

Sin duda la aparición de esta nueva enfermedad altamente contagiosa, para la cual no existe vacuna, el llamado Corona Virus, ha impulsado nuevas formas de vivir, compartir, socializar y trabajar en nuestra sociedad, no obstante, dichos cambios responden a un solo objetivo proteger a la población y tratar de disminuir la propagación de esta enfermedad.

Es difícil pensar en una sociedad, en donde día a día la libertad de movimiento es cada vez menor y que el libre tránsito se piense como una amenaza, pues bien, ese es el principal efecto psicológico de las pandemias o epidemias. Temor que se asocia a otros ámbitos concretos, por ejemplo, el trabajo, y desde esta perspectiva surgen un sinnúmero de preguntas: ¿Cómo hacerlo? ¿Cómo compatibilizar el trabajo profesional con el doméstico y el cuidado de la familia? ¿Cómo me organizo? ¿Cuánto más durará?, etc.

Para comenzar en buen pie el desafío del trabajo a distancia, remoto o en casa, como quiera llamarlo, lo principal a nivel emocional es tratar de detener pensamientos que alimenten la sensación de incertidumbre e inseguridad: ¿Hasta cuándo durará esto? es uno de esos pensamientos, es válido preguntárselo, pero también es cierto, que lo más sano es ocuparse de esto, para ello practique lo siguiente, cada vez que sienta que la ansiedad está ganando terreno:

- **Racionalice el pensamiento:** trate de darse una explicación lógica, por ejemplo, ante la pregunta ¿Hasta cuándo durará esto?, trate cambiarla a: ¿Qué actividades u obligaciones laborales debo cumplir para hoy?
- **Focalice su atención en las cosas que puede controlar:** no puede controlar el avance de una pandemia, pero si puede controlar su cotidianidad en casa: Horarios y actividades diarias son fundamentales.
- **Organice su día:** el saber qué se debe o se puede hacer, ayuda a dar un sentimiento de estabilidad y seguridad, para ello organice su día elaborando horarios de trabajo, de trabajo doméstico, tiempo de ocio y horario para descansar. Es importante que incluya a toda su familia en esto y se realicen acuerdos, ello aumenta la posibilidad de que estos acuerdos se cumplan, ya que son consensuados y no obligados.
- **Trate de ver algo positivo:** el trabajo en casa, puede dar la oportunidad de supervisar situaciones familiares que antes le era imposible, también posibilita, pasar más tiempo de calidad con su familia al poder organizar sus propios tiempos.

Paralelamente, es necesario que estructure la manera en que realizará su trabajo en casa y para ello debe estructurar una serie de acciones concretas:

- **No son vacaciones,** el trabajo en casa es parte ahora de sus obligaciones profesionales, hay personas que continúan dependiendo de su gestión. Además, desde un enfoque ético, todos(as) tenemos el deber, como ciudadanos(as), de cumplir con las normas de distanciamiento social que se han dictado como estrategia de disminución de la expansión del virus.

- **Explique a los demás miembros de su familia el significado del trabajo en casa**, junto con los horarios y las actividades que debe realizar ese día en particular. Esto ayuda a estructurar el espacio de trabajo, con el fin de gestionar los tiempos definidos para el trabajo profesional, el trabajo doméstico, la supervisión y guía educativa para los(as) hijos(as) y los cuidados familiares.
- **Si ambos padres deben trabajar desde casa, estructure turnos de trabajo**, de manera que el otro adulto pueda supervisar el cuidado de los demás miembros de la familia, particularmente si son más pequeños, y así asegurar el respeto al espacio y tiempo de trabajo del otro progenitor. El propósito final es evitar la sobrecarga o unilateralidad de las responsabilidades de ambos progenitores.
- **Defina horarios de trabajo, así como también el término de su jornada laboral**, ello ayuda focalizar los esfuerzos y energías en las tareas que corresponden, evitando “estar en todo” y “hacer de todo”. La rutina estructura nuestro día a día, mantenga el orden de actividades como: hora a la que despierta, ducha, evitar uso de pijama durante todo el día, horario de comidas y de descansos. En contexto de aislamiento se aconseja el uso de vestimenta y calzado “de calle”, es decir, informal y cómodo pero evitar el pijama para toda la familia ya que no nos favorece para prepararnos a hacer nuestros quehaceres.
- **Estructure objetivos diarios y semanales**, la planificación es fundamental para evitar boicotear su trabajo y distraerse con cosas anexas, la estructura ayuda a ordenar prioridades, a optimizar tiempos y recursos, además de cumplir con las tareas solicitadas en los plazos establecidos.
- **Acomode un espacio de trabajo** que le permita realizar sus tareas de manera cómoda y tranquila. Al establecer horarios de trabajo, el explicar a los demás miembros de su familia sus tareas y la duración de estas y el organizar actividades para los hijos(as) mientras trabaja, facilita un entorno más tranquilo para el trabajo. Si no cuenta con una oficina en casa, puede ocupar la mesa de la cocina, su dormitorio o la mesa del comedor. Procure contar con una mesa y silla, evitando sillones o cama para trabajar. De ésta manera se promueven límites claros entre actividades laborales y de ocio.
- **Equípese de acuerdo a las tareas y objetivos marcados**, ello implica tener toda la documentación o insumos necesarios para la realización de su trabajo, evitando así saltar de una tarea a otra por falta de documentos o materiales.
- **Mantenga una comunicación fluida con su equipo de trabajo, supervisores, jefe, etc.**, esto es importante para cumplir con las tareas asignadas, estar al corriente de información importante, aclarar dudas, informarse de nuevos plazos o contingencias, etc. Esta acción concreta es muy importante, evita caer en la apreciación de que el trabajo en casa puede perjudicar su labor. Existen múltiples opciones digitales para mantener una comunicación fluida con su equipo de trabajo: Apps, plataformas, teleconferencias, mensajes de texto, correos electrónicos, etc.

Esta emergencia de salud pública, ha generado múltiples cambios en nuestro diario vivir y en lo relacionado al trabajo, ha cambiado la manera en que lo ejecutamos, lo que no debe cambiar es nuestro sentido de responsabilidad hacia nuestra comunidad (y nuestra humanidad también: respete la cuarentena), y por sobre todo, el ejemplo que le damos a nuestros niños(as) y a nuestros jóvenes: en tiempos de crisis hay que contribuir con lo que nos toca, la solidaridad no es estacionaria, ni la responsabilidad tampoco, la resiliencia ante la adversidad es un valor que se transmite.

Esperamos que estas sugerencias puedan ser de utilidad, estaremos publicando diversos documentos relacionados a la temática actual, de manera de poder contribuir al trabajo colectivo como establecimiento educacional en pos de nuestra comunidad.