

# **Mi casa es mi oficina**

**CÓMO CREAR UN ESPACIO  
CÓMODO Y EFICIENTE**

# ÍNDICE

|   |           |  |           |
|---|-----------|--|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓN</b> .....                                   | <b>6</b>  | <b>LA ERGONOMÍA AMBIENTAL. UN PLUS DE PREVENCIÓN Y SALUD</b> ..... | <b>46</b> |
| <b>EL TELETRABAJO. DEFINICIÓN Y NORMATIVA</b> .....         | <b>12</b> | ¿Por qué hablamos de ergonomía ambiental? .....                    | 48        |
| Beneficios del teletrabajo .....                            | 15        | Condiciones ambientales que generan bienestar .....                | 52        |
| El hogar como oficina. Seguridad, salud y confort .....     | 17        | <b>LA IMPORTANCIA DE LA LUZ</b> .....                              | <b>60</b> |
| Los aspectos legales .....                                  | 18        | La luz natural. Un recurso gratuito .....                          | 63        |
| <b>ERGONOMÍA FÍSICA. CRITERIOS DE CONFORT Y SALUD</b> ..... | <b>22</b> | La luz artificial. Una gran aliada .....                           | 69        |
| La silla de trabajo y otros posibles asientos .....         | 25        | Recomendaciones para el ahorro energético .....                    | 83        |
| Una mesa para trabajar a gusto .....                        | 31        |  |           |
| Los accesorios del equipo informático .....                 | 33        |  |           |
| Los accesorios para el escritorio .....                     | 42        |  |           |



**CONDICIONES AMBIENTALES  
DE NUESTRO ESPACIO . . . . . 86**

El color del despacho . . . . . 88

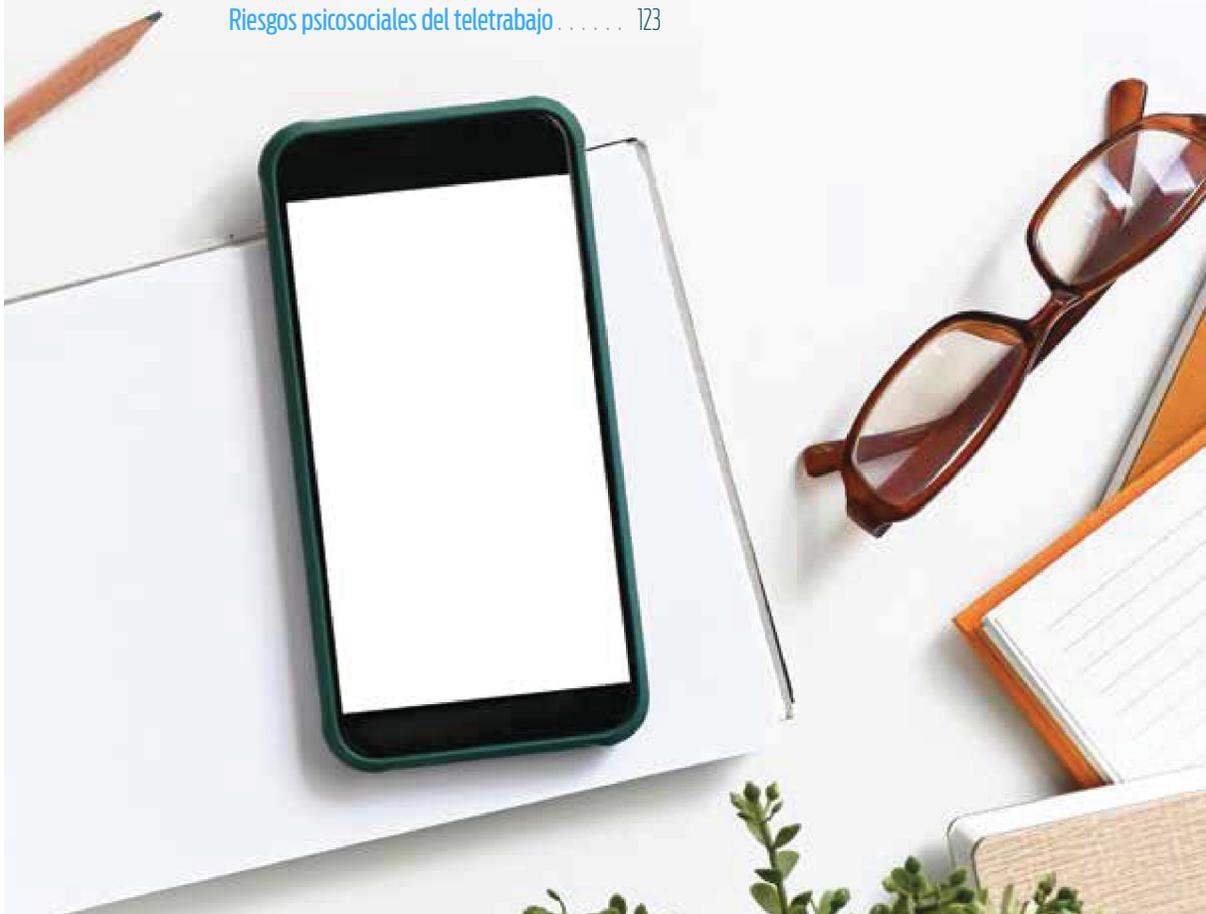
Acercar la naturaleza al despacho . . . . . 100

**CUIDADO PSICOLÓGICO  
DEL TELETRABAJADOR . . . . . 114**

El teletrabajo.  
Más allá de la ergonomía física . . . . . 116

Pautas para implementar el teletrabajo . . . . . 118

Riesgos psicosociales del teletrabajo . . . . . 123





# INTRODUCCIÓN

El teletrabajo no es nada nuevo; hemos visto como, en las últimas décadas, esta forma de trabajar se ha instalado paulatinamente en la sociedad. El gran desarrollo de las nuevas tecnologías y su presencia cada vez mayor en nuestras vidas ha modificado nuestra forma de relacionarnos y, como no podía ser de otro modo, también la forma de trabajar.

Esto ha sido especialmente significativo en el último año, debido a la situación provocada por la "crisis del coronavirus". Hasta este hecho, el teletrabajo se consideraba como una medida puntual o destinada a unos puestos de trabajo muy específicos, pero la expansión del virus obligó a muchos trabajadores y empresas a recurrir a esta modalidad de trabajo, por lo que ahora se ha convertido en una constante. Y no parece que vaya a cambiar.

Lo primero es empezar por aclarar qué se entiende por teletrabajo. Como veremos en el capítulo 1, en general, se refiere al trabajo que se realiza fuera de la oficina y fundamentalmente haciendo uso de dispositivos tecnológicos y de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs): internet, correo electrónico, sistemas de mensajería instantánea o telefonía online, etc. En muchos casos, esto se traduce en transformar nuestro hogar en nuestra oficina, lo que hace que debamos acondicionar nuestro espacio de trabajo en casa en todos los aspectos, tanto desde el punto de vista físico y del equipamiento como del entorno.

Asimismo, tampoco deberíamos olvidarnos de otro de los aspectos importantes del teletrabajo como es su regulación: ¿Es obligatorio el teletrabajo? ¿Quién pone los medios? ¿Qué pasa si sufrimos un accidente mientras teletrabajamos? Estos son algunos de los aspectos legislativos que regula el nuevo Real Decreto-ley 28/2020, de Trabajo a Distancia, que entró en vigor el 13 de octubre de 2020, junto a otros más que también se recogen en este capítulo.

En cuanto al lugar para trabajar, lo más probable es que el puesto elegido, y donde pasaremos la mayor parte de nuestro horario laboral, no sea demasiado adecuado y no se ajuste a las condiciones idóneas de trabajo. Debemos saber que debe cumplir las mismas normativas y los requisitos técnicos, ambientales y de seguridad establecidos para los puestos de trabajo de oficina presenciales y además debe aportar también sensación de confort.

Para poder seleccionar el entorno más adecuado, empezaremos por fijarnos en la funcionalidad, tanto del espacio como del equipamiento, para que podamos desarrollar nuestra tarea lo más correctamente posible. E, igualmente, en el confort, para evitar problemas de salud derivados de malas posiciones y condiciones ambientales inadecuadas. De ahí, la importancia del capítulo 2, dedicado a la Ergonomía física.

## MI CASA ES MI OFICINA

El hecho de teletrabajar nos obliga a pasar la mayor parte del tiempo laboral sentados delante de una pantalla, tecleando y deslizando el ratón. Por eso, un análisis ergonómico del espacio de trabajo es esencial para que lo desarrollemos adecuadamente. Da igual que se trate de un despacho individual, la sala de estar, el dormitorio o cualquier otra zona de la casa; deberemos adaptarlo a nuestras necesidades y conseguir así el confort necesario para una mayor salud laboral.

Hablaremos no solo de las dimensiones del puesto de trabajo, sino de otros elementos esenciales como el mobiliario, la posición correcta de nuestro cuerpo, la necesidad de regular adecuadamente la altura, inclinación, colocación, etc. de la mesa, la silla o los diferentes soportes, así como de los principales accesorios informáticos indispensables para teletrabajar: pantalla, ratón y teclado. Una vez que tengamos nuestro equipo informático adaptado a nuestras necesidades, podemos ocuparnos también de otros accesorios que pueden facilitarnos nuestro trabajo diario. Nos referimos a los soportes para documentos, los reposapiés y el cableado.

Pero esto no es todo, también es necesario ocuparse de los factores ambientales. Para eso está la ergonomía ambiental, una rama de la ergonomía especializada en el estudio de las condiciones ambientales en el lugar de trabajo, y de cómo influyen en el desempeño de la actividad laboral en relación con la seguridad, la eficiencia y el confort. En el capítulo 3, tratamos el impacto del factor arquitectónico y ambiental en el proceso productivo y la importancia de mejorar el entorno doméstico para mejorar también el estado de ánimo, nuestra respuesta ante los retos, disminuir la fatiga y aumentar nuestra motivación y, por tanto, nuestro rendimiento.



En ese acondicionamiento del entorno, influyen también varios conceptos basados en las teorías del color, la luz y el bienestar, que ayudan a conseguir la atmósfera que necesitamos según las estancias y su uso. La luz es uno de esos factores, y sobre ella hablamos en el capítulo 4. Tanto si se trata de luz natural como artificial, la iluminación es esencial para adecuar nuestro ambiente de trabajo. Debemos estudiar dónde es mejor situar nuestra mesa para aprovechar mejor la luz natural, qué tipo de bombillas o lámparas son más recomendables e, incluso, qué trucos pueden ayudarnos a ahorrar energía.

Después de tratar la influencia de la iluminación, en el capítulo 5 analizamos las propiedades del color y de los elementos de la Naturaleza como factores ambientales que influyen en la percepción y el atractivo del espacio de trabajo: qué papel juega el color, cómo influye en el entorno, la comodidad del espacio, el efecto de amplitud, etc. y, por tanto, en que nos sintamos más o menos a gusto y confortables. Y lo mismo en cuanto a las plantas o los materiales de estilo natural.

Por último, pero no menos importante, en el capítulo 6 abordamos los aspectos psicológicos del teletrabajo, ya que también nosotros deberemos adaptarnos a trabajar desde casa y aprender a desconectar, organizar nuestro tiempo y conciliar la vida personal y profesional, entre otros aspectos. Es evidente que existen ventajas y desventajas, pero lo realmente importante es mantener los mismos hábitos de higiene y salud psicosocial que al trabajar en una oficina. Encontrará información sobre qué cambia el hecho de teletrabajar, cómo puede afectar a cada persona o sobre qué aspectos incidir para minimizar las desventajas y riesgos que pueda comportar, como el posible aislamiento o el estrés laboral.

Cualesquiera que sean sus circunstancias personales y familiares, nuestro objetivo es ayudarle a crear el mejor entorno posible de trabajo en su hogar, dándole las herramientas que le permitan adaptar el entorno físico y ambiental y organizar el tiempo y las tareas laborales para mantener así unos hábitos de vida saludables.



# 1

## EL TELETRABAJO. DEFINICIÓN Y NORMATIVA

## MI CASA ES MI OFICINA

En las últimas décadas todos hemos sido testigos del gran desarrollo de las nuevas tecnologías y de su implantación cada vez mayor en nuestra vida. Esta evolución ha modificado la sociedad en todos los sentidos, en nuestra forma de relacionarnos y de entender el mundo y, por supuesto, de trabajar.

Entre todas esas numerosas posibilidades, las nuevas tecnologías nos permiten también teletrabajar. Sin embargo, sus indudables ventajas no están exentas de riesgos. Como casi todo lo relacionado con este campo, el uso que hagamos de estas tecnologías, y, en este caso, las condiciones físicas, personales y ambientales del entorno de teletrabajo serán las que minimizarán dichas desventajas.

A finales del 2019 se desató una pandemia mundial que desembocó en una crisis sanitaria sin precedentes en nuestro tiempo. Antes de la "crisis del coronavirus" el teletrabajo se consideraba como una medida puntual o bien destinada a unos puestos de trabajo muy específicos, pero la expansión del virus nos confinó en nuestros domicilios durante varios meses en la primavera de 2020, y, desde entonces, el teletrabajo se ha convertido en una constante para muchos.

En este tiempo, el trabajo a distancia ha pasado de un 15 % de empresas españolas con este sistema, a un 48,8 %. De aquellas que lo implementaron, una tercera parte anticipa que lo mantendrá en el futuro (INE, 2020).

---

### ¿QUÉ ES EL TELETRABAJO?

---

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) define el teletrabajo como: *el uso de tecnologías de la información y las comunicaciones (como teléfonos inteligentes, tabletas, computadoras portátiles y de escritorio) para trabajar fuera de las instalaciones del empleador* (Eurofound y OIT, 2019).

Es decir, se trata del trabajo fuera de la oficina y fundamentalmente haciendo uso de dispositivos tecnológicos y de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs): internet, correo electrónico, sistemas de mensajería instantánea o telefonía online, etc.

Esta crisis ha obligado a cambiar la manera de organizar el trabajo en las oficinas y también fuera de ellas, en la mayoría de los casos convirtiendo la casa en el lugar de trabajo habitual. Y aunque la crisis sanitaria pasará, se espera que el modelo de teletrabajo se implante de forma más general.



## BENEFICIOS Y RIESGOS DEL TELETRABAJO

Nadie niega las numerosas oportunidades de las nuevas tecnologías. En el entorno laboral, la posibilidad de trabajar a distancia sería la que más destaca en la actualidad, aunque no hay que olvidar que no está exento de riesgos para la salud y el bienestar de los trabajadores.

## MI CASA ES MI OFICINA

| Beneficios del teletrabajo  | Riesgos y desventajas del teletrabajo  |
|---|--|
| Ahorro de tiempo al reducir los desplazamientos.                    | Estrés por sobrecarga o dificultad para desconectarse.                                     |
| Se eliminan las distracciones de las oficinas.                      | Aislamiento social y con los compañeros de trabajo.<br>Desconexión con el entorno laboral. |
| Oportunidad para conciliar la vida familiar y laboral.              | Intensificación del trabajo; se desdibujan los límites entre lo laboral y personal.        |
| Fomento de la autonomía en la gestión del desempeño del trabajador. | Problemas físicos (dolor cervical, lumbar o en hombros y muñecas) y oftalmológicos.        |
| Mejora el rendimiento individual.                                   | Dificultades en la utilización de las TIC.   |



Los resultados de algunos estudios llevados a cabo últimamente ponen también de relieve que los efectos de teletrabajar no son iguales para todo el mundo y que factores como el género, la edad, la categoría laboral o la dimensión de la empresa influyen de forma distinta en la manera de percibir diferentes aspectos del bienestar y la comodidad. En esto, los riesgos psicosociales son especialmente importantes, y por eso, necesitan un capítulo aparte (véase el capítulo 6 *Aspectos psicológicos del teletrabajo*).