

## Autoevaluación de Riesgos - Teletrabajo

Marque con una "x" señalando Si o No frente a cada afirmación, considerando sus condiciones de trabajo en la modalidad de teletrabajo.

		Si	No
1	El lugar de trabajo se encuentra ordenado y libre de obstáculos para el tránsito.		
2	El lugar de trabajo está libre de objetos que puedan caer desde una repisa o mueble de pared.		
3	El sistema eléctrico y equipos se encuentran en buen estado (enchufes, interruptores, conexiones, etc).		
4	Tomo los resguardos necesarios al manipular bebidas calientes durante mi jornada de trabajo.		
5	La superficie de trabajo es suficiente para acomodar los elementos necesarios y alcanzarlos cómodamente, así como también para estirar mis pies bajo ella.		
6	La silla utilizada me permite apoyar cómodamente la espalda, que mis codos queden a la altura del teclado, disponer mis rodillas en un ángulo de 90° o superior y apoyar mis pies en el suelo (o en un apoya-pies)		
7	La pantalla se encuentra a 50 cm. aprox. y el borde superior de ésta se encuentra a la altura de mis ojos.		
8	Dispongo de auriculares para hablar por teléfono (conteste sólo si su trabajo implica comunicarse por teléfono frecuentemente, de lo contrario deje esta pregunta en blanco)		
9	Puedo realizar pausas de 5 minutos por cada hora de trabajo para cambiar de postura y hacer estiramientos.		
10	Las condiciones de iluminación me permiten la lectura sin dificultad de documentos en papel y/o en el computador.		
11	La planificación de las tareas me permite realizarlas en los tiempos definidos de acuerdo a la naturaleza de mi trabajo.		
12	De acuerdo a los requerimientos del trabajo, puedo influir en cierto grado sobre los tiempos, métodos y forma en que realizo mis labores.		
13	En mi organización existen instancias de interacción y apoyo con compañeros de trabajo y/o jefatura directa durante la jornada laboral, basadas en el respeto y el buen trato.		
14	Cuento con información respecto a los objetivos y/o metas asociadas a mis labores y recibo retroalimentación respecto a estas.		
15	En general, tengo la posibilidad de equilibrar mis responsabilidades laborales, personales y familiares.		
16	Dispongo de un periodo diario de desconexión asegurado de al menos 12 horas		

Nombre		Fecha	
Empresa / Área			
Comentarios			