

¿homeoffice o explotación laboral?

Visión CEVECE
2020 Semana 31

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México

homeoffice y COVID-19

Ante la situación que está viviendo nuestro país y el mundo entero para prevenir la expansión del Coronavirus, la Secretaría de Salud de México hizo una serie de recomendaciones con el fin de minimizar el contagio del virus y velar por la salud y seguridad de la sociedad en general.

- Una de esas recomendaciones fue la "suspensión temporal de actividades no esenciales, que involucren la congregación o movilidad de personas, y sustituirlas por actividades que favorezcan la sana distancia"; es decir, en el ámbito laboral, que todas las personas a las que les sea posible, hagan home office.
- El teletrabajo se ha posicionado como una alternativa para que las empresas no frenen algunas actividades y, al mismo tiempo, cuiden a sus trabajadores/as.
- El mercado laboral no será el mismo después del coronavirus, una de las grandes lecciones que nos dejará esta experiencia es que muchos trabajadores/as pueden realizar sus tareas de manera remota gracias a las tecnologías existentes.
- En el artículo Coronavirus: un experimento de teletrabajo a escala mundial, el COVID-19 marcará cómo será el home office en el futuro del trabajo y demostrará, si el experimento se implementa bien, el por qué esta modalidad es una herramienta valiosa tanto para las empresas como para las y los trabajadores.
- De acuerdo con el Banco Interamericano de Desarrollo (BID), en América Latina, Colombia es el país más avanzado en la regulación del

- home office, con reglas claras, monitoreo y generación de información sobre la aceptación y uso en el país. Otras naciones que también tienen legislación específica son Brasil, Costa Rica, Ecuador, Perú y Jamaica.
- La regulación que tienen estos países permite que teletrabajadores/as y trabajadores/as presenciales gocen de los mismos derechos en cuanto a salario, prestaciones y jornada laboral.
 - Aunque la región presenta avances en ese sentido, aún hay poca dirección en reformas laborales que permitan equilibrar la vida personal y el trabajo, pues la hiperconectividad está limitando la conciliación de estos dos aspectos.
 - La región ha avanzado muy poco en la regulación para mejorar la conciliación entre la vida personal y el trabajo, con excepción del teletrabajo, que sí ha contado con avances significativos en varios países.
 - ¿El home office llegó para quedarse? No debería sorprendernos si después de la propagación del COVID-19 más empresas optan por facilitar esta modalidad de trabajo para sus empleados y empleadas. Un mayor uso del teletrabajo, ésa será la herencia del virus para el mercado laboral mexicano.

ventajas y desventajas

- Sin embargo, hacer home office no es tan sencillo y no es para todos. Para que el trabajo en casa sea productivo y exitoso debe haber ciertas condiciones favorables, además la o el empleado requiere de competencias específicas.
- Ventajas de hacer home office
 - Adiós al tráfico. En países como México la movilidad en zonas urbanas se ha convertido en un gran problema económico, ambiental y de seguridad. Con más empleados/as trabajando en casa, sin necesidad de desplazarse, el tráfico, las emisiones contaminantes y el gasto en transporte y gasolina se reducirían de manera importante.
 - Ahorro de tiempo. De acuerdo con información de la firma Regus, 28% de las y los mexicanos emplean más de 45 minutos en llegar a su lugar de trabajo, eso quiere decir más de hora y media diaria invertida en desplazarse del hogar a la oficina.
 - Horarios flexibles. Uno de los grandes problemas para muchas y muchos empleados es el tradicional horario de 9 a 6 que en muchas ocasiones impide que las personas se ocupen de tareas importantes, como ir al médico, asistir a una junta en la escuela de las y los hijos, realizar un trámite, etc.
 - Mayor calidad de vida = a más productividad. Una investigación reciente realizada por la Universidad de Brown a más de 13 mil

- empleados de NASDAQ encontró un incremento del desempeño de 12% a las y los empleados que hicieron home office, reportó la revista Forbes; además, las y los empleados dijeron sentirse más satisfechos.
- Y estas son las desventajas de trabajar en casa:
 - Distracciones peligrosas. Lograr concentrarse y ser productivos ya es todo un reto en la oficina. Tu casa no siempre es el mejor lugar para trabajar sobre todo si hay grandes distractores como la televisión, amigos/as, tu pareja o tus hijos e hijas pequeños.
 - No establecer un ambiente laboral. Tal vez un horario de 9 a 6 de lunes a viernes no es flexible para muchos, pero trabajar media hora en un proyecto y después lavar los platos puede ser una tentación peligrosa cuando se hace home office.
 - Tiempo en familia ¿de calidad? No tener que acudir a una oficina no quiere decir necesariamente que pasaremos más tiempo de calidad en familia. Estar en casa nos permite ocuparnos de otras actividades, pero la demanda del trabajo puede hacer que no tengamos tiempo de disfrutar a la familia por atender pendientes.
 - El soporte técnico corre por tu cuenta. Cuando trabajamos desde casa las fallas técnicas son nuestro problema y aunque la empresa ofrezca asistencia, perderemos mucho tiempo.

Trabajar desde casa parece de inicio muy atractivo, nos imaginamos en pijama frente a la computadora, con toda la comodidad que nos ofrece nuestro hogar, evitando horas perdidas en el tráfico, estrés y los gastos que derivan de trasladarnos a la oficina y comer fuera de casa.

homeoffice productivo



De acuerdo al Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), durante el periodo enero-marzo del 2020, la población de 15 años y más disponible para producir bienes y servicios en el país fue de 57.3 millones (59.9% del total), cuando un año antes había sido de 56 millones (59.5%).

- Mientras que 76 de cada 100 hombres en estas edades son económicamente activos, en el caso de las mujeres, 45 de cada 100 están en esta situación.
- Al interior de la Población Económicamente Activa (PEA) es posible identificar a la población que estuvo participando en la generación de algún bien económico o en la prestación de un servicio (población ocupada), la cual en el primer trimestre de 2020 alcanzó 55.4 millones de personas (33.5 millones son hombres y 21.9 millones son mujeres). Estos datos nos ayudan a tener una idea aproximada de cuantas personas están haciendo home office a causa de la pandemia
- Si en tu empresa están implementando el trabajo desde casa o estás en búsqueda de un empleo bajo esta modalidad, debes evaluar los pros y contras.
- Tendrás que adquirir nuevos hábitos para mantener tu desempeño desde la comodidad de tu hogar, por ello te daremos algunos consejos para aprovecharlo y no caer en distracciones.
 - Bájate y vístete. Aunque estés en tu casa y sea muy cómodo trabajar en pijama, te recomendamos que NO lo hagas. Toma un baño y cámbiate, así podrás estar más activo y será más difícil que te vuelva a dar sueño y estés tentado/a a recostarte de

nuevo, lo cual atrasará tu trabajo.

- Busca una posición cómoda. No trabajes desde tu cama o sillones, pues la posición provocará que termines con alguna contractura en el cuello y espalda. Adecua un espacio para el trabajo, de preferencia que esté iluminado.
- Minimiza las distracciones. Evita tener la televisión prendida o el volumen de la música muy fuerte. Recuerda que necesitas estar concentrado, así que debes crear un ambiente óptimo.
- Establece horarios y respétalos. Trata de pararte todos los días a la misma hora, también es importante que tengas un descanso o más durante tu jornada, ya sea para desayunar o simplemente ir al baño y estirarte un rato.
- Afina detalles. Revisa que cuentes con todas las herramientas necesarias para realizar tu trabajo, desde tener tu computadora en buen estado hasta una excelente conexión a Internet.
- Presta atención a tu estado físico y mental. Es fundamental mantenerse alineado con el líder y con el equipo conforme a los resultados esperados para que exista más atención a los logros y no tanto a las horas de trabajo.



abuso laboral del homeoffice



- Saturación de trabajo, falta de capacitación en cuestiones tecnológicas y abuso de reuniones a través de múltiples plataformas de video, pueden ser algunos de los aspectos negativos del home office y que deben ser considerados por las empresas para evitar problemas en sus procesos operativos.
- Debido a la contingencia sanitaria por el COVID-19, la mayoría de las empresas aceleró su transformación digital y muchas se vieron obligadas a trasladar sus actividades por vía remota.
- Si bien, para muchas/os trabajadores laborar desde casa resultó positivo en algunos aspectos como ahorrar en algunos gastos como transporte o comida en la calle, también acarreó un aumento en sus gastos en servicios como plataformas de comida a domicilio, lo que puede generar una falsa percepción de dinero que incluso puede ocasionar que se gaste más.
- Además, algunos empleados no están acostumbrados a trabajar desde casa, lo cual puede afectar no sólo la productividad de esa persona, sino de toda la empresa.
- Algunos de los beneficios que pueden tener trabajar en casa, es que el trabajador ahorra, no sólo dinero, sino también tiempo; pero un aspecto negativo, es el uso y abuso de diferentes plataformas digitales para

organizar juntas o programas de trabajo, lo anterior va ligado con el pago de servicios, tarifas que pueden incrementarse si el trabajador pasa más tiempo en casa, y por ende, consume más agua y electricidad.

- De igual forma, trabajar vía remota requiere una capacitación constante a las y los empleados, ya que muchos no están tan familiarizados y puede ser una limitante para conseguir algunos objetivos laborales tanto de manera individual como colectivamente.
- Durante estos momentos en que se trabaja a distancia, no se debe dejar solos a los trabajadores/as, en la medida de lo posible, capacitarlos/as y fomentar el trabajo en equipo.
- ¿Sin regulación? Home office corre riesgo de caer en explotación laboral. Se combina con la presión al ver que empresas están despidiendo personal y trabajan más horas para no perder el empleo.
- El home office necesita ser regulado por leyes que impidan jornadas excesivas donde se respeten la vida y el tiempo de sus colaboradores/as, sin poner como chantaje frases como: "da gracias que tienes trabajo otros quisieran estar en tu lugar".

Si bien, para muchas y muchos trabajadores laborar desde casa resultó positivo, pero conlleva desventajas no solamente financieras, también laborales y psicológicas.

reglas del homeoffice



Un grupo de especialistas invitados por el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) participaron en el seminario virtual COVID-19, tecnología y teletrabajo: ¿Cambiará el funcionamiento de los mercados laborales en forma permanente?, y coincidieron en que los países deben crear leyes que protejan a las empresas y las personas que trabajan desde casa.

- Un grupo de especialistas invitados por el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) participaron en el seminario virtual COVID-19, tecnología y teletrabajo: ¿Cambiará el funcionamiento de los mercados laborales en forma permanente?, y coincidieron en que los países deben crear leyes que protejan a las empresas y las personas que trabajan desde casa.
 - Debe haber jornadas laborales que deben ser respetadas.
 - No todas las actividades pueden realizarse desde casa.
 - Entre 10 y 15% de los empleos en América Latina pueden mudarse a los hogares.
 - En una misma empresa puede haber colaboradores cuya función sí se pueda cumplir de manera remota, mientras que para otros/as es necesario acudir al centro de trabajo.
 - Las leyes de home office y las propias políticas de las empresas deben impedir que se excluya de los beneficios a aquellas personas que laboran desde su hogar.
 - Las y los empleadores de compañías deberían comenzar con normas de respeto, sin que tengan que estar obligadas por una ley.
 - El tiempo de trabajo tiene que ser el mismo que si se acudiera a una oficina y los horarios para contactar a los colaboradores igualmente.

- Es necesario que sepan las empresas cómo llevar las juntas y los horarios de trabajo, he aquí algunas recomendaciones.
 - Utilizar una misma herramienta para todas las reuniones.
 - Las juntas deberán llevarse a cabo dentro del horario laboral, en casos excepcionales puede extenderse una junta hasta 50 minutos después del horario de salida.
 - El horario de comida debe respetarse.
 - Las reuniones sabatinas, si es que hay, deberán de terminar máximo a las 12:00 horas.
 - La duración de reuniones y juntas deberá ser de máximo 50 minutos.
 - Los foros, juntas funcionales y reuniones similares deberán de considerar 10 minutos de descanso por cada 50 minutos de sesión dentro de la agenda.
 - Todas y todos los asistentes a una junta o reunión deben de tener un objetivo claro que justifique la presencia de la sesión.
- Es importante que se tomen en cuenta todos estos puntos, separar el tiempo laboral del tiempo de descanso. Debe quedar claro que aunque las y los empleados se encuentren en casa laborando, no se les deberá pedir que trabajen en domingo o en horarios pesados y que no les corresponden. Ellos y ellas también necesitan tiempo de relajación y tiempo con su familia, por salud mental de todas y todos.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

