

Según el prefijo *tele*, del griego, *τηλε*, lejos, a distancia, queremos recordaros que el estar trabajando en remoto **solo** cambia la ubicación donde desempeñamos nuestras funciones. Con esta modalidad de trabajo, vamos a llamarlo prestación de nuestros servicios a la empresa, no perdemos ningún derecho laboral respecto a lo que veníamos teniendo, y defendiendo, antes de la pandemia.

## ¿Qué queremos decir con esto?

- Que el **horario** sigue siendo el mismo y, por tanto, los esfuerzos fuera de hora se siguen llamando **horas extra** y se deben compensar según el protocolo que se firmó con la empresa.
- Que la **representación sindical** sigue activa y con más ojos, si cabe, en las situaciones que vemos y nos hacéis llegar.
- Que las **enfermedades y bajas laborales** deben seguir el mismo cauce que antes. Si antes no ibas a la oficina o al cliente estando de baja, ahora tampoco. Estar en casa con molestias o incapacitado, no quiere decir que podamos conectarnos y seguir con el trabajo pese a las circunstancias.
- Que el hecho de tener el portátil a mano no quiere decir que nos podamos saltar a la torera, o que la empresa lo haga, cualquier derecho laboral.



Las palabras **desconexión digital** ya venían haciéndose fuertes antes de la pandemia, pero ahora debemos poner más énfasis en ellas para que **tu salud** no se vea perjudicada.



El prefijo **Tele-**, no significa más allá. Para eso está **Plus-** (más allá de), por eso, cuando haces horas más allá de tu horario, te deben pagar un **plus**.

## Unos consejos para trabajar bien en casa

- Trabaja desde un lugar con poco ruido y luz suficiente (si es natural, mejor).
- Equipate con una mesa y sillas adecuadas para uso intensivo (deja distancia para teclear y usar el ratón).
- Si trabajas con ordenador portátil, complementa tu equipo con un monitor independiente (que debe estar a unos 40 centímetros de tus ojos).
- Mantén tu zona de trabajo ordenada. Deja libre el espacio debajo la mesa, para mover las piernas con facilidad.
- No pases demasiado tiempo sentado: levántate y anda unos pasos siempre que puedas.
- No te preocupes por los gastos de habilitar una oficina en casa. El Real decreto ley 28/2020 de teletrabajo en España en 2020 aclara que el trabajo a distancia "no podrá suponer la asunción por parte de la persona trabajadora de gastos relacionados con los equipos, herramientas y medios vinculados al desarrollo de su actividad laboral", así que recomendamos hablar con la empresa para que facilite los equipos necesarios.



Estos consejos los da la UOC, [aquí puedes leer el artículo completo](#).



seccion\_sindical.ccoo@atmira.com  
atmira@servicios.ccoo.es



<https://twitter.com/CCOOAtmira>



¿Sabías que el 16 de septiembre es el día internacional del teletrabajo?



## Recuerda

- Según la Ley de Prevención de Riesgos, mantener un descanso obligatorio de 12h como mínimo entre jornadas. **Descansa.**
- El número máximo de horas extras al año son 80h (compensables en dinero), ¿son pocas, eh? si ya te has pasado y no te las han compensado en descanso, **Reclama.**
- Si haces más horas de las debidas y no te las compensan, piensa que tu sueldo/hora baja, así que **valora tu trabajo y valora tu tiempo.**
- Si el proyecto se desvía, te presionan y no te permiten cumplir con las dos premisas anteriores, **protesta y consúltanos.**

Desde que arrancamos con nuestro trabajo de representación de los trabajadores hemos seguido y trasladado, en cada reunión con la empresa, todos los problemas que nos hacéis llegar. Pese a esta modalidad de trabajo, seguimos de cerca los problemas que la plantilla se va encontrando para asegurarnos de que no se produzcan abusos e intentar corregir las conductas negativas que detectamos. Ante cualquier duda o abuso, **avísanos.**

## VENTAJAS DE AFILIARSE A CCOO



**Tarifa Colectivos**

Un descuento hecho especialmente para ti

¿Estás planeando una escapada para disfrutar de la naturaleza y la gastronomía en un entorno único y seguro? Te ofrecemos un descuento exclusivo para que disfrutes de nuestros Paradores al mejor precio, solo por pertenecer a

**15%** de descuento.

**CCOO**

Para reservar es imprescindible indicar tu código promocional:

 Habitación doble para dos personas (impuestos incluidos)

 Descuento aplicable exclusivamente sobre la Tarifa Parador vigente en cada momento.

## LOTERÍA DE NAVIDAD

Este año **CCOO** tiene papeletas de navidad con los números

**96.706 Y 94.971**

con un coste de

**5 €**

Ponte en contacto con nosotros antes del día **30 de noviembre** si quieres encargarnos la suerte.



[seccion\\_sindical.ccoo@atmira.com](mailto:seccion_sindical.ccoo@atmira.com)  
[atmira@servicios.ccoo.es](mailto:atmira@servicios.ccoo.es)



<https://twitter.com/CCOOAtmira>