Ergonomía y psicosociología aplicada al teletrabajo

Para poder trabajar a distancia, en casa, debemos tener en cuenta que la elección de un lugar idóneo para trabajar va a permitir desarrollar la actividad con una mayor capacidad y rendimiento a la vez que eliminamos, reducimos o controlamos la exposición a riesgos que pueden afectar a nuestra seguridad y salud.

Por ello, es importante comenzar por elegir como área para trabajar un lugar que tenga unas condiciones ambientales adecuadas, dotada de unos elementos de trabajo apropiados (mesa de trabajo, silla, ordenador, teclado, etc.) y una distribución de los equipos de trabajo acorde con las necesidades de las tareas a realizar.

Los elementos principales a tener en cuenta son:

- Espacio suficiente.
- Condiciones ambientales, especialmente de iluminación, temperatura, ruido y humedad.
- Equipos de trabajo: pantalla, teclado, ratón, Mesa, Silla.
- Red eléctrica o enchufes para conexión de equipos eléctricos.
- Aspectos organizacionales, gestión del tiempo, apoyos, etc.

BUENOS HÁBITOS PARA EL TELETRABAJO

Copyright© 2026 Universidad de Granada