CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS DEL HOME OFFICE

JORNADA DE SEGURIDAD Y SALUD EN HOME OFFICE

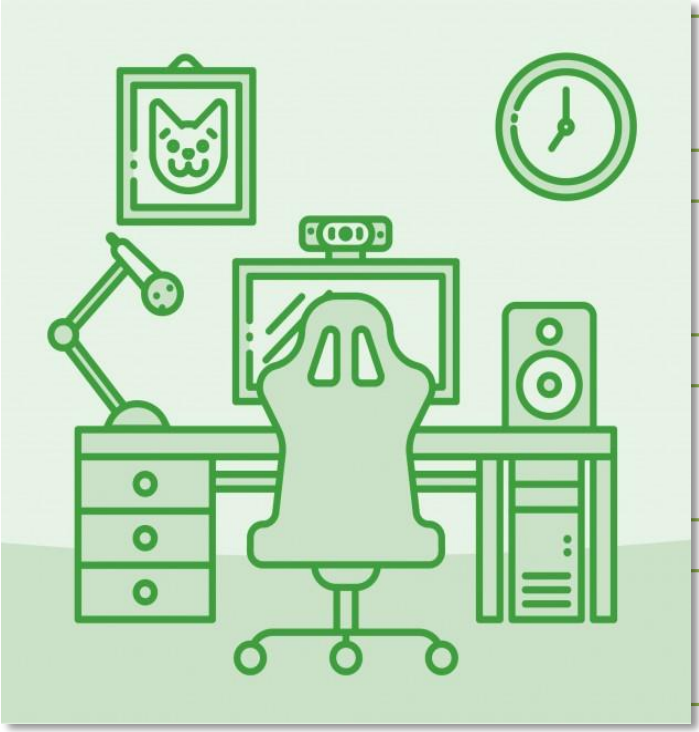
Daniela Campos Sch.
Jefe Técnica Riesgos Psicosociales
02 abril 2020

CERpIE
Technical University of Catalonia
BarcelonaTech

ACHS

AGENDA

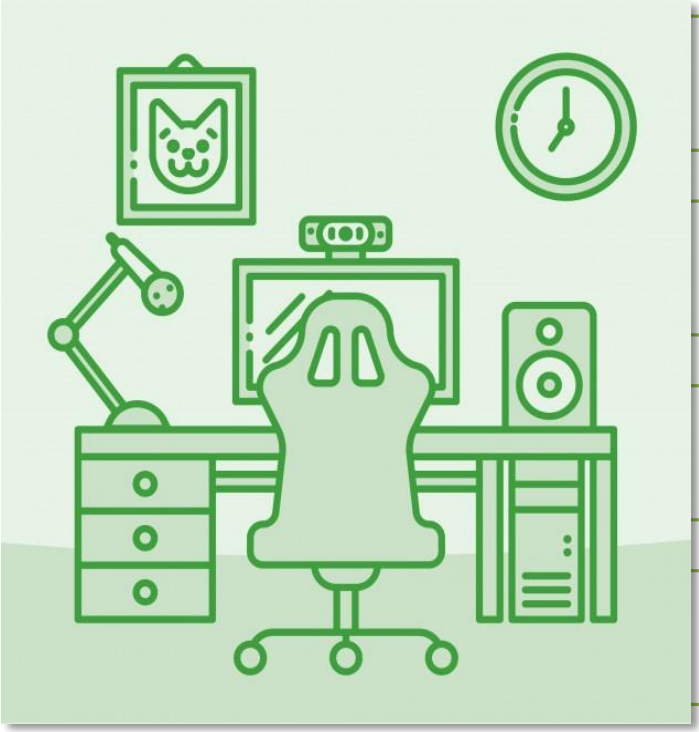
CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS DEL HOME OFFICE



- Investigaciones
- Home office
- Home office con niños
- Home office en soledad

AGENDA

CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS DEL HOME OFFICE



- Investigaciones
- Home office
- Home office con niños
- Home office en soledad

HOME OFFICE: IMPACTO PSICOLÓGICO

QUÉ NOS DICE LA EVIDENCIA

Beneficios

- Mejor equilibrio entre el hogar y la vida laboral.
- Mayor flexibilidad
- Reducción en los desplazamientos
- Gastos generales reducidos para el empleador
- Mayor base de habilidades para el empleador
- Mayor productividad

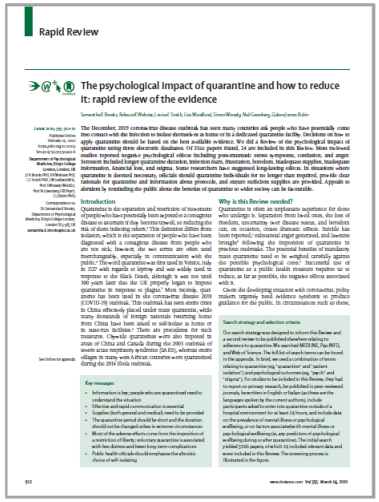
Problemas

- Aislamiento social
- Presentismo
- Falta de apoyo
- Progresión profesional
- Desenfoque de límites y estructura del tiempo subjetivo
- Los trabajadores de Home Office informan más emociones negativas como la soledad, la irritación, la preocupación y la culpa que los trabajadores de oficina.

Telework and health effects review Aida Isabel Tavares* CEISUC, Centre for Health Studies of the University of Coimbra, Portugal. International Journal of Healthcare 2017, Vol. 3, No. 2 2017; The psychological impact of teleworking: stress, emotions and health. Sandi Mann and Lynn Holdsworth. New Technology, Work and Employment 18:3 ISSN 0268-1072

CUARENTENA: IMPACTO PSICOLÓGICO

QUE NOS DICE LA EVIDENCIA



Rapid Review

The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence

Brooks et al 2020. Brote de 2003 del síndrome respiratorio agudo severo (SRAS) y durante el brote de ébola de 2014.

La mayoría de los estudios revisados informaron efectos psicológicos negativos, incluidos síntomas de estrés postraumático, confusión y enojo.

Los factores estresantes incluyeron una mayor duración de la cuarentena, temores de infección, frustración, aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada, pérdidas financieras y estigma.

- La comunicación efectiva y rápida es esencial.
- Se deben proporcionar suministros (tanto generales como médicos)
- El período de cuarentena debe ser corto y la duración no debe cambiarse, salvo en circunstancias extremas
- La mayoría de los efectos adversos provienen de la imposición de una restricción de libertad
- Se debe enfatizar la elección altruista de autoaislamiento

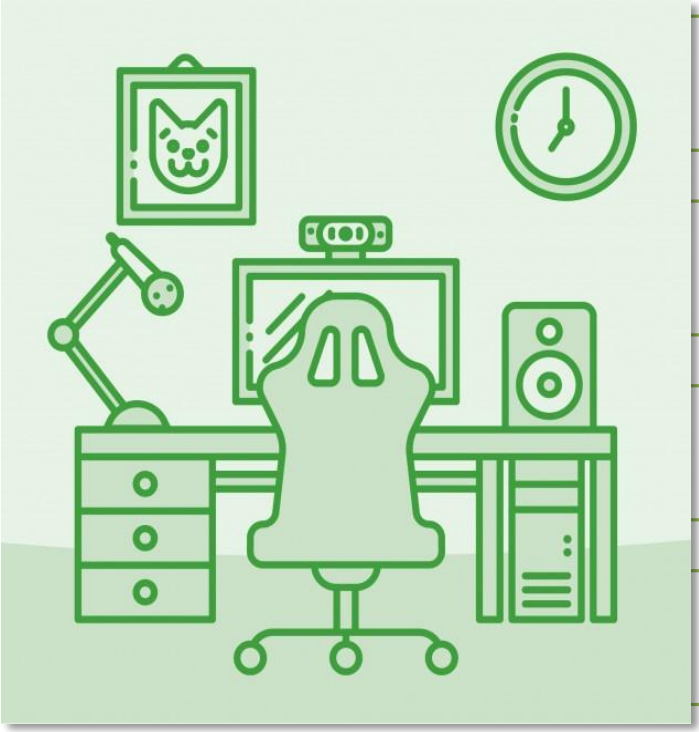
The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Samantha K Brooks, Rebecca K Webster, Louise E Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely, Neil Greenberg, Gideon James Rubin. Lancet 2020; 395: 912–20 Published Online February 26, 2020

Home Office
Emergencia mundial
Aislamiento social
Hogar y espacio familiar invadido súbitamente por el trabajo
Espacios de trabajo no acondicionados

NO ESTÁS TRABAJANDO DESDE CASA; ESTÁS EN TU CASA DURANTE UNA CRISIS INTENTANDO TRABAJAR

AGENDA

CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS DEL HOME OFFICE



- Investigaciones
- Home office
- Home office con niños
- Home office en soledad

SÍMBOLOS DE INICIO Y TÉRMINO

DISTANCIAMIENTO PSICOLÓGICO ENTRE LO LABORAL Y DOMESTICO

Mantén tu lugar de trabajo lo más limpio y ordenado que puedas.

De ser posible, no trabajes en la misma habitación donde duermes. Durante el fin de semana y en descansos, imagina que el lugar de trabajo está cerrado

INICIO DE JORNADA

- Se recomienda siempre ducharse, hacer la cama, cambiarse de ropa.
- Ordenar el lugar de trabajo.
- Preparar un café de “inicio”.

TÉRMINO DE JORNADA

- Guardar todo lo que se utiliza para trabajar.
- Cerrar el notebook, esconder lápiz o mouse de trabajo.
- Un gesto que se genere a diario, que muestre el término de la jornada.

PAUSAS

QUE NO IMPLIQUEN TRABAJO DOMESTICO!

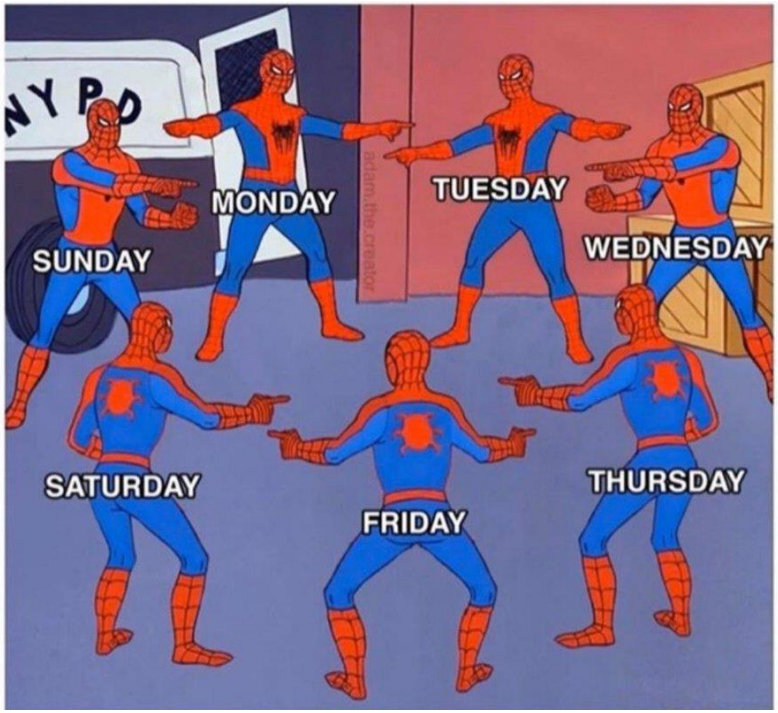
Es importante tener al menos tres comidas al día.

Si trabajas frente a un computador, recuerda no almorzar frente a él.

Haz una pausa que te ayude a retomar la concentración.

Si tienes posibilidad, ponte un poco al sol.

Planifica qué harás cada día. Respeta tú horario, no todos lo días deben ser iguales



AL FINALIZAR LA JORNADA LABORAL

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Evita usar estrategias de afrontamiento poco útiles como el tabaco, el alcohol u otras drogas.

AL FINALIZAR LA JORNADA LABORAL

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Es importante en momentos de confinamiento buscar cosas para hacer.

Recuerda que hay muchos deportes que puedes hacer sin salir de tu casa.

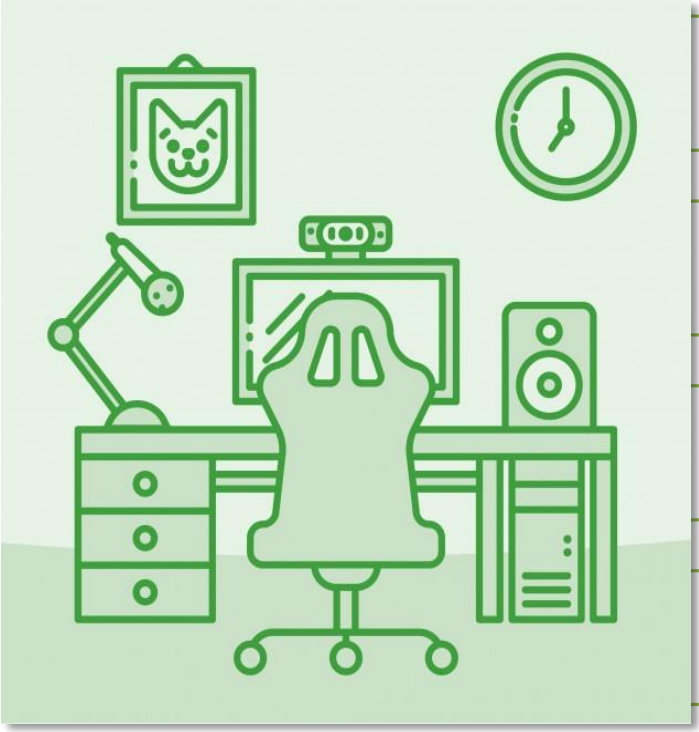
Debemos limitar la tecnología y privilegiar actividades físicas o manuales.

No te sobreinformes respecto a la situación mundial actual.

Además de protegerte, apoya a quienes lo necesitan.

AGENDA

CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS DEL HOME OFFICE



- Investigaciones
- Home office
- Home office con niños
- Home office en soledad

HOME OFFICE CON NIÑOS

ENTENDAMOS LAS LIMITACIONES, HAGAMOS EL DUELO DE LOS SÚPER PADRES

Explica a los niños que la situación de aislamiento es por precaución.
No son vacaciones ni de los niños, ni de los padres.

Escriban el horario de una manera creativa. Utilicen refuerzos positivos frente a las tareas.

Realizar tareas recomendadas por la institución educacional, o actividades educativas.

OTROS CONSEJOS

LA RUTINA REDUCE LA INCERTIDUMBRE!

En YouTube existen actividades físicas y de recreación para niños.

Inclúyelos en una rutina de actividades domésticas de orden o limpieza

Restringe el acceso a celulares y videojuegos, estableciendo horarios.

Generar un "código de trabajo", que explicite cuando se está ocupada/o

RESPECTO A LA SITUACIÓN MUNDIAL Y LOS NIÑOS

ALGUNAS CONSIDERACIONES GENERALES

Ayuda a los niños a encontrar formas positivas de expresar sentimientos que podrían manifestarse en estos momentos, como el miedo y la tristeza.

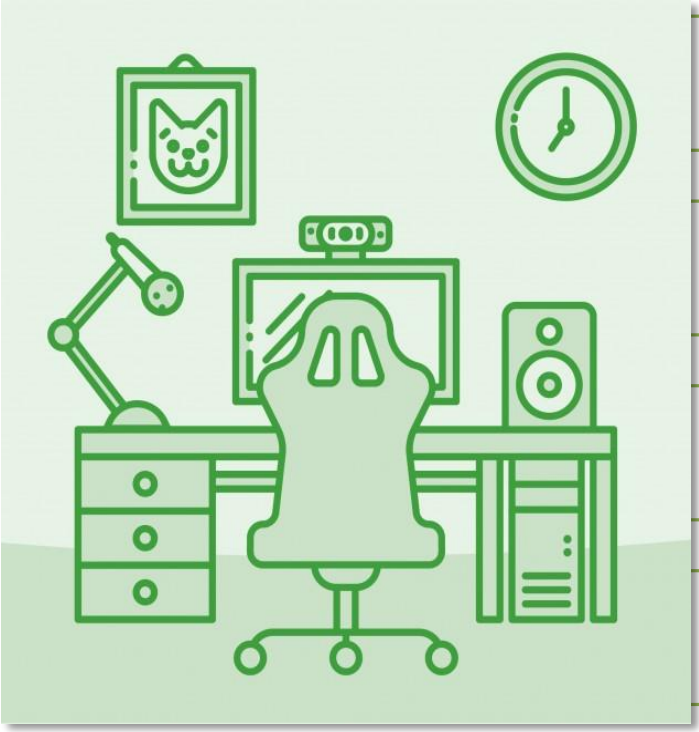
Se les debe limitar el acceso a información, sobre todo televisión. Es importante filtrar qué y cómo se les dice.

Durante los momentos de estrés y crisis, es común que los niños busquen más apego y sean más exigentes con los padres.

Aunque no podrán ver al resto de la familia y amigos, utilice tecnología como Skype, zoom o las video llamadas de whatsapp para que hablen con los integrantes de la familia. Ideal es que sea aproximadamente a la misma hora, todos los días.

AGENDA

CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS DEL HOME OFFICE



- Investigaciones
- Home office
- Home office con niños
- Home office en soledad

HOME OFFICE EN SOLEDAD E AISLAMIENTO

DISTANCIAMIENTO SOCIAL NO ES DISTANCIAMIENTO EMOCIONAL

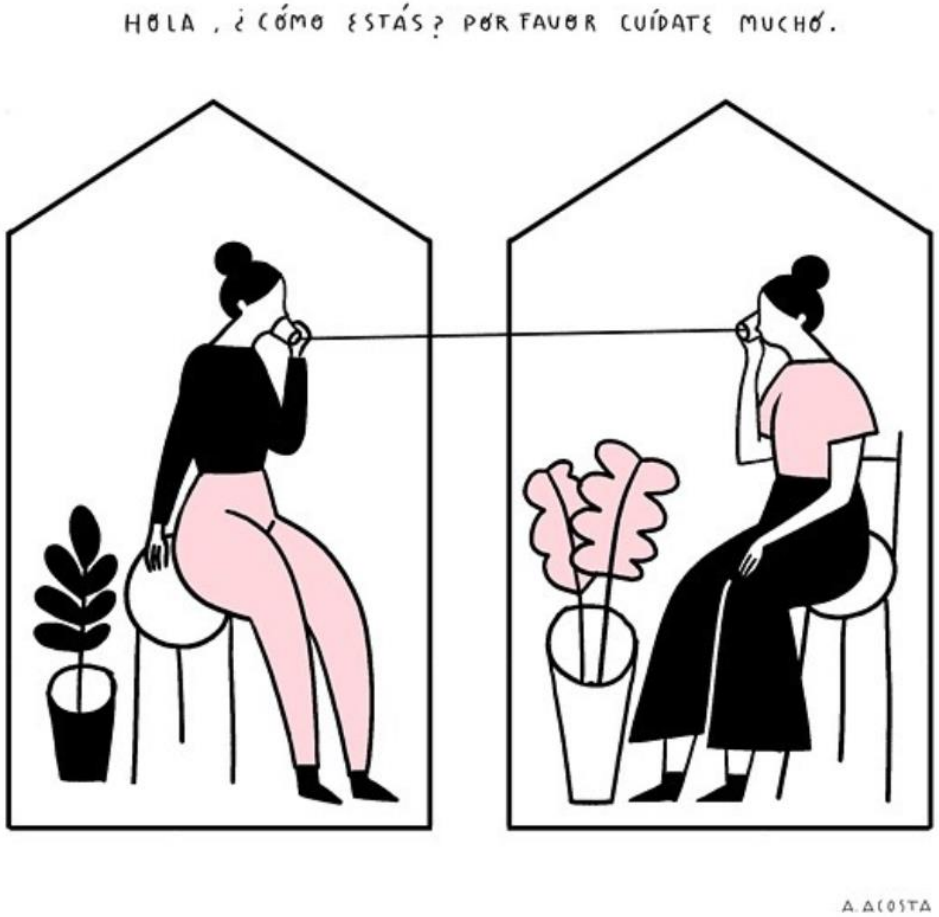
- Recuerda el motivo de tu aislamiento. El aislamiento es un acto de solidaridad para protegerte, pero también para proteger a tus cercanos, comunidad, país y finalmente al mundo.

- Mantén el contacto virtual con tus familias y cercanos. Como el lenguaje no verbal es importante para mantener lazos opta por video llamadas o incluso puedes crear instancias como reuniones sociales virtuales con grupos de amigos (Netflix Party, App House Party o Juegos en grupo en https://skribbl.io/).

- La interacción con mascotas es una excelente alternativa para reducir la ansiedad generada por el aislamiento. Recibimos afecto sin ser juzgados por nuestro estado de ánimo, y les entregamos cariño sin avergonzarnos.

HOME OFFICE EN SOLEDAD E AISLAMIENTO

DISTANCIAMIENTO SOCIAL NO ES DISTANCIAMIENTO EMOCIONAL



- Fundamentalmente hay dos formas de superar la soledad: Nutrir las relaciones que ya tienes o formar nuevas.
- Hablar abiertamente con nuestros seres queridos de cómo nos sentimos.
- Informarse adecuadamente. Cuando estamos solos tenemos mucha probabilidad de querer distraernos y pasar el tiempo en redes sociales viendo videos, especulaciones o incluso FakeNews.

@aleacostailustradora

PARA FINALIZAR

UNA REFLEXIÓN PERSONAL

PASARÁ

@aleacostailustradora

CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS DEL HOME OFFICE

JORNADA DE SEGURIDAD Y SALUD EN HOME OFFICE

Daniela Campos Sch.
Jefe Técnica Riesgos Psicosociales
02 abril 2020

CERpIE
Technical University of Catalonia
BarcelonaTech

ACHS