



Teletrabajo y Trabajo de medio tiempo

Juan Ricardo Mancera

Con una población aportante al sistema de seguridad social de alrededor de ocho millones de trabajadores y con una población laboral activa de aproximadamente 26 millones de personas, es obligatorio para los que estamos comprometidos con la seguridad y salud en el trabajo en Colombia, voltear a mirar a esta gran mayoría que carece de protección social en riesgos laborales, salud y pensiones. Estos tres aspectos en prestaciones asistenciales se atienden individualmente, familiarmente y por el régimen subsidiado, estando muchos de estos trabajadores (18 millones de trabajadores) al servicio de grandes empresas y de multinacionales que se benefician de la informalidad del trabajo, que al parecer, la legislación no considera suficientemente en nuestro país. Con la ayuda de las Tecnologías de la Información y las Telecomunicaciones TIC's se ofrecen herramientas que facilitan el trabajo desde la casa; para las madres de familia el sector productivo debe ofrecer trabajos de medio tiempo, ojalá que se puedan adelantar desde el hogar, mientras los hijos se encuentran en edad escolar.

Las facilidades que aportan las TIC's hacen que no sea necesaria la presencia física en un local de trabajo, la navegación web y el correo electrónico y según el caso, blogs, sitios web, software de traducción, mensajería instantánea (chat) y telefonía IP (voIP), acceso a bases de datos, cámaras web, cámara fotográfica digital, videoconferencias, reuniones virtuales en tiempo real, si se trata de documentos en físico escáner y fax, antivirus y protección de la información, claves de acceso, entre otras, permiten el trabajo desde cualquier lugar del mundo con acceso a internet y hay disponibles plataformas como Freelancer.com, Nubelo o Workana.com donde se pueden encontrar clientes remotos que están buscando sus servicios.

Se le abona también a esta modalidad la menor congestión de las vías, menos accidentes de tránsito y menos consumo de combustibles y menor contaminación ambiental, se amplía la posibilidad de que trabajen personas con alguna limitación física para desplazarse y se facilita el trabajo para personas que puedan vivir en el campo o en ciudades o países diferentes a la sede de la empresa y de sus clientes e incluso para personas privadas de la libertad en su proceso de resocialización.

Es responsabilidad del empleador la afiliación al sistema de seguridad social (Administradora de Riesgos Laborales ARL, Entidad Promotora de Salud EPS y Fondo de Pensiones), debe consultar con la ARL las condiciones del puesto de teletrabajo y sobre la dotación de equipos e insumos es indispensable que esté pactado por las partes que el empleado será quien aportará estos elementos, o de lo contrario será la empresa quien suministre todas las herramientas necesarias para el trabajo y sufragará los costos de los insumos.

Al adecuar los puestos de trabajo en el hogar hay que tener en cuenta principios elementales de seguridad y salud en el trabajo y pretendemos ofrecer algunas ideas para adecuar de la mejor manera un puesto de trabajo en un hogar que no cuenta con un estudio propiamente, como es el caso de la mayoría de los hogares colombianos.

Para empezar si se trata de un computador portátil es imperativo que se cuente con teclado y ratón separados del tipo convencional para puesto de trabajo de oficina, hay diseños más ergonómicos que otros, pero como mínimo que sean separados del portátil. Si se trata de un computador fijo de la familia es conveniente que se cree una carpeta protegida para que ninguna otra persona tenga acceso y que regularmente se haga una descarga en otro medio de almacenamiento para asegurar la información.

El lugar de trabajo suele ser la mesa del comedor, normalmente muy alta para el teclado, se puede adecuar colocando un cojín en el asiento de tal forma que el ángulo que forma el brazo con el antebrazo sea de mínimo 90° y para que las piernas no queden colgando se debe colocar un cajón apoyapiés para que levante las piernas para que no queden presionadas contra el borde de la silla, los ángulos en las rodillas y en las caderas se deben mantener cercanos a los 90°, la espalda debe poderse apoyar en el espaldar de la silla del comedor. La iluminación no

debe estar dirigida a los ojos y en la pantalla del computador no debe haber reflejos de ventanas, lámparas u otros reflejos. La parte superior de la pantalla del computador debe quedar a la altura de los ojos del trabajador en su casa, seguramente tendrá que poner un par de directorios telefónicos debajo del computador para lograr esta altura en la pantalla. Si el borde superior queda más bajo aparecerán dolores de cuello, de la misma manera si hay brillos en la pantalla se adopta inconscientemente una posición lesiva para evitar los reflejos en la pantalla, la distancia de los ojos a la pantalla puede estar entre 35 y 60 cm.

Se recomienda, que en caso de hablar frecuentemente por teléfono, el uso de una diadema es conveniente y se debe cambiar de lado el auricular cada dos horas. Para ajustar el volumen es conveniente iniciar en la posición mínima e ir incrementando hasta que escuche bien a su interlocutor.

Si el ambiente del hogar donde se trabaja está muy iluminado, por ejemplo si está cerca de la ventana, el brillo y el contraste del computador deben estar intensos para que los contrastes no sean tan fuertes; si el ambiente es un poco oscuro, el brillo y el contraste deben estar reducidos para evitar contrastes muy fuertes que ocasionarán fatiga visual. Se recomienda adquirir una lámpara de sobremesa que sobresalga como mínimo 60 cm sobre la mesa y que tenga tres niveles de luminosidad para mejorar el confort lumínico y que al encenderse se empodere la mesa del comedor como lugar de trabajo.

El ambiente del hogar donde se trabaja debe permitir la concentración, para enmascarar un poco los sonidos que alteran la concentración, conviene poner música apropiada a un volumen moderado que permita la concentración, este lugar y horario de trabajo debe ser respetado por los otros miembros de la familia, requiriéndose de la colaboración de todos, para lo cual conviene hacer una reunión para proponer las condiciones y hacer los acuerdos considerando las ventajas y desventajas que tiene trabajar desde la casa.

La conveniencia económica para la empresa y para el trabajador les permitirá optimizar los gastos y hacer una mejor distribución para compensar los gastos que se asumirán de otra manera: la energía eléctrica para el computador y la lámpara, el computador familiar o personal, la iluminación, la conexión a internet, agua y servicio de baño, almorzar y tomar onces en el hogar, área ocupada y superficie de trabajo, teléfono independiente del familiar, los gastos y tiempos de transportes, las prendas de vestir elegantes que exige un lugar de trabajo y salir a la calle.

Si se trata de un trabajo manual con la incorporación de insumos del hogar se deben hacer muy bien las cuentas para no incurrir en pérdidas económicas, en todo caso es conveniente hacer primero las cuentas y dar un tiempo de ajustes de acuerdo a la experiencia, hacer un piloto en cualquier caso es conveniente para hacer las correcciones necesarias. El teletrabajador debe mantener una comunicación permanente con la Organización para mantenerla informada del progreso y las dificultades que tiene en el desarrollo de las actividades.

Es muy importante ponerse horarios de trabajo de acuerdo al ritmo del hogar y el horario escolar de los niños, puede ser cuando se despachen los niños al colegio y hasta que lleguen a almorzar y para los hijos es importante crear un ambiente de trabajo donde vean a sus padres trabajando y que los hijos en ese tiempo hagan sus deberes escolares al mismo tiempo, se crea en el hogar un ambiente laboral en el que cada uno cumple con sus responsabilidades simultáneamente y se acompañan. A hora de la cena y dormirse se recomienda suspender el trabajo y dedicar este tiempo a los miembros de la familia, aún cuando sea un momento de tensión y discusiones familiares. Trabajar en casa no significa disponibilidad de 24 horas; se debe ser estricto en respetar los horarios familiares y horarios de descanso, así deben saberlo los clientes y compañeros de teletrabajo, no se debe trabajar más de 8 horas al día, ni más de 48 a la semana.

Algunos electrodomésticos no ayudan a propiciar el ambiente laboral, es recomendable que el televisor esté apagado, que se esté desconectado de las redes sociales, y como se indicó, algo de música suave puede ayudar a enmascarar los ruidos que puedan desconcentrar al teletrabajador. Estando en el hogar trabajando en solitario se recomienda hacer paradas periódicas para moverse saliendo a dar una vuelta de 15 minutos, tomar un café o un jugo. Cuando se requiera alto nivel de concentración nocturno y se disponga de poco tiempo, conviene tener encendida solamente la iluminación localizada y dejar apagada la iluminación general para reducir los distractores, al levantar la mirada y encontrar todo a oscuras se vuelve al foco de trabajo, el costo de esta técnica es que la atención se puede conservar como máximo por una hora para que la fatiga no comprometa la productividad.

Las instalaciones eléctricas no deben estar sobrecargadas, es decir no utilice multitomas para conectar sus elementos de oficina, utilice varios tomacorrientes y que los cables de las extensiones no queden atravesados en zonas de tránsito, el orden y aseo en el lugar de trabajo motivan y estimulan la productividad. Como ahora su hogar es el lugar de trabajo, es la ocasión para aprovechar y tener un plan de emergencias para el hogar y el trabajo que incluya la preparación y respuesta en caso de sismo y de incendio, emergencias médicas, etc..

Es conveniente también hacer una rutina de estiramientos y ejercicios antes y durante la jornada para disminuir el riesgo de lesiones por movimiento repetitivo, adopción de posiciones poco ergonómicas, sedentarismo, entre otras. Se recomienda hacer pausas activas de 5 a 7 minutos mínimo cada dos horas, recuerde que la falta de planeación es la que genera la aparición de actividades urgentes que afectan toda la agenda de trabajo.

Es importante no alterar los ritmos de la familia, no trasnocharse trabajando para que la hora de levantarse al otro día no se vea afectada, ni hacer ruido en la noche para no molestar al resto de la familia. Como no hay desplazamientos entre el hogar y la empresa el tiempo puede rendir mucho más y su salud se vería beneficiada si aprovecha este tiempo disponible en recreación, actividades al aire libre, deporte, leer, participar en eventos culturales, recuperar el tiempo con los amigos diferentes al trabajo, sino se hace uso apropiado de este tiempo, seguramente se consumirá con el aumento de la jornada o se dejará pasar sin darse cuenta y no favorecerse de esta nueva condición. También se sugiere hacer un ahorro del dinero empleado en el transporte para que se vea el dinero adicional y no se gaste sin darse cuenta. El círculo social se reducirá porque se limitan las relaciones de amistad que surgen con el trabajo, en consecuencia es necesario aprovechar el nuevo tiempo libre para hacer otro tipo de amistades alrededor de un hobby, un deporte, un pasatiempo cultural, etc. no se debe descuidar esta necesidad de socializar porque se aísla la persona al entorno solo familiar y se requiere de otros espacios personales para la salud individual y familiar.

Cuando uno de los miembros de la familia practica el teletrabajo, se requiere de la colaboración de todos para que sean conscientes de esta nueva condición y ayuden a respetar los tiempos laborales y del lugar destinado para el trabajo.

La maternidad con la actividad laboral por cuenta ajena normalmente no se llevan muy bien por las altas exigencias de tiempo de cada una de ellas, resultando en ocasiones madres que se sienten culpables y pretenden suplir las carencias con regalos, dinero y poca corrección a los hijos para que los pocos momentos que se comparten no sean para regañarlos. Esto hace mucho daño a los hijos y a los padres porque no educa a los primeros y no acaba de quitarle la culpabilidad a los segundos. En mi opinión una madre debe estar con los hijos de manera permanente los primeros años de vida y merece un descanso de buena calidad los breves momentos en que duermen los niños en el día. Aunque idealmente es mejor en edad escolar, cuando los hijos empiezan a asistir al jardín infantil se puede iniciar el teletrabajo con el mismo horario del jardín del hijo, de manera gradual. Los empresarios deben ser ingeniosos para ofrecer este tipo de jornadas para crear una sociedad más sana, con hijos mejor atendidos por sus madres y padres productivos en la medida de su disponibilidad de tiempo, eso sugiere un

cambio en las organizaciones y en el diseño de funciones de los puestos de trabajo, es un reto que tenemos también los responsables de SST.

El trabajo de call center se podría adelantar completamente en forma de teletrabajo con controles de registro de disponibilidad y tiempos de llamadas con ayudas tecnológicas que permiten hacer estos controles. El trabajo de digitación, de encuestas telefónicas, la producción intelectual, el procesamiento de datos, las ventas telefónicas, en fin es una lista extensa de actividades que fácilmente son teletrabajables. El teletrabajo exige por parte del trabajador altos niveles de responsabilidad y disciplina que han de tenerse en cuenta para la selección del teletrabajador, seguramente existirán personas que requieren que las estén vigilando para hacer el trabajo, esto no es fácil de cambiar en las costumbres de una sociedad, ni en la actitud que tienen algunas personas frente al trabajo, acostumbrados a cumplir horarios y a recibir una recompensa económica por este cumplimiento de horarios.

En Colombia, el teletrabajo se encuentra definido en la **Ley 1221 de 2008** como:

"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 comunicación -TIC- para el contacto entre el trabajador y la empresa, sin requerirse la presencia física del trabajador en un sitio específico de trabajo". (Artículo 2, Ley 1221 de 2008).

En el país ya se cuenta con alguna experiencia promovida por el “día sin carro” que se practica en varias ciudades y se cuenta con la alianza entre los ministerios de las MinTIC’s, MinTrabajo y en departamento administrativo de la función pública alrededor de <http://www.teletrabajo.gov.co>

Algunas condiciones de la relación laboral cambian y está previstas en **El Decreto 884 de 2012**, en los Artículos 5° y 8°, establece la obligación del empleador por incorporar en el Reglamento Interno de Trabajo, las condiciones especiales de como operará el teletrabajo al interior de la organización. El empleador debe verificar en conjunto con la ARL las condiciones del puesto de trabajo del teletrabajador, quien debe realizar el Autorreporte de Condiciones de Trabajo antes del inicio de labores, esta modalidad de trabajo no exime de Cumplir con las obligaciones en Riesgos Laborales y en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo –SG/SST-, definidas en la normatividad vigente, de conformidad con el Parágrafo 2° del Artículo 26 de la Ley 1562 de 2012.