

Teletrabajo en la
docencia universitaria

Recomendaciones para trabajar en condiciones saludables

PSL
PROGRAMA
DE SALUD
LABORAL

ADiUC
GREMIO DE LOS DOCENTES E INVESTIGADORES
UNIVERSITARIOS DE CORDOBA



Teletrabajo en la docencia universitaria

Recomendaciones para trabajar en condiciones saludables

En el desempeño del Trabajo a Distancia, les recomendamos:

Elementos de trabajo

Comunique a las autoridades de su Facultad los recursos informáticos, servicios de internet con los que cuenta y el estado de los mismos, y solicite los procedimientos y las casillas de correo donde recurrir frente a diferentes eventualidades.

Si no domina el uso de las herramientas tecnológicas requeridas, comuníquelo a la autoridad y requiera instrucciones, tutoriales o acompañamiento para tales fines.

Jornada de trabajo

Planifique las actividades, considerando plazos, recursos y ajustándolos a su dedicación habitual. Elabore tareas y objetivos por día o por semana de trabajo.

Establezca y delimite su tiempo de trabajo. Con ello garantizará su seguridad y protegerá su salud, no sólo física sino también mental.

Comunicación laboral

Mantengan una comunicación fluida con los demás integrantes de cátedra o área. Exija que comuniquen con tiempo los medios de comunicación que se utilizarán, tanto para comunicaciones individuales como grupales de la cátedra o área.

Limite el tiempo destinado a dichas comunicaciones.

Evite responder mensajes y correos electrónicos dentro del horario de descanso que se fijó.

Si recibe comunicaciones fuera de sus horarios de trabajo, evalúe si existe urgencia en responder. Si no existe prisa, responda durante la jornada laboral siguiente.

Espacio de Trabajo

Opte por un ambiente iluminado para el desarrollo de las actividades, una habitación en total oscuridad es tan dañina como una que está muy iluminada. Cuidar que la luz no refleje en la pantalla de la PC. El monitor no debe ubicarse nunca de frente ni de espalda a una ventana. Utilizar luz natural siempre que sea posible.

Ventile el ambiente en un horario adecuado para mantener una temperatura agradable en el momento de la actividad.

Mantenga una buena postura, que es aquella en la que nos sentimos cómodos, con la espalda apoyada, reduciendo la tensión muscular y la fatiga, con los pies firmemente apoyados en el suelo.

Ajuste la parte superior de la pantalla al nivel de los ojos.

Evite trabajar en un espacio donde se produzcan sonidos simultáneos.

Use un reposa muñecas para favorecer una mejor posición de la mano cuando se utiliza el mouse.

Tome descansos frecuentes de las actividades que involucran repetir movimientos de la mano.

Se aconseja realizar pausas de 10min por hora frente a una PC y de 10min cada 45min frente a una notebook. Por cada hora de trabajo, levántese y muévase, cambie de posturas.

Ejercite las manos y muñecas diariamente con rotaciones de la muñeca: con los puños cerrados, girar la muñeca en una dirección, 15 veces y repetir lo mismo en la dirección opuesta. Luego, suelte el puño y abra la mano extendiendo los dedos.

Descanso y cuidado personal

Permítase horarios que dejen espacio para el descanso, la cultura y el contacto con sus amigos y amigas.

Sepa que tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre y a una limitación razonable del trabajo. Tiene derecho a la desconexión y a su vida privada: disponga de tiempo para ello.

No descuide sus actividades personales, familiares, del hogar, de recreación, etc.

Recuerde que su profesionalidad, idoneidad y experiencia son suficientes para definir la mejor estrategia en el desempeño de sus tareas. Ayudemos a garantizar un servicio educativo de calidad en el marco de las restricciones propias y de los alumnos con quienes trabajamos. ¡La creatividad es fundamental!