



Protocolo para el trabajo en casa

Cuando el teletrabajo es en el hogar

Protocolo para el trabajo en casa

Cuando el teletrabajo es en el hogar

La pandemia COVID-19 y las medidas de prevención de los contagios, han generado cambios en las estructuras, esquemas, procesos y funcionamiento tradicionales del Estado, la sociedad y las personas.

A pesar de las dificultades y de la radicalidad del cambio en nuestra cotidianidad, sabemos que estamos frente a un proceso inevitable y, como todo hecho inevitable sobre el cual no tenemos control, lo más sano es no ofrecer resistencias inútiles que retrasan la adaptación. Aceptar el cambio les costará a unos más que a otros, pues no todos enfrentamos los cambios, obstáculos y dificultades de la misma manera.

El COVID-19 está acelerando las tendencias que ya se vislumbraban desde principios de siglo, entre otras razones por las opciones que ofrece internet y el mundo digital. El ámbito laboral no escapa de esta nueva realidad. El teletrabajo se ha configurado como una estrategia necesaria y útil para continuar con nuestra actividad.

Trabajar en forma remota no solo exige cambios de hábitos para nosotros -lo cual ya es bastante complicado- sino también para nuestro grupo familiar y compañeros de vivienda. Desde diversos rincones del mundo se conocen relatos del esfuerzo que para muchos implica combinar las actividades laborales con la convivencia en casa y las tareas de índole doméstico. Encontrar el tiempo y la concentración necesarios en medio de la dinámica familiar, crear una estructura diferenciada para cada actividad, negociar horarios y espacios físicos son algunos de los desafíos que debemos resolver si no queremos que el estrés genere ansiedad, desencuentro, irritación, intolerancia, peleas con los hijos y hasta crisis de pareja que el encierro, además, sobredimensiona.



Con el propósito de colaborar con el tema, que sigue en pleno desarrollo y evolución, a continuación presentamos algunas herramientas y consejos que pueden contribuir a lograr el necesario balance, espacio y tiempo para la actividad laboral efectiva, facilitando la concentración y reduciendo la ansiedad.



Protocolo de trabajo en casa

El teletrabajo existe desde hace muchos años como tendencia en ascenso, pero la cuarentena y el correspondiente confinamiento incorpora un elemento nuevo, desconocido y bastante perturbador. Sin embargo, mientras antes nos adaptemos, más rápido encontraremos formas de equilibrio a las distorsiones y presiones que ejerce el aislamiento por pandemia. Aquí presentamos las consideraciones a implementar sin perjuicio de la flexibilidad y adaptaciones que deba imprimirle cada uno al trabajo desde su hogar.



Hacer conciencia de que con la cuarentena no estamos de vacaciones. Las actividades, tareas y metas se mantienen durante el tiempo que dure la cuarentena y lo que cambian son las estrategias para su cumplimiento.



Protege tu tiempo de trabajo. Estamos trabajando en casa, pero la familia no nos conoce en ese rol. Es fácil pensar que como estamos en casa estamos para la familia. Crea el espacio para conversar y explicar tu rol laboral, no tu rol como miembro de la familia; detalla lo que quieres, la ayuda que necesitas, el tiempo y el apoyo que esperas recibir para poder concentrarte en tus tareas porque existen compromisos que tienes que cumplir y que de ello depende, en parte o totalmente, el ingreso de la familia.



Reglas mínimas. Las reglas pueden ser distintas según cada núcleo familiar pero existen pautas generales sobre las cuales es útil ponerse todos de acuerdo. Se trata de un conjunto de reglas -breves, concretas y claras- sobre distribución de tareas y horarios para realizarlas; cuál es la manera acordada para que te interrumpan cuando estás trabajando; si necesitas silencio o no te importa trabajar con la televisión prendida, los gritos de los niños, las conversaciones de los demás en voz alto; acuerdos sobre la distribución de tareas del hogar, las horas para comer, qué hacer cuando llega el agua, quién y cuándo se va al mercado, etc. Al margen de la cuarentena, la coyuntura puede ser una gran oportunidad para organizar mejor el funcionamiento de la casa como responsabilidad compartida entre todos los miembros.



Los niños y el trabajo en casa. Con los niños es más complejo lograr que respeten tu tiempo laboral en casa, sobre todo si no tienes un espacio cerrado para trabajar. Pero, ellos tampoco están de vacaciones. Allí lo más importante es definir reglas y explicarlas una y otra vez. Recuerda que cumplir las reglas depende de ti y de tu coherencia para que lo vayan aceptando. Paciencia porque seguro tendrás que repetirlo muchas veces. Prepáales un plan de actividades, tareas y juegos que desarrollen mientras tú trabajas y que les pueda resultar parecido al esquema tradicional: ellos en la escuela y tú en la oficina. Levantarlos a la hora del colegio es buena práctica (fuera pijamas).

Si tienes bebés o niños muy pequeños y tienes pareja o familia en quienes te puedas apoyar, negocia horarios para distribuir la atención a los niños pequeños. Si no tienes apoyo de nadie, es recomendable que presentes tu caso ante tu coordinador/supervisor de tu organización.





Negocia un espacio de trabajo para ti. Mientras se pueda, consigue ese rincón con luz, ese cuarto silencioso, esa esquina de la mesa, donde podrás trabajar, dejar tu equipo, materiales y papeles con seguridad, donde tengas cerca un enchufe para conectarte, donde llegue el wifi o la señal de celular.



Cumplimiento de horario. El trabajo en equipo exige estar disponibles en las horas en que los demás también están laborando. No sirve que trabajes mejor en las madrugadas y te levantes al medio día, porque no coincidirás con el resto del equipo, las reuniones, las entregas y con los públicos que se relacionan con tu organización. Aunque en casa si puedes tener mayor flexibilidad.



Siempre listos. Estando en casa puede ganarnos la tentación de quedarnos en pijama. No lo permitas. Vístete y arréglate, prepárate para atender esa videollamada que puede suceder en cualquier momento. Con el teletrabajo cada vez son más frecuentes y normales las reuniones con video, pues hacen más real la conexión entre las personas. Si ya están en esta tendencia serán ustedes quienes promoverán esas llamadas.



No te llenes de tareas del hogar. Primero: las tareas de la casa NO SON DE LAS MUJERES, son de toda la familia, por lo tanto se tienen que distribuir equitativamente. Cuando realizas el trabajo en la oficina, recuerdas ¿cómo y cuánto te dedicabas a las tareas que te corresponden en la casa? ¿Cocinabas todos los días? ¿Cuándo hacías mercado? .



Aprovecha tu tiempo libre. Dedicar tiempo a construir experiencias, juegos, dinámicas atractivas, estimulantes para ti y tu núcleo familiar. Actividades que compartan, que les gusten a todos. Inventar, buscar opciones, preguntar. La creatividad es un arma poderosa, relajante e inspiradora.



Es sano mantener las rutinas cotidianas, por ejemplo:

- Despertar e iniciar actividades dentro del horario normal de trabajo.
- Respetar los tiempos de descanso habituales (especialmente para comidas), incluyendo las pausas para movimiento, tomar agua, ir al baño, etc.
- Mantener -en lo posible- los días y horarios destinados a preparar la comida, cuidado de familiares, limpieza del hogar, compra de alimentos, etc. Con los cambios en los horarios de los mercados y de libre tránsito en algunas zonas, será necesario reestructurar muchas de esas actividades.



Practica el uso de los diversos sistemas de comunicación virtual y mantén comunicación regular y continua con tu equipo de trabajo, con tus aliados, proveedores y el resto de los grupos de personas con los que te relacionas. Recuerda que no hay sistema de comunicación totalmente seguro, pueden estar grabando cualquier conversación, por lo que sugerimos tomar precauciones. Evita el aislamiento.

Comunícate inmediatamente con tu supervisor en caso de presentarse cualquier dificultad que te impida el desarrollo de tus tareas. Postergarlas e intentar solucionarlo sin ayuda empeora el estrés.