

AFRONTAR EL **TELETRABAJO** DURANTE EL CONFINAMIENTO



La situación de emergencia sanitaria que estamos viviendo provocada por el COVID-19, declarada como pandemia internacional por la OMS, está haciendo que se modifiquen drásticamente nuestros comportamientos, tanto los personales como también los laborales.

El primero y principal ha sido la necesidad de adaptación a la situación de confinamiento a raíz de la publicación del Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

Esta adaptación está provocando que, así como cada uno de nosotros de forma individual estamos abocados a modificar nuestros hábitos más arraigados, las empresas también han tenido que reaccionar rápidamente ante la situación.

Uno de los aspectos a destacar es la irrupción del teletrabajo en una gran mayoría de empresas. Buena muestra de ello es la propia Asepeyo que en tiempo record ha facilitado el teletrabajo a unos 2.600 de sus empleados. Además, a esto, que por sí solo ya es suficientemente relevante, hay que sumarle que no se trata de una situación de teletrabajo "normal" sino que se da en situación de confinamiento, por tanto, es necesario tener presentes una serie de características de este estado que lo hacen sensiblemente diferente.

Es por ello que Asepeyo se pone al servicio de las sociedad proporcionando una serie de recursos para poder afrontar de forma adecuada la situación de confinamiento que esperamos sean de utilidad, tanto para los trabajadores confinados como para la organización de las empresas, además de algunas recomendaciones para afrontar el teletrabajo en esta situación.

CONSEJOS DURANTE EL CONFINAMIENTO

Vamos a ver el confinamiento desde dos ámbitos de impacto. En primer lugar a través del impacto emocional que puede generar en las personas. Y en segundo el impacto laboral, es decir aquello relacionado con el nuevo entorno de trabajo obligado por el confinamiento.

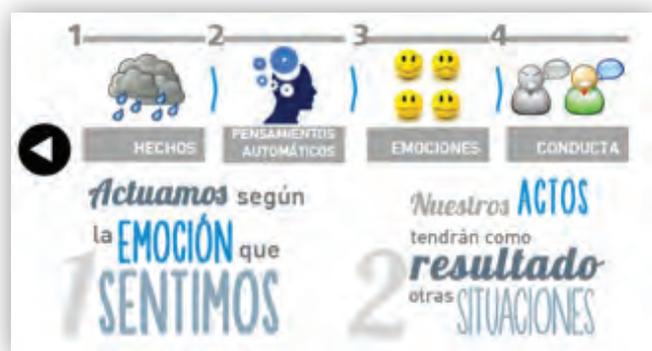
Impacto Emocional

Una primera forma de afrontar el confinamiento es teniendo claro cuáles son las distintas fases que vamos a tener que afrontar durante el mismo. Esta conciencia de ellas nos ayudará a gestionarlas mejor.

Las fases emocionales durante el confinamiento son:

- **Incredulidad.** Es una fase en la que predomina la confusión generado por una gran cantidad de información, y a veces demasiado imprecisa y la proliferación de rumores de dudosa veracidad. Por tanto, lo aconsejable es buscar fuentes oficiales de información.
- **Preparación.** En esta fase es cuando aparece el miedo. Por un lado el miedo a la infección, temor sobre la propia salud o ante la posibilidad de contagiar a otras personas, especialmente a miembros de la familia. Asimismo, existe preocupación al experimentar cualquier síntoma físico potencialmente relacionado con la epidemia. Por otro el miedo a lo desconocido es cuando empiezan a cambiar los planes y se producen reacciones como el acopio de suministros para hacer frente a una posible escasez de determinados productos.
- **Ajuste.** Es el momento en que somos conscientes de la situación y nos empezamos a adaptar realmente a un nuevo día a día debido a las restricciones establecidas. Por ello se desarrollan las nuevas rutinas de funcionamiento.

- **Aclimatación.** En esta fase es donde se afianzan las nuevas rutinas, haciendo frente a los retos diarios. Tanto a nivel personal con el contacto familiar continuado y el posible aburrimiento, como a nivel laboral, adaptándonos al nuevo entorno de trabajo y sus herramientas, como el teletrabajo. Hasta aquí es todavía una fase positiva, ya que la vivencia de una situación nueva con nuevas actividades e intereses provoca una reacción incluso hasta favorable.
- **Resistencia.** Empieza la fase crítica. A medida que aumentan los días de confinamiento también va aumentando la tensión por las restricciones de movimiento y una vida social limitada. Esto se traducirá en alteraciones del estado de ánimo y de las relaciones personales. Aparecen los estresores del confinamiento:
 - La incertidumbre sobre la duración del confinamiento puede incrementar este estado. Una mayor duración del confinamiento puede provocar una peor salud mental, síntomas de estrés postraumático y conductas de evitación. Por ello, es fundamental no poner expectativas de fecha de fin del confinamiento, ya que si no se cumplen la frustración será todavía mayor.
 - La pérdida de la rutina habitual; el contacto social y físico reducido y la dificultad para adquirir productos de primera necesidad conllevan con frecuencia aburrimiento, frustración y una sensación de aislamiento del resto del mundo, lo que puede resultar en angustia y ansiedad. Para evitarlo es muy importante poder comunicarse con la familia y los amigos, estar conectado a las redes sociales y contar con líneas de asistencia telemática, atendidas por profesionales de la salud mental, que faciliten técnicas de control y manejo del estrés.
 - La información, tanto en exceso como en defecto, contribuye a alimentar el miedo ante la situación que ocasiona el confinamiento. Es fundamental garantizar que quienes están en confinamiento comprendan bien el problema en cuestión y los motivos por los que se establece este período. Hay que reforzar la idea de que gracias al confinamiento se está ayudando a mantener a otras personas seguras, incluidas los propios familiares y aquellas particularmente vulnerables.
- **Alivio.** Es la etapa donde existe percepción de que la situación empieza a remitir y, por tanto, se vislumbra la posibilidad de abandonar el confinamiento y volver a la vida normal. La información facilitada por las autoridades será clave para la aparición de esta fase.
- **Temor.** La situación vivida deja huella y tras ella aparecen unos nuevos estresores: preocupaciones sobre la seguridad laboral y financiera, cambios en los comportamientos de relación social, miedo a la reaparición del problema, etc.



Para superar adecuadamente estas fases, y sobre todo la fase crítica, es imprescindible controlar tres aspectos psicológicos de las personas.

Los pensamientos

Es la parte racional de nosotros, la que se basa en los conocimientos y la información. Lo importante no es lo que nos pasa, sino qué pensamos sobre lo que nos pasa. Por ello los pensamientos nos ayudan a soportar las situaciones estresantes que generan ansiedad. Está demostrado que si generamos pensamientos positivos sobre una situación estresante, el estrés generado por ésta tiende a reducirse.

De ahí que es muy importante controlar los pensamientos en una situación de confinamiento.

Aunque no se pueden evitar los pensamientos negativos, ya que son automáticos y por ende inevitables, si que existen algunas estrategias para ayudar a no quedarse rumiando sobre los mismos, y así impedir que se forme una bola de nieve cada vez más grande.

4 pasos para eliminar los pensamientos negativos:

- **Aceptarlos**

El primer paso es aceptar que estos pensamientos van a aparecer por más que se intenten evitar. Hay que aceptar que surgirán y ser conscientes de que son pensamientos automáticos, y éstos no definen nuestras acciones.

- **No hacerles caso**

Es mejor no prestarles demasiada atención, ya que cuanto más impacto tengan sobre nosotros más difícil será ahuyentarlos. Por ello hay que tratar de no juzgarlos ni razonar sobre ellos.

- **Desprenderse de ellos**

Hay que soltarlos; es decir, expulsarlos de nuestra mente. Esto lo podemos hacer de forma física y nos permitirá tomar distancia.

Por ejemplo:

- Coger un frasco vacío y mientras se exhala dentro imaginar que el pensamiento negativo se va introduciendo progresivamente en él. Una vez finalizada la exhalación se tapa el frasco para que el pensamiento no escape.
- Apuntar en un papel el pensamiento negativo, romperlo en muchos pedacitos para después tirarlo a la basura.

- **Identificar la emoción**

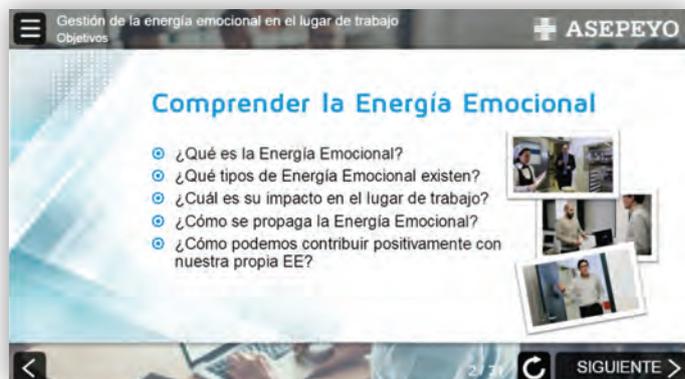
Es muy importante identificar cuál es la emoción (miedo, tristeza, ira, alegría) que acompaña al pensamiento negativo, de modo que podamos controlarla y gestionarla adecuadamente.

Las emociones

Las emociones son respuestas psicofisiológicas que da nuestro organismo ante un estímulo real o imaginario, interno o externo y que nos empujan a realizar una determinada acción. Por tanto, las emociones son las que rigen nuestras conductas.

Hoy ya no hablamos de emociones positivas y negativas, porque todas existen por algún motivo y realizan una función específica. El enfado, el miedo, y la tristeza no son emociones negativas; al revés, cumplen una función necesaria para nuestra vida. El enfado nos ayuda a poner límites, reafirmarnos y poder expresar nuestras necesidades con fuerza. El miedo protege nuestra integridad física de posibles ataques o amenazas. La tristeza nos ayuda a aceptar las pérdidas, es una emoción que nos invita a la reflexión y al recogimiento para luego poder ir al encuentro del otro, con energía renovada. Esto significa que todas las emociones, en sentido estricto, son positivas. Lo que sí resultará negativo es reprimirlas y no saber gestionarlas adecuadamente.

Las emociones se pueden entrenar, como se entrena nuestra forma de pensar e interpretar. Por ello Asepeyo pone a disposición una acción de información y sensibilización, en su versión e-learning, que puede servir para aprender a gestionar la energía emocional, tanto en el ámbito laboral y de prevención de riesgos como en el personal y familiar.



La acción “Gestión de la energía emocional” pretende facilitar la comprensión del impacto y el funcionamiento de la energía emocional y facilitar algunos de los recursos personales necesarios para gestionarla adecuadamente.

Además, hay una técnica muy básica para controlar las reacciones emocionales basada en la respiración. Veamos brevemente cómo realizarla:

Cuando aparezca la emoción hay que inspirar por la nariz profundamente intentando que el abdomen se infle como un globo.

A continuación, dejar salir el aire por la boca lentamente, como si se soplara una vela de manera muy suave.

Por último, contar hasta 5 segundos y volver inspirar aire muy despacio.

Repetir este patrón de respiración unas 10 veces.

Por supuesto, técnicas como el mindfulness, basadas en la respiración y el estar presente, también son altamente efectivas para el control del estrés y las emociones.

Todas las emociones envían un mensaje. Si somos capaces de descifrarlo, si somos capaces de entender cuál es la intención positiva de la emoción seremos capaces de gestionarlas mejor. Tal vez sea un aviso a nuestro cuerpo de que hay algo que no funciona o una advertencia para revisar las acciones que se están haciendo.

Las acciones

Al final, lo que queda son las acciones; es decir, los comportamientos, que es la parte visible de todo lo anterior, por lo que es crucial que estos comportamientos sean adecuados a la situación, ya que si no es así, éstos generarán nuevos pensamientos acordes con ellos y, por tanto, nuevas emociones desagradables, lo que nos conducirá a un círculo vicioso inacabable.

Según Stephen Covey, para ser más efectivos debemos centrarnos en lo que está en nuestras manos, aquello sobre lo que nosotros podemos tener cierto control. Por ello, en esta situación de confinamiento es importante establecer rutinas sobre las que tenemos el control. Establecer objetivos a corto plazo. Hay que vivir en el presente (“el partido a partido”) y es fundamental estructurar la vida con un horario, igual que en la rutina habitual, con horas de trabajo o de teletrabajo y horas para el ocio.

No podemos olvidar desconectar del motivo por el que se está en esta situación. Está bien enterarse de las noticias, pero no hacerlo de una forma abusiva. La clave está en tener la vida más “normal” posible, con los recursos de los que disponemos.

Si conseguimos desarrollar estas acciones muy posiblemente nuestro nivel de estrés se verá reducido y podremos gestionar mejor la situación de confinamiento.

Para ayudar a manejar mejor el estrés provocado por esta situación, Asepeyo pone a disposición una acción e-learning que consiste en una guía de entrenamiento a través de una serie de pasos para gestionar el estrés que puede tener cada persona.



La acción “Entrenamiento para vencer el estrés” se basa en un plan de entrenamiento compuesto por distintas fases que a través de ayudas a la planificación y con técnicas concretas ayuda a una mejor gestión del estrés individual.

Para obtener más información sobre cómo gestionar la situación de confinamiento, también se pueden consultar las recomendaciones que realizan los colegios profesionales de psicólogos:

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el coronavirus

Col·legi oficial de Psicologia de Catalunya

Guía de gestión psicológica frente a cuarentenas por enfermedades infecciosas

Impacto Laboral

Es evidente que el principal impacto laboral de la situación de confinamiento justamente es lo que la define; es decir, no poder asistir al puesto de trabajo. De ahí que en algunos casos haya sido posible continuar con el desarrollo de las tareas habituales a través de lo que se conoce como teletrabajo y, como ya hemos visto anteriormente, en unas condiciones muy particulares.

Estamos en una situación de emergencia y por este motivo el Gobierno ha solicitado a las empresas habilitar para sus empleados la modalidad de teletrabajo (siempre que sea posible) en situación de confinamiento, para evitar propagar el contagio de la enfermedad.

En el Real Decreto-ley 8/2020, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19, el Gobierno ha indicado a las empresas las condiciones para la aplicación del trabajo a distancia (teletrabajo) durante el período que permanezca la pandemia:

Artículo 5. Carácter preferente del trabajo a distancia.

Las medidas excepcionales de naturaleza laboral que se establecen en la presente norma tienen como objetivos prioritarios garantizar que la actividad empresarial y las relaciones de trabajo se reanuden con normalidad tras la situación de excepcionalidad sanitaria.

En particular, se establecerán sistemas de organización que permitan mantener la actividad por mecanismos alternativos, particularmente por medio del trabajo a distancia, debiendo la empresa adoptar las medidas oportunas si ello es técnica y razonablemente posible y si el esfuerzo de adaptación necesario resulta proporcionado. Estas medidas alternativas, particularmente el trabajo a distancia, deberán ser prioritarias frente a la cesación temporal o reducción de la actividad.

Con el objetivo de facilitar el ejercicio de la modalidad de trabajo a distancia en aquellos sectores, empresas o puestos de trabajo en las que no estuviera prevista hasta el momento, se entenderá cumplida la obligación de efectuar la evaluación de riesgos, en los términos previstos en el artículo 16 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, con carácter excepcional, a través de una autoevaluación realizada voluntariamente por la propia persona trabajadora.

El teletrabajo es el desarrollo de una actividad laboral remunerada, para la que se utilizan, como herramienta básica de trabajo, las tecnologías de la información y telecomunicación, y en la que no existe una presencia regular en el centro de trabajo de la empresa. (Acuerdo Marco Europeo sobre Teletrabajo, 2002).

Hay que recordar que los teletrabajadores deben tener los mismos derechos que los trabajadores que presten sus servicios en el centro de trabajo fijo de la empresa. Es decir, entre otros:

- Igual retribución total, conforme al grupo profesional y funciones
- Seguridad y salud laboral
- Protección a trabajadores sensibles
- Información y formación continuada
- Comunicación corporativa
- Representación colectiva
- Equipos de trabajo adecuados
- Equipos de protección necesarios

A continuación se exponen una serie de recomendaciones básicas sobre el teletrabajo en confinamiento:

Entorno de trabajo

Es conveniente establecer un lugar de trabajo fijo; si puede ser en una habitación mejor, ya que esto nos va ayudar a diferenciar trabajo de ocio.

Intentar buscar un espacio separado del resto de familiares para tener privacidad y concentración.

Buscar siempre que se pueda una mesa y sillas cómodas, un lugar con luz, a ser posible natural. Es mejor no trabajar desde el sofá o la cama, ya que favorece la confusión de ámbitos. Respetar al máximo las condiciones ergonómicas del lugar que se escoja como espacio de trabajo.

Es recomendable cambiar de vestimenta, ya que permite la diferenciación entre los ámbitos laboral y familiar. Utilizar ropas cómodas (no en pijama). Cambiar de vestimenta puede ayudar también a cambiar de actitud.

Tener en cuenta la privacidad y la seguridad. Se debe evaluar la privacidad del espacio de trabajo, sobre todo si se trabaja con datos sensibles que afecten a la LOPD.

Puedes obtener más información sobre el entorno de trabajo en la acción e-learning “Seguridad y salud en trabajos de oficina”.



Te ayudaremos a comprender las necesidades y obligaciones en materia preventiva, sabiendo identificar los riesgos derivados de la actividad, haciendo hincapié en las condiciones de diseño ergonómico y ambiental del puesto de trabajo y saber cómo tengo que distribuir mi puesto de trabajo de utilización de pantallas de visualización de datos para una correcta posición.

Organización del tiempo de trabajo

Establecer horarios fijos. Es más recomendable trabajar 8 horas seguidas que 16 con numerosas interrupciones. Evidentemente con hijos pequeños al cargo la dificultad se incrementa, por ello recomendamos ejecutar las tareas de mayor complejidad en las primeras horas de la jornada y dejar el resto para las siguientes.

No deben realizarse las tareas de casa durante el horario de trabajo. Eso contribuye a generar disrupciones y dificulta la concentración en las tareas.

Es fundamental hacer una buena rutina y gestión del tiempo, teniendo en cuenta respetar los horarios de trabajo y descanso. En esta situación de confinamiento las rutinas de descanso son muy importantes.

Es recomendable hacer pausas cada cierto tiempo, que no pase más de dos horas entre una y otra para movernos, relajarnos y volver al trabajo con la atención renovada. Te mostramos un vídeo donde puedes visualizar de una forma sencilla cuales son los movimientos recomendados.



Es muy recomendable mantener el contacto con los compañeros de trabajo. El confinamiento no tiene por qué impedir las relaciones sociales en el trabajo.

Es un buen momento para la actualización profesional. La realización de webinars, cursos de formación on line, sesiones de asesoramiento, etc., contribuirán al desarrollo profesional individual.

Hábitos saludables

La buena alimentación y el ejercicio físico también son claves para pasar mejor el confinamiento. No hay que comer por aburrimiento, ya que nuestro gasto calórico está siendo muy inferior.

Es recomendable la ingesta de fruta y frutos secos. Evitar el picar entre horas y, sobre todo, que sean dulces o patatas chips. Para ello es conveniente tener a mano piezas de fruta o una bolsa de frutos secos.

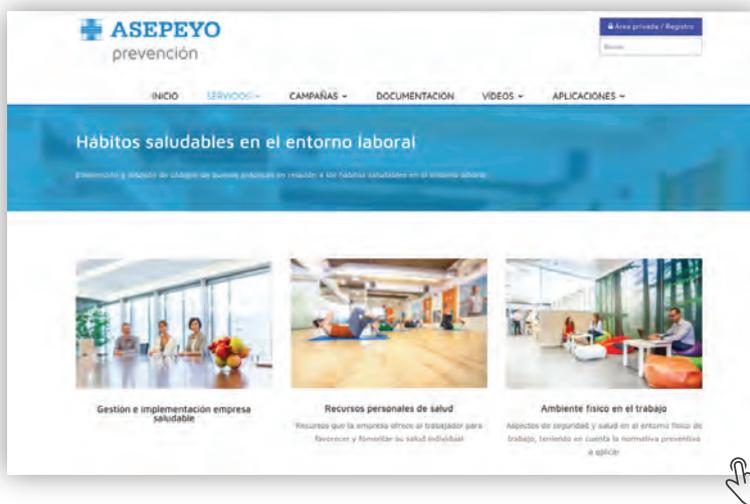
Limitar el uso del móvil fuera de las horas de trabajo. Relaciónate con tu familia.

Hay que dejar pasar los momentos de tristeza, miedo, enfado, que vamos a tener. Son completamente normales en una situación de confinamiento a la que no estamos acostumbrados.

Mantener cierto nivel de rutinas mañaneras que en este momento no vamos a tener (coger el coche o el transporte público...), ya que consiguen activar nuestro organismo. Algo de ejercicio suave puede ser una alternativa.

Es fundamental conservar el contacto social. Hablar con familiares y amigos. Las nuevas tecnologías nos dan la facilidad para poder hacerlo.

Puedes obtener más información en el apartado “Hábitos saludables” del Portal de Prevención Asepeyo.



Competencias del teletrabajador

Autonomía y Organización. Mantener la responsabilidad y auto-disciplina a través de decidir de forma autónoma nuestra rutina laboral.

Orientación a objetivos. Establecer objetivos diarios, semanales, mensuales y, sobre todo, que sean alcanzables.

Resolución de problemas. Capacidad de resolver problemas autónomamente. En teletrabajo no se obtienen respuestas tan rápidas como en el cara a cara, por lo que es fundamental tener la capacidad de trabajar de forma independiente pudiendo resolver problemas por nuestra cuenta.

Capacidad de priorizar. Decidir de manera autónoma qué tareas llevar a cabo primero es fundamental en nuestra rutina laboral.

Equilibrio. Buscar el equilibrio saludable entre la vida laboral y la personal, para que la gran ventaja del teletrabajo no se convierta en una desventaja.

Comunicación. Escuchar de manera activa y comunicarnos con claridad para asegurarnos de que no hay malentendidos.

Riesgos laborales a tener en cuenta en el teletrabajo:

- Riesgos derivados del espacio de trabajo.
- Riesgos ergonómicos (trastornos musculoesqueléticos) y relacionados con agentes físicos (iluminación o temperatura).
- Fatiga visual o la incomodidad derivada del uso de dispositivos tecnológicos.
- Trastornos derivados del aislamiento, tecnoestrés o estrés laboral.

Con la finalidad de aportar mayor información, Asepeyo pone a disposición documentos relativos a las características y funciones del teletrabajo, concretamente:

Protocolo de teletrabajo

Fichas de recomendaciones preventivas, que pueden utilizarse para realizar la autoevaluación de riesgos mencionada en Real Decreto-ley 8/2020



Web

Claves para teletrabajar y organizarte de forma saludable

#yomequedoencasa



Para finalizar, incluimos referencia a dos publicaciones del INSST sobre los riesgos psicosociales y el trabajo a distancia:

Folleto

Riesgos psicosociales y trabajo a distancia por Covid-19.
Recomendaciones para el empleador



Esquema

Riesgos psicosociales y trabajo a distancia por Covid-19





Cuidamos de ti

