

AFRONTAR EL **TELETREBALL** DURANT EL CONFINAMENT



La situació d'emergència sanitària que estem vivint provocada per la COVID-19, declarada com a pandèmia internacional per l'OMS, està fent que es modifiquin dràsticament els nostres comportaments, tant els personals com també els laborals.

El primer i principal ha estat la necessitat d'adaptació a la situació de confinament arran de la publicació del Reial decret 463/2020, de 14 de març, pel que es declara l'estat d'alarma per a la gestió de la situació de crisi sanitària ocasionada per la COVID-19.

Aquesta adaptació està provocant que, així com cadascun de nosaltres de forma individual estem abocats a modificar els nostres hàbits més arrelats, les empreses també han hagut de reaccionar de pressa davant la situació.

Un dels aspectes a destacar és la irrupció del teletreball en una gran majoria d'empreses. Bona mostra d'això és la mateixa Asepeyo que en temps rècord ha facilitat el teletreball a uns 2.600 dels seus empleats. A més, a això que per si sol ja és prou rellevant, s'hi ha de sumar que no es tracta d'una situació de teletreball "normal", sinó que es dona en situació de confinament, per tant, és necessari tenir presents una sèrie de característiques d'aquest estat que ho fan sensiblement diferent.

És per això que Asepeyo es posa al servei de la societat proporcionant una sèrie de recursos per poder afrontar de forma adequada la situació de confinament que esperem que siguin d'utilitat, tant per als treballadors confinats com per a l'organització de les empreses, a més d'algunes recomanacions per afrontar el teletreball en aquesta situació.

CONSELLS DURANT EL CONFINAMENT

Anem a veure el confinament des de dos àmbits d'impacte. En primer lloc a través de l'impacte emocional que pot generar en les persones. I en segon lloc, l'impacte laboral, és a dir, tot allò que es relaciona amb el nou entorn de treball obligat pel confinament.

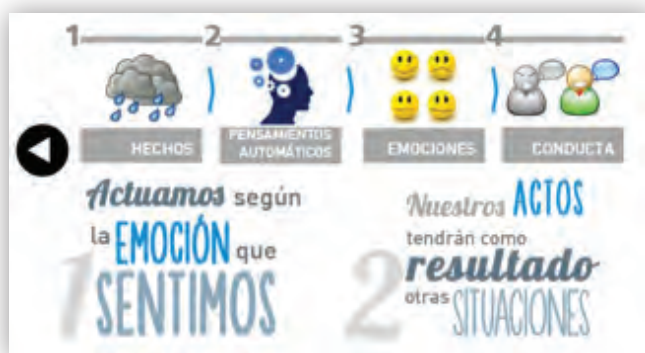
Impacte Emocional

Una primera forma d'afrontar el confinament és tenint clar quines són les diferents fases que hauréu d'afrontar durant el mateix. Aquesta consciència d'elles ens ajudarà a gestionar-les millor.

Les fases emocionals durante el confinament són:

- **Incredulitat.** És una fase en què predomina la confusió generada per una gran quantitat d'informació, i a vegades massa imprecisa i la proliferació de rumors de dubtosa veracitat. Per tant, el més aconsellable és buscar fonts oficials d'informació.
- **Preparació.** En aquesta fase és quan apareix la por. Per una banda la por a la infecció, temor sobre la mateixa salut o davant la possibilitat de contagiar a altres persones, sobretot a membres de la família. Tanmateix, existeix preocupació en experimentar qualsevol símptoma físic potencialment relacionat amb l'epidèmia. Per altra banda, la por al desconegut és quan comencen a canviar els plans i es produeixen reaccions amb la recopilació de subministraments per fer front a una possible escassetat de determinats productes.
- **Ajustament.** És el moment en què som conscients de la situació i ens comencem a adaptar realment a un nou dia a dia degut a les restriccions establertes. Per això es desenvolupen les noves rutines de funcionament.

- **Aclimatació.** En aquesta fase és on es refermen les noves rutines, fent front als reptes diaris. Tant a escala personal amb el contacte familiar continuat i el possible avorriment, com a escala laboral, adaptant-nos al nou entorn de treball i les seves eines, com el teletreball. Fins aquí és encara una fase positiva, ja que la vivència d'una situació nova amb noves activitats i interessos provoca una reacció inclús fins favorable.
- **Resistència.** Comença la fase crítica. A mesura que augmenten els dies de confinament també va augmentant la tensió per les restriccions de moviment i una vida social limitada. Això es traduirà en alteracions de l'estat d'ànim i de les relacions personals. Apareixen els estressors del confinament:
 - La incertesa sobre la durada del confinament pot incrementar aquest estat. Una major durada del confinament pot provocar una pitjor salut mental, símptomes d'estrès posttraumàtic i conductes d'evitació. Per això, és fonamental no posar expectatives de data de final del confinament, ja que si no s'acompleixen la frustració serà encara major.
 - La pèrdua de la rutina habitual, el contacte social i físic reduït i la dificultat per adquirir productes de primera necessitat comporten amb freqüència avorriment, frustració i una sensació d'aïllament de la resta del món, el que pot esdevenir angoixa i ansietat. Per evitar-ho és molt important poder comunicar-se amb la família i els amics, estar connectat a les xarxes socials i comptar amb línies d'assistència telemàtica, ateses per professionals de la salut mental, que faciliten tècniques de control i maneig de l'estrès.
 - La informació, tant en excés com en defecte, contribueix a alimentar la por davant la situació que ocasiona el confinament. És fonamental garantir que els qui estan en confinament comprenen bé el problema en qüestió i els motius pels quals s'estableix aquest període. S'ha de reforçar la idea que gràcies al confinament s'està ajudant a mantenir altres persones segures, incloses els mateixos familiars i aquelles particularment vulnerables.
- **Alleujament.** És l'etapa on existeix percepció que la situació comença a remetre i, per tant, s'albira la possibilitat d'abandonar el confinament i tornar a la vida normal. La informació facilitada per les autoritats serà clau per a l'aparició d'aquesta fase.
- **Temor.** La situació viscuda deixa empremta i darrere d'ella apareixen uns nous estressors: preocupacions sobre la seguretat laboral i financera, canvis en els comportaments de relació social, por a la reaparició del problema, etc.



Per superar adequadament aquestes fases, i sobretot la fase crítica, és imprescindible controlar tres aspectes psicològics de les persones.

Els pensaments

És la part racional de nosaltres, la que es basa en els coneixements i la informació. L'important no és el què ens passa, sinó què pensem sobre què ens passa. Per això els pensaments ens ajuden a suportar les situacions estressants que generen ansietat. Està demostrat que si generem pensaments positius sobre una situació estressant, l'estrès generat per aquesta tendeix a reduir-se.

D'aquí que és molt important controlar els pensaments en una situació de confinament.

Encara no es poden evitar els pensaments negatius, ja que són automàtics i per tant inevitables, sí que existeixen algunes estratègies per ajudar a no quedar-se rumiant sobre aquests, i així impedir que es formi una bola de neu cada cop més gran.

4 passos per eliminar els pensaments negatius:

- **Acceptar-los**

El primer pas és acceptar que aquests pensaments apareixeran per més que s'intentin evitar. S'ha d'acceptar que sorgiran i ser conscients que són pensaments automàtics, i aquests no defineixen les nostres accions.

- **No fer-los cas**

És millor no prestar-los massa atenció, ja que com més impacte tinguin sobre nosaltres més difícil serà espantar-los. Per això cal tractar de no jutjar-los ni raonar sobre ells.

- **Desprendre's d'ells**

S'han de deixar anar; és a dir, expulsar-los de la nostra ment. Això ho podem fer de forma física i ens permetrà prendre distància.

Per exemple:

- Agafar un flascó buit i mentre s'exhala a dins imaginar que el pensament negatiu es va introduint progressivament en ell. Un cop finalitzada l'exhalació es tapa el flascó perquè el pensament no s'escapi.
- Apuntar en un paper el pensament negatiu, trencar-lo en molts trossets per a després tirar-lo a les escombraries.

- **Identificar l'emoció**

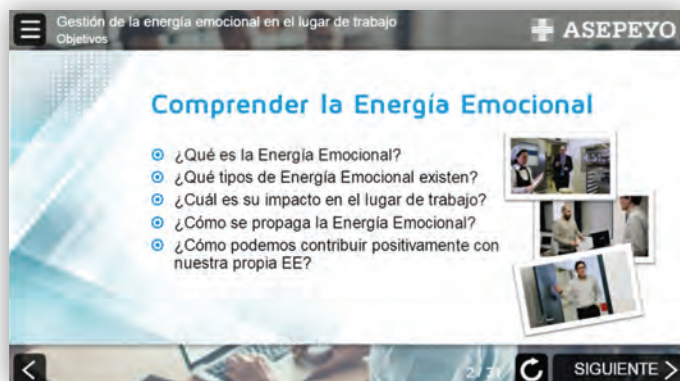
És molt important identificar quina és l'emoció (por, tristesa, ira, alegria) que acompanya el pensament negatiu, de manera que podem controlar-la i gestionar-la adequadament.

Les emocions

Les emocions són respostes psicofisiològiques que dona el nostre organisme davant un estímul real o imaginari, intern o extern i que ens empeny a realitzar una determinada acció. Per tant, les emocions són les que regeixen les nostres conductes.

Avui ja no parlem d'emocions positives i negatives, perquè totes existeixen per algun motiu i realitzen una funció específica. L'empipament, la por i la tristesa no són emocions negatives; al revés, compleixen una funció necessària per a la nostra vida. L'empipament ens ajuda a posar límits, reafirmar-nos i poder expressar les nostres necessitats amb força. La por protegeix la nostra integritat física de possibles atacs o amenaces. La tristesa ens ajuda a acceptar les pèrdues, és una emoció que ens convida a la reflexió i al recolliment per després poder anar al retrobament de l'altre, amb energia renovada. Això significa que totes les emocions, en sentit estricte, són positives. El que sí que resultarà negatiu és reprimir-les i no saber gestionar-les adequadament.

Les emocions es poden entrenar, com s'entrena la nostra forma de pensar i interpretar. Per això Asepeyo posa a disposició una acció d'informació i sensibilització, en versió e-learning, que pot servir per aprendre a gestionar l'energia emocional, tant en l'àmbit laboral i de prevenció de riscos com en el personal i familiar.



L'acció "Gestió de l'energia emocional" pretén facilitar la comprensió de l'impacte i el funcionament de l'energia emocional i facilitar alguns dels recursos personals necessaris per gestionar-la adequadament.

A més, hi ha una tècnica molt bàsica per controlar les reaccions emocionals basada en la respiració. Anem a veure breument com realitzar-la:

Quan aparegui l'emoció s'ha d'inspirar pel nas profundament intentant que l'abdomen s'infla com un globus.

A continuació, deixar sortir l'aire per la boca lentament, com si es bufés una espelma de manera molt suau.

Per últim, comptar fins a 5 segons i tornar a inspirar aire molt a poc a poc.

Repetir aquest patró de respiració uns 10 cops.

Per descomptat, tècniques com el mindfulness, basades en la respiració i el fet d'estar present, també són altament efectives pel control de l'estrès i les emocions.

Totes les emocions envien un missatge. Si som capaços de desxifrar-lo, si som capaços d'entendre quina és la intenció positiva de l'emoció serem capaços de gestionar-les millor. Tal vegada és un avís del nostre cos que hi ha alguna cosa que no funciona o una advertència per revisar les accions que s'estan fent.

Les accions

Al final, el que queda són les accions; és a dir, els comportaments, que és la part visible de tot l'anterior, per la qual cosa és crucial que aquests comportaments siguin adequats a la situació, ja que si no és així, aquests generaran nous pensaments concordes amb ells i, per tant, noves emocions desagradables, el que ens conduirà a un cercle viciós inacabable.

Segons Stephen Covey, per ser més efectius hem de centrar-nos en el que està a les nostres mans, allò sobre el que nosaltres podem tenir un cert control. Per això, en aquesta situació de confinament és important establir rutines sobre les quals tenim el control. Establir objectius a curt termini. S'ha de viure en el present ("el partit a partit") i és fonamental estructurar la vida amb un horari, igual que en la rutina habitual, amb hores de treball o de teletreball i hores per a l'oci.

No podem oblidar desconnectar del motiu pel que s'està en aquesta situació. Està bé assabentar-se de les notícies, però no fer-ho d'una forma abusiva. La clau està a tenir la vida més "normal" possible, amb els recursos dels quals disposem.

Si aconseguim desenvolupar aquestes accions molt possiblement el nostre nivell d'estrès es veurà reduït i podrem gestionar millor la situació de confinament.

Per ajudar a manejar millor l'estrès provocat per aquesta situació, Asepeyo posa a disposició una acció e-learning que consisteix en una guia d'entrenament a través d'una sèrie de passos per gestionar l'estrès que pot tenir cada persona.



L'acció "Entrenament per guanyar l'estrès" es basa en un pla d'entrenament compost per diferents fases que a través d'ajudes a la planificació i amb tècniques concretes ajuda a una millor gestió de l'estrès individual.

Per obtenir més informació sobre com gestionar la situació de confinament, també es poden consultar les recomanacions que realitzen els col·legis professionals de psicòlegs:

Col·legi oficial de Psicologia de Catalunya

Guia de gestió psicològica enfront de quarantenes per malalties infeccioses

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

Orientacions per a la gestió psicològica de la quarantena pel coronavirus

Impacte Laboral

És evident que el principal impacte laboral de la situació de confinament justament és el que la defineix; és a dir, no poder assistir al lloc de treball. D'aquí que en alguns casos hagi estat possible continuar amb el desenvolupament de les tasques habituals a través del que es coneix com a teletreball i, com ja hem vist anteriorment, en unes condicions molt particulars.

Estem en una situació d'emergència i per aquest motiu el Govern ha sol·licitat a les empreses habilitar per als seus empleats la modalitat de teletreball (sempre que sigui possible) en situació de confinament, per evitar propagar el contagi de la malaltia.

En el Reial decret llei 8/2020, de 17 de març, de mesures urgents extraordinàries per fer front a l'impacte econòmic i social del COVID-19, el Govern ha indicat les empreses les condicions per l'aplicació del treball a distància (teletreball) durant el període que roman la pandèmia:

Article 5. Caràcter preferent del treball a distància.

Les mesures excepcionals de naturalesa laboral que s'estableixen en la present norma tenen com a objectius prioritaris garantir que l'activitat empresarial i les relacions de treball es reprenen amb normalitat després de la situació d'excepcionalitat sanitària.

En particular, s'establiran sistemes d'organització que permetin mantenir l'activitat per

mecanismes alternatius, particularment per mitjà del treball a distància, havent l'empresa d'adoptar les mesures oportunes si això és tècnica i raonablement possible i si l'esforç d'adaptació necessari resulta proporcionat. Aquestes mesures alternatives, particularment el treball a distància, hauran de ser prioritàries enfront del cessament temporal o reducció de l'activitat.

Amb l'objectiu de facilitar l'exercici de la modalitat de treball a distància en aquells sectors, empreses o llocs de treball en què no estigués prevista fins al moment, s'entendrà complida l'obligació d'efectuar l'avaluació de riscos, en els termes previstos en l'article 16 de la Llei 31/1995, de 8 de novembre, de Prevenció de Riscos Laborals, amb caràcter excepcional, a través d'una autoavaluació realitzada voluntàriament per la mateixa persona treballadora.

El teletreball és el desenvolupament d'una activitat laboral remunerada, per a la qual s'utilitzen, com a eina bàsica de treball, les tecnologies de la informació i telecomunicació, i on no existeix una presència regular al centre de treball de l'empresa (Acord Marc Europeu sobre Teletreball, 2002).

Cal recordar que els teletreballadors han de tenir els mateixos drets que els treballadors que presten els seus serveis en el centre de treball fix de l'empresa. És a dir, entre altres:

- Igual retribució total, conforme al grup professional i funcions
- Seguretat i salut laboral
- Protecció a treballadors sensibles
- Informació i formació continuada
- Comunicació corporativa
- Representació col·lectiva
- Equips de treball adequats
- Equips de protecció necessaris

A continuació s'exposen una sèrie de recomanacions bàsiques sobre el teletreball en confinament:

Entorn de treball

És convenient establir un lloc de treball fix; si pot ser en una habitació millor, ja que això ens ajudarà a diferenciar treball d'oci. Intentar buscar un espai separat de la resta de familiars per tenir privacitat i concentració.

Buscar sempre que es pugui una taula i cadira còmodes, un lloc amb llum, si és possible natural. És millor no treballar des del sofà o el llit, ja que afavoreix la confusió d'àmbits. Respectar al màxim les condicions ergonòmiques del lloc que es triï com a espai de treball.

És recomanable canviar de vestimenta, ja que permet la diferenciació entre els àmbits laboral i familiar. Utilitzar roba còmoda (no en pijama). Canviar de vestimenta pot ajudar també a canviar d'actitud.

Tenir en compte la privacitat i la seguretat. S'ha d'avaluar la privacitat de l'espai de treball, sobretot si es treballa amb dades sensibles que afecten la LOPD.

Pots obtenir més informació sobre l'entorn de treball en l'acció e-learning "Seguretat i salut en treballs d'oficina".



T'ajudarem a comprendre les necessitats i obligacions en matèria preventiva, sabent identificar els riscos derivats de l'activitat, fent incís en les condicions de disseny ergonòmic i ambiental del lloc de treball i saber com he de distribuir el meu lloc de treball d'ús de pantalles de visualització de dades per una correcta posició.

Organització del temps de treball

Establir horaris fixos. És més recomanable treballar 8 hores seguides que 16 amb nombroses interrupcions. Evidentment amb fills petits al càrrec la dificultat s'incrementa, per això recomanem executar les tasques de major complexitat en les primeres hores de la jornada i deixar la resta per a les següents.

No han de realitzar-se les tasques de casa durant l'horari de treball. Això contribueix a generar disrupcions i dificulta la concentració en les tasques.

És fonamental fer una bona rutina i gestió del temps, tenint en compte respectar els horaris de treball i descans. En aquesta situació de confinament les rutines de descans són molt importants.

És recomanable fer pauses cada cert temps, que no passin més de dues hores entre una i una altra per moure'ns, relaxar-nos i tornar a la feina amb l'atenció renovada. Et mostrem un vídeo on pots visualitzar d'una forma senzilla quins són els moviments recomanats..



És molt recomanable mantenir el contacte amb els companys de feina. El confinament no té per què impedir les relacions socials en el treball.

És un bon moment per l'actualització professional. La realització de webinars, cursos de formació on line, sessions d'assessorament, etc., contribuiran al desenvolupament professional individual

Hàbits saludables

La bona alimentació i l'exercici físic també són claus per passar millor el confinament. No s'ha de menjar per avorriment, ja que la nostra despesa calòrica està essent molt inferior.

És recomanable la ingesta de fruita i fruits secs. Evitar picar entre hores i, sobretot, que siguin dolços o patates xips. Per això és convenient tenir a mà peces de fruita o una bossa de fruits secs.

Limitar l'ús del mòbil fora de les hores de treball. Relaciona't amb la teva família.

S'han de deixar passar els moments de tristesa, por, empipament, que tinguem. Són completament normals en una situació de confinament a la que no estem acostumats.

Mantenir un cert nivell de rutines matineres que en aquest moment no tindrem (agafar el cotxe o el transport públic...), ja que aconseguir activar el nostre organisme. Una mica d'exercici suau pot ser una alternativa.

És fonamental conservar el contacte social. Parlar amb familiars i amics. Les noves tecnologies ens faciliten poder-ho fer.

Pots obtenir més informació en l'apartat "Hàbits saludables" del Portal de Prevenció Asepeyo.



Competències del teletreballador

Autonomia y organizació. Mantenir la responsabilitat i autodisciplina a través de decidir de forma autònoma la nostra rutina laboral.

Orientació a objectius. Establir objectius diaris, setmanals, mensuals i, sobretot, que siguin assolibles.

Resolució de problemes. Capacitat de resoldre problemes autònomament. En teletreball no s'obtenen respostes tan ràpides com en el cara a cara, i per això és fonamental tenir la capacitat de treballar de forma independent podent resoldre problemes pel nostre compte.

Capacitat de prioritzar. Decidir de manera autònoma quines tasques dur a terme primer és fonamental en la nostra rutina laboral.

Equilibri. Buscar l'equilibri saludable entre la vida laboral i la personal, perquè el gran avantatge del teletreball no es converteixi en un desavantatge.

Comunicació. Escoltar de manera activa i comunicar-nos amb claredat per assegurar-nos que no hi ha malentesos.

Riescos laborals a tenir en compte en el teletreball:

- Riscos derivats de l'espai de treball.
- Riscos ergonòmics (trastorns musculoesquelètics) i relacionats amb agents físics (il·luminació o temperatura).
- Fatiga visual o la incomoditat derivada de l'ús de dispositius tecnològics.
- Trastorns derivats de l'aïllament, tecnoestrès o estrès laboral.

Amb la finalitat d'aportar major informació, Asepeyo posa a disposició documents relatius a les característiques i funcions del teletreball, concretament:

Protocol de teletreball

Fitxes de recomanacions preventives, que poden utilitzar-se per realitzar l'autoavaluació de riscos mencionada en el Real Decret-Llei 8/2020



Web

Claus per teletreballar i organitzar-te de forma saludable

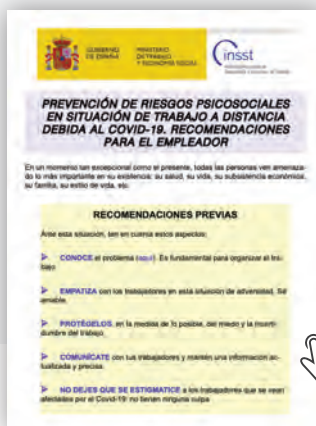
#yomequedoencasa



Per finalitzar, fem referència a dues publicacions de l'INSST sobre els riscos psicosocials i el treball a distància:

Fullet

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



Esquema

“Riesgos psicosociales y trabajo a distancia por Covid-19”





Et cuidem

