



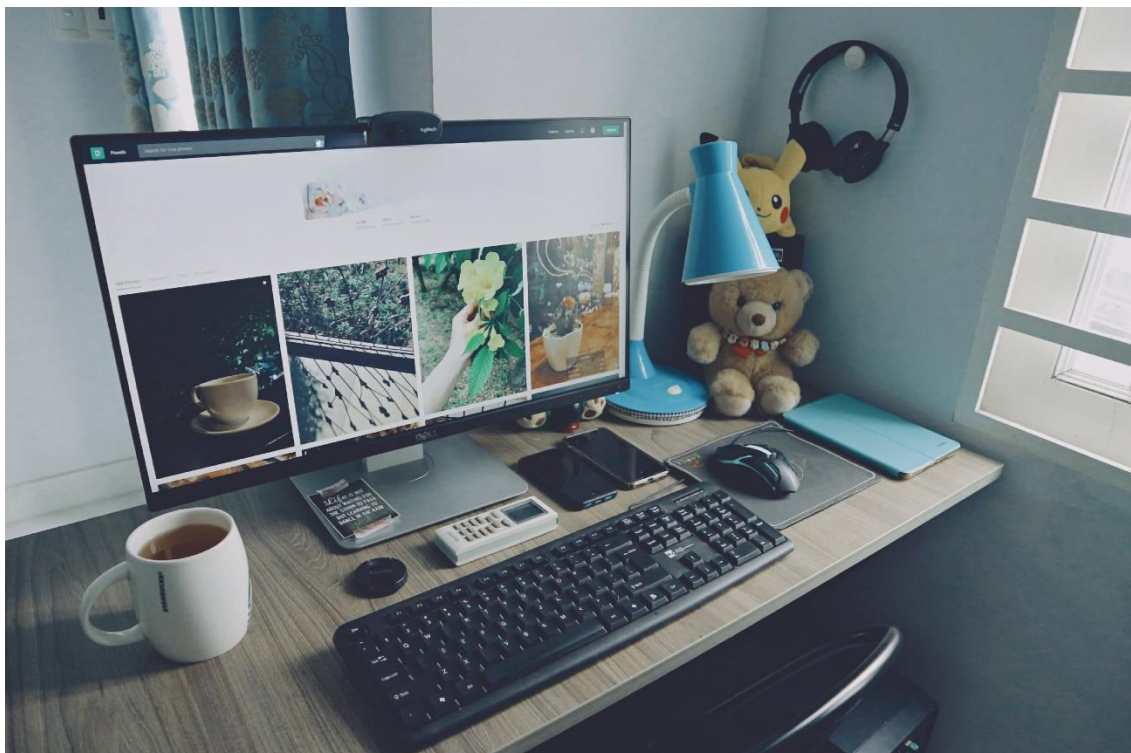
**Comunidad  
de Madrid**

**Consejería de Educación, Ciencia y Universidades**

Dirección General de Recursos Humanos

*División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes*

## **FICHA INFORMATIVA TRABAJAR EN CASA**



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <br>Comunidad de Madrid                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>División de Prevención de Riesgos Laborales</b><br><b>Centros Docentes</b><br><b>Dirección General de Recursos Humanos</b> | Consejería de Educación,<br>Ciencia y Universidades     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Ficha Informativa de Riesgos Específicos:</b>                                                                              | Cód: TRABAJAR EN CASA<br>Ed. 1<br>Fecha: Noviembre 2025 |
| <b>TRABAJAR EN CASA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                               |                                                         |
| <b>DESCRIPCIÓN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                         |
| <p>Las horas de libre disposición de las que disponen los/as docentes para la preparación de actividad propia u otras actividades pedagógicas complementarias (7h 30min semanales) podrían desarrollarse desde casa. Te facilitamos unas recomendaciones de cómo configurar tu puesto de trabajo en casa para evitar posibles riesgos relacionados con problemas de la vista, carga física y carga mental.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                               |                                                         |
| <b>CONFIGURACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EL ESPACIO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Busca un lugar en casa independiente del resto de actividades para desarrollar tu trabajo con tranquilidad y libre de interrupciones.</li> <li>- Selecciona ubicaciones con iluminación natural, que podrás complementar con iluminación artificial para conseguir un ambiente lumínico uniforme. Evita fuentes de luz intermitentes.</li> <li>- Si vas a trabajar con ordenador, sitúa la pantalla de forma que se eviten reflejos incómodos y deslumbramientos molestos por las fuentes de luz (radiación solar exterior, lámparas...). Para ello sitúa la pantalla perpendicular a las ventanas o fuentes de luz y haz uso de cortinas, estores u otras barreras similares para atenuar y regular la luz, según el momento del día.</li> <li>- El lugar debe poderse ventilar, prioritariamente con aire exterior, evitando corrientes de aire molestas.</li> <li>- Mantén una temperatura confortable, se recomienda temperaturas de entre 23 y 26 °C en verano y entre 20 y 24 °C en invierno.</li> <li>- La humedad debe ser suficiente para que las mucosas permanezcan húmedas, se recomienda una humedad relativa entre el 30 y el 70%.</li> </ul> </li> <li>• <b>EL MOBILIARIO: (mesa y silla)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La superficie que utilices debe tener unas dimensiones suficientes para desarrollar tu trabajo, permitiendo la colocación cómoda y más cercana, de los elementos que uses con más frecuencia. Retira de la zona cercana aquellos útiles que uses de forma esporádica. Puedes utilizar mobiliario auxiliar (carrito, baldas...) para situar otros elementos que necesites tener cerca.</li> <li>- Si vas a trabajar con ordenador, debes poder colocar frente a ti la pantalla, respetando por lo menos una distancia de 40 cm entre tus ojos y la pantalla y dejando un espacio de al menos 10 cm entre la parte más cercana del teclado y el borde de la mesa.</li> <li>- El espacio debajo de la mesa debe ser suficiente para permitir los cambios posturales y situar las piernas cómodamente.</li> <li>- La superficie de la mesa debe ser mate y no generar ni brillos ni deslumbramientos. Si no es mate, puedes colocar algún tapete, mantel o elemento similar, que evite los deslumbramientos.</li> <li>- La silla debe ser estable y tener unas dimensiones adecuadas para que te permita colocar los codos al nivel de la mesa y los pies apoyados en el suelo, formando las articulaciones un ángulo de 90 grados. Si lo necesitas, puedes hacer uso de un reposapiés.</li> </ul> </li> </ul> |                                                                                                                               |                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                               |                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <br>Comunidad de Madrid                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>División de Prevención de Riesgos Laborales</b><br><b>Centros Docentes</b><br><b>Dirección General de Recursos Humanos</b> | Consejería de Educación,<br>Ciencia y Universidades     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Ficha Informativa de Riesgos Específicos:</b>                                                                              | Cód: TRABAJAR EN CASA<br>Ed. 1<br>Fecha: Noviembre 2025 |
| <b>TRABAJAR EN CASA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                               |                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- La posición adecuada debe ser con la espalda recta apoyada en el respaldo. Evita cruzar las piernas o flexionar mucho las rodillas. Evita inclinaciones y torsiones de tronco.</li> <li>- Es recomendable que la silla cuente con apoyo lumbar. Si no es así, puedes usar un cojín en la zona.</li> <li>- Para favorecer la comodidad, se recomienda que el material de la silla sea transpirable y acolchado.</li> <li>- Los reposabrazos de la silla, son un punto de apoyo para descargar la tensión postural, pero no deben ser un obstáculo a la hora de acercar la silla a la mesa que impidan mantener una postura adecuada.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LOS ELEMENTOS DEL PUESTO (pantalla, teclado, ratón, cableado, soporte)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloca la pantalla de forma que el borde superior esté alineado con la línea de visión horizontal. Utiliza elementos como atriles o elevadores para alcanzar esta posición.</li> <li>- Ajusta los diferentes parámetros (resolución, luminosidad, contraste, tamaño de caracteres...etc.) a tus necesidades, para evitar la fatiga visual. La imagen debe ser estable.</li> <li>- Si usas ordenador portátil, es recomendable que cuentes con dispositivos periféricos independientes de la pantalla, para poder adoptar la postura adecuada de distancias y alturas.</li> <li>- El teclado y el ratón deben poder accionarse con facilidad, permitiendo que las manos mantengan una posición neutra y cómoda. La inclinación del teclado debe estar entre 0 y 25 grados.</li> <li>- Asegúrate que los cables de los equipos no suponen un riesgo eléctrico o de tropiezo.</li> <li>- El uso de atril o soporte para documentos, facilita la lectura evitando inclinaciones del cuello. Si alternas la lectura de la pantalla y la de papel, coloca el atril junto a la pantalla evitando la fatiga visual.</li> </ul> </li> <li>• <b>LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planifica cambios de postura (de pie/ sentado) evitando periodos prolongados en sedestación.</li> <li>- Aprovecha los descansos para realizar estiramientos corporales (cuello, extremidades superiores, espalda...) y ejercicios de relajación visual (como mirar a un objeto lejano cada cierto tiempo).</li> <li>- Evita el uso de pantallas durante estos descansos (móvil, tablet...etc.) y realiza actividades ajenas al trabajo.</li> <li>- Organiza tus horarios de trabajo en casa. Evita la sobrecarga de trabajo. Es importante que separes las diferentes responsabilidades que van a rodearte en casa y establezcas tiempos para cada una de ellas.</li> </ul> </li> </ul> |                                                                                                                               |                                                         |

Consejería de Educación, Ciencia y Universidades

Dirección General de Recursos Humanos

***División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes***