



sector telecomunicaciones ccoo [www.fsc.ccoo.es/teleco](http://www.fsc.ccoo.es/teleco)

### Secretaría de Acción Sindical

Ronda de la Comunicación, edificio este 2. Bajo. Distrito T.

28050 MADRID.

Teléfono: 91482 99 09

[teleco-saludlaboral@fsc.ccoo.es](mailto:teleco-saludlaboral@fsc.ccoo.es)

# 28 ABRIL, DÍA INTERNACIONAL DE LA SALUD LABORAL

Un año más, desde el **CCOO Telecomunicaciones** queremos recordar a todas las personas que han sido víctimas de un accidente de trabajo o han contraído una enfermedad, así como a sus familiares, amigos/as y compañeras o compañeros.

Con carácter general, desde enero de 2020, la situación pandémica ha marcado radicalmente la realidad diaria en nuestro país, tanto en el entorno social y familiar como en el laboral, motivo por el que los esfuerzos en materia de salud laboral han sido dirigidos, casi en exclusividad a la pandemia. Lamentablemente, poner el foco en la brutal crisis sanitaria, y a pesar de que la actividad económica y laboral durante este periodo haya descendido, ha acarreado, en paralelo, el aumento de los accidentes laborales en un 2%.

Acercando la lupa al **Sector Telecomunicaciones**, la crisis generada por el COVID-19 nos ha llevado a agilizar la implantación de formas en remoto para realizar la actividad laboral, que no se estaban utilizando, de manera masiva, pese a que la capacidad técnica y tecnológica lo permitía.

Estas nuevas formas de trabajo, que han venido para quedarse, se convierten ahora en un reto para avanzar y construir unas condiciones laborales seguras y sin riesgos, en base a las características especiales del mismo.

### **La primera percepción cuando hablamos de teletrabajo suele ir asociada con algunas ventajas:**

- Ahorro de tiempo y de costes en los desplazamientos al trabajo y, por tanto, menor probabilidad de sufrir un accidente in itinere
- Mayor autonomía organizativa
- Mayor flexibilidad horaria
- Mayor conciliación personal

### **Sin embargo, por otra parte, se pueden producir situaciones de riesgo tales como:**

- Tener sensación de aislamiento, al tener menor contacto con tu empresa y los compañeros y compañeras. En definitiva, no estar en el día a día de lo que pasa en tu centro de trabajo.
- Se podría desdibujar la separación entre la vida laboral y familiar.
- La mesa y la silla de trabajo, el espacio elegido... podrían no ser los más recomendables para desempeñar tu trabajo en condiciones.
- Excesiva autoexigencia y/o situación de sobrexplotación, conexión permanente con la empresa por mecanismos incluso no corporativos, como por ejemplo móvil privado, llamadas de teléfono y/o chats continuos, desencadenando tecnoestrés.
- Trabajar en situación de enfermedad simplemente por el mero hecho de estar en tu domicilio.
- Sufrir un accidente laboral en tu domicilio y encontrar dificultad para que se registre o quede constancia.

# **ES TU SALUD, ES TU DERECHO**



sector telecomunicaciones ccoo [www.fsc.ccoo.es/teleco](http://www.fsc.ccoo.es/teleco)

### Secretaría de Acción Sindical

Ronda de la Comunicación, edificio este 2. Bajo. Distrito T.

28050 MADRID.

Teléfono: 91482 99 09

[teleco-saludlaboral@fsc.ccoo.es](mailto:teleco-saludlaboral@fsc.ccoo.es)

#### TELETRABAJAR SIN RIESGOS, objetivo prioritario.

- No todas las personas sobrellevan el teletrabajo positivamente, por lo que la situación debe ser reversible y voluntaria.
- El entorno de trabajo: mobiliario, elección del lugar, iluminación, deben ser adecuados y libres de obstáculos y estímulos externos que dificulten la concentración.
- Es muy recomendable planificar la jornada y los períodos de descanso (por ejemplo, realizar pausas de 10 o 15 minutos cada dos horas).
- De cara a no perder el contacto con tu empresa, es preferible no teletrabajar todos los días.
- Ejerce tu derecho a la desconexión digital del artículo 88 de la Ley 3/2018 de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales, por las que todo empleado/a tendrá derecho a la desconexión digital fuera de su horario de trabajo.

Y recuerda, ante cualquier duda, consulta con tu delegado o delegada de **CCOO**.

Área de Salud Laboral y Medioambiente  
**CCOO Telecomunicaciones**

# ES TU SALUD, ES TU DERECHO