

**Guía No. 2**

**AUTO REPORTE DE CONDICIONES DE TRABAJO**

**INSTRUCCIONES**

1. La presente guía tiene la finalidad de valorar las condiciones de salud ocupacional contenidas en el artículo 214 inciso d y artículo 282 del Código de Trabajo, para lo cual es necesario que identifique si se cumple o no con el criterio marcando con X la opción que se ajusta a la condición que presenta el lugar en donde se va a realizar la modalidad de teletrabajo.
2. En caso de que la persona aspirante a teletrabajar no cuente con alguna de las condiciones descritas en la herramienta de autoreporte (responde NO) en observaciones debe describir la situación y definir con la jefatura el plazo para la implementación de acciones correctivas. La persona podrá realizar teletrabajo hasta que cuente con todas las condiciones descritas en la herramienta.
3. Se recomienda revisar la guía de Salud Ocupacional y Prevención de los Riesgos en el Teletrabajo. Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.
4. Como requisito indispensable, se debe incluir fotografías del puesto de trabajo.

| **CRITERIOS A EVALUAR** | **SI** | **NO** | **NA** | **OBSERVACIONES** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. ESPACIO FÍSICO** |  |  |  |  |
| a. Dispone del espacio necesario para la estación de trabajo: área mínima 2 metros cuadrados libres, altura del cielo raso mínimo de 2.5 m. |  |  |  |  |
| b. La habitación o estación de trabajo cuenta con la suficiente privacidad para el desarrollo del trabajo. |  |  |  |  |
| **2. RIESGOS ELÉCTRICOS** |  |  |  |  |
| a. El sistema eléctrico está aislado con tubos de PVC, con cable adecuado a la carga y está protegido con puesta a tierra. |  |  |  |  |
| b. Cuenta con sistema de alimentación ininterrumpida con supresor de picos (UPS) |  |  |  |  |
| c. Si se utiliza extensiones, estas cuentan con certificación UL. |  |  |  |  |
| d. El tomacorriente es de fácil acceso, polarizado y aterrizado. |  |  |  |  |
| e. Las líneas que alimentan el tomacorriente están conectadas a un disyuntor electromagnético o “breakers” de acuerdo a la capacidad nominal de las mismas |  |  |  |  |
| **3. RIESGOS FÍSICOS** |  |  |  |  |
| a. El lugar de trabajo tiene ventilación que permite una adecuada renovación del aire o acondicionamiento térmico. |  |  |  |  |
| b. Cuando se requiera la utilización de medios mecánicos de ventilación, se brinda el mantenimiento preventivo a los equipos. |  |  |  |  |
| c. Existe deslumbramiento directo, reflejos molestos en el monitor de la computadora u otras superficies. |  |  |  |  |
| d. El puesto de trabajo se ubica de forma perpendicular a la ventana o fuente de luz (natural o artificial) |  |  |  |  |
| e. El nivel de iluminación ambiental y del monitor son similares |  |  |  |  |
| f. La estación de trabajo está alejada o aislada de ruidos externos y ruidos propios de la casa. |  |  |  |  |
| **4. RIESGOS ERGONÓMICOS** |  |  |  |  |
| 1. La silla cuenta con características y dimensiones adecuadas de acuerdo a las condiciones antropométricas de la persona: asiento ajustable en altura, respaldo, descansabrazos ajustables en altura y base giratoria de cinco puntos de apoyo con rodines. Bordes redondeados, material transpirable, que permita a la persona mantener una postura neutra durante la digitación: espalda recta, brazo antebrazo en 90 y 100 grados, tronco -piernas en ángulo 90 y 100 grados, ambos pies bien soportados el piso. |  |  |  |  |
| 1. Para personas cuya estatura se encuentre en el rango de 150 cm a 185cm , el escritorio debe disponer de las siguientes dimensiones: Sobre de 150cm de largo y 60 cm de ancho mínimo, la altura del sobre 72,5cm, ajustable por el nivelador en +/- 2,5 Indicar   Las personas fuera de este rango deben consultar a la USOA para realizar los ajustes correspondientes |  |  |  |  |
| c. Dispone de espacio libre debajo del escritorio que permita movilizar las piernas y detrás del escritorio para la movilidad de la silla. |  |  |  |  |
| d. El teclado y el mouse están al mismo nivel, a la altura de los codos de la persona, con los codos flexionados entre 90 y 100 grados. |  |  |  |  |
| e. El monitor está ubicado frente a la persona trabajadora y el borde superior está al nivel de los ojos. |  |  |  |  |
| f. La distancia entre la pantalla y el ojo está entre 50 y 60 cm. |  |  |  |  |
| g. Si debe utilizar el teléfono frecuentemente para la realización de su trabajo, utiliza diadema (headset) |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Para uso de la persona aspirante a la modalidad de Teletrabajo** |
| Yo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (nombre completo), cédula \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, declaro bajo fe de juramento que la información suministrada en la herramienta de auto reporte de condiciones de trabajo es verdadera y autorizo a la Universidad de Costa Rica a realizar la revisión ocular y técnica en el lugar requerido en el momento que sea señalado por la Coordinación del Programa de Teletrabajo. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Firma de la persona funcionaria Fecha |
| **Para uso de la Jefatura inmediata** |
| Realizada la declaración, se determina que la persona trabajadora cuenta con las condiciones idóneas en su lugar de trabajo para las actividades y tareas teletrabajables que se le asignarán. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Nombre Firma |

**Fuente:** Guía de Salud Ocupacional y Prevención de los Riesgos en el Teletrabajo. Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Disponible en https://www.cso.go.cr/documentos\_relevantes/manuales\_guias/guias/Guiadesaludocupacionalyprevenciondelosriesgosenelteletrabajo.pdf