

Teletrabajo en situación de emergencia sanitaria:

Algunas consideraciones sobre salud y bienestar



Objetivo

El propósito de este documento es brindar información, contribuir y asesorar en las implementaciones de la modalidad de teletrabajo que se desarrollan en el ámbito público a raíz de las medidas adoptadas por la situación de emergencia nacional sanitaria (COVID-19)

Se busca abordar el teletrabajo analizando varias de sus dimensiones para lograr establecer pautas y buenas prácticas que permitan gestionar y desarrollar esta modalidad de manera efectiva y orientar a trabajadores, pares y superiores, en la optimización de su aplicación.

Se propone un marco de referencia, de consulta y orientación en estos procesos de cambio y adopción de nuevas modalidades.





Teletrabajo

en el ámbito público

Bienestar y salud



- Para sentirte bien trabajando desde casa es muy importante que elijas **un lugar cómodo**, en el que tengas a tu alcance los materiales que necesites y recibas **aire y luz natural**. Armá una nueva rutina con horarios para trabajar, almorzar y **realizar pequeñas pausas**, y cuando termines tu jornada laboral, intentá alejarte de las pantallas, distenderte y aprovechar el tiempo libre.



- Es deseable que te organices de forma de contar con **tiempo y espacio para el desarrollo de actividades saludables** y de auto-cuidado durante la jornada, tales





Teletrabajo

en el ámbito público

como, la realización de pausas breves para cambiar la postura, estiramiento, descanso de la vista y la mente.



- En el contexto de emergencia sanitaria se generan además situaciones que conviven con las de teletrabajar, tales como las corresponsabilidades asociadas a los cuidados de otras personas y actividades académicas que también transcurren en el ámbito del hogar. Esto implica el desafío adicional de generar rutinas que integren estas responsabilidades con sus requerimientos particulares, así como la adaptación de las actividades laborales, organizándolas, por ejemplo, en las que requieran interacción con otras personas (reuniones) y las que se realizan de manera más autónoma, dedicando los espacios y tiempos adecuados. Estas situaciones requieren además consensuar con el resto de los integrantes del equipo, los cambios o particularidades en la disponibilidad y organización del trabajo.

Más **información de interés** sobre buenas prácticas para el bienestar y cuidado:

- [Consultar la guía creada por MTSS sobre Teletrabajo a distancia. Condiciones del puesto de trabajo.](#)
- [Consultar documentos publicados por el Grupo Asesor Científico Honorario \(GACH\)](#)





Teletrabajo

en el ámbito público

¿Qué nos generan las situaciones de cambio?

La pandemia de COVID-19 ha provocado un auge del teletrabajo, y las organizaciones han tenido que adaptarse a esta nueva modalidad. Mientras que la transformación digital ya está ocurriendo en nuestros entornos, este cambio en la forma de trabajo ha requerido adaptarse rápidamente, desarrollando y perfeccionando dicha capacidad en las organizaciones.

Mientras la transformación es algo que ocurre, el cambio se puede gestionar. Esto ha implicado, en un contexto de crisis, un gran desafío para las organizaciones. **El trabajo remoto debe considerarse, por sus características de implementación, como un cambio a gran escala.**

Ser conscientes de los cambios que están sucediendo, su alcance, impactos y las oportunidades que generan, permitirá realizar un acompañamiento adecuado, reaccionar oportunamente y establecer estrategias eficientes para la gestión de los mismos.

Este proceso puede implicar, entre otras acciones, generar intercambios asociados a la identificación de los cambios sucedidos, medir sus impactos, definir los posibles abordajes y las alternativas para brindar una respuesta efectiva a los mismos.

Los intercambios mencionados hacen referencia a los espacios de conversación y co-construcción en cada ámbito, que en dichos contextos son esperables y que, desarrollados de manera adecuada, generan resultados saludables, de transformación efectiva y sostenibles en el tiempo.





Teletrabajo

en el ámbito público

¿Cómo posicionarnos ante situaciones de cambio?



- Procura una **actitud resiliente**, visualizando las oportunidades de realizar el trabajo de manera diferente. Busca vivenciar dicha experiencia no solo como una necesidad del momento de emergencia, sino también, como una oportunidad para generar y proponer nuevas herramientas, procesos, formas de trabajar y/o el desarrollo de nuevos desafíos.

Dicha actitud nos permitirá **transitar el proceso de cambio de manera saludable**, entendiendo que no solo es posible esperar volver a lo ya conocido o a la “normalidad” anterior, sino también el re-pensar los espacios que dejan estas situaciones y que pueden generar nuevas oportunidades.



- Es posible que cuando transites situaciones de cambio constante, profundo y de crisis, los niveles de estrés se incrementen, generados por sensaciones de ansiedad,





Teletrabajo

en el ámbito público

incertidumbre, temor y angustia; y que debamos estar atentos a sus efectos en nuestra salud física y mental. Es por ello que, ante la percepción de cambios significativos en alguno de estos aspectos, así como en la prolongación de sensaciones de estas características y/o intensificación de las mismas, podamos reconocerlo y realizar la consulta necesaria.

El cuidado de nosotros mismos nos permite estar atentos al cuidado de otros. El equilibrio entre el bienestar físico, mental y emocional, nos asegura un mejor rendimiento y convivencia.



- Resulta importante generar una adecuada **empatía** con estas situaciones de cambio y lo que ellas generan, con sus impactos y particularidades. En este sentido, dicho impacto es diferente en cada persona, equipo u organización, por lo que las respuestas y reacciones también lo serán y deberán ajustarse a las necesidades y realidades que estén presentes.

Es por ello que cobran relevancia las acciones de acercamiento, conocimiento, acompañamiento y respuesta a los impactos que dichas situaciones generan en la dinámica de trabajo, en el desempeño de las tareas e interacciones, procurando generar las condiciones más favorables para una integración productiva de las mismas.



Las redes y los roles transversales en las organizaciones



En toda situación de cambio, tal como la que estamos transitando, resulta relevante y necesario definir roles que promuevan el desarrollo y acompañamiento de estos procesos de cambio profundo de manera satisfactoria y saludable.

En este sentido, se puede considerar la conformación de equipos multi o interdisciplinarios de referencia que permitan generar acciones articuladas de: acompañamiento, respuesta a las principales necesidades y conceptualización de lo que estos cambios generan y requieren a nivel de procesos de trabajo, objetivos y servicios.

Podemos identificar algunos de estos roles en Gestión Humana, unidades de salud y prevención en el trabajo, dirección y líderes de equipos, trabajando conjunta y coordinadamente para el cumplimiento de estos propósitos transversales y comunes.



