

El Teletrabajo en tiempos del Coronavirus: La principal opción para continuar trabajando

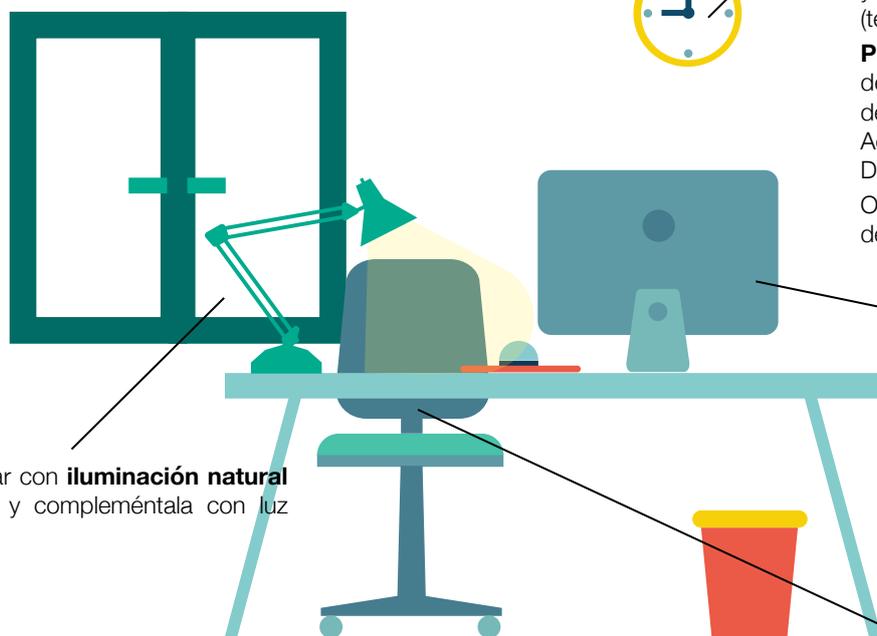
Para CCOO, el teletrabajo continúa siendo la mejor opción para trabajar en un entorno de seguridad y salud, más aún cuando el Gobierno ha prorrogado dos meses más la prioridad de aplicar el teletrabajo frente al trabajo presencial.

Por ello, CCOO hemos pedido al Banco que mantenga y priorice **el teletrabajo** tal como está haciendo actualmente, ya que **sigue siendo la mejor herramienta, y la más eficaz**, para mantener nuestra actividad en un entorno frágil de salud pública y en el que el cierre de las actividades empresariales, comerciales y educativas principalmente ponen a prueba la conciliación de la vida familiar y personal de muchas familias.

Como dijimos en nuestro InfoCoronavirus 14 ([leer aquí](#)), es más que probable que en un corto periodo de tiempo se inicie un desconfinamiento progresivo, pero **sería un error si esta reincorporación no tuviera en cuenta la situación de muchas familias** que, con centros de mayores y escuelas cerradas, no cuentan con ninguna persona que pueda compartir esa responsabilidad.

Es imprescindible **continuar priorizando el teletrabajo con el máximo personal posible**, y que cualquier plan de desconfinamiento que el Banco pueda elaborar tenga en la salud y la conciliación de la plantilla su principal objetivo.

Recordamos algunos consejos para teletrabajar



Intenta trabajar con **iluminación natural** si es posible y complementala con luz artificial.

Haz **pausas** (5min. cada hora) que te permitan recuperarte de la fatiga físico-postural y aprovecha determinadas llamadas para caminar por casa.

Utiliza tus **15 minutos de descanso** para desayunar y si tienes posibilidad de hacerlo en el exterior (terracea, balcón...) mucho mejor.

Pon una hora de inicio y final. Respétala y desconecta del trabajo. Te recordamos que la desconexión digital es una obligación regulada en el Acuerdo de Registro de la Jornada y Desconexión Digital de marzo del 2020.

Organiza las **convocatorias** de audios/video dentro del horario laboral. Es tu obligación.

Regula la iluminación de la pantalla, evita los deslumbramientos y reflejos molestos y trabaja a una distancia entre 40-55 cm de los ojos. La parte superior de la pantalla debería quedar a la altura de los ojos.

Es mejor utilizar un equipo fijo (PC o iMAC) frente al portátil, así como utilizar un teclado independiente en caso de utilizar portátil.

Utiliza una mesa y silla que mejor se adapte a tu nuevo puesto de trabajo. Podemos adaptar la silla con algún cojín para la zona lumbar.

Es aconsejable que los pies toquen el suelo sin forzar la posición. Si no es posible y no dispones de reposapiés, utiliza una caja de zapatos o similar.

Evita el aislamiento y busca compañía. Conéctate, mantén el contacto con quienes trabajas, con tus amistades o familia y habla cada día por WhatsApp, Skype o lo que prefieras, cuida tus relaciones.

Si estás con la familia en casa, recuerda que están confinados/as igual que tú.

Si tienes cualquier duda, ponte en contacto con nosotras en ccoogbs@bancsabadell.com