



# **RECOMENDACIONES PARA ORGANIZAR Y REALIZAR TRABAJO EN EL HOGAR EN TIEMPOS DE CUARENTENA**

## **GUÍA PRÁCTICA**

Secretaría de Programación y Gestión Estratégica



El Decreto de Necesidad y Urgencia N° 297/2020 que dictó el Presidente de la Nación, estableció el aislamiento social, preventivo y obligatorio, debiendo las personas permanecer en sus residencias, absteniéndose de concurrir a sus lugares de trabajo. El aislamiento fue sucesivamente prorrogado y la vuelta a la oficina será paulatina.

Luego el Decreto N° 325/2020 estableció con carácter excepcional y transitorio la modalidad de trabajo en el hogar, al señalar que en el marco del aislamiento, las y los trabajadores del sector público nacional, cualquiera sea su forma de contratación, “deberán realizar sus tareas, en tanto ello sea posible, desde el lugar donde cumplan el aislamiento ordenado, cumpliendo las indicaciones de la autoridad jerárquica correspondiente”.

En virtud que el lugar donde se desarrollan las tareas es un sitio familiar, entendemos que hay situaciones propias del mismo -instalaciones y equipamientos, e inclusive rutinas y personas transitándolas, o haciendo actividades que pueden convivir en el momento de trabajar en la casa- que serían diferentes en otro contexto como el que estamos transitando.

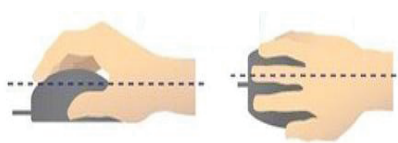
A continuación compartimos una serie de sugerencias para que sea más confortable y amigable el trabajo desde casa, comprendiendo que las condiciones casi siempre no son las apropiadas, esperables, cómodas, tranquilas, silenciosas, como lo son las de su puesto de trabajo de la Universidad (inclusive extrañará a sus compañeras y compañeros de trabajo, su escritorio, y otras instalaciones laborales y costumbres que eran parte de su vida cotidiana).

## LUGAR DE TRABAJO



**1) ELECCION DEL LUGAR DONDE REALIZARÁ LAS TAREAS:** seleccione el lugar del hogar lo más adecuado posible para hacer las tareas que suele requerirle su puesto de trabajo o actividad (consulta de expedientes, lectura de material en papel, chequeo de planillas, etc.). De ahí la necesidad de acondicionar el área elegida dentro de su casa, para tener lugar para trabajar lo mejor posible. Para ello, disponer de espacio en su mesa o escritorio, para no cargarlo de objetos, y en lo posible no moverlos de lugar, día tras día, o inclusive en los distintos momentos del día que Ud. trabaje a distancia o con quien comparta el lugar.

- a. Intentar que la pantalla de la PC no tenga reflejos de la ventana o de artefactos de iluminación.
- b. Es esperable tener siempre la espalda apoyada al respaldo de la silla.
- c. Se recomienda que la los brazos, al escribir en el teclado, formen una “L” en el conjunto brazo y antebrazo. Para ello eleve su nivel colocando almohadones o almohadas para estar sentado más alto. El objetivo es tener los hombros más relajados, hacia abajo, y no en la posición “no me importa”.
- d. Para estar más cómodo su posición tendría que ser en forma erguida, en su conjunto, cabeza, torso, manos, piernas, y con lugar para estas últimas, que estén apoyadas en el piso (si no llega, coloque algún objeto rígido y plano para descansar los pies/piernas mientras trabaja).
- e. Es recomendable que el operador de PC utilice ratón o mouse, con el aditamento o accesorio de un PAD con almohadilla (tipo gel), para mantener lineal (en línea recta) el conjunto mano-muñeca-antebrazo.
- f. El orden, cajones cerrados, cables fuera del paso o circulaciones (por Ud. y por el grupo familiar para que no se tropiecen y caigan, e inclusive que se caiga la PC), suelen colaborar en la seguridad y trabajo.





**2) ACONDICIONAMIENTO DEL ESPACIO PARA TRABAJAR CÓMODO:** ese espacio debería ser lo más similar posible al de una oficina, es decir una PC, un escritorio o mesa, y una silla. No es un lugar de confort o descanso como la cama o sillón. No se recomienda llevar la notebook a la cama o sillón ya que tiene que ser un lugar donde Ud. disponga una posición o postura adecuada. No mirando para abajo con la cabeza, permitiendo renovar el aire y enfriarse la PC [arriba de las sábanas o acolchado no permite esta posibilidad de refrigeración de los dispositivos electrónicos de la PC].

**ORGANIZACION Y RUTINAS DE TRABAJO:** Se recomienda mantener una rutina matutina y/o vespertina para respetar sus costumbres habituales (por ej. desayunar, bañarse, no permanecer con la ropa de cama, sentirse fresco, etc. ) para que su organismo perciba que está en otro lugar/función, y que sienta lo menos posible la situación de encierro, de no ver a sus compañeros, de no salir a la calle, etc.

**3) HORARIOS ESPECÍFICOS:** es preferible tener un horario de actividades laborales en su casa. Coordinar este horario con su superior inmediato según su propia particularidad. Es decir, establecer horarios específicos de trabajo siempre que ello sea posible, ya que, por ejemplo, la presencia de niños/as puede alterar la continuidad de la tarea, como el cuidado de adultos mayores.

**4) INTENTE ESTABLECER METAS PARA PODER CONCRETARLAS CADA DÍA:** el establecer un objetivo diario, con antelación, y fijar propuestas para el día siguiente puede ayudarlo a organizar sus actividades, incluyendo sus horas laborales con trabajo a distancia.

**5) LISTAR SUS PRIORIDADES:** para alcanzar las metas del caso anterior, sirve definir previamente (en la semana, en forma quincenal o mensual, según corresponda) un plan de trabajo, en el cual se establece cuáles son sus prioridades, según sus objetivos y/o funciones.

**6) ORGANIZACIÓN DEL FLUJO DE TRABAJO:** puede ayudarlo el hecho de mantener una dinámica constante en su aspecto organizacional, horarios, estar en contacto (en forma virtual) con los integrantes de su equipo de trabajo, pactando de un día para otro, o encuentros todos los días a la misma hora, etc.

**7) PLANEE DESCANSOS - PAUSAS ACTIVAS:** los lapsos de trabajo no deberían superar 1.5 a 2 horas. Luego le sugerimos mover las partes del cuerpo (levantarse de su silla, caminar un poco, abrir las ventanas, tomar aire, estirar piernas y brazos, mover cuello), para volver a su tarea. Períodos de trabajo y de descanso no deberían ser tan extensos (puede estresarlo o acalambrar los miembros inferiores por ej., o provocarle distracciones, afectar la continuidad de las tareas y la concreción de los objetivos diarios, respectivamente). Descansos de 10 a

15 minutos son recomendables, y más aún si se oxigena, si camina, si mueve las piernas y brazos, o simplemente hace movimientos de relajación o descontracturación. Te recomendamos visitar el sitio web del Ministerio de Salud para realizarlas según tu nivel de ejercicio habitual: <https://www.argentina.gob.ar/salud/tupausaactiva>.



**8) TOLERANCIA CON UD MISMO Y LAS/OS OTROS:** lleva tiempo adaptarse a la cuarentena, a estar en casa, con el grupo familiar, sin poder salir al exterior. Entonces, una de las claves es la TOLERANCIA, empezando con uno mismo y aceptando la situación de aislamiento en cuarentena en casa.

## AMBIENTE DE TRABAJO



**9) EN BÚSQUEDA DE UN ENTORNO LUMINOSO Y VENTILADO:** Se recomienda realizar el trabajo en un lugar ventilado, cerca de una ventana o de un balcón, añadiendo macetas con plantas, ya que puede darle una sensación grata de estar en otro sitio, fuera de su casa.

**10) INTENTAR EVITAR DISTRACCIONES:** se entiende que no es su lugar de trabajo, que se encuentra en su casa y seguramente habrán otras personas, con otras actividades (ver televisión, escuchar música, o pasearán constantemente por la casa). Es su hogar y tiene su ritmo, es comprensible. Por eso es importante la selección del lugar de trabajo (ya mencionado) para evitar malestares, ansiedad, etc. Hacer un uso inteligente del teléfono. Por ejemplo silenciarlo, usarlo con su grupo de trabajo y familia en distintos horarios. En síntesis se recomienda evitar distracciones para poder concretar los objetivos diarios.

**11) INSTALACIONES:** es una buena oportunidad para mejorar sus instalaciones, algo que comúnmente dejamos para otros momentos.

### a. NO CONCENTRAR NI RECARGAR LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS:

I- Una PC representa una mínima carga eléctrica y consumo, pero disponer y contar con múltiples eléctricos (conocidos como zapatillas), no son apropiadas ni recomendables. Y menos aún si estos no se encuentran en condiciones apropiadas o no fueran de buena calidad o reglamentarios, lo cual puede provocar cortocircuitos, incendios o shocks (“patadas”).

**II-** Contemos con instalaciones eléctricas hogareñas seguras: por ejemplo con enchufes con tres patas, cables sin empalmes caseros, y con los dispositivos que no estén en contacto con materiales combustibles (cortinas, alfombras, etc.).

**III-** Al finalizar la jornada, una buena práctica es desconectar los aparatos eléctricos, para evitar su afectación en caso que haya una sobretensión, o un desperfecto que implique un incendio.

**b. CONSUMO DE OXÍGENO – LIBERACIÓN DE MONÓXIDO DE CARBONO:** Se acerca el invierno y las bajas temperaturas. Controlar las ventilaciones de los equipos que consuman oxígeno (estufas, termotanques, calefones, calderas) alimentadas con gas o combustibles (no electricidad). Verifique que las ventilaciones estén en buen estado, no obturadas por nidos, o estranguladas por vientos o ramas.

**c. VENTILACION DE LOS AMBIENTES:** Renovar el aire de los hogares y trabajo, al menos 2 veces por día, pudiendo utilizar las pausas activas para abrir las ventanas, reemplazando el aire de su lugar de trabajo u hogar. Respirar el aire fresco, además de ponerse de pie, y caminar es una opción saludable.

**d. TEMPERATURA:** las temperaturas recomendables y operativas son no mayor de 20 grados en invierno, y no menor de 24 grados en verano.

**e. PREVENCIÓN DE INCENDIOS**

**I- ESTUFAS:** utilizar estufas portátiles que estén en cercanías de material combustible (por ejemplo aquellas que se suelen utilizar para calentar los pies) suelen provocar incendios. Observar que no estén al alcance de nuestros movimientos involuntarios.

**II- CABLES:** desistir del uso de zapatillas o múltiples. Si los cables están calientes, puede provocarse un incendio.

**III- MATERIAL COMBUSTIBLE:** la acumulación de material combustible, el almacenamiento de cosas inútiles, el desorden y la falta de limpieza pueden provocar incendios.

**IV- CIGARRILLOS, VELAS, SAHUMERIOS:** el uso de cigarrillos, además de hacer daño a la salud del fumador y de su entorno, provoca incendios por descuidos (colillas que se caen, quedarse dormido fumando, etc.). Si fuma, es bueno hacerlo en una pausa, fuera de un lugar cerrado. Velas y sahumerios pueden provocar incendios, por descuido, caídas, o cercanía o contacto con otros objetos.

**V- DISPONER DE UN EXTINTOR, O RECORDAR DONDE SE ENCUENTRA, EL MAS CERCANO A UD:** es recomendable disponer de un matafuegos en su vivienda. Puede utilizarse el que por reglamentación disponen los vehículos. Es recomendable contar con este dispositivo extintor.

## **Y SUGERIMOS DISFRUTAR, TODO LO QUE PODAMOS, INCLUSO DEL TRABAJO.**

Sugerimos informarse únicamente por organismos oficiales y no sobreexponerse a noticias. El aislamiento perjudica a todos los sectores sociales, por eso RECOMENDAMOS TENER UN ACTITUD PROACTIVA y hacer lo que esté a nuestro alcance para colaborar en sobrellevar esta cuarentena con OPTIMISMO y TOLERANCIA.

Es importante que hagamos ejercicios físicos, que ejercitemos el ocio y el deleite personal como pintar, tocar un instrumento musical, compartir juegos de mesa con la familia, evitando caer en pánico . A algunos nos toca estar lejos de familiares, de padres y abuelos, para cuidarlos. Algunos estamos un poco más aislados que otros, y a veces solos y necesitamos estar más acompañados, por ejemplo con videollamadas con familiares, compañeros de trabajo y amigos, o con la TV de fondo en silencio o con bajo volumen. Estamos en casa. Cuidándonos entre todos.

Para finalizar, queremos hacerles llegar nuestro RECONOCIMIENTO y AGRADECIMIENTO por colaborar con nuestra Universidad Pública, la UNRN.

JUNTOS hemos hecho que la UNRN sea la enorme y pujante institución que es hoy. Una Universidad pública e inclusiva. Que esta situación de pandemia, de cuidado, de cuidarse para cuidar al otro, nos sirva para aprender a trabajar de otros modos, aprender las nuevas tecnologías y las ya programadas, aprovechando nuestro tiempo, preservádonos y preservando a nuestra comunidad, y garantizando que las actividades universitarias continúen.

**YA VAMOS A REGRESAR Y CON MÁS FUERZA QUE NUNCA. TODAS Y TODOS, COMO SIEMPRE.**