



POSITIVA  
COMPANIA DE SEGUROS



POSITIVA **EDUCA**

# BANCO

DEL CONOCIMIENTO

---

# TALLER WEB



## Temática

### Ritmos de Trabajo y Carga Laboral en Casa. ¿Cómo ser Ejemplo de Trabajo Saludable

7 de abril de 2020

#### BANCO DEL CONOCIMIENTO

**1. ¿Consideran que en el desarrollo de trabajo en casa puede haber mucho más trabajo que si estuviera en la oficina?**

**R/**

Generalmente sí, debido a que las tareas o responsabilidades que son posibles de hacer mediante el trabajo en casa, implican en cierto sentido solamente la disposición de tiempo del trabajador, es decir, no dependen en su mayoría del trabajo de otros o de un horario y esa autonomía es un riesgo para que se disponga de mayor tiempo que el que determina un horario en un centro de trabajo. Es decir el trabajo en casa está supeditado al control que haga el empleado de ese tiempo y por ende si el empleado es alguien responsable buscará cumplir con la tarea más allá del tiempo que esta tarea le demande, por lo que la recomendación es como se indicaba en la charla, hacer un horario con tiempos y tareas muy bien establecidos de manera que se sea responsable con la empresa u organización y se respeten los tiempos de descanso y de familia del trabajador, evitando la sobre carga laboral.

**2. ¿Cómo se le podría decir que no al jefe, si ellos creen que no estamos trabajando al mismo ritmo de trabajo que si estuviéramos en la oficina?**

**R/**

Como contábamos en el taller, hay que tener asertividad, que significa poder expresar tus pensamientos y emociones de manera sincera pero teniendo en cuenta no afectar o causar daño a la otra persona, es decir, generar un espacio de comunicación con ese jefe, en el que se pueda explicar y demostrar porque esto también es indispensable, mostrar que se está cumpliendo con el trabajo solicitado de manera eficiente, no es simplemente hablarlo sino soportar con evidencias el trabajo realizado, es necesaria la confianza entre el jefe y sus colaboradores y dedicar al trabajo las horas efectivas que se venían dedicando.

**3. ¿Qué pasa con aquellos que no logran adaptarse y que consideran que ir a laborar es un equilibrio para sus situaciones personales, familiares y de pareja?**



**R/**

En el momento histórico que estamos atravesando, el periodo de adaptación apeas lo estamos atravesando, nos estamos adaptando, la primera semana de la cuarentena algunas personas continuaron sus rutinas en términos de horarios, pudiendo levantarse a la misma hora, dedicar el tiempo para el trabajo y el tiempo para la casa o la familia, pero en general la mayoría de las personas vivieron la primera semana como un descanso, como un periodo de tránsito, para algunos como unas vacaciones y por ende dedicaron solo algunas horas para entregar tareas laborales que se tuvieran pendientes porque se podían hacer desde casa, pero sin una rutina clara de trabajo. También las organizaciones sufrieron una desacomodación de sus ritmos de trabajo y la primera semana fue una semana de crisis, que se tuvo que ir orientando hacia una nueva planeación de modos de trabajo, de cómo se iban a proyectar para afrontar la crisis desde cada sector de la economía en el que se ubique la empresa y luego trasmitir este nuevo orden a sus colaboradores. De tal manera que la segunda semana es un periodo de reacomodación para el trabajo en casa y demanda que las personas sean autónomas para la organización de sus tareas y tengan ambientes familiares favorables para esta acomodación. Lo que exigirá que si hay problemas familiares o de pareja se tengan que abordar para que las cosas funciones de manera equilibrada como lo plantea la pregunta, ya que de tener dificultades familiares o de pareja, la situación de cuarentena exacerbará las dificultades y estas tendrán que ser la prioridad para atender más allá de la situación laboral.

#### **4. ¿Qué pautas activas puedo manejar con los diferentes integrantes de familia?**

**R/**

En la actualidad y frente a la contingencia en salud, la tecnología es la herramienta más fácil para organizar las rutinas y planear las pausas activas, existen en YouTube una cantidad suficiente de material para hacer pausas activas de muchas maneras que inclusive pueden ser grupales y pueden ser en familia, recordemos que las pausas son de muchos tipos, pueden ser físicas con movimientos de estiramiento, y pueden se simplemente el cambio de tarea, y estando en cada tenemos la posibilidad a diferencia del trabajo en una empresa de hacer otras tareas y así abordar las pausas activas, también es una pausa poder hacer una actividad lúdica o de juego en familia, lo que involucra un cambio en el pensamiento o una pausa cerebral, que es muy efectiva para el tema que estamos abordando de la sobre carga laboral y de establecimiento de ritmos de trabajo. El tipo de pausas activas de juego es el más importante en estos momentos, nos abstrae en algo divertido, permite la interacción con la familia, inclusive hay juegos en línea que también permiten la interacción con miembros ubicados en otro lugar, y este tipo de actividad es muy beneficioso para nuestra salud mental.



**5. ¿Qué recomendación le pueden dar a las personas que viven solas, que por cuestiones del cierre de vías y aeropuertos no pudieron viajar para realizar el aislamiento con sus familias, cuáles serían las ventajas y las oportunidades del trabajo en casa para ellos?**

**R/**

Como lo indica la persona que hace la pregunta, es saludable en estos momentos buscar la manera de ver las ventajas y oportunidades que trae el aislamiento, en muchas de nuestras áreas de desarrollo, y en lo referente al trabajo en casa las oportunidades y ventajas pueden ser la posibilidad de mayor interacción social, puede sonar paradójico, pero cuando una persona vive sola tiene una rutina muy centrada en el trabajo la mayoría de las veces y tiene uno que otro pasatiempo, por lo que hay que pensar en una inversión del tiempo y dedicar el tiempo justo para el trabajo y sacar más tiempo para el o los Hobbies que se tengan, o puede ser la oportunidad de crear uno. Frente a no poder estar en casa con la familia es comprender que aunque no estuviera en cuarentena no podría estar en familia tampoco, porque seguiría con su rutina laboral o de estudio, pero tiene la posibilidad de interactuar con ellos más tiempo e inclusive en horarios en los que no lo podía realizar fuera por su tiempo o el de sus familiares, entonces es la oportunidad de fortalecer esos lazos de otra manera, se pueden fijar horarios para videoconferencias por ejemplo, en el que se conecten varios miembros de la familia, inclusive otros que no conviven de manera habitual, se pueden hacer actividades de juegos en línea o interactivos para poder fortalecer el vínculo familiar y dar tranquilidad del estado de salud física y emocional entre la familia y poderse brindar apoyo unos a otros en este momento.

**6. ¿Cómo disminuir las diferencias entre hermanos? tengo un niño de 3 y uno de 8?**

**R/**

No solo en este tiempo de cuarentena sino en varios momentos de la vida familiar se encuentran actividades que no necesariamente involucran a todos los miembros, porque hay una brecha de edad o porque hay gustos diferentes, por ello es importante planear actividades para esas diferencias, es decir, uno de los hijos puede hacer una actividad mientras otro hace otra actividad, no necesariamente los hermanos deben compartir todos los espacios al igual que los demás miembros, lógico esto dependerá del tamaño de la familia y del espacio de la vivienda, debemos todos poder contar con espacios para estar solos y otros para compartir, en la situación que se plantea puede que el niño de tres años todavía demande mucho de la presencia de otro para jugar, por lo que no solo el hermano debe ser quien comparta con él, también uno de los padres, luego el otro, luego otro miembro de la familia si es el caso, mientras que el hermano de 8 años podrá hacer otras actividades de manera individual, y otras con esos mismos



adultos para no desarrollar sentimientos de envidia, ya que podría ser el caso por el que se presentan las diferencias, ya que en la edad en la que están demandarán ser el hijo que más tenga atención de los adultos, por lo que se debe cuidar de ser equitativos con ambos hijos y superar el periodo de celos por el que posiblemente se esté atravesando.

**7. ¿La empresa como responde si le sucede un accidente en casa?**

**R/**

La empresa debe tener al orden del día sus aportes al sistema general de seguridad social de cada uno de sus empleados, para que cuando ocurra un accidente en casa el trabajador pueda recibir la atención que necesite. En el caso en el que se determine que el accidente obedece a causa o con ocasión del trabajo y se determine como accidente laboral será la ARL la encargada de la atención al trabajador y cuando el accidente no sea de este origen, será la EPS quien brinde la atención a este colaborador.

**8. ¿Qué recomendación se da a los grupos de WhatsApp de funcionarios que empiezan a mandar los mensajes es a partir de las nueve de la noche y son los funcionarios que en el día no participan en las actividades?**

**R/**

La recomendación para las organizaciones y cada uno de los empleados o colaboradores es respetar los tiempos y horarios laborales, pero para el manejo de la situación que se plantea a veces es muy difícil que todas las personas entiendan la necesidad del descanso, afortunadamente, la aplicación del WhatsApp nos permite silenciar los grupos o inclusive las personas que no acatan estas recomendaciones, para que no perturben nuestro tiempo de descanso y nosotros tener la posibilidad de visualizar los mensajes en el tiempo que tenemos planificado para hacerlo.

**9. ¿Cómo prepararnos nuevamente para retomar las labores en oficina, luego de todo este tiempo de trabajo en casa?**

**R/**

Indudablemente este va a ser otro periodo de transición, es decir, viviremos otros días de readaptación, en la que de nuevo tendremos que construir unos hábitos que tardaremos en tomar por al menos catorce días. Esto no solo significará la rutina del trabajo, o del estudio, el sueño y la alimentación; sino que también incluirá abordar los miedos, ansiedades o situaciones de riesgo que retomar el salir de casa significará para ese momento. La preparación deberá ser por ende mental y emocional, con acciones físicas de cuidado que respalden esa preparación y al igual que en este momento hacer día a día cambios que lleven a retomar la normalidad que para alcanzarla dependerá de pequeños pasos y mucho tiempo.



**10. ¿Cómo se regula la carga de trabajo? ¿ya que los jefes están abusando y están cargando de trabajo a los empleados, sin dejar tiempo para uno mismo o para la familia?**

**R/**

Esta es una pregunta similar a una anterior en la que nos pedían poder saber cómo enfrentar al jefe que desconfía del trabajo que realizamos en casa y del tiempo que dedicamos al mismo. Como contábamos en el taller, hay que tener asertividad, significa poder expresar tus pensamientos y emociones de manera sincera pero teniendo en cuenta no afectar o causar daño a la otra persona, es decir, saber cómo decirle a este jefe que nos está generando sobre carga, poder tener una llamada o una video reunión con él en la que se dé un espacio de comunicación con ese jefe, en el que se pueda explicar y demostrar porque esto también es indispensable, mostrar que se está cumpliendo con el trabajo solicitado de manera eficiente, no es simplemente hablarlo sino soportar con evidencias el trabajo realizado, es necesaria la confianza entre el jefe y sus colaboradores y dedicar al trabajo las horas efectivas que se venían dedicando. De esto no ser posible y cuando el jefe no nos escucha y continua, la situación podría generar en un acoso laboral y por ello poder estar vigilantes de que esto no suceda, ya que correspondería a un manejo diferente de la situación.

**11. ¿Qué estrategias se están utilizando para la prevención de riesgos psicosociales?**

**R/**

Esta es una tarea conjunta, involucra el autocuidado, el sistema de prevención desde el área de seguridad y salud en el trabajo de la empresa en articulación con los entes de salud que acompañan a los colaboradores como las EPS, las ARL y las AFP. Todos debemos en este momento proveer la atención para que de manera integral se aborde el riesgo psicosocial. De nuestra parte como ARL estamos apoyando mediante diferentes estrategias, unas de ellas encaminadas a acompañar a las organizaciones mediante capacitaciones y mediante estrategias como: apoyo con material pedagógico desde la plataforma Posipedia, apoyo y orientación psicológica mediante la APP Conexión Positiva

**12. La experiencia de estas dos semanas de trabajo en casa no refleja muchos resultados, ¿cómo lograr esa disciplina que se requiere?**

**R/**

Primero que todo debes estar convencido de que la disciplina logrará que te ajustes a un horario y un plan de trabajo, pero la productividad durante ese tiempo de trabajo depende de que tu capacidad para alcanzar la máxima productividad en ese tiempo. Lo primero y como lo indicábamos en la charla es distribuir el día en



tres momentos macro, 8 horas de sueño, 8 horas de trabajo y 8 horas de esparcimiento o de interacción familiar. Y colocar un cronómetro que te apoye si es necesario para seguir el orden, de esto lo más importante es ser sincero con uno mismo, ojo con este señalamiento, ser sincero con uno mismo. Miremos un ejemplo: Puedo establecer un horario de sueño de 11:00 pm a 7:00 am y un horario de trabajo de 8:00 a 12:00 y de 2:00 pm a 6:00 pm me queda un tiempo de actividades de esparcimiento de 5 horas entre las 6:00 pm y las 11:00 pm porque ya durante el día en la mañana para desayunar y arreglarme tome una hora, dos al medio y día para almorzar y descansar, porque son actividades que se sacan de este horario y no del tiempo laboral o de sueño, por ende si durante el día no inicio a las 8 sino a las nueve he de ser respetuoso de ese tiempo y ese día terminar mis labores a las 7:00 o tomar solo una hora de descanso al medio día, pero dependerá de mi compromiso con la labor, es muy importante reconocer que ahora no gastamos tiempo en transportarnos al lugar de trabajo y por ende ese tiempo se verá reflejado en poder tener más tiempo para las actividades de esparcimiento que antes no teníamos, por lo que no debemos buscar excusas para restarle tiempo al trabajo efectivo. Si mis condiciones en casa favorecen que me distraiga debo identificar los factores que me generan distracción para poderlos eliminar o evitar, y como lo hacíamos antes saber que hay actividades que no se pueden hacer en semana y que deben dejarse para el fin de semana para que no interfieran con mi capacidad de ser eficiente en mi trabajo. Como también lo indicábamos en la presentación, puede haber personas que tiendan a procrastinar, y deben identificar este mal hábito para intervenirlo de manera consciente. Como lo indicaba el uso de cronómetro es de gran ayuda para medir el tiempo efectivo de trabajo y el tiempo que gastamos en distracciones de manera que nos permita la autorregulación y poder cumplir con los planes de trabajo que nos proponemos de manera efectiva.

**13. ¿Cómo hacer en el caso de los portátiles para mantener la postura adecuada, puesto que no podemos colocar o elevar la pantalla y tener el teclado a nivel de los brazos, y manos, para no enfermarnos de problemas posturales?**

**R/**

Las condiciones del puesto de trabajo son ideales para el cuidado de nuestra salud, como se indica no todas las veces podemos tener el escritorio y la silla adecuados para el trabajo, a veces es el comedor, y otras veces no tenemos un computador de mesa para poderlo ajustar como indicas, en tal caso lo primero es identificar la altura del teclado para que tengamos el ángulo de los brazos y las manos como se indicaba en la presentación, y dedicar más tiempo a las pausas activas de la cabeza de manera que permita el movimiento como estrategia para afrontar esta situación de no poder ajustar la altura de la pantalla, de todas maneras recordar que los problemas posturales se generan por malas posturas permanentes, y lo más importante siempre es ser juiciosos y respetuosos de las pausas activas para todo



nuestro cuerpo inclusive para nuestro cerebro, por lo que en casa también debemos sacar el espacio para hacer ejercicios de estiramiento y poder sobre llevar el tiempo del trabajo en casa que nos demanda la situación actual de salud derivaba de la pandemia.

#### **14. ¿Me podrían ampliar el punto de Gestión del Cambio como lo hacemos? que técnicas o Herramientas?**

**R/**

La gestión del cambio es un proceso complejo, implica salirse de la zona de confort, puede generar malestar, y en ocasiones afectar las relaciones interpersonales hasta construir y consolidar nuevos acuerdos, por lo que se necesita voluntad. En este momento el cambio no fue una elección, ha sido impuesto pero en el orden de ideas de cuidar nuestra salud, por lo que es factible que para asumir este cambio se pueda contar con nuestra voluntad, hay que reconocer que hay diferentes maneras de asumir el cambio de acuerdo a la rigidez de nuestro pensamiento, podemos identificar en nosotros si somos personas rígidas de pensamiento o si somos personas abiertas al cambio, sino lo identificamos con seguridad nuestra familia o amigos si lo identificarán con facilidad. Si somos agentes transformadores continuamente estamos proponiendo nuevas formas de hacer las cosas, de modificar para mejorar los procesos y si somos de pensamiento rígido tendemos a hacer las cosas como siempre se han hecho, porque así funciona, para que modificarlo, para que ensayar, lo que ya está inventado no necesita que lo modifiquemos, y de esta manera identificar que este tipo de personas pondrá más obstáculos para cambiar sus hábitos y asumir con mayor tranquilidad el cambio. Lo primero que debemos identificar es que queremos cambiar y que estamos dispuestos a cambiar cual es limite, y entender que herramientas tenemos para lograr el cambio, tanto recursos físicos como emocionales, porque como lo hemos indicado el cambio genera estrés. Luego debemos construir un plan para abordar el cambio de manera paulatina, por ejemplo, si estoy acostumbrado a vivir solo pero la cuarentena me ha significado convivir con más personas debo modificar las rutinas para incluir actividades que demanden compartir, entonces identificar asuntos tan sencillos como que actividades son las que quiero compartir, el momento de la alimentación, el momento del trabajo en casa, y cuáles son los momentos es que se puede buscar un espacio para estar solo y disfrutar de una actividad específica sin ser interrumpido como la lectura o ver algún programa de tv, entre otros aspectos y establecer esto como una nueva rutina tanto para sí mismo como para la familia, otro ejemplo de cambio puede implicar la inversión total de jornadas, hay personas por ejemplo que trabajaban de noche y durante el día descansaban en casa, pero sin los hijos porque estos estaban estudiando y los otros miembros de la familia estaban trabajando, y posiblemente ahora este trabajando de día o por la cuarentena no esté trabajando y esto implique que debe hacer un cambio total de su dinámica familiar y de sus ritmos biológicos para



asumir el cambio. Por lo que el cambio involucra a todos los miembros de la familia y todas sus voluntades, y al inicio el plan sea mover los horarios tres horas, y luego otras tres horas, hasta alcanzar el horario de la familia y esto solo se puede lograr con el compromiso de todos, a través del dialogo y desde la apertura del pensamiento para el cambio. Es importante también ser conscientes de que el cambio que se requiere debes ser equitativo en las exigencias que se hacen a los miembros de la familia, todos deben poner de su parte para ajustarse a las nuevas rutinas. El cambio progresivo también implica verificar que efectivamente se esté cumpliendo con el objetivo final y que las modificaciones en las rutinas si estén generando los resultados esperados y considerar en algunos casos que retroceder en una decisión puede en algún momento ser la mejor opción.

**15. ¿Por qué las empresas creen que por que se trabaja desde casa se tiene más tiempo y le colocan más actividades y responsabilidades?**

**R/**

Esta es una pregunta muy importante y que hemos abordado con otras preguntas, la clave está en identificar el nivel de confianza que la organización o los jefes tienen con sus equipos de trabajo o colaboradores, cuando no hay confianza las empresas asumen que los colaboradores no están trabajando de manera eficiente y los colaboradores creen que la empresa los está explotando. Por ello indicábamos que lo primero es la comunicación directa y asertiva entre las partes, poder demostrar con evidencias los resultados del trabajo en casa de manera que el empleador pueda evidenciar los logros o los avances, inclusive día a día o de manera semanal hasta que se genere la confianza. O si es el caso identificar si verdaderamente perdemos mucho tiempo con distractores que nos restan calidad para atender nuestras responsabilidades laborales. De la misma manera debemos estar atentos que no ocurran conductas de acoso laboral lo que implicaría un tratamiento diferente al que hemos tratado en el taller y que ameritaría un nuevo taller.

**16. ¡Algunos jefes aducen no haber almorzado! queriendo que uno siga su conducta esto es correcto?**

**R/**

Desde la perspectiva de generar conductas de trabajo saludable en casa no es lo más correcto, hay que evaluar si esto es una sugerencia eventual o algo que se hace habitual, ya que puede como indicamos haber un momento coyuntural en la organización que demande tu apoyo en mas horas o carga laboral, pero esto no puede ser lago de todos los días porque podría desencadenar en afectaciones a la salud física y emocional de los colaboradores.



### **17. ¿Podría dar los Tips para evitar estrés y que no afecte a mis hijos?**

**R/**

La cuarentena y el cambio en los hábitos al interior de la familia derivados de esta situación de contingencia mundial implica un cierto grado de estrés, que es necesario se presente para estar alerta ante las situaciones que pueden generar riesgo. Sin embargo el estrés no debe afectar el correcto desempeño de nuestras tareas diarias, no debe afectar nuestro funcionamiento o causar afectación a las personas que están a mi alrededor, cuando esto sucede significa que no estamos tramitando de manera adecuada la situación. Lo primero que debemos identificar es que la situación es lo que más nos altera, puede ser un momento del día o una actividad o varios aspectos, entonces debemos priorizar. Podemos hacer una lista y esta puede construirse de manera participativa, para que los demás miembros de la familia que están siendo afectados por mis niveles de estrés nos ayuden a identificar los momentos o acciones generadoras de altos niveles de estrés. Luego debemos generar un plan de intervención que nos ayude a quitar en la medida de lo posible el elemento estresor o a modificarlo de manera que el nivel de estrés pueda ser manejado. Esto llevará a lo que durante el taller desarrollamos, debemos generar una rutina para el día a día, que debe en la medida de lo posible debe ser construida con todos los integrantes de la familia ya que involucra el compromiso y respeto de los tiempos de los demás. El apego al cumplimiento del plan es lo que garantiza que se genere el hábito y con ello podamos manejar las emociones en cada momento del día. También como lo señalamos es importante identificar qué tipo de familia tenemos, en qué momento del ciclo vital nos encontramos para poder adecuarnos, es decir, puede que en la familia se tengan niños o niñas pequeños que demanden más atención por parte de todos los adultos de la familia no solo de la madre, porque esto es muy importante tenerlo en cuenta, entonces habrá que dedicar menos tiempo para sí mismo y menos tiempo para el trabajo en casa, para poder atender las necesidades de ellos dentro de ese esquema de priorización, otro ejemplo puede ser que la familia tenga hijos en edad preadolescentes o adolescentes, donde las exigencias emocionales y de estrés que esta etapa trae, no se evitan por estar en cuarentena, aparecerán las mismas demandas y deben ser atendidas independiente del estrés derivado de la cuarentena y según las posibilidades y habilidades que todos los miembros de la familia tengan, pero es importante también saber que como en cualquier otro momento podemos necesitar de un tercero que apoye momentos de crisis o de altos niveles de estrés y habrá que acudir a un profesional para recibir acompañamiento, afortunadamente en este momento también hay profesionales en psicología que están brindando apoyo psicológico por medio de las herramientas virtuales y son una opción muy efectiva en estos momentos.



**18. ¿Cómo evitar el estrés laboral en casa, si no se cuenta con redes de apoyo cerna es decir si vivo totalmente sola?**

**R/**

Es importante señalar que el estrés laboral es una condición que se nos puede presentar tanto al estar solos como al estar en familia, es decir, no por estar en familia estamos libres del estrés que el trabajo nos puede generar. De la misma manera que tener una red de apoyo cercana o lejana no significa que no se tenga una red de apoyo, lo determinante es que si se tiene una red de apoyo se pueda usar la virtualidad para acercarla, una llamada funciona de manera muy eficaz cuando necesito de ese apoyo con una palabra cálida, de motivación para afrontar las situaciones estresantes. Es decir, se puede afrontar el estrés laboral por si mismo, ya que la carga laboral es algo que en muchas ocasiones uno mismo se impone y como lo indicábamos en el taller, somos nosotros por si mismos quienes debemos velar por nuestro bienestar y cuando asumimos las rutinas para el trabajo, el compromiso de sacar el tiempo justo para el trabajo, el tiempo justo para el descanso, el prepararnos una alimentación saludable, el hacer ejercicio, dormir bien y sacar un espacio de diversión, soy también el encargado de identificar el origen de la sobre carga laboral e intervenir para cambiar dicha condición para no generar altos niveles de estrés.

**19. ¿Ser Saludable no incluye la parte emocional y mental?**

**R/**

Ser saludable incluye la salud emocional y mental, como lo indicábamos en el taller desde la definición que hace la OMS de salud, se determina que Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, por ello lo importante de atender los Ritmos de Trabajo y Carga Laboral en Casa, de manera que se pueda hacer un Trabajo Saludable.

**20. Cuando no se cuenta con las facilidades de disponibilidad de redes Wifi el teletrabajo genera angustia y más estrés, ¿Qué hacer en este caso?**

**R/**

lo que actualmente estamos haciendo es trabajo en casa y esta modalidad de trabajo no es de por si generadora de angustia o estrés, sin embargo como lo señala la pregunta el no tener las herramientas para hacer trabajo en casa es un problema que debe analizarse desde dos aristas, como indicamos la situación que enfrentamos en la actualidad es una situación nunca antes vivida, ni las empresas ni los trabajadores estábamos preparados para la contingencia, ni los estudiantes ni las escuelas, ni el país en general, hemos tenido que ir enfrentando los retos de manera conjunta como país, como organización, como familia como individuos. Para poder hacer trabajo en casa se debe tener la voluntad de las partes, tanto la empresa como el trabajador deben ser conscientes de las exigencias que de parte



y parte de deben asumir, la empresa debe conocer las condiciones de sus colaboradores y en la medida de lo posible dotar para que los colaboradores puedan asumir su labor en casa, pero de la misma manera los trabajadores deben poner algunas veces recursos en la medida de sus posibilidades para no llevar a una crisis mayor a la empresa que podría en algunos casos generar sobre costos tales que la llevan a la quiebra y por ende a la pérdida del empleo, por ende tanto la empresa como el trabajador deben propender por un espacio de dialogo asertivo donde se expongan las condiciones de las partes y se lleguen a acuerdos que sean beneficiosos para ambas partes y que como lo indicábamos en el taller, los acuerdos exigirán dar y/o ceder de ambas partes.

**21. ¿Puede un empleador llamar constantemente a un trabajador recordándole que si no se cumplen las metas se puede suspender el contrato laboral?**

**R/**

Es importante tener las condiciones claras por parte de la empresa y del trabajador para establecer el trabajo tanto en casa como en cualquier centro de trabajo, es decir, desde que se inició el trabajo en casa se debieron establecer las reglas para el cumplimiento de metas por ejemplo como este caso que plantea la pregunta, y que en ese acuerdo las partes de manera participativa en lo posible establecieran como se lograrían las metas. Por lo que habrá que identificar si se está incumpliendo con esos acuerdos de trabajo en casa y poder como lo indicábamos, dialogar con la organización, con ese líder o jefe para establecer nuevas reglas para el logro de las metas, evaluando que las acordadas no fueron efectivas y poder establecer un plan de mejora. Si por otra parte la pregunta señala el cumplimiento o incumplimiento como una amenaza para un despido, entonces la temática ya es de otro orden y ameritaría una asesoría de orden jurídico, por ejemplo.

**22. ¿Cómo controlar la ansiedad en el ámbito laboral en el marco del trabajo en casa?**

**R/**

La cuarentena y el cambio en los hábitos al interior de la familia derivados de esta situación de contingencia mundial implica un cierto grado de estrés y ansiedad, que es necesario se presente para estar alerta ante las situaciones que pueden generar riesgo. Sin embargo, la ansiedad no debe afectar el correcto desempeño de nuestras tareas diarias, no debe afectar nuestro desempeño laboral o afectación a las personas que están a nuestro alrededor. Cuando esto sucede significa que no estamos tramitando de manera inadecuada nuestras emociones. Lo primero que debemos identificar es que la situación que más nos genera ansiedad, o el momento del día en que notamos ese cambio en nuestras emociones o pensamientos que nos genera la ansiedad; ya que no es regla general que el trabajo en casa determine la presencia de ansiedad. Puede ser un



momento del día o una actividad o varios aspectos, luego de esa identificación debemos identificar por que se genera dicha ansiedad, a qué obedece. Podemos hacer una lista que nos permita ir descartando situaciones de mayor o menor ansiedad para poder generar acciones que nos ayuden a contrarrestar la presencia de dicha ansiedad. Luego debemos generar un plan de intervención que nos ayude a quitar en la medida de lo posible el elemento generador de ansiedad o modificarlo de manera que podamos controlar las emociones o sentimientos que dicho momento o actividad nos genera. Podemos también asumir los elementos mencionados en el taller para construir una rutina que nos sea beneficiosa para bajar el nivel de ansiedad, buscando los momentos de descanso, de relajamiento, de adecuada alimentación, sueño y ejercicio que nos permita el autocuidado tanto físico como emocional. El apego al cumplimiento del plan es lo que garantiza que se genere el hábito y con ello podamos manejar las emociones en cada momento del día. También como lo señalamos es importante identificar qué tipo de familia tenemos, en qué momento del ciclo vital nos encontramos para poder adecuarnos, es decir, puede que en la familia se tengan niños o niñas pequeños que demanden más atención, adultos mayores que también nos demanden tiempo y cuidados, y por ende podemos enfrentar situaciones familiares que no se pueden modificar o controlar y allí será importante poder acudir a un tercero que apoye momentos de crisis o de altos niveles de ansiedad, acudir a un profesional para recibir acompañamiento, puede ser la opción más saludable; afortunadamente en este momento también hay profesionales en psicología que están brindando apoyo psicológico por medio de las herramientas virtuales y son una opción muy efectiva en estos momentos.

### **23. Sera mejor hacer ejercicio en la mañana o en la noche?**

**R/**Cualquiera de los dos momentos es adecuado para hacer ejercicio, lo importante es que si ya se tenía el hábito en cierto horario puedas continuarlo, sin embargo es relevante tener en cuenta que el ejercicio no interfiera con tus momentos de alimentación o de sueño, de manera que no es aconsejable hacer ejercicio sin desayunar, ya que el cuerpo ha hecho un gasto energético en el sueño aunque no lo creamos y necesita con el desayuno recuperar energía, tampoco es adecuado hacer ejercicio inmediatamente después de haber comido, por lo que la mitad de la mañana puede ser un buen momento al igual que al final de la tarde. De igual manera no es recomendable hacer ejercicio antes de dormir, ya que para dormir el cuerpo y la mente necesitan de un periodo de tranquilidad o relajación para conciliar el sueño, y si el cuerpo esta agitado por el ejercicio no se lograra conciliar el sueño fácilmente