



RECOMENDACIONES **PARA TRABAJAR EN CASA**

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA UCM



Universidad[®]
Católica
de Manizales

VIGILADA MINEDUCACIÓN

Vicerrectoría Académica
**Unidad Institucional
de Educación a Distancia**

¿POR QUÉ TRABAJAR DESDE CASA?

De acuerdo con lo planteado en la Circular O21 del 17 de Marzo del 2020 emanada del Ministerio de Trabajo, donde se establece el Trabajo en Casa como una situación ocasional, temporal y excepcional, diferente a la modalidad del Teletrabajo, ya que se constituye como una alternativa viable y enmarcada en el ordenamiento legal para el desarrollo de las actividades laborales en el marco de la actual emergencia sanitaria.

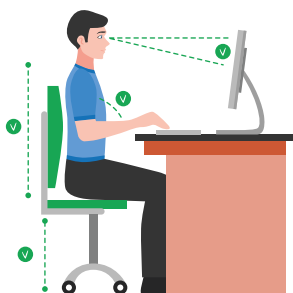
La UCM desde la Unidad de Seguridad y Salud en el trabajo quiere compartir con toda la Comunidad Universitaria algunas sugerencias y recomendaciones para hacer de esta estrategia una alternativa segura.

ALGUNAS RECOMENDACIONES ACORDES CON LA LABOR

Escoger el lugar donde se va a realizar la labor, disponer del espacio necesario para el mobiliario, idealmente con luz natural y bajo nivel tanto de ruido como de circulación de personas que puedan interrumpir la labor.

Utilizar un mobiliario que le permita estar con la espalda recta, los pies totalmente apoyado sobre el suelo o en un reposapiés, la cabeza en posición neutral (sin inclinaciones) y una mesa para apoyar los elementos requeridos (equipos y libreta para apuntes).

La Luz natural es lo más recomendable y debe iluminar lateralmente el equipo (computador, Tablet o celular) de tal forma que no genere reflejo excesivo para evitar el cansancio visual.



Postura Correcta



Postura Incorrecta

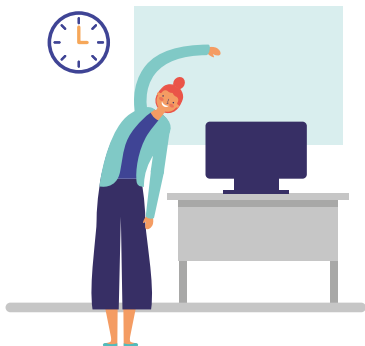
¿POR QUÉ TRABAJAR DESDE CASA?

Realización de Pausas activas cada 1 hora de trabajo continuo en una misma labor, de tal manera que se disminuya el cansancio físico y mental.

Aprovechar para lavarse las manos en cada pausa activa

Para videollamadas, en lo posible utilizar manos libres para mejorar la calidad del sonido y facilitar la fluidez de la comunicación.

La calidad de las comunicaciones dependen de la capacidad de conexión que tenga el internet y el número de usuarios que se encuentren conectados al tiempo.



SUGERENCIAS DE PREVENCIÓN PSICOSOCIAL

Con el fin de potencializar los factores de protección para disminuir la Ansiedad generada por la novedad de la situación, se sugiere tener en cuenta las siguientes acciones:

- Planificar horarios, pausas y plazos de entrega, para ello se debe establecer un acuerdo con la familia con el fin de cumplimiento con las actividades laborales y la respectiva disponibilidad de tiempo para la familia, buscando un equilibrio en ambos roles (familiar y laboral).
- Evitar el exceso de información, para lo cual se debe elegir un horario específico del día para escuchar las noticias (mañana,

tarde o noche) y el resto del día buscar actividades que no estén relacionadas con el tema y nos permitan pensar en otras cosas.

- Garantizar una rutina diaria, levantarse, bañarse, arreglarse y tener la casa arreglada como de costumbre.



- Actitud positiva, centrarse en el aporte que le hacemos a nuestra salud y bienestar tanto individual y como familiar al quedarnos en casa.
- Buscar actividades manuales y formas creativas de pasar el tiempo separados de la tecnología y en búsqueda del compartir en familia.
- Utilizar la tecnología para mantenernos unidos e informados sobre nuestros seres queridos.
- Los menores deben comprender porqué no debemos salir de casa: No por miedo al contagio, sino porque de esta forma protegemos a las personas con salud más frágil.
- En caso de requerir como colaborador apoyo psicológico la UCM tiene disponible la psicóloga de Talento Humano para brindarle asesoría, para ello usted puede marcar al número telefónico 8933050 Ext 4203 o escribirle al correo electrónico glondono@ucm.edu.co



"Si te sientes deprimido, si te sientes triste, si te sientes con ansiedad, incluso si crees que tú vida puede correr peligro... Busca ayuda"

UN PROYECTO DE AMOR
QUE APUNTA A LA EXCELENCIA

somos **resiliencia**
somos **UCM**



Universidad[®]
Católica
de Manizales

VIGILADA MINEDUCACIÓN

Vicerrectoría Académica
**Unidad Institucional
de Educación a Distancia**
