

Teletrabajo solitario en confinamiento

Buenas prácticas para la prevención de los riesgos psicosociales



ASEPEYO

prevención

Buenas prácticas

Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social 2020



MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO DE SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES

DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL



La situación de “estado de alarma” y el consiguiente confinamiento generado por la pandemia del coronavirus han propiciado la oportunidad de que un amplio porcentaje de la población esté realizando trabajo a distancia, lo que se conoce habitualmente como teletrabajo.

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, especificando que debe ser la opción prioritaria, siempre que sea técnica y razonablemente posible.

En la mayoría de casos el confinamiento, y por consiguiente el teletrabajo, se realizará junto a la familia (esposa, pareja, hijos, padres, etc.), suponiendo esto una serie de condicionantes que pueden entorpecer el desarrollo del trabajo (dificultades de espacio, necesidad de múltiples conexiones, conciliación, etc.). Sin embargo, existen muchos trabajadores

que, por las circunstancias que sean, se encuentran solos en sus casas, es decir sin contar con la presencia física de ninguna otra persona, pudiendo también esta situación presentar dificultades que es necesario contemplar a la hora de desarrollar el teletrabajo.

Los últimos datos de la Encuesta Continua de Hogares (ECH) del Instituto Nacional de Estadística (2019) revelan que 4,7 millones de personas viven solas en España, de las que casi 2,8 millones están en edades comprendidas entre 18 y 65 años; por tanto, con posibilidades de trabajar y, por supuesto, en la situación actual, muchas de ellas teniéndolo que hacer a través del trabajo a distancia.

El teletrabajo supone en sí mismo un escenario de trabajo en solitario, ya que limita las relaciones sociales que se establecen en los lugares de trabajo (comentarios en el café de la mañana, contactos informales...) y que tan importantes son para gestionar adecuadamente los riesgos psicosociales. En una situación “normal” de teletrabajo (sin confinamiento) algunas personas ya experimentan una sensación de soledad y aislamiento por no poder establecer esas relaciones sociales y, por ello, optan por ir a centros de coworking, bibliotecas o lugares donde haya más personas trabajando y así combatir ese sentimiento de soledad.



Es evidente que en la situación actual de confinamiento esta opción no es posible, así que esto favorece que pueda incrementarse exponencialmente la sensación de soledad, ya que no hay ninguna posibilidad de contacto personal ni fuera ni en el hogar y eso se refleja en el desarrollo laboral, en este caso en el trabajo a distancia.

Cabe mencionar que no es lo mismo estar solo que sentirse solo, ya que se puede estar rodeado de personas y tener el sentimiento de soledad. Además estar solo no debe tener siempre un componente negativo, ya que puede ser una opción personal totalmente voluntaria. El problema aparece cuando estar solo genera un sentimiento de soledad que produce malestar en el individuo y que se manifiesta con la dificultad para tener experiencias satisfactorias y motivadoras (desánimo, desinterés, indecisión, etc.).

Por tanto, las relaciones interpersonales son necesarias para asegurar una buena calidad de vida. Así lo corroboran numerosos estudios científicos que afirman el innegable beneficio que la compañía aporta al ser humano.

Y es que relacionarnos con nuestros familiares, amigos o compañeros suele traducirse en un efecto beneficioso para la salud al amortiguar los efectos negativos de factores estresantes, como las enfermedades o situaciones de cambio. Además, las relaciones sociales pueden reforzar la autoestima y el autocontrol, así como el afán de compromiso y superación.

Por ello, es importante tener en cuenta que no disponer de ningún contacto en persona puede dar lugar a una sensación de aislamiento, que a su vez puede generar el sentimiento de soledad y conducir a una serie de problemas de salud. Una emoción que, a largo plazo, puede manifestarse de muchas maneras, tanto a nivel físico como psicológico, y que a su vez podría desembocar en un aumento de los niveles de ansiedad.

Así que debemos tener en cuenta la posibilidad de que alguno de los trabajadores confinados en sus casas se encuentren en esta situación de soledad (sea voluntaria o sobrevenida) para tratar de gestionarla, de la mejor forma posible, y que el teletrabajo no sea un factor que contribuya a aumentar esta sensación, sino todo lo contrario.



Teletrabajo en solitario

El teletrabajo en solitario puede suponer una serie de **ventajas** que, en definitiva, serán las mismas que para el resto de teletrabajadores pero experimentadas con mayor intensidad.

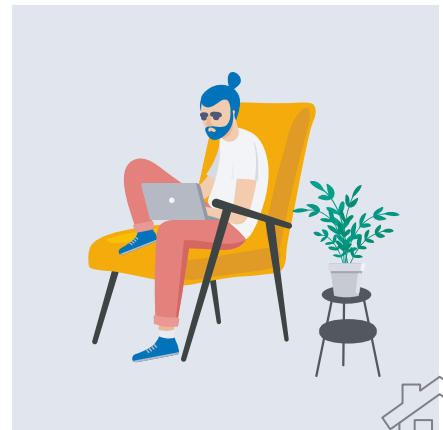
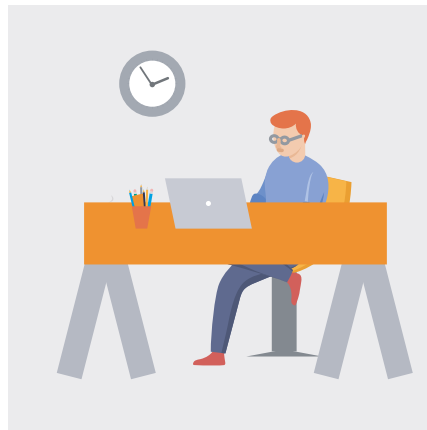
- Desaparecen las “distracciones” provocadas por la interacción personal.
- Al haber menos distracciones aumentan los niveles de concentración y el tiempo de dedicación.
- Se produce una mayor capacidad de rendimiento. Las horas trabajadas cunden más, es decir son más productivas. Se diseña el propio ritmo de trabajo buscando los momentos de mayor rendimiento.
- Flexibilidad organizativa. Se dispone del horario más satisfactorio con plena autonomía de organización del trabajo.
- Mayor motivación y satisfacción por el trabajo.

Al mismo tiempo, también, encontramos un grupo de **inconvenientes**, en este caso específicos del teletrabajo en solitario.

- El aislamiento prolongado puede crear dificultades en los contactos sociales y provocar una menor vinculación emocional con la empresa y los compañeros.
- Debido a la falta de ayuda inmediata se incrementa la percepción de inseguridad ante posibles accidentes o enfermedades.
- Mayor nivel de consecuencias de los accidentes o enfermedades sufridos por el trabajador debido al incremento de tiempo en la asistencia. En casos como que el trabajador sufra un infarto de miocardio, una parada cardiorrespiratoria, un ictus, etc. pueden impedir la solicitud del socorro necesario.
- La falta de ayuda proveniente de otras personas provoca fatiga física, intelectual y psicológica.



- El aburrimiento y la monotonía producen un descenso en el estado de alerta y la vigilancia.
- Dificultad para crear un sentimiento de pertenencia hacia la empresa. Trato más impersonal y frío.
- Alteración de la percepción del tiempo. Se incrementa el riesgo de establecer una nula separación entre horas de trabajo y horas de ocio. La no interrupción física de otra persona (por ejemplo para ir a comer) incrementa la concentración pero altera el distanciamiento psicológico imprescindible entre espacio laboral y espacio personal.
- Estar solo favorece, en mayor medida, descuidar la apariencia personal, lo que va acompañado de desorden en los espacios y no realización de ejercicio físico (para que... si no me ve nadie).

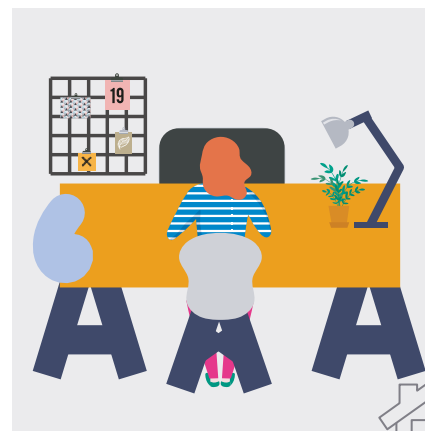


Podemos encontrar tres grupos de **consecuencias** que el teletrabajo en solitario es susceptible de provocar y que están directamente relacionadas con el sentimiento de soledad.

- **Aislamiento social.** Trabajar sin tener relación con el resto de personas puede ocasionar aislamiento social capaz de crear dificultades de relación con el resto de la plantilla y un sentimiento de no pertenencia a la organización, lo que podría conducir a un desequilibrio psicológico. Si el aislamiento es prolongado y no se establecen medidas puede convertir a la persona en antisocial, dificultando su capacidad para relacionarse e incluso conversar en cualquier entorno, no únicamente en el laboral.
- **Efectos sobre la salud como:** afectar al sistema inmunológico (menores defensas ante infecciones), aumento de los niveles de ansiedad, estrés y aparición de trastornos depresivos, lo que puede favorecer el aumento de adicciones y disminuir la calidad del sueño.

La soledad excesiva hace que el sueño sea menos reparador, ya que aumenta la vigilia debido a la percepción inconsciente de falta de protección, provocando preocupación y fragmentación del sueño con la consiguiente fatiga, dificultando el descanso y recuperación del organismo.

- **Desarrollo de actividades no relacionadas directamente con la convivencia con otras personas** contribuyen a aumentar la sensación de soledad.



Buenas prácticas

Ante estos inconvenientes y consecuencias producidos por el trabajo en solitario podemos establecer las siguientes buenas prácticas que permitirán, tanto a las empresas como a los propios trabajadores, una mejor gestión de la situación.

Para la Empresa

- Es fundamental que la cultura empresarial favorezca el desarrollo de equipos cohesionados y transparentes, así como entornos seguros y colaborativos. Evidentemente en cualquier momento esto es importante, pero en este momento aún más. Para ello se pueden utilizar las nuevas tecnologías que facilitan la comunicación y los procesos relacionales.
- Establezca un procedimiento que facilite la comunicación con el resto de los trabajadores y trabajadoras, incluyendo la necesidad de prefijar una serie de reuniones entre la persona teletrabajadora y el resto de componentes de la empresa. De esta manera, se consigue estar al día en cuestiones propias del trabajo, de la empresa, se fomenta el sentido de pertenencia a la organización, y se previenen problemas derivados de la soledad y el aislamiento.



- Use la tecnología como medio de conexión emocional. Las nuevas tecnologías son una ayuda muy eficaz para combatir la sensación de aislamiento. Las relaciones sociales ya hemos visto que resultan imprescindibles para mantener la salud física y mental. Por tanto, ahora es más importante que nunca mantener el contacto regular con los compañeros/as de trabajo a través de videollamadas, mensajería instantánea o simples conversaciones telefónicas. Es importante remarcar que es necesario hacer un uso saludable de las conexiones, no convirtiendo siempre la Covid-19 en el eje central de la conversación, abordando otros temas que permitan cierto nivel de relajación emocional.
- Los mandos directos deben jugar un papel esencial en la gestión del personal en teletrabajo en soledad. Será su misión mantener un contacto frecuente para asegurar el buen estado de salud (reconocer signos de estrés), sin que estos contactos sean percibidos como una forma de control del trabajo, ya que este hecho puede dar lugar a la interpretación de falta de confianza y puede agravar el estado anímico del trabajador.
- Asegure que quienes están en confinamiento comprendan bien el problema en cuestión y los motivos por los que se establece este período. Es una cuestión fundamental. 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.



Para el Trabajador

- Controle los pensamientos negativos. 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. Aceptar la situación es el primer paso para controlar las emociones y minimizar, así, las posibilidades de aparición del sentimiento de soledad.
- Evite la sobreinformación para prevenir la sensación de riesgo y nerviosismo innecesario, buscando siempre la información en fuentes oficiales, evitando datos y sucesos alarmistas que pueden desencadenar en ansiedad. La



información, tanto en exceso como en defecto, contribuye a alimentar el miedo ante la situación que ocasiona el confinamiento. En el caso del teletrabajo en soledad la infoxicación es más peligrosa, ya que no hay otra apreciación de la realidad inmediata más que la propia, lo que puede generar los pensamientos negativos.

- Mantenga una comunicación periódica y regular con los compañeros. Adaptarse al trabajo desde casa puede afectar el bienestar emocional de las personas, ya que el entorno de trabajo suele ser un lugar de interacción social. Por esta razón, es importante seguir manteniendo una comunicación regular con los compañeros, a ser posible a través de videoconferencia para tratar de interactuar de la forma más real posible.
- Introduzca pausas periódicas, no deje pasar más de dos horas entre una y otra para moverse, relajarse y volver al trabajo con la atención renovada.
- Establezca una rutina con horarios de trabajo, de ocio y de sueño regulares cada día que debe modificarse el fin de semana. Es importante establecer horarios y mantener rutinas, especialmente en lo que se refiere a

horas de sueño, comer y hacer ejercicio físico. Cuanto más tiempo se esté ocupado, menos espacio se dejará a la soledad.

- No descuide su apariencia personal. Es recomendable cambiar de vestimenta, ya que permite el distanciamiento psicológico entre los ámbitos laboral y de ocio. Utilice ropas cómodas (no en pijama). Cambiar de vestimenta puede ayudar también a cambiar de actitud.
- Asista periódicamente a eventos virtuales relacionados con el trabajo o con el ocio.
- Mantenga un cierto nivel de actividad física. Realizar ejercicio físico contribuye a liberar endorfinas en el cerebro, lo que contribuye a experimentar una sensación de bienestar.
- Tome alimentos que ayuden a mejorar el estado de ánimo. Está demostrado que cuando estamos estresados y/o aburridos tendemos a comer peor. Algunos alimentos influyen en nuestro estado de ánimo, ya que contienen aminoácidos y otras sustancias químicas, como por ejemplo el triptófano, que es un precursor de la serotonina, un neurotransmisor

asociado a la felicidad, que en niveles bajos tiene relación con la depresión y la obsesión. Por ejemplo: fresas, cerezas, piña, leche y sus derivados, huevos, pescados ricos en ácidos grasos omega-3, cereales integrales, frutos secos, avena, plátanos o chocolate negro, siempre en el marco de una dieta equilibrada.

- Practique técnicas de meditación. El mindfulness o el control consciente de la respiración pueden convertirse en

grandes aliados para calmar la angustia y reducir la ansiedad y el estrés.

- Asegure mantener diariamente un cierto nivel de exposición solar, si es posible. La luz solar fortalece nuestro sistema inmunológico y mejora nuestro estado de ánimo, ya que estimula la síntesis de vitamina D, una sustancia clave para el sistema nervioso central que ayuda a controlar los síntomas depresivos.

En definitiva, se trata de buscar aquellas actividades que nos hagan sentir bien.





Asepeyo, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151