

CONSELLS PER PREVENIR RISCOS PSICO-SOCIALS DEL TELE-TREBALL

Les mesures de confinament decretades per a lluitar contra la COVID-19 obliguen molts treballadors i treballadores a convertir les seves cases en la seva nova oficina.

El tele-treball té els seus avantatges (flexibilitat laboral, reducció de desplaçaments, compatibilitat amb la vida familiar, comoditat, i fins i tot privacitat) i els seus inconvenients (soletat, distraccions, mandra, excés de feina, desequilibri en horaris).

Per la qual cosa aquestes recomanacions pretenen maximitzar la productivitat des de casa i evitar perdre els nervis.

* Una de les recomanacions més comunes per a mantenir el ritme de treball és **vestir-se**. Superar la temptació de treballar en pijama ajuda a diferenciar els moments de treball i els d'oci. D'aquesta manera es manté un límit entre l'espai laboral i el personal, regla d'or del teletreball.

* Tenir **un espai dedicat només al treball** és també important. Treballar all sofà o al llit sembla més còmode, però redueix la productivitat i torna a barrejar els espais de relax i de treball. Encara que no tothom pot tenir un despatx o un estudi a casa, una senzilla taula pot servir; sempre que definim aquest espai com l'únic des del qual treballar. Mantenir-lo ordenat i net és sempre útil.

* **Mantenir-se connectat amb l'equip** és una de les millors idees a l'hora de tele-treballar. Donada la importància per l'ésser humà de relacionar-se, genereu espais compartits amb els companys/es que permetin mantenir relacions interpersonals, evitant un sentiment d'aïllament de l'equip de treball. Eines com Jitsi meet, Skype, Zoom o fins i tot WhatsApp permeten fer reunions, compartir idees i mantenir-se al dia. D'aquesta manera es recupera mínimament la normalitat, la calor humana; i es poden compartir els avenços de cada membre de l'equip..

* Establir **límits entre els moments i espais de treball i els d'oci o familiars/domèstics** és fonamental. Opteu per pràctiques d'auto-cura establint rutines que permetin incorporar-vos al rol de treballador/a aconseguint diferenciar els espais laborals d'esbarjo o familiars. Això influirà en el vostre benestar i qualitat de vida i facilitarà un ambient sostenible per l'adequada execució de les vostres tasques.

* **Evitar distraccions** (en la mesura del possible donada aquesta situació de confinament) és important per a treballar des de casa. En general, aplicar la regla de no fer res que no es faria a l'oficina resulta útil per a evitar tot tipus de distraccions: televisió, videojocs, música, llibres, etc. També cal recordar als familiars que, malgrat estar a casa, s'està treballant.

* **Evitar passejos innecessaris a la cuina** que es poden convertir en eterns i freqüents, i sovint hipercalòrics, tenint alguna cosa sana per picar a mà o aigua. D'aquesta manera resulta més fàcil concentrar-se, i minimitza els moments de procrastinació. També pot ajudar

deixar el menjar preparat el dia anterior, per no pensar l'estona abans de l'àpat que s'ha de fer.

* Finalment, és fonamental **parar**. Quan s'hagin acabat les tasques a realitzar, o bé s'hagi complert l'horari laboral habitual, és hora d'apagar l'ordinador i deixar de treballar. És recomanable fer una activitat completament diferent, com pot ser l'exercici físic.

Com hem dit, no tothom està avesat a fer tele-treball, per a moltes persones és una activitat nova a causa del confinament pel COVID-19.

El tele-treball en sí, repercuteix sobre l'activitat física, els hàbits alimentaris, la condició d'aïllament i la inclusió de noves tecnologies, a part dels riscos laborals comuns als del treball d'oficina (ergonomia: postura, llum, temperatura, ús de pantalles...). D'acord amb els mecanismes d'afrontament de cadascú i les circumstàncies personals, el nivell d'exposició a aquests riscos serà menor o major.

Aconseguir l'equilibri personal i laboral és una qüestió subjectiva que depen de factors externs i interns els quals varien per cada persona i, en aquests moments, per cada situació personal de confinament. Per això la inversió del temps que s'estalvia en els desplaçaments i l'ús d'aquest en altres activitats pot aconseguir per algunes persones la percepció d'equilibri, però per d'altres pot generar un desequilibri més gran.

A més a més, cal tenir en compte que el tele-treball suposa la incorporació de noves metodologies i eines tecnològiques que generen un esforç cognitiu addicional, així com les demandes sobrevingudes per la situació d'emergència per les que no necessàriament s'està preparat/da i que poden repercutir en l'estabilitat emocional i el nivell d'estrès davant la tasca.

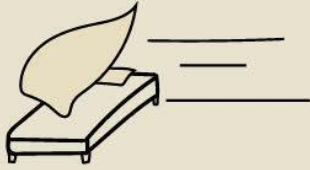
Varis estudis resumeixen que hi ha 3 elements que influeixen en el nivell d'exposició al risc psico-socials d'una persona que fa tele-treball:

1. les exigències cognitives
2. el control sobre els temps de treball
3. les possibilitats de relació social

Tenint en compte aquests tres factors es pot prevenir doncs l'ansietat, la irritabilitat, el cansament mental, els estats deprimits, l'avorriment, el temor, la tensió i estrès que afecten als horaris i ritmes biològics d'alimentació i descans, la sobrecàrrega de feina o la poca feina, l'addicció al treball, la sensació d'aïllament...

Us deixem amb una vinyeta còmica:

Que tu cama no te seduzca: tips para tener un home office exitoso



1. Sal de la cama



2. Vístete cómodo,
pero NO en pijama



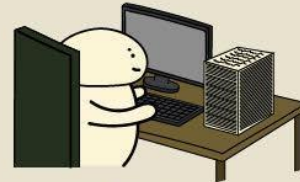
3. Avisa en casa que
NO estás de
vacaciones



4. Pon un espacio
de trabajo



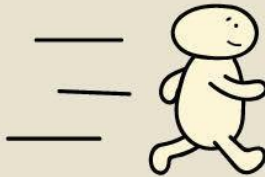
5. Pon un
horario



6. Puedes ser
más eficiente



7. No trabajes
por cumplir horas,
sino por objetivos



8. Párate más
seguido y camina
un poco



9. Finaliza el día
laboral y cambia
de actividad