

- Compartir durante 30 minutos al día, expresando a alguien del entorno los sentimientos y/o emociones negativas o de forma íntima a través del papel a modo de diario
- Motivar a las personas cercanas animándolas para que compartan también las suyas, escuchándolas en silencio riguroso, en ocasiones, el mejor apoyo es saber escuchar
- Realizar una programación de la actividad el día anterior en la que se planifiquen el teletrabajo, actividades de ocio en familia, lectura, escuchar y/o tocar música, realizar ejercicio, etc.
- Conservar las costumbres, rutinas, de alimentación saludable, descanso, sueño y ejercicio
- Respecto a nuestras personas mayores, planificar el contacto haciéndoles saber que estamos ahí, manteniendo el contacto telefónico en horarios fijos a al día, indicándoles que les brindaremos la ayuda que necesiten, compra alimentos, farmacia, etc.
- Con los niños más pequeños, promoviendo actividades de entretenimiento, juegos, dibujo, ejercicio, etc. conservando las actividades del día a día en familia y las que no sean, cuando sean posibles



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019

*Es conveniente vestirse y no quedarse en pijama o chándal, pero con ropa cómoda al trabajar desde casa*  
*Realizar las mismas prácticas de aseo y ponerse ropa limpia*



**MAZ** | **suma**  
 Área de Actividades Preventivas



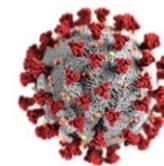
[www.maz.es](http://www.maz.es) | [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) | [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) | [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11



# EL TELETRABAJO

## Condiciones de Seguridad II



COVID -19



Área de Actividades Preventivas

## ¿Qué es el Teletrabajo?

**Es una forma flexible de organización del trabajo, que consiste en el desempeño de la actividad laboral en otro centro de trabajo distinto al de la empresa o en el propio domicilio; siendo las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC), los equipos de trabajo principales**

### SEGURIDAD DE LA INFORMACION PROTECCION DE DATOS

**Se deben contemplar medidas de seguridad de la información y protección de datos, al realizar teletrabajo desde el domicilio y/o otras ubicaciones fuera del entorno de la empresa. Al implicar el acceso a programas, plataformas, sistemas procediendo de manera o con equipos diferentes a los habituales. Además de atender a instrucciones recibidas por la conexión en teletrabajo. De lo que derivan implicaciones de responsabilidad para el trabajador. El teletrabajo requiere de ciertos aspectos de seguridad que deben ser considerados por el personal que lleva al cabo su jornada laboral desde el domicilio, por tanto las directrices deben ser claras y exigir un mínimo de seguridad**



- Se deben usar las herramientas de conexión al entorno corporativo proporcionadas siempre por la empresa (VPN, plataformas de videoconferencia, etc.)
- Cuando se use WIFI hay que tener muy en cuenta que debe ser segura y estar protegida por contraseña
- El acceso remoto proporcionado por la empresa no debe ser usado para acceder desde equipos o entornos que no sean domiciliarios
- El ordenador desde el que se trabaja debe disponer de antivirus y contar con la actualización del sistema operativo, al menos con las de seguridad necesarias
- Evitar dejar sesiones abiertas en el entorno corporativo y accesible por terceros, ya que se podría comprometer o poner en riesgo información confidencial
- Es recomendable realizar copias de seguridad de la información, según directrices de la empresa
- No anotar en papel usuarios y contraseñas corporativas que puedan ser usados por terceros
- Evitar imprimir documentos que no sean necesarios de forma que controlemos la exposición de la información

- Tener mucha prudencia en la apertura de correos electrónicos, si no se está esperando, no tiene nada que ver con la actividad que realizamos, su redacción tiene faltas de ortografía, es de un remitente desconocido, sea prudente y no abra los archivos adjuntos ni pulse en los enlaces
- Precaución al descargar apps no oficiales, pueden comprometer sus dispositivos y sus datos personales
- Se debe acceder a las páginas oficiales directamente para obtener información fiable y legítima, no pulse enlaces de Whatsapp, Sms, e-mails, etc. que pueden redirigir a falsas webs.
- No difunda informaciones no contrastadas, evite formar parte de los canales de desinformación

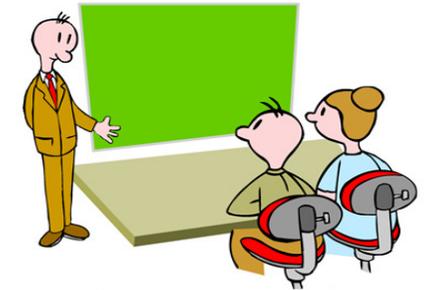
### ASPECTOS ORGANIZATIVOS

**El Teletrabajo puede facilitar la conciliación laboral y familiar, además de otras ventajas, el ahorro de los desplazamientos, reducción del riesgo de sufrir accidentes de tráfico, etc. Romper con las rutinas a las que estábamos habituados y que teníamos interiorizadas (horarios pautados para arreglarse y desplazarse al lugar trabajo, pausas establecidas, entorno ajeno al personal, etc.) Debemos reeducar nuestros hábitos y crear nuevas rutinas con actitud positiva para realizar las tareas de forma eficiente y saludable. En la medida de lo posible, trate de separar tanto físicamente como mentalmente el espacio laboral y familiar. Encontrar en casa un espacio exclusivo para trabajar ayudará**



- Es conveniente vestirse y no quedarse en pijama o chándal, pero con ropa cómoda al trabajar desde casa. Realizar las mismas prácticas de aseo y ponerse ropa limpia
- Planifica las tareas y objetivos, fijando plazos para llevarlas a cabo. Es muy importante organizarse y planificar con antelación los trabajos que realizaremos
- Establecer un horario, donde incluyamos las pausas que realicemos, hora de la comida y tiempo de evasión
- Utilizar a ser posible el mismo espacio de trabajo elegido, de forma que interioricemos rutinas y hábitos. Lo que ayudara a realizar el trabajo con más sosiego, mayor concentración y sin interrupciones
- Concienciar a las personas con las que convivimos que respeten el espacio de trabajo y los horarios
- Para evitar distracciones que provoquen interrupciones en la actividad, es aconsejable mantener desconectadas las redes sociales, WhatsApp y notificaciones
- Es conveniente efectuar las tareas más complejas en el periodo más productivo, que generalmente lo es a primera hora de la mañana, al iniciar la jornada. Posponiendo los tareas más sencillas a los periodos en que nos encontremos más cansados

- Realizar pausas para estirar las piernas, descansar la vista y liberar la mente. Recomendable establecer un horario fijo y duración, evitando los excesos
- Mantener el contacto continuo con los compañeros y equipo, relacionados con el trabajo. Mediante los diferentes recursos, TIC, videoconferencia, e-mails, llamadas, para al menos hablar con alguien. Disminuirá la percepción de aislamiento y soledad
- Al terminar la jornada laboral desconectar y realizar actividades en ámbito personal o familiar, lo que favorecerá disponer del propio espacio para el asueto (tiempo libre)
- Es esencial para una buena recuperación descansar bien, permitiendo la recuperación del desgaste físico y mental producido durante el día. Dormir adecuadamente nos ayudara a fijar, memorizar los conocimientos adquiridos, reforzar las defensas y la prevención de enfermedades y reducción del estrés.
- Para un buen descanso, evitar las comidas copiosas, dulces y bebidas excitantes, dejando al menos transcurrir desde su ingesta al menos noventa minutos previos al acostarse
- Ayudará a un buen descanso relajarse antes de acostarse, evitando actividades intensas, uso excesivo de TV u otros dispositivos.
- Es conveniente mantener los mismos horarios para el sueño



### SALUD MENTAL

**Flexibilidad ante los cambios mantener una postura abierta a los cambios y dispuesta a considerar diferentes alternativas (sin aferrarse con intensidad a los planes iniciales) pero sin olvidar sus objetivos y confiando en que en un momento dado, éstos podrán lograrse propiciados por el propio entorno y otras circunstancias**

- Mantenerse informado, confiar en información oficial, que esté verificada, útil y necesaria, limitando a su vez la cantidad de tiempo que dedicamos a la búsqueda de información
- Mediante la actualización de la página web de la OMS Organización Mundial de la Salud, de las Autoridades Sanitarias y Salud Pública de las distintas Comunidades Autónomas o Locales
- Empatizar, admitir, las emociones de quienes nos rodean y nuestras, expresándolas y verbalizando los temores