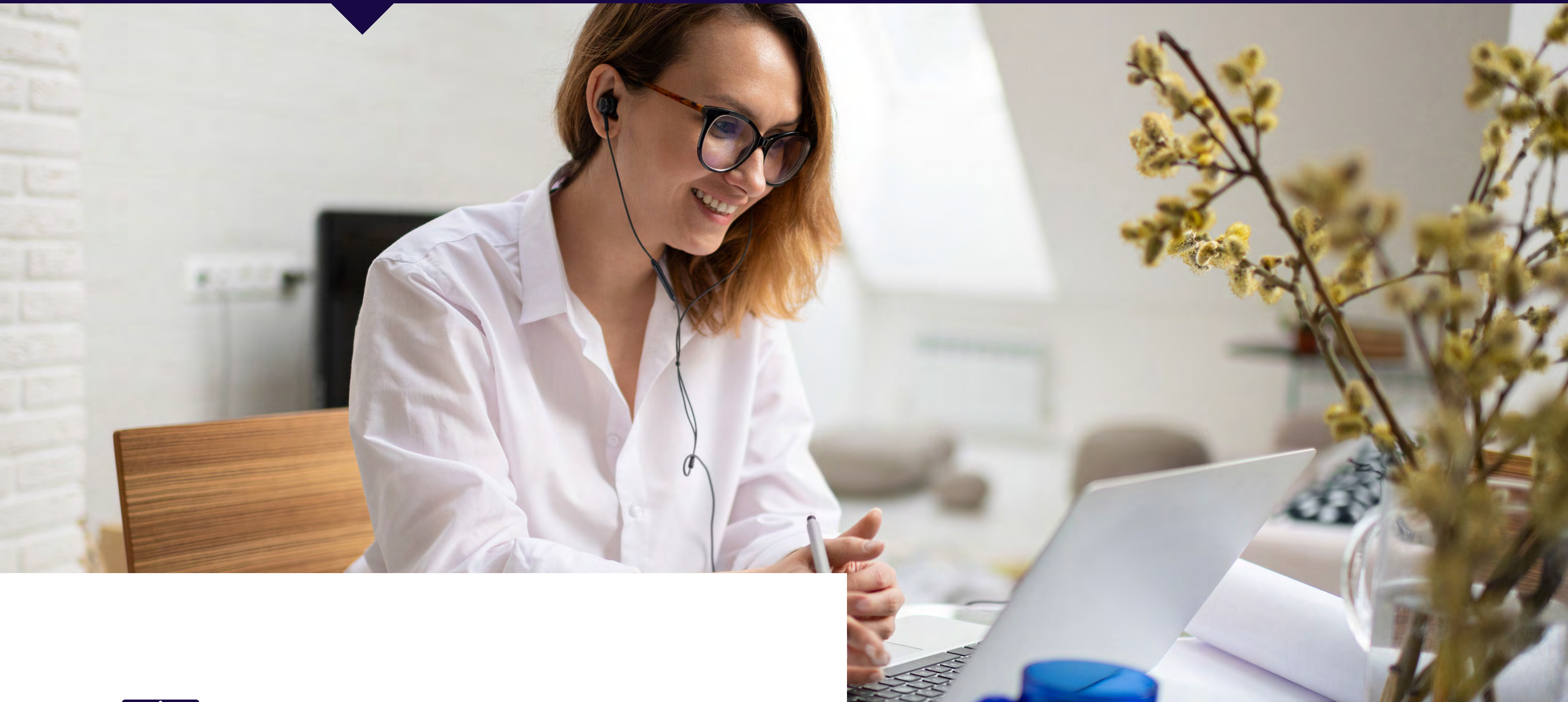


¿Qué es el trabajo a distancia y teletrabajo?



Trabajo a distancia

En esta modalidad, las y los trabajadores prestan sus servicios, total o parcialmente, desde su domicilio u otro lugar, o lugares distintos de los establecimientos, instalaciones o faenas de la empresa, y el **teletrabajo** es aquel en donde los servicios son prestados mediante la utilización de medios tecnológicos, informáticos o de telecomunicaciones, o si tales servicios deben reportarse mediante estos medios.

¿Cambian o se pierden los derechos de los/as trabajadores/as en modalidad de Trabajo a Distancia o Teletrabajo?

No, en ningún caso las y los trabajadores pierden los derechos individuales o colectivos pactados en el **Código del Trabajo** y las condiciones de Trabajo Distancia o Teletrabajo deberán quedar pactadas en el contrato o extensión de este.

En caso de que la modalidad de **Trabajo a Distancia o Teletrabajo** se acuerde con posterioridad al inicio de la relación laboral, cualquiera de las partes podrá de forma unilateral volver a las condiciones originalmente pactadas en el contrato de trabajo, previo aviso por escrito a la contraparte, con una anticipación mínima de treinta días.

Los empleadores y empleadoras deberán respetar el derecho a desconexión de los/as trabajadores/as, de al menos 12 horas continuas en un periodo de 24 horas, y se debe garantizar que durante ese tiempo no estarán obligados a responder sus comunicaciones, órdenes u otros requerimientos. Igualmente, en ningún caso los/as empleadores/as podrán establecer comunicaciones ni formular órdenes u otros requerimientos en días de descanso, permisos o feriado anual de las y los trabajadores.

Cobertura de la Ley 16.744 sobre Accidentes del Trabajo y Enfermedades Profesionales.



Los/as trabajadores/as

Quienes realicen sus tareas en modalidad a distancia o teletrabajo, están cubiertos por el seguro de la Ley 16.744, tanto para los accidentes producidos a causa o con ocasión del trabajo, como para las enfermedades que sean causadas de manera directa por el ejercicio de la profesión o trabajo ejercido.

Empleadores/as deberán informar a las y los trabajadores, sobre cuáles son los riesgos presentes en la nueva modalidad de trabajo, las medidas preventivas, la forma correcta de realizarlo para evitar los accidentes y enfermedades profesionales, y entregar los elementos de protección personal o implementos para que puedan realizar sus tareas de la forma más segura posible.

También es responsabilidad de los trabajadores y trabajadoras informar los riesgos identificados por ellos. Además, los/as empleadores/as deberán capacitar a sus equipos de forma previa o durante las labores a distancia o teletrabajo, sobre las principales medidas preventivas que deben tener presente para desempeñar dichas labores.



Capacitación para trabajadores/as

Esta se puede realizar directamente de parte de la empresa, o a través del Instituto de Seguridad Laboral (**Organismo Administrador de la Ley 16.744**).

Por su parte, y en caso de ser necesario, la empresa o el Instituto de Seguridad Laboral podrá solicitar la autorización a los/as trabajadores/as para ingresar a sus domicilios o lugar donde realizan las tareas, para determinar las condiciones de trabajo y verificar el cumplimiento de las medidas preventivas.

En ningún caso los accidentes domésticos, como los ocurridos al efectuar labores del hogar (limpieza, cocina, reparaciones y similares) o los ocurridos por estar bajo los efectos del alcohol y/o drogas, estarán cubiertos por el **Seguro de la Ley 16.744. (Circular SUSESO N°3370)**.

Consejos preventivos para el trabajo a distancia o teletrabajo.

- Distribuye la jornada o carga de trabajo, de tal modo que se respete el horario laboral o las 12 horas de descanso continuo.
- Define tu zona de trabajo y mantenla siempre limpia, despejada, iluminada y ventilada.
- Evita consumir alimentos y líquidos en tu zona destinada para trabajar.
- Realiza pausas activas de estiramiento y elongación.
- Si trabajas con computador o notebook, trata de que la mitad de la pantalla quede al nivel de los ojos, levantándola con una caja o libros, y usa teclado y mouse adicional.
- Ubica tu zona de trabajo perpendicular a las ventanas y lámparas, para evitar el deslumbramiento por la luz directa.