

CONDICIONES ÓPTIMAS DE SEGURIDAD Y SALUD DEL TRABAJADOR EN
CASA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

EDINSON ANDRES SANCHEZ PARADA

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE POPAYÁN
FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS CONTABLES Y ADMINISTRATIVAS
ADMINISTRACION DE EMPRESAS
25 DE MARZO 2021
POPAYAN

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TITULO DE ADMINISTRADOR DE
EMPRESAS

EDINSON ANDRES SANCHEZ PARADA

TUTOR

MAURICIO BERMUDEZ

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE POPAYÁN
FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS CONTABLES Y ADMINISTRATIVAS
ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS
25 DE MARZO 2021
POPAYAN

CONDICIONES ÓPTIMAS DE SEGURIDAD Y SALUD DEL TRABAJADOR EN CASA EN TIEMPOS DE PANDEMIA.

Édison Andrés Sánchez Parada¹

Resumen

En el Marco de la historia, la presencia de diferentes factores, humanos, ambientales o naturales; ha obligado a la humanidad realizar adaptaciones de su entorno para poder desarrollar las diferentes actividades laborales. Actualmente, se encuentra el virus del Sars Cov 2, identificado inicialmente en Wuhan (China) y que posteriormente generó la pandemia por el nuevo coronavirus.

Esta pandemia ha obligado a las empresas a generar una adaptación rápida de modo tal que se garantice la preservación del empleo y de la continuidad de las actividades laborales. Una de las principales reformas es el trabajo en casa, que para el estado colombiano lo ha llamado como trabajo en casa o trabajo remoto.

Debido a la situación establecida, para las personas que realizan trabajo en casa fue necesario adecuar un espacio para el desarrollo de sus labores, considerando que en la mayoría de ellas no se encontraban preparadas para ello. Por esta razón se desarrolló esta guía con el fin de poder generar unas condiciones óptimas acordes a las necesidades de los trabajadores en casa que permita en la medida de lo posible, el cumplimiento de las disposiciones de seguridad y salud en el trabajo acorde a la normatividad colombiana vigente.

Palabras Clave: Condiciones óptimas, Guía, Pandemia, Seguridad y salud, Trabajo en casa

¹ Estudiante de administración de empresas seminario Sistema de Gestión –Seguridad y Salud en el Trabajo 2020- Fundación universitaria de Popayán- wallyandres1995@hotmail.com

OPTIMAL CONTITIONS OF SAFETY AND HEALTH OF WORKER AT HOME IN TIMES OF PANDEMIC

Abstract

Throughout history, the presence of different factors, human, environmental or natural, has forced mankind to make adaptations to its environment in order to develop different work activities. Currently, there is the Sars Cov 2 virus, initially identified in Wuhan (China) and that later generated the pandemic by the new coronavirus.

This pandemic has forced companies to adapt quickly in order to guarantee the preservation of employment and the continuity of work activities. One of the main reforms is the work at home, which for the Colombian state has called it as work at home or remote work.

Due to the established situation, it was necessary for people who work at home to adapt a space for the development of their work, considering that most of them were not prepared for it. For this reason, this guide was developed with the purpose of generating optimal conditions according to the needs of home workers that allow, as far as possible, compliance with the provisions of safety and health at work according to the Colombian regulations in force.

Keywords: Optimal Conditions, Guide, Pandemic, Safety and Health, Home Work

Introducción

Ante esta nueva realidad que afronta la sociedad, debido al virus Sars-cov-2, las organizaciones se han visto obligadas a repensar sus modelos de negocio, y la forma como sus colaboradores pueden seguir trabajando, para evitar el contagio y la propagación del virus, acatando las medidas adoptadas por el gobierno nacional y siguiendo sus recomendaciones. La mayoría de empresas han optado por el trabajo en casa o trabajo remoto, como forma de desarrollar las actividades de un determinado proceso al interior de una organización, con el fin de dar continuidad a las actividades laborales.

Los entornos social y laboral han cambiado a raíz de la pandemia por covid 19, generando nuevas formas de desempeño laboral, en los que el trabajador debe adaptarse a las nuevas circunstancias humanas, ambientales, naturales y hasta tecnológicas, ya que muchos de los trabajadores no estaban preparados para afrontar el trabajo en casa, puesto que la mayoría desconocían de esta modalidad de trabajo.

Según la circular 021 del Ministerio de trabajo, “el trabajador asalariado que desarrolla sus funciones desde su domicilio o lugar diferente de la organización, de manera temporal, ocasional o excepcional, mediante el uso de tecnologías de la información y comunicación (TIC) se considera como trabajador en casa”, a diferencia del teletrabajo el cual es 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, como medio entre trabajador y empresa, sin requerir de la presencia física del trabajador en un sitio específico de trabajo (ley 1221, 2008), además de ser un acuerdo mutuo entre empleador y colaborador, el cual debe ir anexo a la hoja de vida del trabajador (decreto 1072, 2015), esta modalidad dictamina y regula los pasos para su implementación, brindándole al colaborador garantías en temas relacionados con la seguridad y salud en el trabajo, distante del trabajo en casa, el cual al tratarse en situaciones temporales, aun no se encuentra reglamentada, y sus colaboradores no cuentan en la mayoría con las garantías para el desarrollo óptimo de sus actividades laborales, puesto que esta pandemia los obligo a utilizar dicha modalidad, sin haber estado preparado para este reto.

Lo anterior, hace necesaria la realización de esta guía, con el fin de que los trabajadores en casa, a partir de una fácil comprensión e implementación, puedan generar condiciones óptimas según sus necesidades, que permitan el cumplimiento de las disposiciones en materia de seguridad y salud en el trabajo, basadas en la normatividad colombiana vigente y en la literatura concerniente al tema.

1. Condiciones Previas

El trabajo en casa es una modalidad, que apareció como medida de contención del virus COVID-19, con el fin de proteger el empleo y la actividad productiva de las organizaciones de manera temporal y excepcional, en las que el trabajador debe realizar sus principales tareas mientras permanece en casa, utilizando las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC), como medio de interacción entre trabajador y empleador cumpliendo cada uno de sus deberes para un desarrollo óptimo del trabajo en casa.

1.1 Deberes del empleador

Uno de los requisitos fundamentales del trabajo en casa, que debe tener en cuenta el empleador, es mantener las condiciones laborales que se tenían previstas en el contrato de trabajo, al igual que definir los instrumentos, modelos y formas de evaluación y seguimiento de desempeño, respetando la jornada laboral y de esta manera evitar asignar trabajo adicional fuera de lo establecido para garantizar el descanso del trabajador en casa, promoviendo el derecho a la desconexión laboral digital y la destinación de tiempo para las actividades familiares y personales, no obstante en caso de que se llegara a realizar otras funciones no establecidas en el contrato de trabajo, el empleador debe llegar a un acuerdo con el trabajador (Circular 0021, Ministerio de trabajo).

De igual manera, el empleador debe garantizar la afiliación y el pago de la seguridad social del trabajador e informar a las aseguradoras de riesgos laborales la ejecución temporal del trabajo en casa, dando la información a sus trabajadores sobre las condiciones de seguridad y salud que deben adoptar en su vivienda para realizar su trabajo de manera adecuada, llevando un control sobre el estado de salud de los colaboradores por medio de controles de vigilancia epidemiológicos.

1.2 Deberes del colaborador

El colaborador debe respetar lo establecido en el contrato de trabajo cumpliendo con las actividades y horario de trabajo designados, de tal manera que los correos electrónicos y demás comunicaciones de la empresa sean atendidas de manera prioritaria por el trabajador durante la jornada laboral establecida, siempre que se respete la privacidad y los espacios de descanso; también el colaborador debe cumplir con las normas de seguridad y salud reglamentadas por la empresa, identificando los peligros y riesgos al interior de su vivienda, con el fin de reportar condiciones que puedan causarle accidentes de trabajo y/o enfermedades laborales, por ende es importante que el colaborador tenga un cuidado integral

de su salud, adoptando hábitos saludables y prácticas seguras que permitan mantener y mejorar su calidad de vida.

El colaborador debe participar de actividades de prevención y promoción organizadas por la empresa y/o por el Comité Paritario/Vigía de Seguridad y Salud en el Trabajo correspondiente, de igual manera mantener las condiciones orden y aseo en el área de trabajo mediante la continua desinfección de los elementos de trabajo empleados en el desarrollo de la actividad laboral. (Circular 0021, Ministerio de trabajo).

2. Condiciones de trabajo

Es muy importante que los trabajadores en casa evalúen e intervengan el espacio de trabajo que utilizaran, puesto que ello les permitirá una mayor productividad, comodidad, y el cuidado de su salud, por ende es necesario el diseño de un puesto de trabajo acorde con las características tanto de la persona como del equipo, espacio y los elementos que se tengan en casa, ya que como resalta (Sáenz, 2020)

Los elementos físicos que componen el puesto de trabajo en casa pueden hacer más comfortable o incómoda la realización de las funciones, e incluso, pueden prevenir problemas de salud, razón por la cual al momento de establecer un lugar para laborar desde casa se deben seguir ciertos parámetros. (Citado Guzmán, 2020).

Por lo anterior, como primera medida se debe elegir un espacio en casa que se pueda adaptar como lugar para el desarrollo de las actividades laborales aislado, sin ruidos que generen desconcentración. Si no fuera posible esta opción, podría acordar con el grupo familiar habilitar un sitio aislado en la casa, libre de interrupciones durante la jornada laboral, además de tener en cuenta que el espacio seleccionado cuente con acceso a conexiones eléctricas, requeridas por los equipos electrónicos de trabajo. Por último, procurar contar con luz natural y ventilación y evitando ventanas o fuentes de luz artificiales detrás, que generen deslumbramiento en pantalla.

Como segunda medida, para establecer el puesto de trabajo que se utilizará en casa, se deben utilizar en lo posible, elementos como el escritorio, mesa y silla, de características ajustables y ergonómicas, que permitan la adopción de una postura adecuada a lo largo de la jornada laboral. Si no se cuenta con esta opción, se sugiere procurar un puesto de trabajo lo más cómodo posible, ajustando los enseres de este en altura y confort dentro de la medida de las posibilidades (Ver imagen). Por último, se recomienda conservar sobre la mesa y al alcance de las manos los elementos de trabajo más importantes o de mayor uso.

Figura 1.



Alcázar, A. (2020). ¿Qué postura es correcta si trabajas sentado?, [Figura] recuperado de: <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/habitos-saludables/posicion-trabajo-sentado/>

Como tercera medida, se recomienda adecuar los elementos de trabajo como el computador, ya que, si se cuenta con uno convencional “de escritorio” –con pantalla, teclado y monitor separados, se debe ubicar la pantalla a la altura de los ojos para evitar la flexión del cuello, para ello se recomienda utilizar elementos del hogar como libros, cajas, que ayuden a obtener la altura requerida. El teclado y el mouse deberán estar en una posición que permita apoyar los antebrazos en la mesa o escritorio a un ángulo de 90°. Por otra parte, si se cuenta –con un computador portátil, lo ideal es utilizar una base para elevación, dejando la pantalla a la altura de los ojos y adaptar un teclado adicional, procurando tener los pies apoyados completamente en el suelo como se muestra en la figura 2.

Figura 2



Centro de estudio del trabajo y factores humanos (CET y FH-UV) Escuela de kinesiología Universidad de Valparaíso Chile, (2020), Guía para el teletrabajo en condiciones de pandemia COVID19.[Figura]Obtenidodefile:///C:/Users/14ck0001/Desktop/guia_teletrabajo_en_pandemiacovid19.pdf

3. Condiciones de riesgos

Es importante que el trabajador en casa verifique las condiciones del lugar donde desarrollará sus actividades de trabajo a partir de la identificación y valoración de peligros y riesgos que puedan llegar a afectar su salud y seguridad.

Por lo antes expresado, peligro es la fuente, situación o acto potencial que puede causar un daño o deterioro de la salud o una combinación de ambos, por su parte el riesgo es la probabilidad de que ocurra un suceso o una exposición peligrosa que genere un daño o deterioro en la salud de una persona. (Guía técnica colombiana, 2011, Ministerio de protección social).

A continuación, se mencionan los principales peligros y riesgos asociados al trabajo en casa:

3.1 Riesgos físicos

“Son aquellos factores ambientales, de naturaleza física, que al ser percibidos por las personas pueden provocar efectos adversos a la salud, según sea la intensidad, exposición, y concentración de los mismos” (Ley 1221, 2008), por tal motivo es necesario que se tenga en cuenta los siguientes riesgos a través de los cuales puede llegar a manifestarse.

3.1.1. Temperatura

Es uno de los factores que más influye en el confort de los trabajadores, la percepción de frío o de calor en el puesto de trabajo puede producir estrés, por esta razón, con base en el MANUAL DE RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS Y PSICOSOCIALES TRABAJO EN OFICINA Y DESPACHO, DE LA UNIVERSIDAD DE COMPLUTENSE DE MADRID , se sugiere que los trabajadores en casa mantengan dentro de su lugar de trabajo una temperatura comprendida entre los 16 y 26 grados centígrados, conservando la temperatura corporal entre los 37 grados centígrados, ya sea con equipos eléctricos como ventiladores o abriendo las ventanas de su hogar para una mejor ventilación que permita una temperatura adecuada.

3.1.2. Iluminación

Según el ministerio de trabajo y seguridad social, (Álvarez Bayona, 2015);

La iluminación es una parte fundamental en el acondicionamiento ergonómico de los puestos de trabajo. Si bien, el ser humano tiene una gran capacidad para adaptarse a las diferentes calidades lumínicas, una deficiencia en la misma puede producir un aumento de la fatiga visual, una reducción en el rendimiento, un incremento en los errores y en ocasiones incluso accidentes. (Citado Sánchez, 2018)

Por lo anterior, la iluminación es un factor importante a considerar por los trabajadores en casa, pues busca evitar causar daños en su visión así como errores y accidentes, por lo cual se recomienda un lugar de trabajo iluminado y acorde a las necesidades del trabajador, en lo posible luz natural y en caso de que no sea suficiente complementarla con luz artificial fría o blanca, la cual favorece el rendimiento y descanso a los ojos, en jornadas largas de trabajo.

3.1.3 Ruido²

Es uno de los factores que puede afectar la concentración y por tanto la productividad. Al determinar la ubicación del puesto de trabajo se recomienda seleccionar un espacio en lo posible aislado de manera que los sonidos generados por las personas en casa sumado al ruido externo se perciban en una intensidad baja o moderada.

3.1.4 Ventilación³

La ventilación en el puesto de trabajo ayuda a mantener un ambiente más limpio al permitir la circulación del aire puro, y contribuye a incrementar la comodidad del trabajador en casa durante la jornada laboral, se recomienda que la ventilación sea en lo posible natural de manera que el aire que circule libremente; de no ser posible esta medida hacer uso de la ventilación mecánica con la adecuación de ventiladores que provean al trabajador un ambiente cómodo y confortable. Por último se recomienda evitar el uso de alfombras que puedan ser reservorios de agente como el polvo y ácaros los cuales podrían afectar la salud.

3.1.5 Riesgos Biomecánicos

“Son todos aquellos factores inherentes al proceso o tarea que incluyan aspectos organizacionales, de la interacción del hombre-medio ambiente condiciones de trabajo y

² Universidad de Complutense de Madrid, (sf).recomendaciones ergonómicas y psicosociales. Trabajo en oficinas y despachos

³ Universidad de Complutense de Madrid, (sf).recomendaciones ergonómicas y psicosociales. Trabajo en oficinas y despachos

productividad.” (Fondo de Riesgos Laborales, 2011, pág. 106), por lo anterior el trabajador en casa debe ser consciente que el ambiente en que desarrolla su trabajo debe garantizarle condiciones mínimas para la buena ejecución de sus actividades, en pro de su salud física, mental y emocional, de esta manera a continuación se recomendará algunas medidas para que su puesto de trabajo en casa sea lo más ergonómico posible.

3.1.6. Computador

- Ubicar la pantalla del computador completamente de frente , de tal manera que el borde superior de la pantalla quede alineado a la altura de los ojos , ajustando el tamaño de la letra de tal manera que se ajuste para una comodidad visual.
- Al utilizar un teclado adicional este debe estar alineado y no debe estar inclinado, manteniendo los soportes del teclado abajo y las muñecas alineadas con respecto a los antebrazos.
- La distancia recomendada entre los ojos y la pantalla del computador debe oscilar entre 45 y 70 cm.
- El mouse se debe tener a la misma altura y distancia del teclado, sobre la superficie de trabajo para facilitar posturas neutras de los miembros superiores, manteniendo un ángulo de 90° entre el brazo y el antebrazo.

3.1.7 Escritorio

- Utilizar en lo posible un escritorio, si no cuenta con uno, seleccionar una mesa que mantenga la estabilidad y que al trabajar en ella genere confort, que tenga un solo nivel, es decir que no presione las piernas y permita moverlas libremente tanto de frente como a los lados , la mesa puede ser redonda o cuadrada y si es de vidrio cúbrala con una manta para evitar los reflejos de la luz sobre la superficie mientras trabaja y que esta no tenga bordes pronunciados o filosos que le puedan generar lesiones.
- Conserve los elementos de trabajo al alcance de las manos sobre la mesa y mantén despejado en lo posible el resto del espacio para evitar distracciones y permitir apoyar los antebrazos cómodamente sobre la superficie de la mesa o escritorio

- Se debe mantener un orden y limpieza en el escritorio o mesa , evitando colocar objetos debajo que obstruyan el movimiento de las piernas

Figura 3.

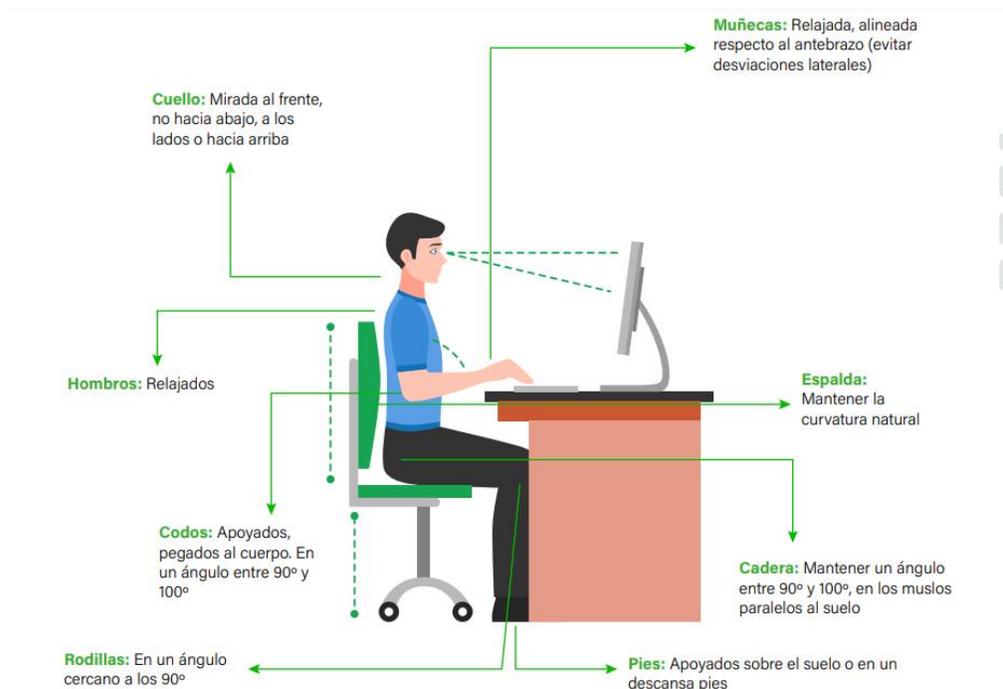


Oficinas de salud ocupacional de las universidades públicas y comisión de salud ocupacional de conare, (2020), guía básica de ergonomía para trabajo con computadora en condiciones de trabajo en casa, trabajo remoto como medida preventiva ante el COVID-19,[figura] obtenido de <file:///C:/Users/14-ck0001/Desktop/Gu%C3%ADa-de-Salud-Ocupacional-para-trabajo-en-casa-y-Teletrabajo-CONARE.pdf>

3.1.8. Silla

- Si es posible utilice una silla con características ergonómicas, si no cuenta con ella, disponga las que tenga en casa y elija una que tenga respaldo, sea estable, cómoda y en lo posible se adapte a usted, se recomienda que su superficie sea acolchonada, si no cuenta con esta, puede utilizar un cojín para ubicarlo en la parte baja de la espalda.
- La altura de los pies debe estar ubicados de manera horizontal y estar apoyados directamente en el piso, permitiendo un ángulo de 90 grados o mayor entre los muslos y las piernas. Si no alcanza el piso completamente puede utilizar un descanso para pies (reposapiés) o dentro del hogar elementos que permita apoyar los pies para mejorar la postura asegurándose que esta sea estable.

Figura 4.



Oficinas de salud ocupacional de las universidades públicas y comisión de salud ocupacional de conare, (2020), guía básica de ergonomía para trabajo con computadora en condiciones de trabajo en casa, trabajo remoto como medida preventiva ante el COVID-19,[figura],obtenido de <file:///C:/Users/14-ck0001/Desktop/Gu%C3%ADa-de-Salud-Ocupacional-para-trabajo-en-casa-y-Teletrabajo-CONARE.pdf>

3.2 Condiciones de seguridad

“Son todos los factores de riesgo que involucra aspectos relacionados con electricidad, explosión e incendio, mecánicos y locativos” (fondo de riesgos laborales.2011.pag 106)

3.2.1 Riesgos eléctricos⁴

Es importante que las instalaciones eléctricas de la vivienda estén en buen estado, y el mantenimiento de estas realizado por personal idóneo. Se aconseja ubicar el puesto de trabajo cerca de enchufes o regletas para evitar que los cables de los equipos de trabajo queden sobre

⁴ Colmena seguros, (sf), medidas preventivas para adecuar tú puesto de trabajo en casa.

la zona de circulación o colgantes desde la mesa evitando ocasionar accidentes, de lo contrario si no se puede optar por esta alternativa asegúrese de que el cableado se encuentre debidamente organizado y entubado.

Cuando requiera desconectar el equipo evite realizarlo halando el cable y evite utilizar extensiones que no garanticen la continuidad del conductor de tierra ya que puede producir cortocircuito, para ello antes de utilizar cualquier extensión verifique su estado , por ultimo evite sobrecargas en los tomas de energía.

3.2.2 Riesgos locativos⁵

El trabajador al realizar labores en casa se encuentra expuesto a una serie de riesgos locativos que pueden llegar afectar su integridad física, por ende se recomienda tener en cuenta los siguientes criterios:

- Conservar las áreas de circulación libres de obstáculos para permitir una entrada o salida ágil y segura del puesto de trabajo.
- Verificar antes de instalar su puesto de trabajo que el lugar y paredes esté libre de objetos y humedades.
- Identificar desniveles o irregularidades en el piso para evitar tropezones o resbalones.
- Mantener el piso seco y limpio , para evitar caídas
- Cerrar todos los cajones y puertas después de retirar algún elemento y si los utiliza procurar colocar los objetos más pesado en la parte inferior de la biblioteca, estanterías o cajones

3.3 Riesgos Biológicos

Este es uno de los factores de riesgo que no solo afecta a los trabajadores en casa, sino también a su grupo familiar, debido al virus Sars-cov- 2, por ende se recomienda que se habitúen medidas como: el frecuente lavado de manos, con agua y jabón, secarlas preferiblemente con una toalla de papel desechable, al toser o estornudar cubrirse con el codo flexionado o si se utiliza un pañuelo deséchalo inmediatamente y lávate las manos , por ultimo evita tocar ojos, nariz y boca ya apoyamos las manos en muchas superficies que pueden estar contaminados .(sura.2020)

⁵ Universidad surcolombiana, (2020) , gestión de seguridad y salud en el trabajo, protocolo para trabajo remoto en casa

3.4 Riesgos psicosociales

Durante esta pandemia por covid-19, es posible que muchos de los trabajadores en casa estén experimentando esta situación por primera vez, al mismo tiempo de que estén aislados de sus compañeros, amigos y a veces incluso de su familia, sus rutinas cotidianas se han visto alteradas, lo que ha podido causar estrés, tensión y cansancio físico y mental⁶. La repercusión de estrés es mayor aun por la actual situación económica. En aquellos casos en los que la empresa sufre efectos negativos, se puede producir reducción en la plantilla, despidos técnicos y rescisión de contratos, lo que hace que los trabajadores sientan más ansiedad, incertidumbre e inseguridad, pudiendo dar lugar a cuadros de depresión, y esta se agrava en una situación de trabajo desde casa impuesto y prolongado cuando el confinamiento impide que la gente salga a la calle y limita la vida social. Los estudios han indicado que la incapacidad de interactuar con amigos y el aislamiento de los compañeros de trabajo son algunos de los principales problemas que plantea el trabajo en casa⁷, por ende es necesario que tanto las empresas como los trabajadores en casa tomen medidas que respondan a esos factores, por consiguiente se debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Planificar el día de trabajo como en la oficina organizando y segmentando las tareas a realizar, tomando en cuenta la reservación de las tareas más difíciles en el día más productivo, para luego realizar las tareas más sencillas, evitando la sobrecarga de información que aumenta la sensación de riesgo y ansiedad.
- Haz pausas de descanso, para alejarte del computador o medio tecnológico que utilizas para desarrollar las actividades de trabajo, realiza una actividad diferente o comparte tiempo con otras personas de la casa y comparte sobre las dificultades del confinamiento
- Escoge una hora para finalizar tus labores , se recomienda que utilices una alarma al final del día que señale que la jornada de trabajo ha finalizado

3.6 Emergencias

⁶ El trabajo en casa puede afectar a la salud mental de un trabajador .por ejemplo como consecuencia de cambios en la exigencias familiares, a la tensión en las relaciones o a la violencia familiar y doméstica.

⁷ Jon C. Messenger (Ed). Teleworking in the 21 st Century. An evolutionary perspective, documentos sobre el futuro del trabajo de la OIT (Edward elgar y OIT, 2019) pág. 303.

El trabajador en casa puede ser afectado por dos situaciones de emergencia que pueden alterar su lugar de trabajo, como incendio y terremoto, por ende, daremos las siguientes recomendaciones para enfrentar estas dos situaciones.

3.6.1 Prevención de emergencia

- Es muy importante elaborar previamente un plan de emergencias, que sea de conocimiento del grupo familiar , donde se conozca el procedimiento de las acciones que se deben desarrollar en el momento que se presente la emergencia, fijando un punto de encuentro y la ruta de evacuación que brinde seguridad para todos.
- Un kit de emergencias donde tenga una linterna, radio portátil, pilas, agua y un botiquín de primeros auxilios
- Verificar si el inmueble es sismo resistente e identifique los lugares que le ofrecen mayor protección en caso de un terremoto.
- Mantener orden y limpieza en su sitio de trabajo.

3.6.2 Incendio

- Conservar la calma, no gritar ,no empujar , no correr
- Solicitar ayuda a las personas que se encuentren cerca en lo posible comunicarse con los números de emergencia.
- Tener en cuenta que si el fuego es de origen eléctrico no apagarlo con agua
- Si hay humo ubicarse lo más cerca del piso y desplazarse gateando. Taparse la nariz y la boca con un trapo idealmente húmedo.
- Suspender el fluido eléctrico del área afectada.
- En caso de que el fuego obstruya las salidas, mantener la calma y ubicarse en el sitio más seguro.
- Si la puerta es la única salida, verificar que la chapa no esté caliente antes de abrirla; sí lo está, lo más probable es que haya fuego al otro lado de ella por lo que no se debe abrir

- Si se incendia la ropa, no correr: tirarse al piso y rodar lentamente. De ser posible cúbrase con una manta para apagar el fuego.

3.6.3. Sismo

- Mantener la calma
- Suspender las actividades laborales en desarrollo
- Alejarse de objetos que puedan caer como ventanas, estanterías, cables de luz o eléctricos entre otros.
- Protegerse bajo un escritorio o mesa
- Mantener una linterna y un sistema de comunicación
- Cuando pase el sismo evalúe su estado de salud , evacue con calma al punto de encuentro

4. Acciones individuales

Se recomienda al trabajador en casa realizar actividad física diariamente durante 30 minutos, según la organización mundial de la salud (OMS) beneficia para la prevención de enfermedades, de igual manera implementar micro descansos durante los bloques de trabajo evitando estar más de 30 minutos seguidos sentados frente al computador sin hacer una pausa, puede levantarse y estirar, cada cierto momento levantar la cabeza y fijar la vista en un punto lejano que le permita descansar y por ultimo busque ejercicios de respiración o de atención plena para liberar tensiones , muchas veces respirar hondo y energéticamente ayuda para sentirse mejor.

Conclusiones

A pesar de que existen diferentes investigaciones sobre el trabajo en casa y la manera de inclusión en esta modalidad, se observó durante la revisión bibliográfica que es un tema poco investigado y falta más literatura e interés por parte de los entes gubernamentales en el abordaje de asuntos jurídicos, legales, e implementación de medidas de seguridad y salud

que puedan desarrollar los trabajadores en casa para contar con condiciones seguras en sus puestos de trabajo.

Por otra parte, la normatividad y reglamentación relacionada con el trabajo en casa a pesar de que ya existen diferentes circulares como la 021 y 041 emitidas por el ministerio de trabajo , aun no complementan la mayoría de las situaciones relacionadas con las condiciones óptimas de seguridad y salud en los puestos de trabajo, es por esta razón que el trabajo en casa se encuentra al mismo nivel que las empresas implementan esta modalidad, que podría considerarse rudimentaria.

También se identificó que falta determinar con claridad la diferencia entre teletrabajo y trabajo en casa, ya que en la mayoría de la literatura se mezclan estos dos temas tomándolo como uno solo dificultando su abordaje , por ende se requiere un marco legal que clarifique el trabajo en casa , estableciendo aspectos contractuales de las empresas con el colaborador , definiendo condiciones de seguridad y salud , la vigilancia y acompañamiento a los trabajadores en casa , de igual manera de crear capacitaciones específicas en materia de autocuidado y prevención de riesgos, autocontrol ,manejo de tiempo y aspecto inherentes a su labor, con el fin de crear planes y estrategias para el control de la salud y seguridad de los trabajadores en casa , para lograr la eficacia en el momento de cumplir con estos propósitos.

Bibliografía

Guía técnica colombiana (GTC 45), 2012, Guía para la identificación de los peligros y la valoración de los riesgos en seguridad y salud ocupacional. Obtenido de file:///C:/Users/14-ck0001/Desktop/GTC_45_DE_2012.pdf

Ministerio de tecnologías de la información y la comunicación (16 de julio de 2008). Ley 1221 de 2008, obtenido de https://www.mintic.gov.co/portal/604/articulos-3703_documento.pdf

Ministerio del trabajo, decreto 1072 de 2015 (26 de mayo 2015).obtenido de <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8>

Ministerio de trabajo, circular 0021 de 2020 (17 de marzo 2020), obtenido de <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/Circular+0021.pdf/8049a852-e8b0-b5e7-05d3-8da3943c0879?t=1584464523596>

Guzmán Granada Manuela (2020). Ergonomía: buenas prácticas de trabajo en casa. Agencia de noticias universidad pontificia bolivariana, Disponible en <https://www.upb.edu.co/es/noticias/ergonomia-trabajo-en-casa>

Alcázar, A. (2020). ¿Qué postura es correcta si trabajas sentado?, [Figura] recuperado de: <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/habitos-saludables/posicion-trabajo-sentado>

Universidad de complutense de Madrid, (sf).recomendaciones ergonómicas y psicosociales. Trabajo en oficinas y despachos. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag30022/recomendaciones%20ergonomicas.pdf>

Universidad surcolombiana, 2020, gestión de seguridad y salud en el trabajo, protocolo para trabajo remoto en casa. Obtenido de <https://www.usco.edu.co/contenido/SGC-USCO/20.EV-SST-GESTION-DE-SEGURIDAD-Y-SALUD-EN-EL-TRABAJO/EV-SST-DA-11%20PROTOCOLO%20PARA%20TRABAJO%20REMOTO%20EN%20CASA.pdf>

OIT (Organización internacional del trabajo), 2020, Guía para empleadores sobre el trabajo desde casa en respuesta al brote de la COVID-19.Disponible en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/ed_dialogue/act_emp/documents/publication/wcms_747014.pdf

Messenger, Jon C, (coordinador), 2019, telework in the 21 st Century an evolutionary perspective, documento sobre el futuro del trabajo de la OIT (edwar Egary y OIT)

Centro de estudio del trabajo y factores humanos (CETyFH-UV) Escuela de kinesiología Universidad de Valparaíso Chile, 2020, Guía para el teletrabajo en condiciones de pandemia COVID-19. Obtenido de: [file:///C:/Users/14ck0001/Desktop/guia teletrabajo en pandemia covid19.pdf](file:///C:/Users/14ck0001/Desktop/guia%20teletrabajo%20en%20condiciones%20de%20pandemia%20covid19.pdf)

Colmena seguros, (sf), medidas preventivas para adecuar tú puesto de trabajo en casa. Disponible en: <file:///C:/Users/14ck0001/Desktop/Medidas%20preventivas%20para%20adecuar%20tu%20puesto%20de%20trabajo%20en%20casa.pdf>

Ministerio de protección social, 2011, Guía técnica para el análisis de exposición a factores de riesgo ocupacional en el proceso de evaluación para la calificación de origen de enfermedad profesional, obtenida de: [file:///C:/Users/14ck0001/Desktop/guia exposicion factores riesgo ocupacional%202011.pdf](file:///C:/Users/14ck0001/Desktop/guia%20exposicion%20factores%20riesgo%20ocupacional%202011.pdf)

Sura, 2020, Recomendaciones para realizar trabajo remoto en casa como medida de seguridad y salud al coronavirus (COVID-19), Obtenido de: <file:///C:/Users/14ck0001/Desktop/trabajo-remoto-casa%20sura.pdf>

Oficinas de salud ocupacional de las universidades públicas y comisión de salud ocupacional de conare, abril 2020, guía básica de ergonomía para trabajo con computadora en condiciones de teletrabajo, trabajo en casa, trabajo remoto, como medida preventiva ante el covid 19, Disponible en: <file:///C:/Users/14-ck0001/Desktop/Gu%C3%ADa-de-Salud-Ocupacional-para-trabajo-en-casa-y-Teletrabajo-CONARE.pdf>