GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL

insst
Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN SITUACIÓN DE TRABAJO A DISTANCIA DEBIDA AL COVID-19. RECOMENDACIONES PARA EL EMPLEADOR

En un momento tan excepcional como el presente, todas las personas ven amenazado lo más importante en su existencia: su salud, su vida, su subsistencia económica, su familia, su estilo de vida, etc.

RECOMENDACIONES PREVIAS

Ante esta situación, ten en cuenta estos aspectos:

- **CONOCE** el problema (aquí). Es fundamental para organizar el trabajo.
- **EMPATIZA** con los trabajadores en esta situación de adversidad. Sé amable.
- **PROTÉGELOS**, en la medida de lo posible, del miedo y la incertidumbre del trabajo.
- **COMUNÍCATE** con tus trabajadores y mantén una información actualizada y precisa.
- **NO DEJES QUE SE ESTIGMATICE** a los trabajadores que se vean afectados por el Covid-19: no tienen ninguna culpa.

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO A DISTANCIA EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19

No todas las empresas tienen la capacidad de que sus empleados realicen trabajo a distancia. Es una situación nueva para la que no ha habido tiempo para elaborar un plan de emergencia y de continuidad de las actividades de la empresa.

LIMITACIONES

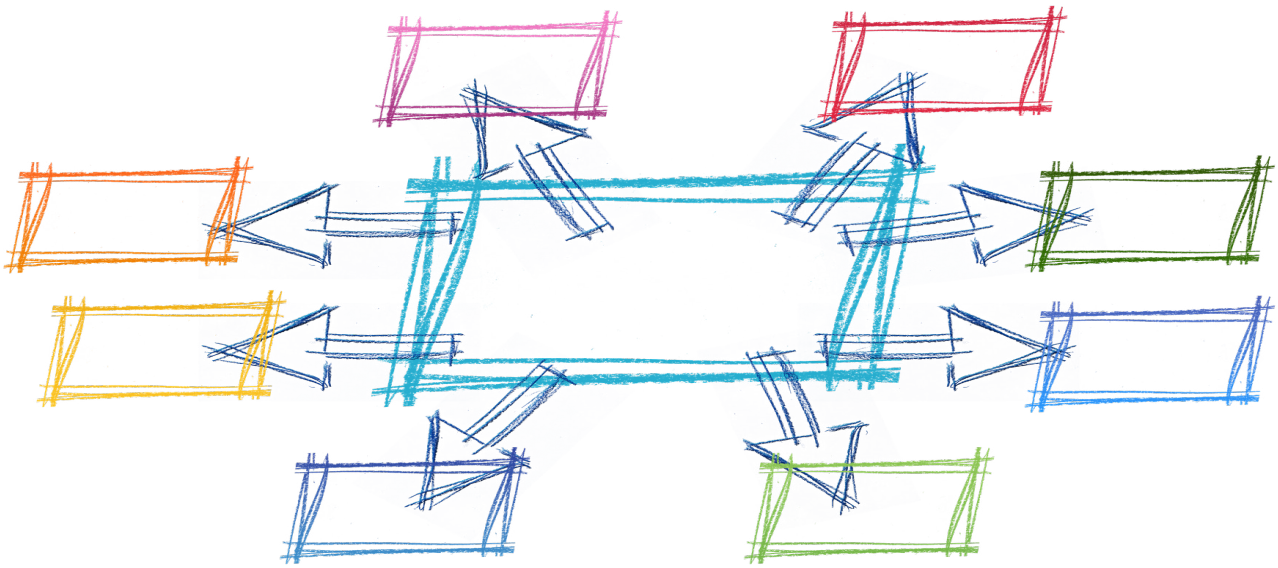
Al organizar el trabajo ten en cuenta algunas circunstancias actuales que limitan las tareas a desarrollar por los trabajadores:

- La novedad del entorno de trabajo
- La situación familiar con posibles hijos o personas mayores a cargo en el hogar
- El aislamiento social y confinamiento
- Los miedos e incertidumbres laborales y socioeconómicos que amenazan
- Los espacios y los recursos compartidos por varias personas ante las mismas circunstancias en los domicilios

Ello requiere un esfuerzo extra de organización del trabajo, de comprensión, de paciencia, de flexibilidad y de tener informados a los trabajadores.

RECOMENDACIONES PARA LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

- Facilita que los trabajadores sigan las instrucciones, según las restricciones exigidas en cada momento por parte de las autoridades.
- Infórmate de los recursos técnicos con que cuenta cada trabajador para el desempeño de su trabajo y ten en cuenta que pueden tener que ser compartidos con otras personas del hogar. En la medida de tus posibilidades provéele de los que necesite.
- Establece canales de comunicación individualizados y/o de grupo: correo electrónico, redes sociales, videoconferencia, teléfono…
- Garantiza una carga de trabajo equilibrada a cada empleado y asigna de forma concreta las tareas y cometidos. Si no es estrictamente necesario no incrementes las exigencias.
- Establece y da a conocer de forma clara los nuevos procedimientos de trabajo.
- Establece objetivos y plazos razonables y hazlo con cierta antelación para que el trabajador pueda organizar su trabajo para amoldarse a sus nuevas circunstancias. Prioriza las tareas y relega a otro momento las menos necesarias.
- Establece un horario de disponibilidad para empleador y trabajadores pero ten en cuenta que trabajar en casa no significa tener que estar disponible las 24 horas.
- Proporciona algún sistema de contacto para que los trabajadores puedan relacionarse fácilmente entre ellos.
- Establece un programa de contacto profesional y personal con los trabajadores cada varios días; infórmate de cómo les va, cuál es su situación personal y profesional, motívales y anímales. ¡Que no se sientan solos!
- Permanece siempre a disposición para resolver cualquier problema, duda o inquietud de los trabajadores.
- Reconoce y pondera el trabajo realizado, especialmente en estas circunstancias tan difíciles. Proporciónales “feedback” regular de su trabajo.
- Directores, coordinadores, mandos intermedios,…son elementos fundamentales; préstales mucha atención porque son quienes organizan trabajo, lo asignan, detectan necesidades, contactan con los trabajadores...



RECOMENDACIONES PARA LA COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES

Mantén informados a los trabajadores:

- De los cambios que se van a producir en la empresa; pídeles opinión.
- De los procedimientos de trabajo que se mantienen y las modificaciones sobre la forma habitual de trabajo.
- Del plan y calendario, de contactos telefónicos, chats, videoconferencias,…
- De la situación global de la empresa; nuevos horarios, turnos de trabajo, teléfonos de asistencia, servicios prestados, etc.
- Del proceder de la empresa en relación con la situación contractual de los trabajadores.
- De las recomendaciones que establezcan las instituciones oficiales.
- Dosifica la información; existe un exceso de información al que el trabajador está también expuesto.
- Responde con claridad y sinceridad a cualquier duda que tengan los trabajadores sobre estas cuestiones.

RECOMENDACIONES SOBRE LA SALUD PSICOSOCIAL DE LOS TRABAJADORES

➢ Facilítales las recomendaciones sanitarias e institucionales para la prevención y reacción ante el problema. Que conozcan las medidas recomendadas (higiene, confinamiento,…) e informaciones de fuentes oficiales y fiables: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

➢ Trasládales la necesidad de seguir estas recomendaciones para sobrellevar adecuadamente el quedarse en casa confinado (aquí).

➢ Hazles saber que la situación puede provocar un impacto emocional. Si es así, pídeles que consideren estas estrategias (aquí).

➢ Explícales que el miedo y el estrés son reacciones normales en estas situaciones, y que se pueden manifestar de muchas formas como pensamiento recurrente, pesimismo, preocupación constante, irritabilidad, mal humor, ansiedad, problemas de concentración, etc… Cada persona lo vive con una intensidad distinta. Informales de estas recomendaciones (aquí).

➢ Infórmales y promueve el bienestar emocional (aquí).

➢ Facilita a los trabajadores recomendaciones contrastadas sobre diseño del puesto de trabajo, iluminación, posturas de trabajo (aquí), medidas para la prevención de la fatiga mental, gestión del estrés, hábitos de sueño (aquí), ejercicio físico en casa, alimentación, etc. Para ello sírvete de los materiales que pueda proporcionar tu Mutua (o Servicio de Prevención) y del material disponible en la web del INSST y de los Organismos Autonómicos en Salud Laboral y la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

➢ Es deseable en esta situación disponer o facilitar un servicio de apoyo psicológico, si fuera posible, inscrito en el programa de ayuda al empleado.

➢ Establece un canal específico para que los trabajadores te informen de la existencia de algún riesgo o situación especial que les afecte durante estas circunstancias.

CONSEJOS DE GESTIÓN PSICOSOCIAL, ESTRÉS Y SALUD MENTAL DURANTE EL CONFINAMIENTO

La situación de confinamiento en casa durante períodos largos puede generar mucho malestar psicológico. Con el fin de prevenir o mitigar dichos efectos, puedes facilitar a los trabajadores las siguientes recomendaciones:

- Planifica el trabajo, la rutina horaria y cúmplela
- Céntrate en lo que se puede hacer
- Sé positivo. Se gana más quedándose en casa. Se salvan vidas. Sé consciente del riesgo que correrías si no lo hicieras. Considera que este aislamiento puede resultar provechoso
- Mantente activo, ocupado.
- Evita la sobreinformación. Estar permanentemente conectado puede aumentar innecesariamente la sensación de riesgo y ansiedad. Acude solo a fuentes fiables de información. Contrasta la información que compartas.
- Identifica los pensamientos que te molestan. Si piensas en la enfermedad y el Covid-19 el malestar se incrementará.
- Reconoce las emociones que se viven y afronta las principales preocupaciones con información. Aun así, hay que saber que encontrarse triste, con ansiedad y preocupación entra dentro de lo esperable para esta situación. Acepta lo que sientes.
- Mantén el contacto social, usando las nuevas tecnologías. Comparte tus dificultades. Habla con las personas cercanas de tu confinamiento si te alivia. El apoyo social es la mejor forma de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el aburrimiento durante un aislamiento social por cuarentena.
- Ayuda, si te es posible, en algo a los demás. Reconforta pertenecer a un equipo y ayudar a dar soluciones.
- Haz ejercicio o actividad física. Desconecta. Utiliza medios prácticos para relajarte. Haz cosas que habitualmente te resulten entretenidas.
- Relaja tu cuerpo con técnicas de respiración profunda, meditación, relajación muscular.
- Si aun así te sientes sobrepasado, pide ayuda o consejo profesional

Imágenes de Lukas Bieri y de Gerd Altmann en Pixabay.