

RECOMENDACIONES PARA UN TELETRABAJO SALUDABLE

Prevención de riesgos psicosociales

1. Si es posible, elige un lugar aislado y separado de la casa donde instalar tu lugar de trabajo con todo lo que necesites para desempeñarlo. Intenta que esté libre de ruidos y con luz natural. Trabaja siempre en ese lugar para mantener perfectamente diferenciada tu vida personal de tu actividad laboral. Si no dispones de una habitación, habilita un lugar o rincón que no sea de paso en casa, te permita mantener la privacidad y que los demás puedan identificar como tu lugar de trabajo.
2. Mantén los mismos horarios que si estuvieras trabajando fuera de casa. Presta especial atención a la gestión del tiempo. Si siempre es importante, en el contexto de teletrabajo es esencial gestionar el tiempo de forma óptima. Se suele tener la expectativa de que como no nos tenemos que desplazar disponemos de más tiempo para dedicarlo al trabajo. Es una expectativa irrealista porque ese tiempo con mucha probabilidad lo vamos a dedicar a otras demandas y necesidades derivadas precisamente de no salir a trabajar fuera de casa. Ejemplo de ello es la preparación de comidas que tenemos solucionadas cuando vamos a trabajar o la compra de alimentación que hacemos de paso que vamos o venimos del trabajo
3. Respeta las pausas de la comida o de media mañana. No comas delante del ordenador y ve a comer al lugar donde comes habitualmente en casa. Hacerlo significa una vez más mantener los límites claros y darte espacio y tiempo para atender tus necesidades. La buena alimentación y el descanso van a ser factores de protección en esta crisis. No los descuides.
4. Vístete y arréglate como si fueras a trabajar fuera de casa. Facilita el que nos pongamos en “modo” trabajo y mantiene límites claros entre el trabajo y la vida personal.
5. Si por la naturaleza de tu trabajo es probable que no tengas prácticamente contacto con tus colegas, estableced un espacio de comunicación diario en el que se puedan tratar temas concretos de trabajo y compartir estrategias y objetivos. También se puede dejar un espacio para una interacción meramente social que nos ayude a paliar la sensación de aislamiento. Es recomendable establecerlo como rutina en el horario laboral. Habrá por supuesto personas que lo necesiten más que otras exactamente igual que en nuestro lugar de trabajo, pero será muy útil para mantener la cohesión grupal y para tener claros los objetivos, los roles de cada uno y la planificación.
6. Si por la naturaleza de tu trabajo estás constantemente conectado con los demás, recuerda que la comunicación mediada por ordenador exige un esfuerzo mayor que la comunicación cara a cara. Esto implica que produce una mayor fatiga física y psicológica y que no conviene sobrepasar determinados tiempos de conexión. Cada 90 minutos, es necesario desconectarse 10-15 minutos y descansar. Está comprobado que es mejor hacer descansos cortos con más frecuencia que llegar al límite de fatiga

y hacer un descanso largo. Conviene también limitar las videoconferencias a las estrictamente necesarias para el desempeño de la tarea que tengamos entre manos y que esos intercambios tengan objetivos claros, roles definidos de cada uno de los participantes en la videoconferencia y un líder claro que modere la comunicación. Ayuda el tener un “orden del día” de los temas a tratar para no alargar innecesariamente los intercambios y mejorar la comunicación haciéndola más concreta. Si es absolutamente necesario para desempeñar tu trabajo estar en conexión permanente por videoconferencia, acordad entre todos los participantes hacer pausas cortas y frecuentes. Si son videoconferencias consecutivas con distintas personas, reserva una pausa de 5-10 minutos entre una y otra en la que puedas poner en orden tus ideas y objetivos para la siguiente videoconferencia.

7. No alargues tu horario laboral porque “estás en casa y vas a terminar una cosa un segundo”. Son trampas que diluyen los límites entre el trabajo y la vida personal. Diluirlos tiene como consecuencia incrementar la fatiga y la posibilidad de “burn out”. Recuerda que tienes una vida después del trabajo con sus propias demandas que tendrás y querrás atender. En momentos como el actual esto va a ser especialmente evidente. Vas a necesitar tiempo y energía para atender y ayudar a tus familiares y amigos y vas a recibir mucho de ellos también. Esa dinámica de compartir con familia y amigos es fundamental para todos que se mantenga.