 55-61 (Fabregat, Bernardina, & Gallego, 2002)</p>	<p>Papeles del Psicólogo, No. 83. Teletrabajo y salud: un nuevo reto para la psicología.</p>	<p>Análisis de las consecuencias a la salud y el bienestar psicológico de los teletrabajadores.</p>
<p>Revista CES Salud Pública Volumen 5 No.1. Enero- Junio de 2014. (Cataño Ramirez & Gómez Rúa, 2014)</p>	<p>El concepto de teletrabajo: aspectos para la seguridad y salud en el empleo</p>	<p>Reflexiones sobre la importancia de los factores humanos en la salud y seguridad del teletrabajador.</p>
<p>Organización Internacional del Trabajo-OIT. (OIT, 2011)</p>	<p>Manual de buenas prácticas en teletrabajo</p>	<p>Prácticas recomendadas a los países miembros para la implementación del teletrabajo.</p>
<p>Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo. España. (1999) (Perez Bilbao, Figeroa, & Nogareda Cuixart)</p>	<p>NTP 412: Teletrabajo: criterios para su implantación</p>	<p>Recomienda seguir seis fases en orden, para la eficaz implantación del teletrabajo</p>
<p>Confederación Española de Organizaciones Empresariales. (Luque Parra & Ginés i Fabrellas, 2015)</p>	<p>Teletrabajo y Prevención de Riesgos Laborales</p>	<p>Este estudio analiza las obligaciones empresariales en PRL en relación con la prestación de servicios en régimen de teletrabajo. En este contexto, se analizan las dos cuestiones problemáticas –desde una perspectiva jurídica y preventiva– que plantea el teletrabajo</p>

<p>Liliana Esther Polo Maury. (2014). Universidad militar Nueva Granada. Especialización en gestión de desarrollo administrativo. (Polo & Liliana , 2014)</p>	<p>El Teletrabajo en Colombia como opción laboral para la población discapacitada</p>	<p>Investigación sobre el avance del teletrabajo en Colombia en población con discapacidad.</p>
<p>http://www.cienciaytrabajo.cl/cytqa/Paginas/Teletrabajo-y-su-Relacion-con-la-Seguridad-y-Salud-en-el-Trabajo.aspx (Bonilla Prieto, Plaza Rocha, De Cerquera, & Riaño Casallas, 2014)</p>	<p>teletrabajo y su relación con la seguridad y salud en el trabajo</p>	<p>Artículo, basado en un estudio de investigación que evidencia los avances en investigación del teletrabajo, particularmente en lo relacionado con la seguridad y salud en el trabajo.</p>
<p>Ivonne Constanza Valero Pacheco. (2015). Universidad Jorge Tadeo Lozano. Colombia. Obtenido de https://www.prevencionintegral.com/canal-orp/papers/orp-2015/ergonomia-reto-para-teletrabajo-en-colombia (Valero Pacheco, Riaño Casallas, & Hoyos Hernández, 2015)</p>	<p>Ergonomía: un reto para el Teletrabajo en Colombia</p>	<p>El estudio propone los elementos generales que debe considerar la ergonomía, desde la perspectiva del diseño industrial, como mecanismo de intervención de los riesgos.</p>
<p>https://www.prevencionintegral.com/canal-orp/papers/orp-2014/influencia-modelo-liderazgo-en-cultura-organizacional-prevencion-riesgos-psicosociales (Baraza Sanchez, 2014)</p>	<p>Influencia del modelo de liderazgo en la cultura organizacional y la prevención de riesgos psicosociales</p>	<p>Ya que existen pocos estudios que adopten un enfoque multinivel abarcan un estudio sobre el impacto del teletrabajo sobre el bienestar de los trabajadores</p>
<p>Sabadell Bosch, Mar. (2010). Obtenido de</p>	<p>Seguridad y salud y teletrabajo: alcance y eficacia de la</p>	<p>Analiza la validez y eficacia la autoevaluación del</p>

<p>https://www.prevencionintegral.com/canal-orp/papers/orp-2012/seguridad-salud-teletrabajo-alcance-eficacia-autoevaluacion-riesgos-laborales (I Bosch & García Gonzalez, 2012)</p>	<p>(auto)evaluación de riesgos laborales</p>	<p>teletrabajador y los mecanismos a través de los cuales puede admitirse como acción preventiva en el ordenamiento jurídico español.</p>
<p>http://www.arearh.com/salud%20laboral/teletrabajoysalud.htm (Huuhtanen, 2007)</p>	<p>Implicaciones del teletrabajo para la seguridad y salud</p>	<p>Trata de las implicaciones sociales del teletrabajo revelan la necesidad de investigar más en áreas como el estrés, los trastornos musculoesqueléticos, las nuevas pautas del horario laboral, las interconexiones entre trabajo y familia y los efectos del aislamiento. Es preciso plantear perspectivas individuales y sociales.</p>
<p>http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2014000300009 (López, Perez, Edwige G., Nagham-Ngwessitchou, & Vázquez, 2014)</p>	<p>Teletrabajo, un enfoque desde la perspectiva de la salud laboral</p>	<p>Muestra el marco global del TT en España, factores de riesgo, repercusión, beneficios y perjuicios, detallar las condiciones y medidas de seguridad laboral que deberían acompañar el proceso.</p>
<p>http://www.telecomunicacionesparagerentes.com/el-teletrabajo-y-los-cambios-en-la-cultura-organizacional/ (Telecomunicaciones para Gerentes)</p>	<p>El teletrabajo y los cambios en la cultura organizacional.</p>	<p>Temática que aborda la poca implantación del teletrabajo.</p>

<http://enriquesacanell.blogspot.com.co/2013/11/teletrabajo-cultura-organizacional-y.html>
(Sacanell, 2013)

Teletrabajo, cultura organizacional y gestión del desempeño: el reto del cambio

Aspectos importantes de interés considerando el cambio que genera el teletrabajo, de pasar de una oficina a su propio hogar o lugar destinado para ejercer labores y otros ámbitos que se establecen.

<http://www.ccsso.ca/oshaanswers/hsprograms/telework.html> (Ocupacional, 2001)

Preguntas plateadas y resueltas sobre Teletrabajo

Se explora a manera de cuestionario la temática del teletrabajo en Canada.

<https://www.arlsura.com/index.php/173-noticias-riesgos-profesionales/noticias/2576-pensando-en-trabajar-desde-casa> (ARL SURA)

¿Pensando en trabajar desde la casa?

Define los aspectos básicos frente a los riesgos, que debe tener en cuenta el teletrabajador.

Fuentes bibliográficas con base en la monografía (Elaboración propia de acuerdo a fuentes investigadas en internet, libros, revistas.)

4.8 AUTOREPORTE DE CONDICIONES DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL

Para dar inicio al esquema de teletrabajo se verifican las condiciones del lugar donde se desarrollarán las labores, usando para ello el formato de Autorreporte de Condiciones de Trabajo definido por el Ministerio del Trabajo⁴; mediante el cual se identifican los riesgos y correctivos que el empleador debe implementar previo arranque del proceso. Dicha herramienta puede ser diligenciada tanto por el empleador, como por el trabajador.

Posteriormente, a lo largo del tiempo en que dure la actividad laboral, si bien el empleador es responsable de la protección de la salud y de la seguridad laboral del teletrabajador, éste último, quien debe estar informado de la política de la empresa en la materia, y de las reglas y controles del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo a su cargo, se convierte en un actor preponderante en la prevención de condiciones y comportamientos riesgosos para su integridad en el sitio de trabajo. Es así como se busca que siga realizando reportes de las condiciones de trabajo, por medio de los cuales identifica y valora riesgos, adopta medidas preventivas y entrega información valiosa para que el patrono estructura esquemas de capacitación, intervenga condiciones organizacionales riesgosas, etc.

El autoreporte desarrollado por el Ministerio del Trabajo junto con las ARL, conocido como Modelo de formato de autorreporte de las condiciones de teletrabajo, recoge condiciones referentes a riesgos ambientales, ergonómicos, locativos, de incendio y eléctricos, pero dado que está diseñado como lista de chequeo de seguridad básica para el inicio del proceso, deja de lado los

⁴ Trabajo, M. d. (2012). Guía Técnica para la Promoción de la Salud y la Prevención de los Riesgos Laborales en el Teletrabajo. Anexo 4.

factores sicosociales y la forma como el trabajador se relaciona con los demás tipos de riesgo, por lo que requiere ser ajustado para efectos del seguimiento periódico de las condiciones del sitio de labor, por parte del teletrabajador.

Al respecto, es reconocido que el uso de las tecnologías de las que depende el teletrabajo, presenta ventajas potenciales para el trabajador como: mayor flexibilidad laboral, reducción de desplazamientos, reducción de estrés, compatibilidad de trabajo y vida familiar, entre otras; sin embargo, la literatura también señala elementos de riesgo potencial para la salud del teletrabajador el poco o nulo equipamiento del espacio físico de trabajo, inadecuada temperatura, iluminación y otras condiciones para el adecuado desarrollo del trabajo, problemas relacionados con los horarios (exceso de trabajo, o no trabajar), sedentarismo, distractores potenciales (otros familiares, enfermos, visitas inesperadas), etc; que no hacen parte de la herramienta de evaluación estándar inicial.

En este marco de ideas, para facilitar el seguimiento y control de los riesgos del teletrabajo autónomo y suplementario, a continuación presentamos una estructura sugerida como herramienta de autoreporte, sin dejar de aclarar que además de los factores de riesgo indicados, el estilo de vida y el autocontrol del teletrabajador se constituyen en elementos adicionales a considerar, por ello la herramienta se referirá a los riesgos generales desde el punto de vista del entorno y el relacionamiento del individuo con el peligro, buscando que al correr la lista de chequeo el trabajador mejore el entendimiento del riesgo y asuma una posición proactiva frente a lo que él puede hacer en favor de su propio bienestar.

Tabla 5 Formato de Autorreporte De las Condiciones de Seguridad y Salud Laboral para el Teletrabajador Autónomo y suplementario

AUTORREPORTE DE CONDICIONES DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL PARA EL TELETRABAJO AUTÓNOMO Y SUPLEMENTARIO						
						FECHA:
LUGAR DE EVALUACIÓN (Ciudad, dirección, lugar de trabajo):						
NOMBRE DEL TRABAJADOR:						
DEPENDENCIA O AREA:						
UBICACIÓN EXACTA DEL PUESTO EN EL LUGAR DE TELETRABAJO:						
ENTORNO	ASPECTO	DESCRIPCIÓN DE LAS CONDICIONES	SI	NO	NA	OBSERVACIONES
	Temperatura y humedad	La temperatura y ventilación del sitio de trabajo es confortable para el ejercicio de su labor?				
	Iluminación	Utiliza luz natural en el sitio de trabajo(ventanas, claraboyas)? Cuenta con un mecanismo de control para graduar la iluminación según la necesidad (persiana, black out, cortina, película de fitro, otras)?				
		que se eviten deslumbramientos o reflejos sobre la pantalla? Describa en observaciones si se percibe exceso.				

Diseño de Autorreporte propuesto como guía base para el teletrabajador Autónomo y Suplementario (El formato se amplía el el Anexo I)

5. RECURSOS

Tabla 6. Recursos

ITEM	VALOR	CAN	SUBTOTA
Honorarios Profesionales	5000000,00	2	10000000
Equipos de computo	1200000,00	2	2400000
Servicio de internet	410000,00	2	820000
Impresora	120000,00	1	120000
Fotocopias	80000,00	1	80000
Papelería	50000,00	1	50000
Gastos generales e imprevistos (3%)	402000,00	1	402000
		TOTAL	13872000

6. RESULTADOS

BUENAS PRÁCTICAS PARA LA APLICACIÓN DE AUTOREPORTE DE CONDICIONES DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL

De acuerdo con la literatura y los prevencionistas consultados, el éxito de la aplicación de una herramienta de autoreporte se encuentra en acompañar su utilización sistemática, con prácticas propias de los sistemas de gestión de seguridad y salud en el trabajo -SGSST, convirtiendo el check list en la fuente primaria de información para el desarrollo del mismo.

Esquemas de sensibilización, de formación, de acompañamiento tecnológico y de requerirse psicosocial; así como el seguimiento y control que muchas veces se olvida pero que sigue siendo responsabilidad del empleador, hacen parte de las buenas prácticas a implementar de forma que el trabajador encuentre sentido al autoreporte. De no encontrar soluciones a tiempo para las condiciones inseguras y soporte frente a comportamientos riesgosos, es factible que deje de usar la herramienta o la utilice solo por obligación.

A continuación se desarrollan las buenas prácticas identificadas:

SENSIBILIZACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD LABORAL A JEFES Y TRABAJADORES

Sensibilizar sobre la importancia de entender y asumir la responsabilidad sobre la seguridad y salud en el teletrabajo autónomo y suplementario, se considera como la primera fase a abordar para conseguir la aplicación y análisis efectivo de la información del autoreporte.

A la par que se discute el alcance de la labor, objetivos, metas, entregables, beneficios del teletrabajo y esquema de control, se buscará que jefes y subalternos adquieran el compromiso de participar y liderar el proceso de gestión de los riesgos, a través de dicha herramienta.

Para ello, es necesario recordarle al teletrabajador sus obligaciones frente a la participación en las actividades de prevención y promoción y el cumplimiento de las normas y reglamentos de la empresa, la posibilidad de hacer parte del Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo si así lo considera, realizar el autorreporte y procurar su cuidado integral entregando información clara, veraz y completa sobre su estado de salud. Adicionalmente, reportar los accidentes de trabajo, y utilizar en forma adecuada los equipos y herramientas suministrados.

En cuanto a los supervisores de los teletrabajadores, se considerará la revisión de su responsabilidad frente al seguimiento de las condiciones de salud integral del personal a cargo, incluyendo la implementación de las recomendaciones resultantes de los análisis de la información sobre los riesgos, provenientes de la corrida de la herramienta de autoreporte.

FORMACIÓN

Cuando de capacitar al teletrabajador se trata, no debe perderse de vista los riesgos propios de éste tipo de labor descritos, para que con base en el análisis de la información aportada por ella se desarrolle un programa completo de capacitación que facilite, al empleado la autocomprobación del puesto de trabajo mediante dicha lista de chequeo, y la adopción de las medidas preventivas necesarias para eliminar o reducir los riesgos. Entre las competencias comunes a desarrollar en

los teletrabajadores autónomos y suplementarios para la correcta aplicación de la herramienta de autoevaluación, tenemos:

Consideraciones y recomendaciones para el trabajo frente a videoterminales

Cuando se trata de teletrabajar, es indispensable formar al trabajador sobre los riesgos derivados de la utilización de las video terminales, y los comportamientos adecuados para evitarlos.

PANTALLA: La ubicación de la pantalla debe ser frontal al trabajador, de tal modo que se eviten los movimientos de rotación de cuello.

Cuando se requiere agudeza visual normal, la distancia entre la pantalla y el ojo debe estar entre 35 y 60 cm.

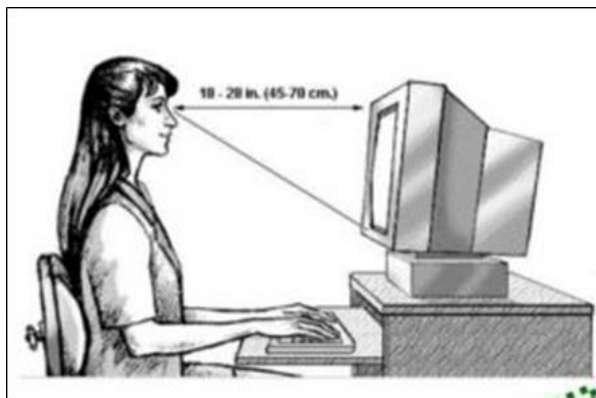


Ilustración 1. Distancia óptima para trabajar en el computador.

Fuente: <https://www.ofiprix.com/blog/ejemplos-de-ergonomia-en-el-trabajo/>

Los ángulos óptimos para trabajos en computador:

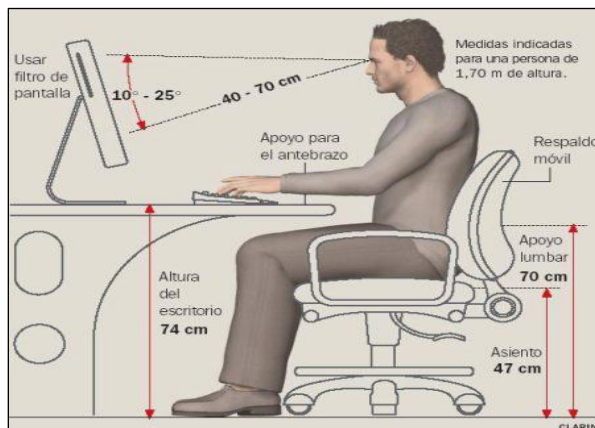


Ilustración 2 *Ángulos Óptimos para trabajar en el Computador*

Fuente: <https://vidasanasabadell.wordpress.com/2014/09/15/sabes-como-sentarte-correctamente/>

ESCRITORIO: Se buscará que el teclado se ubique sobre el escritorio para facilitar el apoyo de los antebrazos, cuando digite. Además se debe mejorar el espacio para los pies evitando que se ubiquen elementos extraños bajo el escritorio, como cajas, archivos, canecas o papelería.

SILLA: La silla debe tener un tamaño de asiento y espaldar que cubra bien la cadera y ofrezca apoyo suficiente para la espalda, aproximadamente desde la altura de los omoplatos. Debe permitir fácilmente cambios de posición del asiento y del espaldar.

Adecuar la altura de la silla de acuerdo a las medidas de cada trabajador, de manera que los pies queden firmemente apoyados en el piso y los antebrazos queden paralelos al piso o ligeramente inclinados hacia abajo. En caso de no alcanzar a apoyar completamente los pies en el piso se debe utilizar un apoyapié, con el fin de mantener los ángulos de la rodilla y la cadera cercanos a los 90 grados.

Se sugiere implementar el uso de apoyapiés para evitar que el peso de las piernas comprima los tejidos del muslo y perturbe la circulación sanguínea, la altura del mismo debe compensar la de la silla, permitiendo que las rodillas queden más altas que las caderas.

Los apoyapiés deben ser anchos (se sugiere 30 X 40cm), con una inclinación no mayor a 15° con respecto a la base horizontal; mientras que el asiento debe disponer de bordes anteriores redondeados.

Es importante permitir el giro en el eje vertical y cambio del ángulo entre espaldar y asiento; y que la base de soporte sea adecuada, con al menos cinco patas, y tener rodachinas en todas ellas, exceptuando la del eje central. La superficie donde se ubique la silla debe facilitar el desplazamiento (por ejemplo bases de acrílico), generando una superficie fija para el trabajador. El mantenimiento debe ser preventivo y adecuado.

TECLADO Y RATÓN : Un uso indebido del teclado y el ratón o una postura incómoda y forzada, puede derivar a un problema de salud como es el síndrome del túnel carpiano .

Para el uso del teclado y el ratón se debe procurar una postura relajada y alineada con el antebrazo de manera que no se produzcan posiciones bruscas. Colocar el teclado de forma que no esté justo en el borde de la mesa. Entre el teclado y el borde de la mesa debe quedar un espacio de al menos 10 cm. para apoyar las muñecas.



Ilustración 3. Posición incorrecta del Antebrazo
Fuente: <https://www.ofiprix.com/blog/ejemplos-de-ergonomia-en-el-trabajo/>

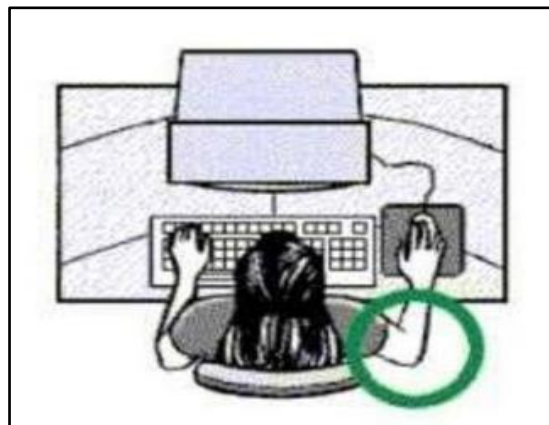


Ilustración 4 Posición Correcta del Antebrazo
Fuente: <https://www.ofiprix.com/blog/ejemplos-de-ergonomia-en-el-trabajo/>

Si el teclado es demasiado alto, se debe utilizar una almohadilla de apoyo para mejorar la posición de las muñecas. Si se es zurdo, hay que colocar el ratón a la izquierda y cambiar el accionamiento de los botones en el menú de configuración del ordenador. Usar el ratón tan cerca del teclado como le sea posible y asegúrese de que dispone de sitio suficiente para manejar el ratón con comodidad, es lo más importante.

Una vez se coloque el teclado sobre el escritorio, se sugiere que siempre se busque el apoyo de los antebrazos, evitando al máximo movimientos de flexión y extensión de muñecas.

Para mejorar los tiempos de exposición deben incluirse pausas activas en el ciclo de trabajo, así como ejercicios de estiramiento y relajación, al menos cada dos horas. Es importante alternar periodos de digitación con periodos para realizar otras actividades, momentos que servirían para la relajación muscular de los teletrabajadores.

Ratones ergonómicos diseñados para el tipo de postura que realizamos o soportes que nos permitan ajustar la posición y la altura del teclado siempre nos ayudaran a trabajar de manera más eficaz.

Es recomendable la utilización de un reposamuñecas para reducir la carga estática en los brazos y espalda del trabajador, favoreciendo la alineación entre el antebrazo-muñeca-mano.

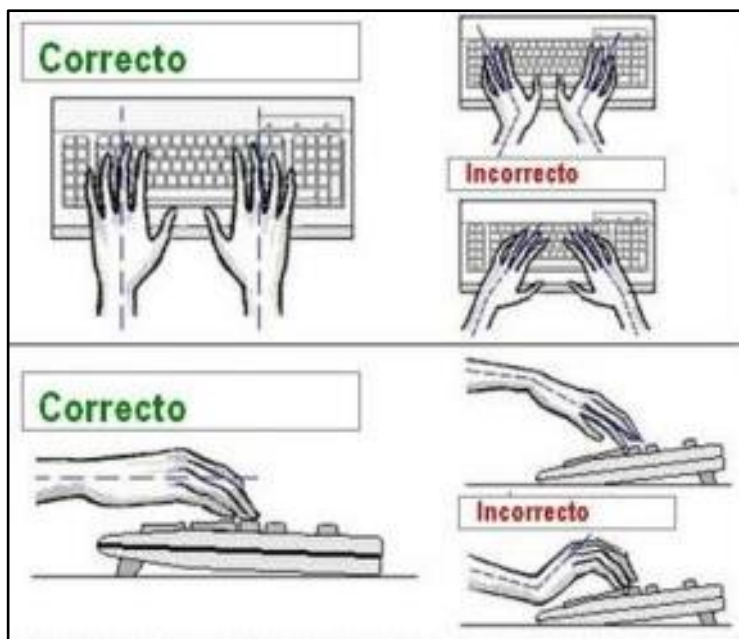


Ilustración 5. Posiciones adecuadas e inadecuadas al digitar en el teclado.
Fuente: Blogger Postura Corporal. Bermudez Arley

liderazgo, control y organización del trabajo

Si bien el desconocimiento de aspectos de seguridad y salud en el trabajo y la falta de motivación en el autocuidado, son reportados como factores que influyen negativamente en el desarrollo de un ambiente de trabajo eficiente, el estilo de liderazgo y del autocontrol que el teletrabajador ejerza en su lugar de trabajo, han sido identificados como componentes protectores que ayudan a compensar dicha falencia.

Determinar cuáles interrupciones están bien y cuáles no, tener la convicción de que las reglas son necesarias aún cuando se encuentre fuera de la supervisión del jefe, decir con claridad a amigos y familia que no deben interrumpir su jornada laboral, son temas que se establecen a través de esquemas de liderazgo y autocontrol.

De otra parte, mantener contacto sistemático con compañeros y jefes, informado de su progreso y de las dificultades encontradas, asistir a tantas reuniones en el trabajo como le sea posible, le permitirá sentir que aporta y a no desligarse de su rol.

Manejo del tiempo

Uno de los principales retos para el teletrabajador es el manejo adecuado de su tiempo, que le permita separar su vida laboral de la personal, respondiendo a los dos roles.

Desarrollar rutinas de trabajo y apegarse a ellas en cuanto a horarios, rituales de inicio y cierre del día laboral siempre en el mismo lugar, tomar recesos fuera de la casa, mantener listas de cosas

por hacer y verificar los logros al final del día, no trabajar más de 8 horas diarias ni más de 48 semanales, son elementos que deben ser cuestionados a los teletrabajadores a través de la herramienta de autoevaluación, y desarrollar para generar autonomía y confianza, lo que finalmente se traduce en eficiencia.

Hábitos saludables

El teletrabajador debe tener buenos hábitos alimenticios. Si bien como cualquier persona es importante que acuda a su servicio de salud periódicamente y siga las instrucciones de su médico, por su trabajo aislado y frente a videoterminales, se recomienda que elimine el consumo de grasas de origen animal y disminuya el aporte de sal en sus comidas, limitando también azúcares y harinas, y aumentando el consumo de fibra vegetal, leguminosas, y alimentos de mar.

Cambiando los hábitos nutricionales, evitando el consumo de cigarrillo y bebidas alcohólicas y realizando ejercicio diario, el teletrabajador podrá prevenir enfermedades del sistema digestivo, cardíaco y circulatorio.

Orden y aseo

Cuando se trabaja en un espacio propio, esta visto que se tiende a olvidar la importancia del orden y aseo y su relación con los accidentes y la sensación de sobrecarga laboral.

Una técnica de gran aceptación es la teoría japonesa conocida como las 5 S's; metodología sencilla y fácil de implementar, que le permitirá al teletrabajador mantener aseado el área de trabajo.

El nombre de las 5 S's se deriva de cinco palabras japonesas que inician con la letra S, que son: Seire, que nos lleva a definir que lo que no sirve que no estorbe; Seiton que significa organización, y con la que se busca separar lo que es necesario para trabajar y tirar lo que es inútil; Seisou u orden, con la que se pretende colocar lo necesario en un lugar fácilmente accesible. Las dos últimas son Seiketsu o limpieza, y shitsuke que traduce autonomía y disciplina, con la que se busca mantener el estado de orden, limpieza e higiene del sitio de trabajo en forma sistemática.

Respuesta a emergencias

Cuando se trata de responder a emergencias tales como incendios o sismos, es responsabilidad del empleador, regularmente a través de la ARL, el promover comportamientos seguros de actuación y de respuesta de primeros auxilios en sus teletrabajadores.

Conservar la calma, no gritar ni correr, o buscar el extintor más cercano y tratar de combatir el fuego, contar con un plan de emergencia en el hogar que incluya tener a la mano un Kit para éstos casos, puede requerir en algunos casos el soporte de un experto en sitio, especialmente cuando el nivel educativo del trabajador es mínimo.

LÍNEA DE SOPORTE PSICOSOCIAL

Con el fin de efectuar asesoría y apoyo psicológico a través de profesionales de la salud mental que garantizan confidencialidad y seguimiento personalizado, en los últimos años se han desarrollado esquemas de soporte en línea, como alternativa para quienes sintiéndose estresados o

sobrepasados por las preocupaciones, consideran que su vida, su salud, su estado de ánimo y sus relaciones con los demás, no es la mejor.

Si bien éstos esquemas son más cercanos a compañías medianas y grandes, la estructura legal hoy en Colombia permite que empleadores de una misma actividad económica o área geográfica compartan recursos al momento de implementar herramientas de prevención de riesgos al trabajador.

Siendo el teletrabajo una actividad desarrollada en solitario en la que de acuerdo con las investigaciones realizadas muchos teletrabajadores manifiestan sentimientos de soledad, preocupación e irritabilidad, este tipo de ayudas puede pensarse como importante a la hora de buscar su protección frente a los riesgos psicosociales.

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA RESOLVER ASUNTOS RELACIONADOS CON LA TECNOLOGÍA

Desarrollada por el ministerio de las TIC, la caja de herramientas es un kit de información y aplicativos elaborado para dar soporte al teletrabajo en temas tecnológicos, que puede ser consultada libremente.

En ella se puede encontrar desde información para generar archivos PDFs o como utilizar Google drive, el correo electrónico, o que son los hangouts, hasta desarrollos más elaborados cómo abrir, cerrar y trabajar con el escritorio remoto, etc.

No obstante es importante, que dependiendo de la complejidad de las herramientas que debe utilizar el teletrabajador, el empleador considere establecer esquemas como mesas de ayuda, de forma que el empleado pueda obtener soporte en tiempo breve a dificultades relacionadas con las tecnologías.

SEGUIMIENTO Y CONTROL AL SISTEMA DE AUTOREPORTE DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

De la experiencia en la implementación del teletrabajo en otros países como Argentina y España, se traduce que el autoreporte debe ser sistemático, de calidad y medido a través de indicadores de proceso y resultado.

Frente a este último aspecto, se deben establecer indicadores no solo de cobertura y cumplimiento de la programación de autoreportes, sino también realizar el análisis de la información recopilada a través de la herramienta corrida por los trabajadores frente a la identificación y valoración de riesgos y sus efectos, y la revisión de alertas preventivas. Esta información puede cruzarse con datos de morbilidad, el indicador de ausentismo de interés psicosocial y por que no, con encuestas de clima laboral.

El seguimiento de indicadores permitirá la toma adecuada de decisiones, y la definición de acciones transversales para la empresa bajo un esquema de mejora continua.

Teniendo en cuenta las buenas practicas para el Autocuidado de los Teletrabajadores, se propone como guía base para que el Teletrabajador en su condición de trabajador Autonomo y suplementario analice las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, aspectos y riesgos a los cuales esta sometido, formato de Autorreporte como herramienta fundamental para el análisis inicial de las condiciones a las cuales se expone el Teletrabajador.

AUTORREPORTE DE CONDICIONES DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL PARA EL TELETRABAJO AUTÓNOMO Y SUPLEMENTARIO						
FECHA:						
LUGAR DE EVALUACIÓN (Ciudad, dirección, lugar de trabajo):						
NOMBRE DEL TRABAJADOR:						
DEPENDENCIA O AREA:						
UBICACIÓN EXACTA DEL PUESTO EN EL LUGAR DE TELETRABAJO:						
ENTORNO	ASPECTO	DESCRIPCIÓN DE LAS CONDICIONES	SI	NO	NA	OBSERVACIONES
	Temperatura y humedad	La temperatura y ventilación del sitio de trabajo es confortable para el ejercicio de su labor?				
		Utiliza luz natural en el sitio de trabajo(ventanas,				

Nota: Ver (ANEXO I)

7. CONCLUSIONES

El teletrabajo autónomo y suplementario trae consigo nuevos retos para los especialistas en seguridad y salud laboral, por cuanto al estar los trabajadores la totalidad o parte de la jornada semanal de trabajo apartados de la oficina y de la supervisión del empleador, los esquemas de prevención de riesgos dependen netamente de las habilidades, conocimiento y motivación del trabajador. Por lo tanto, hay que agilizar la marcha para acompañar ésta modalidad de trabajo en crecimiento.

Los riesgos más relevantes en este tipo de labores, pueden relacionarse con aspectos de diseño del puesto y aspectos ergonómicos, la organización del trabajo (jornada, descansos, formación, disposición de ayudas tecnológicas, entre otros), y con aspectos psicolaborales y ambientales (iluminación, ruido y ambiente térmico).

Los efectos positivos del teletrabajo registrados en la literatura correspondientes a respuestas de bienestar, entre las que se hallan satisfacción, motivación, interés y energía para asumir el trabajo por la flexibilidad y facilidad de interacción con sus familiares que este esquema conlleva, podrían verse opacados por factores psicosociales (especialmente el estado de aislamiento), que bien pueden causar riesgos en la salud y afectaciones negativas en la vida social y familiar del teletrabajador

En este marco de ideas una herramienta de autoreporte como la propuesta en este estudio, con la que no solo se revisan condiciones de seguridad sino que además se incluye el cuestionamiento de la forma como el trabajador se comporta frente a los riesgos físicos, ergonómicos y psicosociales, corrida de forma periódica y sistemática, permitirá potencializar las ventajas de esta modalidad de trabajo, mientras se abordan los retos que en cuestión de riesgos representa el teletrabajo autónomo y suplementario.

De otra parte, para lograr efectividad en el ejercicio, es indispensable que la herramienta se acompañe de un programa de buenas prácticas que recoja procesos de motivación y sensibilización, desarrollo y aprendizaje de nuevas habilidades como la autonomía, gestión del tiempo, comunicación escrita y electrónica, y manejo de nuevas tecnologías.

Tener claridad en las metas, objetivos, entregables y expectativas que se deben cumplir, la capacitación y refuerzo permanente en el entendimiento de riesgos y controles en seguridad y salud, la retroalimentación del desempeño, y el apoyo en aspectos emocionales, mantendrán cohesionado al teletrabajador con sus jefes y pares, mientras se desarrolla profesionalmente en un esquema que cada día se populariza más.

8. RECOMENDACIONES

Es recomendable que las empresas fomenten la cultura preventiva y el cumplimiento de las normas como elementos centrales de una estrategia de seguridad y salud en el teletrabajo autónomo y suplementario, la cual debe contar con su propia herramienta y el desarrollo en el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, de forma que trabajadores y jefes encuentren allí el marco de actuación. Para ello, se recomienda:

1. los teletrabajadores deben contar con una herramienta de autoreporte que les permita revisarse en forma sistemática frente a la forma como se relacionan con los riesgos, y tener acceso a formación y acompañamiento del empleador, lo que les permita autogestionarse frente a los mismos.

2. Los programas de capacitación dirigidos a aquellos que teletrabajan en forma autónoma y suplementaria, se deben enfocar en consideraciones para el trabajo frente a videoterminales, autocontrol y organización del trabajo, orden de aseo, hábitos saludables y manejo de emergencias, y en el manejo de la herramienta de autoreporte, entre otros.

3. En cuanto a la formación para los equipos de supervisión y gerencial que interactuará con los teletrabajadores, una orientación regular frente a su rol como líderes en la articulación del trabajo en equipo, la facilitación de jornadas de capacitación, cursos y reuniones asociadas al desarrollo profesional de los empleados, y la promoción del uso de internet en forma colaborativa, deben

convertirse en buenas prácticas para las organizaciones que buscan ser efectivas en ésta modalidad de trabajo.

4. Con el fin de acercar el teletrabajador a sus pares, jefes y si existen subordinados, se requiere fomentar encuentros y reuniones del equipo de trabajo para identificar dificultades, discutir logros y desafíos, y revisar aquellos elementos que les permitirá mejorar el desempeño. Espacios de esparcimiento aumentarán el conocimiento y la relación entre quienes teletrabajan y quienes no lo hacen, de forma que se construya una cultura de soporte y entendimiento que limite los efectos nocivos del aislamiento del teletrabajador.

5. Líneas de acompañamiento en temas tecnológicos y sicosociales, pueden ser de gran ayuda en el control de riesgos psicosociales.

6. Utilizar indicadores de seguimiento a los resultados de correr la herramienta de autoreporte de riesgos de seguridad y salud en el trabajo, entregará alertas tempranas al empleador, los representantes de los trabajadores y las autoridades competentes, para la aplicación correcta de las disposiciones pertinentes en la materia, incluyendo la necesidad de visitas de inspección si llegara a aplicar.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ARL SURA. (s.f.). *¿Pensando en trabajar desde casa?* Medellin.
- Baraza Sanchez, X. (2014). *Influencia del modelo de liderazgo en la cultura organizacional y la prevención de riesgos psicosociales*. España: Universidad oberta de catalunya.
- Bonilla Prieto, L. A., Plaza Rocha, D. C., De Cerquera, G. S., & Riaño Casallas, M. I. (2014). Teletrabajo y su Relación con la Seguridad y Salud en el Trabajo. *Ciencia y Trabajo*.
- Cataño Ramirez, S. L., & Gómez Rúa, N. E. (2014). El concepto de teletrabajo: aspectos para la seguridad y salud en el empleo. *CES salud Publica* , 82-91.
- Fabregat, A., Bernardina, M., & Gallego, C. (2002). Teletrabajo y Salud: un nuevo reto para la Psicología. *Papeles del Psicólogo*, 55-61.
- Huuhtanen, P. (2007). *Implicaciones del teletrabajo para la seguridad y la salud*. Instituto de Salud en el Trabajo de Finlandia.
- I Bosch, M., & García Gonzalez, G. (2012). *Seguridad y salud y teletrabajo: alcance y eficacia de la (auto)evaluación de riesgos laborales*. Barcelona - España.
- JC, P., Lopez FJ, & MA, M. (s.f.). *Impacto del teletrabajo en la dirección y comunicación de la organizaciones del sector TIC* .
- L., B. (2001). *El teletrabajo y los profesionales de la información*.
- Lopez Gil, D., Balanta, H., Garcia, S., López, H., & Molano R., A. (s.f.). *El ABC del teletrabajo en Colombia*.
- López, N. W., Perez, C., Edwige G. , Nagham-Ngwessitcheu , & Vázquez, M.-U. (2014). Teletrabajo, un enfoque desde la perspectiva de la salud laboral. *SCIELO*.

- Luque Parra, M., & Ginés i Fabrellas, A. (2015). *Teletrabajo y Prevención de Riesgos Laborales*.
- Mañas MA, M. E. (2012). Realidad organizacional y teletrabajo. *Revista internacional de trabajo social y ciencias sociales*, 105-122.
- Ocupacional, C. C. (2001). *Preguntas sobre teletrabajo*. Canadá.
- OIT, O. I. (2011). Manual de Buenas Prácticas en teletrabajo . *Oficina Internacional del Trabajo, Empleo y Seguridad Social*.
- Perez Bilbao, J., Figeroa, T. S., & Nogareda Cuixart, C. (s.f.). *NTP 412: Teletrabajo: criterios para su implantación*. España.
- Polo, M., & L. E. (2014). *El teletrabajo en Colombia como opción laboral para la población discapacitada*. Universidad Militar Nueva Granada.
- Sacanell, E. (2013). Teletrabajo, cultura organizacional y gestión del desempeño: el reto del cambio. *La danza del cambio*.
- Telecomunicaciones para Gerentes. (s.f.). *El Blog de Leader Redes y Comunicaciones*.
- Trabajo, M. d. (2012). *Guía Técnica para la Promoción de la Salud y la Prevención de los Riesgos Laborales en el Teletrabajo*. Bogotá.
- Valero Pacheco, I. C., Riaño Casallas, M. I., & Hoyos Hernández, R. A. (2015). *Ergonomía: un reto para el Teletrabajo en Colombia*.

10. ANEXOS

ANEXO I. formato de autorreporte de las condiciones de seguridad y salud laboral para el teletrabajador autónomo y suplementario.

AUTORREPORTE DE CONDICIONES DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL PARA EL TELETRABAJO AUTÓNOMO Y SUPLEMENTARIO						
FECHA:						
LUGAR DE EVALUACIÓN (Ciudad, dirección, lugar de trabajo):						
NOMBRE DEL TRABAJADOR:						
DEPENDENCIA O AREA:						
UBICACIÓN EXACTA DEL PUESTO EN EL LUGAR DE TELETRABAJO:						
RIESGO	ASPECTO	DESCRIPCIÓN DE LAS CONDICIONES	SI	NO	NA	OBSERVACIONES
FISICO	Temperatura y humedad	La temperatura y ventilación del sitio de trabajo es confortable para el ejercicio de su labor?				
	Iluminación	Utiliza luz natural en el sitio de trabajo(ventanas, claraboyas)? Cuenta con un mecanismo de control para graduar la iluminación según la necesidad (persiana, black out, cortina, película de fitro, otras)?				

		Ubica el escritorio y la pantalla de modo que se eviten reflejos? De ser necesario, en observaciones escriba si hay exceso o ausencia de iluminación.				
		Ajusta cuando requiere el brillo y el contraste de la pantalla, de acuerdo con la iluminación del sitio?				
	Ruido	El nivel de ruido le impide trabajar (por equipos domésticos como radio, televisor y de fuentes externas como el tráfico terrestre y el pregoneo)? Si hay fuentes que generan ruido, listelas en observaciones				
		Utiliza auriculares o diadémas que cubre las orejas completamente, en volumen mínimo?				
	Radiación no ionizante	Realiza pausas regulares para descansar los ojos; incluyendo ejercicios de relajación, al menos por 5 minutos cada dos horas?				
		La distancia entre la pantalla y sus ojos oscila entre 35 y 60 cm?				
Biológico	Virus, bacterias, hongos	Trabaja en un ambiente libre de virus, bacterias, hongos, insectos y roedores? En el área de trabajo no hay contacto con fluidos biológicos?				
Biomecánico	Movimientos repetitivos	Su estación de trabajo está ajustada adecuadamente: el teclado a la altura correcta que le permite digitar manteniendo el sistema mano-muñeca- brazo en línea recta?				
		Apoya el brazo en el escritorio y sujeta suavemente el mouse, descansando los dedos sobre los botones y los acciona suavemente?				
		El mouse lo ubica al lado del teclado y no en otro nivel del escritorio de modo que se pueda alcanzar fácilmente y con la muñeca recta?				

		Su posición frente a la pantalla es frontal?				
	POSTURA	Los elementos de trabajo más usados se encuentran ubicados a menos de 25 cm de distancia de alcance?				
		Si utiliza un portadocumentos, lo coloca a una altura y distancia similar a la de la pantalla?				
		Para el desarrollo de sus actividades, el espacio dispuesto cumple con las dimensiones necesarias (trabajo de oficina en posición sentado), mínimo 150 cm de ancho por 150 cm de largo?				
		La ubicación del puesto de trabajo permite movilidad en la silla de 80 cm o más?				
		La silla tiene un tamaño de asiento y espaldar que cubre bien la cadera y ofrece apoyo suficiente para la espalda, aproximadamente desde la altura de los omoplatos?				
		Cuando trabaja frente a la videoterminal, apoya los pies en el suelo? Si no lo consigue, utiliza un apoyapiés?				
		Cuenta con espacio de mínimo 60 cm, sin elementos bajo el escritorio, como cajas, archivos, canecas o papelería?				
		Cambia de postura regularmente?. No permanece sentado/a en la misma posición durante largos períodos de tiempo?				
Psicosocial	Gestión organizacional	Tiene establecidas metas de desarrollo profesional, y trabaja para ello?				
		Distribuye adecuadamente el tiempo en las actividades personales, sociales y de trabajo?				

		Tiene sentimientos como tristeza, desesperanza, ansiedad o depresión?, O síntomas como mal de humor, agresividad, falta de memoria y concentración? Si los tiene, en observaciones establecer con qué frecuencia				
	Características de la organización del Trabajo	Se prepara en cuanto a su aseo personal y cambio de ropa, para trabajar como si fueran a un lugar diferente?				
		Consume los alimentos en horarios regulares y fuera del puesto de trabajo?				
		Siente que su ambiente de trabajo es tranquilo y libre de interrupciones?				
	Interfase persona – tarea, frente a la autonomía y toma de las decisiones	Procurar, en lo posible, cumplir con lo planeado y felicitarse por el cumplimiento de sus metas?				
		Se considera con conocimientos vigentes en el tipo de tecnología que debe manejar para el teletrabajo?				
	Características de la organización del	Ha tenido problemas de conectividad o deficiencias en los equipos asignados para el trabajo?				
		Tiene dificultad para encontrar apoyo laboral y obtener respuesta en tiempo breve a consultas que deba formular a sus compañeros o jefe?				
	Jornada laboral	Establece y mantiene un límite de horas de trabajo al día?				
Condiciones de seguridad	Condiciones locativas-Espacio de trabajo	Considera que el piso, techo, paredes del lugar donde desarrolla su trabajo se encuentra en buenas condiciones?.				
		La superficie por donde se desplaza esta libre de obstáculos o peligros tales como piso mojado o irregular, residuos, cajas ?				
		Utiliza mesas, sillas, cajas, papeleras, etc. como escaleras para acceder a elementos ubicados en altura?				

	Con el fin de evitar, cierra cada cajón después de utilizarlo y siempre antes de abrir el siguiente?				
	La superficie por donde se desplaza esta libre de obstáculos tales como piso irregular, residuos, cajas ?				
	No circula cuando el piso esta mojado o resbaladizo debido a actividades de limpieza?				
	Se desplaza de forma segura, caminando en vez de correr, conservando la atención y concentración en el camino, sin utilizar distractores (celular, texto, PC)?				
	Cuando usa la escalera siempre usa los pasamanos?				
	Cuenta con espacios amplios y suficientes para evacuar en caso de una eventualidad o emergencia?				
	Al finalizar la jornada recoge y ordena el sitio de trabajo?				
	Guarda los objetos cortantes (tijeras, quitaganchos, etc.) en los cajones después de su uso, ubicándolos en sus fundas?				
	Coloca los objetos cortantes (tijeras, quitaganchos, etc.), separadas de los bordes de las mesas, para evitar accidentes?				
	Mantiene alejados de las instalaciones eléctricas, los materiales combustibles (papel, plástico, etc)?				
Electrico	Los equipos tienen conexión a tierra con instalaciones protegidas y en buenas condiciones de seguridad, sin sobre cargar las tomas?				
	Están los cables de extensión u otros cables en buenas condiciones, y colocados apropiadamente de forma que no atraviezan zonas de paso, interfieren con cajones, puertas, o partes sobresalientes del escritorio o su cuerpo?				

	Su equipo de computo se encuentra en perfectas condiciones?				
Liquidos Calientes	Acostumbra tomar bebidas calientes junto al computador, por lo que mantiene los recipientes bajos para evitar derrames, y si es posible con tapas?				
	Cuando se desplaza, mantiene las bebidas calientes alejadas de su cuerpo?				
Públicos y accidentes de tránsito	Cuando transita por la calle respeta las señales de tránsito?				
	Siempre que hay una cebra que indica cruce peatonal, la utiliza?				
	Como conductor, aplica el manejo defensivo?				
Tecnológico-Incendio	Su área de trabajo cuenta con detector de humo?				
	Hay un acceso libre a un extinguidor de incendios? Conoce como operarlo?				
	Sabe como actuar en caso de emergencias?				
Sismo o terremoto	Tiene establecido un plan de evacuación?				
	Están los números de contacto de emergencia colocados cerca del teléfono?				
	Se ha establecido un horario de contacto periódico con la oficina? El contacto de su oficina sabe cómo localizar a alguien cercano a usted en caso de una emergencia?				

OBSERVACIONES GENERALES:

OBSERVACIONES CORRECTIVAS SUGERIDAS: