

Organización de las cargas y condiciones de trabajo en el confinamiento: Home office y aislamiento social, dos situaciones nuevas nunca antes vistas juntas



Dra. Alejandra García Saisó

Aislamiento social

Trabajar en casa como un beneficio

Como salario emocional

Mitigar estrés del lugar de trabajo o traslados



El trabajo proporciona elementos para mantener la salud mental y física

GENERANDO UN NIVEL DE ACTIVIDAD, equilibrada entre GASTO DE ENERGÍA FÍSICA Y MENTAL.

1 DESARROLLO DE EXPRESIONES CREATIVAS

El trabajo gratifica la necesidad de ser creativo, tener el sentimiento de lograr algo o explorar algo nuevo.

2 SENTIDO DE UTILIDAD

Satisface la necesidad de sentirse útil y contribuir.

3 INTERCAMBIO DE RELACIONES SOCIALES

Satisface la necesidad de vínculo social con otros miembros de la organización, los cuales complementan relaciones de familia y/o amigos.

4 IDENTIDAD PERSONAL

Se le concede una identificación con la función que ocupa.



INTERACCIÓN CONTÍNUA Y PERMANENTE DEL SER HUMANO con DIVERSOS FACTORES:

INDIVIDUALES



y

DEL MEDIO EN EL QUE SE ENCUENTRA



A

Condiciones únicas /recursos conocidos

B

Disposición personal /Afrontamiento

C

Estrategias / Acciones

D

Lugar de trabajo restaurador

Hoy estamos en condiciones que no estaban contempladas dentro del esquema de homeoffice, trabajo remoto o Trabajo en casa

A

Volver a los básicos de administración del **tiempo y atención** (como recursos finitos)

Trabajo
Familia
Cuidado personal
Descanso

WORKING FROM HOME



Requiere:
Autoconocimiento
Auto regulación
Disciplina

Working from home=Sleeping at home

B Disposición personal



Evolucionar como mecanismo de adaptación la concepción de que *el trabajo es un lugar* por “El trabajo es una actividad o serie de actividades” que se realizan en un lugar seguro.

Aceptación para aminorar la resistencia al cambio, resistir es desgastante, estresante.

Estrés

Definido como un “conjunto de reacciones emocionales, cognoscitivas, fisiológicas y del comportamiento, ante ciertos aspectos de la organización o el entorno de trabajo” (Comisión Europea, 2000).

Estrés es un término utilizado para referirse a una amplia variedad de estados entre los que se encuentra el individuo afectado por muy diversas presiones

Las organizaciones se encargan de conocer las causas para mitigarlas, sin embargo ahora....

Nos toca a nosotros procurarnos el mejor lugar para trabajar



Estamos en circunstancias a nivel global:
Volátiles, Inciertas,
Complejas y ambiguas

Resulta necesario

Practicar la flexibilidad, habilitarse para tener la
cualidad de rápida adaptación:
Tolerancia-Flexibilidad



C

Destinar un lugar cómodo-adecuado, funcional-ordenado Restaurador

Dotarlo de los recursos necesarios,
mínimos, básicos, indispensables

- Contacto eléctrico
- Buena luz natural
- Espacio para Lap, PC
- Pared cercana para un buen fondo
- Disminuir distractores de la atención
- Espacio suficiente para moverse
- Conexión a internet



Que nos permita una
posición cómoda,
ergonómica, saludable por
tiempo determinado



Probar y cambiar
Intentar y encontrar la
mejor combinación

C.1 Establecer horarios

Despertar a la misma hora
Trabajar en concentración
Hidratarse
Nutrirse
Ejercitarse



Cambiar de posición cada hora
Alternar: Trabajo y Breves caminatas
Períodos de atención dirigida-concentración entre 20 a 50 minutos y 10 minutos de atención suave



C.2 Metas realistas: priorizar

Tablero de priorización
Transparentar visualmente la
administración de tiempos y tareas
(Autocontrol)



Crear categorías/ códigos de colores

Grandes metas subdividirlas en tareas
Recompénsate al lograrlas **(Auto motivación)**

C.3

Establecer rutinas Hacer hábitos más eficaces-eficientes



Desde la noche anterior iniciar por ir a descansar
Levantarse con tiempo suficiente (misma hora)
Quitarse la pijama

10 minutos de ejercicio moderado (a nivel químico neurotransmisores cerebrales promueve tranquilidad y control de impulsos, Auto regulación)

D
I
S
C
I
P
L
I
N
A

R
U
T
I
N
A

Bañarse
Vestirte para trabajar cómodo
Desayunar



C.4 Involucrar a la familia o con quienes vivimos para brindar y recibir apoyo

- **Establecer horarios de atención**
- **Convivencia**
- **Poner límites**
- **Mantener la flexibilidad**

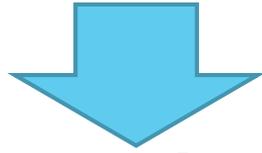


C.5

- ❖ Acordar con superiores y equipo compromisos claros y medibles para cada día o semana
- ❖ Delegar y confiar en el equipo
- ❖ Programar sesiones de supervisión (reuniones virtuales)
- ❖ Alerta a conversaciones oportunas para mejorar resultados
- ❖ Evitar multitareas, enfocarse en una cosa a la vez
- ❖ Revisar notificaciones cada hora
- ❖ Responder de inmediato a personas importantes del trabajo



El trabajo requiere de nuestro esfuerzo



Genera desgaste

**Trabajar en casa también y con
aislamiento puede ser más
O no...**



D Crearnos ambientes restauradores



(Kaplan, 2001).

Restaurar

- ▶ Deriva del latín *restaurare*, o vocablo primitivo *staurare* que significa instaurar o re-establecer.
- ▶ Restaurar en el diccionario se define como restituir, restablecer, reponer, volver a poner lo que se movió en su lugar (Corominas, 1973).



- ▶ El espacio restaurador es el que restaura, es la atmósfera o ambiente que vuelve a poner el estado emocional, la salud, la condición física, la necesidad, etc., en su estado natural, original, inicial

(Casares, 1975).

La restauración involucra:

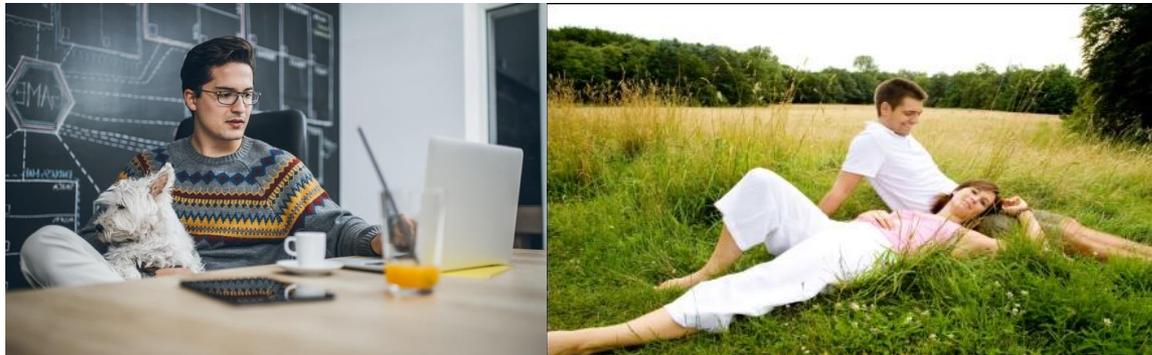
- La renovación de los recursos funcionales y capacidades disminuidas
- Subraya la importancia del funcionamiento cognoscitivo, emocional y la fatiga de la atención

(Hartig & Staats, 2006)



Base de la teoría de la restauración psicológica,

- ▶ Son las experiencias restaurativas, las cuales brindan la oportunidad de reducir la fatiga de la atención a través de la renovación de recursos, *capacidades cognoscitivas y emocionales disminuidas*.



(Kaplan, R. y Kaplan, S., 1989).

Ambientes que presentan:

- ▶ Cuatro características

**Abstracción, Fascinación,
Coherencia y Compatibilidad,**

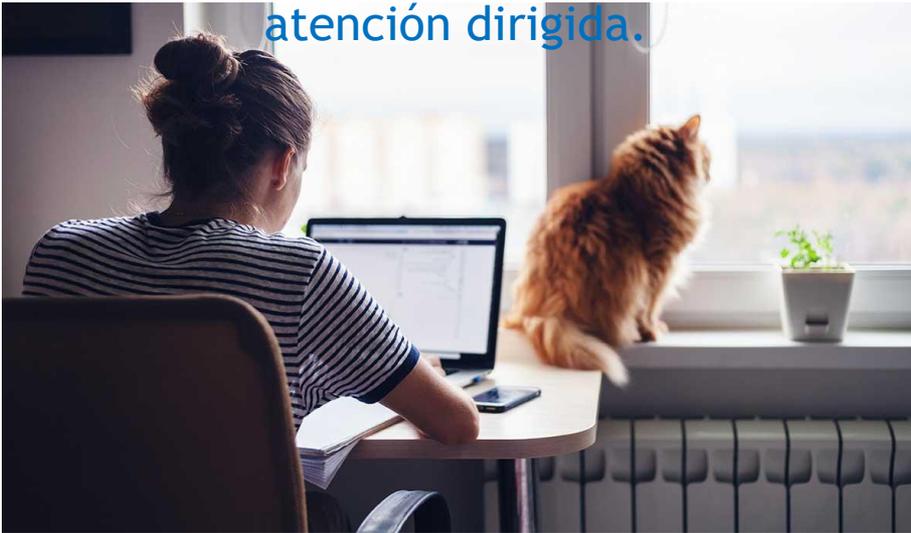
en suficiente grado,
son considerados



Abstracción

Se refiere a la distancia psicológica y posiblemente geográfica del contenido mental rutinario de una persona.

Es la liberación de la actividad mental que requiere la atención dirigida.



- ▶ Cuando la atención es apoyada por la fascinación, los esfuerzos por inhibir distracciones pueden ser relajados y la capacidad de la atención dirigida puede ser restaurada.

Fascinación

▶ *Suave*

cuando es producida por **elementos del ambiente natural** como las nubes, puestas de sol, patrones de la nieve, el movimiento de las hojas de los árboles, jardines, naturaleza,

capturan la atención fácilmente de manera liberadora y sin esfuerzo, desarrollando una amplia oportunidad para pensar en “otras cosas”, promueve los ajustes para la recuperación de la atención y la reflexión



Posters, ventanas, cuadros

(Herzog et al., 1997).

Fascinación

► *Dura*

Permite la atención dirigida y poca oportunidad para la reflexión.

Los ambientes que contienen este tipo de fascinación son más eficaces para la recuperación de la atención que para la reflexión.

Elementos como ventanas con vista agradable, chimeneas, acuarios, fuentes contienen características fascinadoras (Coss, 1973; en Evans & McCoy, 1998).



Coherencia.

- ▶ Esta se refiere a la inmersión en un ambiente físico conceptualmente coherente, desenvolverse en un ambiente estructurado, organizado, que concuerde con lo que se espera de él,
- ▶ implicando de este modo un ajuste mental y la exploración de éste,
- ▶ proporcionando a quien lo vive la oportunidad para ver, para experimentar y pensar .



Compatibilidad



- ▶ Es el ajuste entre las instalaciones en las que se encuentre la persona y las demandas impuestas por el ambiente.
- ▶ En un ambiente compatible caben los propósitos personales y las demandas del ambiente.
- ▶ El ambiente debe proporcionar al mismo tiempo la información necesaria para resolver dichos propósitos.
- ▶ Esto implica que la persona pueda realizar sus actividades sin desgaste al requerir menos atención dirigida.

Las experiencias restauradoras

- ▶ Son vistas como equivalentes a las técnicas de relajación como la meditación, yoga o rezar.
- ▶ La atracción a espacios verdes, o con vistas al cielo, nubes, puestas de sol, ver flores, plantas en maceta es relativa en función de la necesidad de restauración,
- ▶ Haciendo notar que la actividad física muestra más beneficios a nivel emocional, cognitivo y psicológico en ambientes naturales que en espacios urbanos al aire libre, con efectos reales en la salud.

Actualmente...

- ▶ Para el mundo moderno en el que prevalece la **sobrecarga de estimulación** resulta importante contar con espacios que permitan la restauración de los sentidos.
- ▶ Para ser restaurador un lugar necesita contar con cierta estimulación para mantenernos alerta y que al mismo tiempo permita la oportunidad de reflexión y/o relajación.



Cuando las *condiciones de trabajo* y los **factores humanos** están en equilibrio, el trabajo crea sentimientos de confianza en sí mismo, aumenta la motivación, la capacidad de trabajo, la satisfacción y mejora la salud (OIT, 2000).



El reto:

Cuidar las condiciones de trabajo en casa

**Tener un trabajo remunerado en casa
puede ser, estar a salvo**

**Crear el equilibrio está
en nuestras manos...**



**Muchas gracias
por su atención**