

FICHA PRÁCTICA: CÓMO EL COVID-19 HA CAMBIADO LA FORMA DE TRABAJO

El COVID-19 ha cambiado muchos aspectos de nuestra vida, sobre todo la forma en la que trabajamos. Ha provocado que el uso de la tecnología sea imprescindible poniendo en primera línea la conciliación entre vida privada y laboral así como el futuro de una mayor flexibilización del trabajo.

El trabajo en equipo al ser a distancia ha pasado a depender totalmente de la tecnología y adaptarse a ella. Las reuniones presenciales se han sustituido por las realizadas online a través de las numerosas plataformas que circulan en el mundo informático. De esta manera se ahorra tiempo y dinero además de hacer posible el trabajo desde casa sin renunciar a seguir trabajando en proyectos conjuntos con los colegas.

Por otro lado, también ha supuesto un reto, puesto que muchas personas trabajaban por primera vez desde casa. Esto ha supuesto ventajas como no madrugar tanto en algunos casos, pasar horas en transportes públicos o privados y por ende un equilibrio mayor entre la vida personal y laboral. Aunque lo que se ha de valorar es también el impacto que ha tenido sobre otras personas, sobre todo de orden psicológico, para adaptarse a la nueva forma de teletrabajo.

Además, ha enseñado tanto a empresarios como a trabajadores que puede existir una buena comunicación fuera de la oficina a través de las diferentes herramientas de colaboración que ha permitido celebrar reuniones en línea. También han podido aprovechar dichas herramientas para socializar y poder mantener charlas fuera de su horario laboral.

Las empresas casi siempre han sido reacias a aceptar el trabajo desde casa y el horario flexible puesto que exige que el empleador confíe en que su personal siga siendo productivo y realice un trabajo de calidad cuando está sin una vigilancia presencial. La pandemia ha demostrado que de cara al futuro se puede confiar en esta forma de trabajo lo que podría llevar a una mayor conciliación laboral y personal sin merma de la productividad. Si bien es cierto que no todo el mundo se ha adaptado bien y no es de su agrado el teletrabajo; pero a otras les ha permitido gestionar su tiempo y adaptarse a un entorno de trabajo diferente incluso siendo más productivas que en el trabajo presencial.

Para ello, hay varios consejos que pueden tenerse en cuenta a la hora de organizarse en casa:

- **Ajustarse a una rutina:** es decir, seguir poniendo el despertador, vestirse y seguir su rutina habitual. De esta manera uno se puede sentir profesional y conectado. No hay que dejar de fijar una hora para empezar a trabajar. Crear y mantener una estructura puede marcar la diferencia entre un día productivo y uno improductivo.

- **Crear un espacio para trabajar:** para mantener la motivación a lo largo de la jornada de trabajo, habrá que crear un espacio de trabajo, que puede incluir una oficina con una mesa de trabajo o una instalación más innovadora en el comedor. Se trata de evitar y reducir al mínimo las distracciones para que pueda concentrarse en las tareas.
- **Realizar pausas programadas:** hay que realizar la misma pausa para comer que se haría normalmente así como pausas cortas regulares durante la jornada laboral. Esto ayudará a seguir centrándose cuando se trabaja, delimitando claramente el trabajo y las pausas. Los horarios nos ayudan a saber cuándo debemos concentrarnos y cuándo descansar, contribuyendo así a mejorar la productividad en los periodos de concentración durante el día.
- **Manténgase en contacto con sus colegas de trabajo:** se puede interactuar con ellos aún en la distancia. Mediante una reunión virtual o teléfono. Ver las caras de la gente también ayuda a recordar que no se está solo y que aunque no estén en la oficina, se está trabajando.

Estos consejos son fáciles de dar y a veces difíciles de seguir. Si bien, aunque mucha gente se ha adaptado al teletrabajo y le gustaría continuar al menos parte de la semana cuando se vuelva a la normalidad, las dificultades que se han encontrado es que de un día para otro, literalmente, se ha cambiado de forma de trabajar. Las casas no habían sido preparadas previamente para crear un entorno amigable y que facilite el teletrabajo. Además las familias se han visto obligadas a compartir equipos informáticos, espacios de trabajo y en muchos casos a realizar labores docentes con sus hijos. Pero no olvidemos, que esto ha sido una situación excepcional y que ha servido para ver qué hay otras formas posibles de trabajo.

Por último, en algunas empresas, las organizaciones sindicales han objetado en relación con esta forma de trabajo, el gasto que han soportado los empleados consumiendo la energía eléctrica y la fibra óptica de sus propios hogares con el consiguiente ahorro que ha supuesto para las empresas, en estos conceptos, durante varios meses. Algunas secciones sindicales han requerido a las patronales el pago al trabajador del respectivo y correspondiente gasto.

https://ec.europa.eu/eures/public/news-articles/-/asset_publisher/L2ZVYxNxK11W/content/four-ways-covid-19-has-changed-the-way-we-work

Actualizado el 8/7/2020

**Centro de Documentación
Europea y Europe Direct de la
Comunidad de Madrid**

C/ Castelló 123, 28006 Madrid
Tel. 912761224 cde@madrid.org