

# Información Teletrabajo

ACHS 2019



# Contenido

3 | Consejos de Planificación

7 | Aspectos Legales

11 | Consejos Básicos

# Consejos de Planificación



**Al trabajar en casa puede ser complejo** el determinar los tiempos de trabajo, y los tiempos de quiebre de rutina.

Comienza por una buena planificación, **para la cual te puedes apoyar de distintas estrategias:**

## OBJETIVO

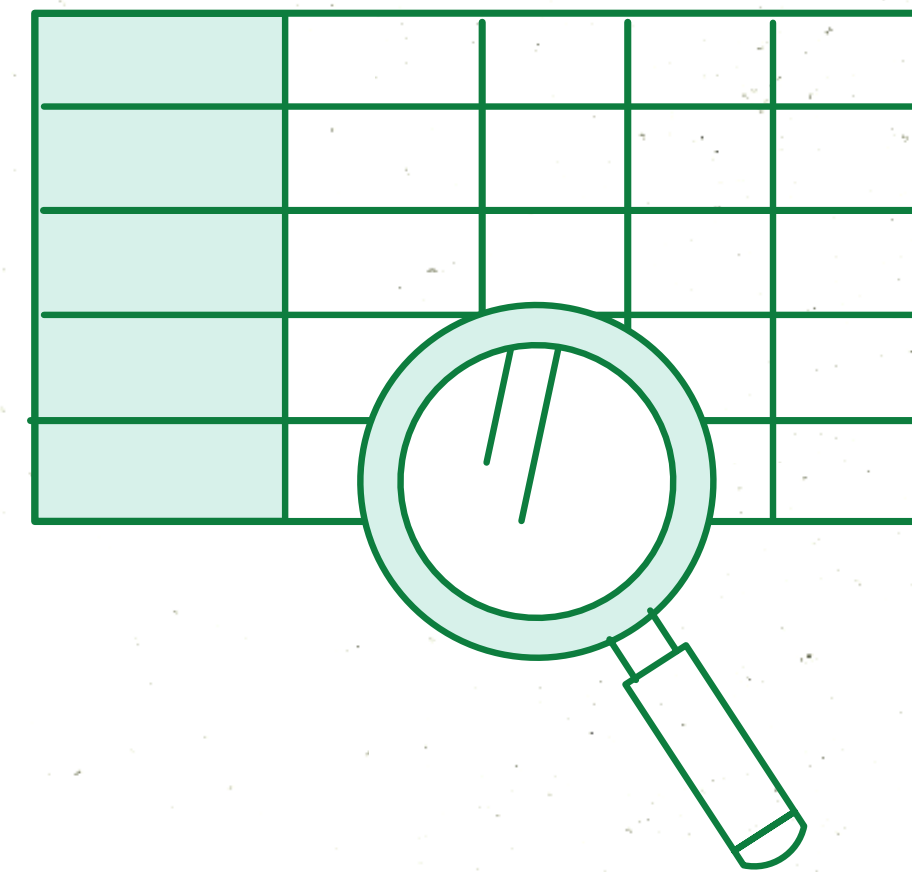
ACHS

Determina tus objetivos, estableciendo para cada uno de ellos plazos de desarrollo (diario, semanal, mensual)



## HORARIOS

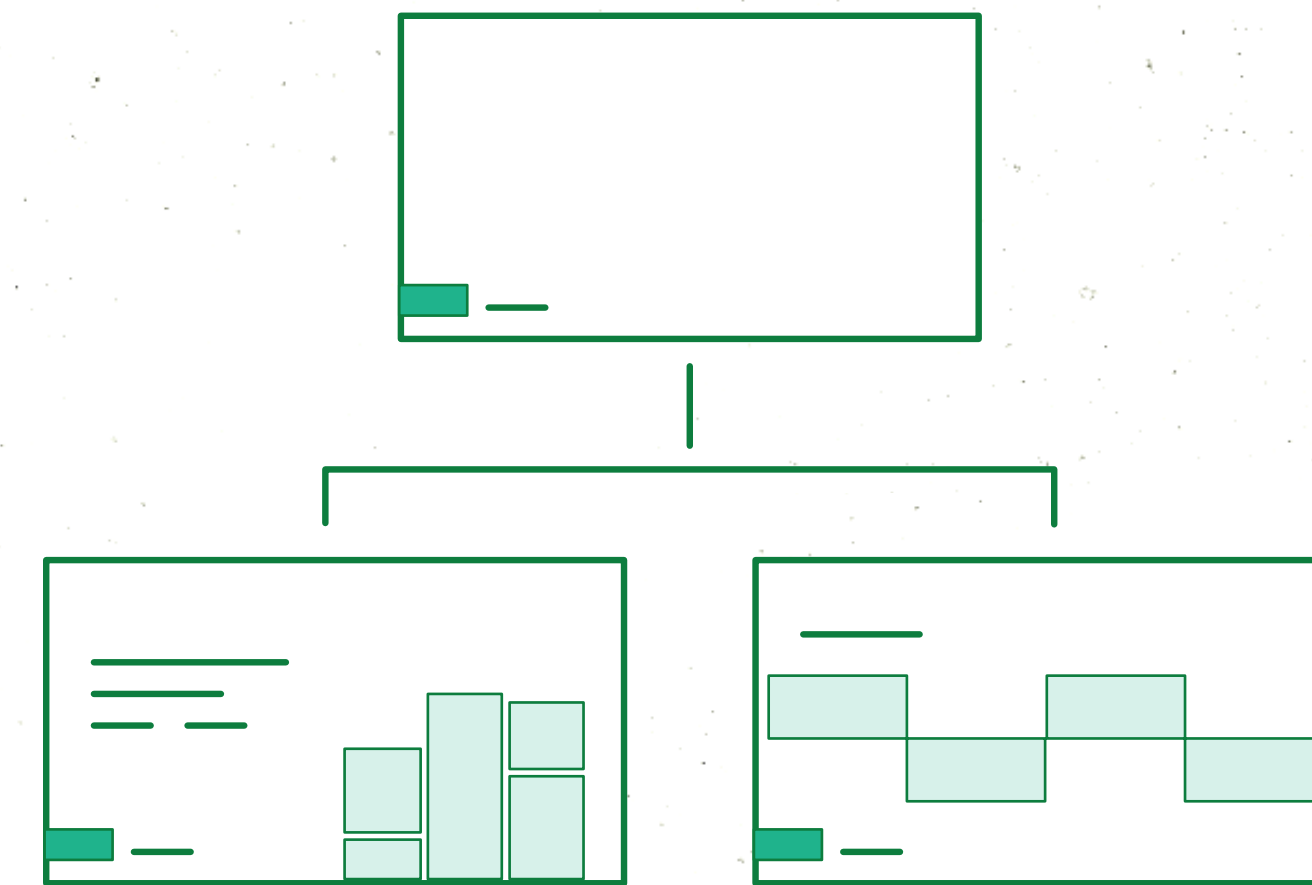
- + **Planifica y estructura** tus pausas, estas serán vitales para que tu productividad no disminuya con el paso de las horas
- + **Designa unas horas concretas** al día o a la semana para atender las demandas de la empresa contratante o de los clientes. De este modo, puedes **organizar mejor tu tiempo libre** y eliminar interrupciones que interfieran en el trabajo.



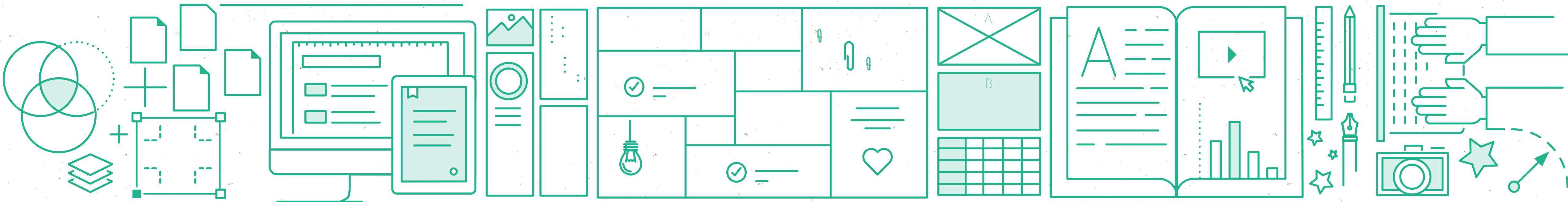
## ESTRUCTURA



- + Planifica los **"hitos de avance"**. Esto te permitirá un seguimiento efectivo de tus tareas a desarrollar.
- + **Determina los tiempos de desarrollo** necesarios para cada uno de los hitos declarados. Esto te irá guiando con tu avance.



# Aspectos Legales



## En cuanto a la cobertura del seguro de la ley 16.744:

"El trabajador que desempeña sus labores en **modalidad a distancia o teletrabajo**, está cubierto por el seguro de la ley 16.744, tanto por los accidentes producidos a causa o con ocasión del trabajo, como por las enfermedades que sean causadas de manera directa por el ejercicio de la profesión o trabajo ejercido"

## EN CASO DE TENER MODALIDAD DE TRABAJO A DISTANCIA, TAMBIÉN SERÁN CUBIERTOS POR LA LEY LOS ACCIDENTES DEL TIPO:



1

Se considera accidente de trayecto los siguientes casos:

- + **Trayecto directo, de ida o regreso**, entre la habitación y el lugar, distinto de su habitación, en el que realice sus labores.
- + Entre la **habitación del trabajador y las dependencias de su entidad empleadora**.

2

Accidente con ocasión de trabajo será:

- + **Accidentes ocurridos realizando funciones de su cargo, en lugar distinto al domicilio**: Entre dicho lugar y las dependencias de su entidad empleadora.

3

Accidente doméstico no será cubierto por el seguro de la ley 16.744



## PARA GESTIONES EN LAS QUE LA ACHS REQUIERA INGRESAR AL DOMICILIO DEL TRABAJADOR, LA ACHS DEBERÁ:



- + **Presentar solicitud de ingreso a domicilio**, en formato físico, indicando expresamente la(s) gestión(es) que se requieren efectuar. **La solicitud deberá ser autorizada** previo al ingreso al domicilio por el trabajador, mediante la firma de ésta
- + En caso que el trabajador no permita el ingreso, **ACHS o el OAL\* respectivo deberá calificar la contingencia** con los antecedentes disponibles
- + **El empleador debe entregar un formulario** (individual o grupal), en formato físico o digital, al OAL donde se informe la modalidad de trabajo, con la información mínima según "FORMATO" [\[descargar aquí\]](#)
- + **La no presentación del documento** por parte de la entidad empleadora al organismo administrador, no impedirá, por si sola, la calificación laboral de un accidente o enfermedad



\*OAL: Organismo administrador del seguro de la ley 16.744. ACHS pertenece al grupo de organismos administradores.

## ASPECTOS LEGALES RELEVANTES, EN MODALIDAD TRABAJO A DISTANCIA O TELETRABAJO



- + **La empresa no está eximida de sus obligaciones** de adoptar y mantener las medidas de higiene y seguridad que resulten pertinentes, para proteger eficazmente la vida y salud del trabajador.
- + **Las lesiones graves o fatales que ocurran en esta modalidad**, hará procedente la aplicación del mismo procedimiento que se utiliza en modalidad de trabajo en dependencias del empleador.
- + Cuando la ACHS constate que las condiciones en las cuáles se ejecuten las labores ponen en riesgo la salud y seguridad del trabajador, deberá prescribir medidas necesarias para corregir las deficiencias detectadas. **El empleador estará obligado a implementar las medidas prescritas.**



# Consejos Básicos



**Al usar la modalidad de trabajo a distancia, conocida como teletrabajo,**  
debes saber:



**Habilita una zona dentro de tu hogar** con suficiente espacio para contener los equipos y materiales de trabajo.

**Aisla los ruidos externos** (tráfico, vecindario, etc.) **y los propios de la casa** (visitas, niños, tareas domésticas, etc.).



**Controla la iluminación, temperatura y la ventilación de la habitación.**

El control de la calidad del aire interior, es importante para mantener la concentración, la seguridad y la salud laboral.

Es conveniente disponer de luz natural, esta disminuye el riesgo de fatiga visual.



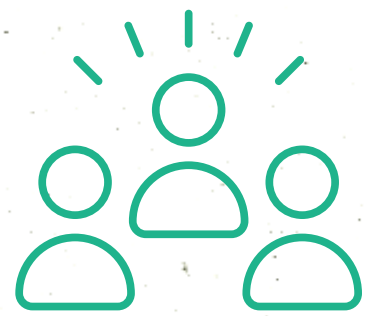
**Mantén tu espacio de trabajo ordenado** para evitar caídas y golpes.

**Fija el cableado eléctrico y telefónico** en las paredes para evitar accidentes por tropiezos.

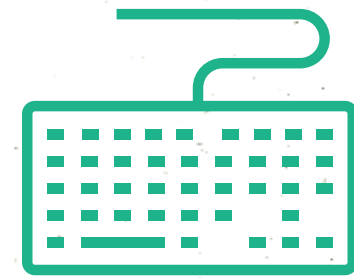


**Evita consumir alimentos o líquidos calientes** mientras estés trabajando ya que se podrían derramar y provocar una quemadura.

**Utiliza las pausas de trabajo** para consumir alimentos.



**Establece reuniones periódicas** con personas relacionadas con la propia actividad (novedades, métodos de trabajo, problemas, etc.) para reforzar la función social que cumple el trabajo y minimizar el riesgo de aislamiento.



En labores de digitación se recomienda no trabajar más de **20 minutos de manera consecutiva**, para evitar una problemática del tipo musculoesquelético.

**Descansa entre 8 a 10 minutos**, cada una hora de trabajo de digitación intensa.



Si tienes síntomas de agotamiento, fatiga o pérdida de concentración, **haz una pausa que te ayude a retomar la concentración**, como por ejemplo realizar una pausa activa (elongar musculatura demandada en la digitación, elongar cuello y espalda, caminar, etc).



**Separa el trabajo de la familia.**

En ocasiones, la familia suele ser objeto de la tensión laboral de la persona teletrabajadora puesto que el ámbito laboral y el familiar están unidos físicamente y no se dispone del apoyo social que se encuentra en una empresa (sindicatos, compañeros de trabajo, etc.)

## RECUERDA:



**El seguro te cubre en accidentes a causa o con ocasión de trabajo.**

Ten especial cuidado con algunas labores de hogar que puedan ocasionarte un accidente. **Estas no serán cubiertas por el seguro.**



Si vas a desarrollar una tarea que requiere el apoyo de otra persona, recuerda que tu familia, amigos u otros no están cubiertos por el seguro de la ley 16.744.

**Se consciente de que tarea eres capaz de desarrollar en modalidad de teletrabajo,** sin poner en riesgo a ti y a otras personas.



[www.achs.cl](http://www.achs.cl)