

# Home Office

## La panacea de las empresas ante la pandemia

Agotamiento mental, estrés y cansancio físico pueden ser algunas consecuencias del home office

Cargas de horarios, desaparición de límites laborales y personales, aumento de gastos y afectaciones en la sociabilidad son algunas de las consecuencias del trabajo en casa.

La pandemia ha obligado a varios sectores sociales y económicos a adaptarse a una nueva dinámica. Muchas empresas e instituciones optaron por realizar sus actividades laborales desde casa, con el fin de proteger y salvaguardar la seguridad de sus trabajadores y familias.

El famoso *home office* ha puesto a prueba tanto a empresas como trabajadores, si bien esta forma de trabajo no es nueva, en México no tiene mucho tiempo de ser una opción para las empresas, por ello, esta forma y su metodología son relativamente nuevas. Se estima que sólo 2 de cada 10 empresas han adoptado esta opción de trabajo, independientemente de la pandemia por Covid-19.

Esta nueva manera de trabajar ha cambiado las actividades diarias de miles de empleados en el país. El *home office* ofrece grandes beneficios, tanto para los empleados como para los empleadores, siempre y cuando se entienda que en ambas partes deben existir obligaciones y responsabilidades.

De acuerdo con la firma Citrix, se espera que a finales de este año, al menos, un 80% de las actividades laborales puedan realizarse de manera remota. Este cálculo, podría ser certero si consideramos las circunstancias actuales que vive el país, lo que pondrá a prueba a los equipos de trabajo y la cultura laboral de las y los mexicanos.

Por su parte, Laura Ripani en su artículo: "Coronavirus: un experimento de teletrabajo a escala mundial", señala tres aspectos fundamentales sobre algunos puntos importantes de esta modalidad de trabajo, tales como los horarios de trabajo, el equilibrio personal - profesional y la productividad.

Respecto a los horarios de trabajo, la especialista en la División de Mercados Laborales del Banco Interamericano de Desarrollo (BID), asegura que, pese a que existe una flexibilidad de trabajo, el *home office* o el teletrabajo hace más difícil definir los horarios laborales; por consiguiente, muchas empresas han optado por mantener los horarios de oficina.

En cuanto al equilibrio personal - profesional, señala que, esta modalidad puede borrar los límites entre lo personal y lo profesional; mientras que la productividad dependerá de diversos factores, entre los que destacan la agilidad de los sistemas de información y comunicación de la empresa, la cultura corporativa y la capacidad de los supervisores para apoyar al trabajador.

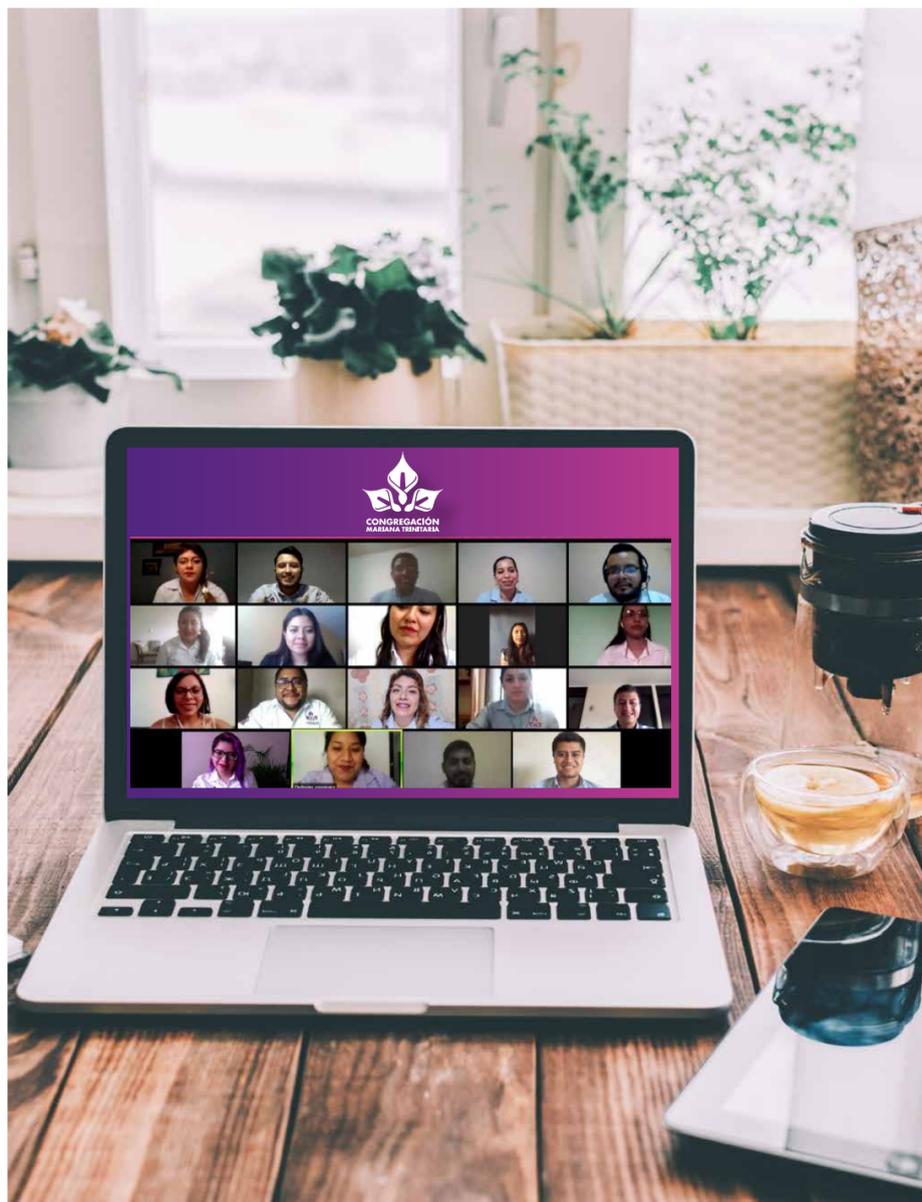
El *home office* puede originar altos niveles de estrés, ya que no es posible "dejar los pendientes de la oficina, en la oficina y los de casa, en casa"; de modo que, ya no existe esta ruptura de pensamiento que se da al cerrar una puerta y desplazarse a otro lugar.

Según la revista Forbes México, debido al trabajo en casa, los empleadores se pueden desenfocar de sus actividades laborales y, con ello, disminuyen su desempeño al verse obligados a compaginar su vida laboral con su vida personal, en un mismo espacio y en un mismo tiempo.

Dependiendo del punto de vista, algunos pueden considerar que aumentan gastos, mientras que otros opinan lo contrario; por ejemplo, aquéllos relacionados a servicios de luz, agua y gas, es altamente probable que aumenten debido al mayor uso, añadiendo algunos servicios de telefonía e internet; aunque es probable que estos se compensen con el ahorro en transporte, gasolina, desgaste de coche (en algunos casos), gastos en comidas y otros gastos hormiga.

Debido a la pandemia y la premura con que se dieron estos cambios, algunos trabajadores tuvieron que invertir en infraestructura para poder trabajar desde casa: computadora, silla, escritorio, lámpara, impresora, etc.

Otras de las afectaciones se relaciona directamente con la sociabilidad, pues en opinión de algunos, se pierde la calidez humana y el contacto personal que tanto suman a la cultura laboral de una empresa, a su ambiente de trabajo y al compromiso, situación que podría impactar en su comportamiento.



### Mensaje CMT

Sin duda, los trabajadores mexicanos, así como las empresas, tienen la oportunidad de demostrar que el teletrabajo es una práctica que beneficia a todas y todos. Es momento de mostrar que la responsabilidad y compromiso con las empresas puede verse reflejado sin tener que presentarse en una oficina.

Por ello, Congregación Mariana Trinitaria (CMT) emite algunas recomendaciones y/o consejos para realizar *home office* y, con ello, tener un óptimo desarrollo profesional sin poner en riesgo la estabilidad familiar y económica:

- Determinar un espacio de trabajo y adecuarlo para trabajar cómodamente. Éste debe tener buena iluminación y ventilación, si es necesario, se pueden realizar varios cambios cada cierto tiempo, siempre y cuando el ruido no cause algún problema.
- Organizar el día a día y preguntar a tu jefe o jefa directo si han cambiado tus tareas prioritarias para coordinarse y enfocarse siempre en lo más importante.
- Ser asertivo en la forma en que se comunica el equipo, es decir, definir qué es mejor, si establecer contacto por chat, correo electrónico, llamada o videollamada, cada cuánto tiempo tendrán que notificar sus avances, etc.
- Garantizar la disponibilidad dentro del horario laboral y separar actividades personales de las laborales.
- Establecer acuerdos con familiares para respetar los horarios y espacios para no afectar las relaciones familiares ni el desempeño laboral.
- Hacer algún tipo de actividad física, como salir a caminar por algunos minutos o realizar ejercicios en casa como abdominales, sentadillas u otras actividades.
- Relajarse con alguna otra actividad ajena al trabajo, como escuchar música o leer.

### Dato

La plataforma, Inmuebles24, realizó una encuesta que reveló:

- 62%** De las personas cuenta con un lugar designado para el home office en su hogar
- 38%** No cuenta con un espacio específico en casa para realizar labores del trabajo
- 60%** Se instala en el comedor
- 16%** En su recámara
- 19%** En la sala
- 4%** Trabaja sobre su cama



El 23 de octubre de 2019 entró en vigor la Norma Oficial Mexicana (NOM) 035 por parte de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, buscando prevenir e identificar factores de riesgo psicosocial y fomentar un entorno laboral adecuado para el desarrollo integral de los trabajadores

### Dato

La OMS reconoce el Síndrome del Burnout (o del trabajador quemado) y sus síntomas son:



**Agotamiento emocional:**  
Fatiga física y mental



**Despersonalización:**  
Irritabilidad y pérdida de motivación en actitudes y comportamientos cínicos o poco empáticos



**Falta de sensación de realización personal:**  
Frustración, insatisfacción, desilusión