



nuevo
coronavirus
COVID-19

Coronavirus COVID-19

Guía de Recomendaciones para Empleados Públicos sobre **Trabajo Remoto** y **Bienestar Psicosocial**

Secretaría de
Gestión y Empleo Público



Jefatura de
Gabinete de Ministros
Argentina



Autoridades

Presidencia de la Nación

Dr. Alberto Fernández

Vicepresidencia de la Nación

Dra. Cristina Fernández de Kirchner

Jefatura de Gabinete de Ministros

Lic. Santiago Cafiero

Secretaría de Gestión y Empleo Público

Dra. Lic. Ana Castellani

Subsecretaría de Empleo Público

Lic. Mariano Boiero

Oficina Nacional de Empleo Público

Mg. Ab. Hernán Petrelli

Equipo de trabajo

Desarrollo

Dirección de Gestión y Desarrollo de Carrera del Personal

El presente documento ha sido elaborado por las profesionales Lic. Ivana Calós, Lic. Mariana Gambera, Lic. Laura Padín bajo la dirección de la directora de Gestión y Desarrollo de Carrera del Personal, Lic. Vanesa Cyngiser.

Impresión

Secretaría de Gestión y Empleo Público

Emilio Etchart, Pablo Conde, Ricardo Gamarra.

Última actualización: Abril 2020

Recomendaciones para Empleados Públicos sobre **Trabajo Remoto y Bienestar Psicosocial**

Atento a la Emergencia Sanitaria declarada a nivel Nacional y Mundial y la declaración de pandemia por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ante la propagación del nuevo Coronavirus (COVID-19), el Estado Nacional a través de los **DNU Nros. 297/2020 y 325/2020**, estableció y prorrogó la medida de *“aislamiento social, preventivo y obligatorio”* a fin de proteger la salud pública para todas las personas que habitan en el país.

En tal sentido, la **SECRETARÍA DE GESTIÓN Y EMPLEO PÚBLICO** dependiente de la **JEFATURA DE GABINETE DE MINISTROS**, a través de la Resolución N° 3/2020 establece otorgar una licencia preventiva a las trabajadoras y los trabajadores cuyas tareas habituales u otras análogas, puedan ser realizadas desde el lugar de aislamiento, debiendo, en el marco de la buena fe contractual, establecer con su empleador las condiciones en que dicha labor será realizada.

De esta forma, y procurando limitar desde el ámbito laboral la propagación del virus, se autoriza a todos los agentes del Sector Público Nacional a no concurrir al lugar de trabajo, permitiéndoles trabajar desde sus domicilios en cualquiera de las modalidades de contratación.

En tanto este aislamiento es físico pero no emocional, continuar utilizando distintos medios tecnológicos (llamados, mails, videoconferencias, redes sociales, entre otras) nos permite seguir en contacto continuo con nuestros grupos de pertenencia (familiares, amigos, compañeros de trabajo, etc.), y disminuir de esta forma, posibles sentimientos de ansiedad, incertidumbre o soledad.

El trabajo se ha convertido en un factor cada vez más importante de la identidad personal y también social de los seres humanos. Gran parte de nuestra vida se vincula con nuestro trabajo ya que no sólo nos brinda los medios económicos, un espacio de desarrollo personal y profesional, sino que además constituye un elemento principal en la construcción y sostén de nuestra identidad. El hecho de haberse interrumpido circunstancialmente nuestra rutina laboral diaria puede ser un factor que nos desorganiza. Sin embargo, debemos tener en cuenta que toda situación de crisis conlleva la posibilidad de generar nuevas oportunidades si somos capaces de sobrellevar esta situación de la mejor manera posible.

Para favorecer dicha posibilidad, desde la **Dirección de Gestión y Desarrollo de Carrera del Personal de la Oficina Nacional de Empleo Público**, elaboramos una serie de recomendaciones para facilitar la implementación de la modalidad de trabajo remoto:

- **Considerar el trabajo remoto tan serio como el presencial.**

Como empleados públicos sabemos que nuestro accionar impacta directa o indirectamente en los ciudadanos, ya que es nuestra finalidad brindar un servicio a la comunidad en asuntos de interés general,

alineados a los lineamientos del Gobierno y a las políticas públicas que se desarrollan. Por tal motivo, en este contexto donde la sociedad se encuentra afectada en su totalidad, nuestra labor adquiere un valor agregado ya que somos nosotros quienes facilitamos la implementación de esas políticas desarrolladas por el Gobierno para asistir a los ciudadanos y garantizar el bienestar de la sociedad en su conjunto.

- **Definir con claridad los objetivos esperados.**

Para poder organizarnos es importante que tengamos en claro lo que debemos hacer, cuales son los objetivos a cumplir, qué es lo que se espera de nuestra labor diaria y qué ideas podemos aportar para llevar a cabo las mismas bajo esta nueva modalidad de trabajo. En los casos que debamos informar a un superior del estado de avance de los proyectos en los que nos encontramos involucrados, será de gran utilidad definir las fechas de entrega, efectuar y documentar el seguimiento de las tareas, conciliando los objetivos con los diferentes miembros del equipo para alcanzar las metas laborales establecidas.

- **Establecer una rutina diaria.**

Como primera medida es necesario definir las horas destinadas tanto al trabajo, como a otras actividades o al descanso. Es muy importante hacerlo y aún más cumplirlo. Es crucial para evitar excederse en el tiempo dedicado al trabajo y/o perder el tiempo atendiendo cuestiones personales cuando uno debería estar trabajando.

Es por ello que establecer una rutina diaria para poder llevar a cabo todos los compromisos laborales y tener el espacio para cumplir con los familiares, resulta fundamental. Poder trabajar para alcanzar una meta exige contar con un buen manejo de tiempo en las tareas a desempeñar en función de su importancia y criticidad para el logro de los objetivos establecidos. La idea es definir un plan de trabajo de acuerdo a las prioridades, estableciendo metas o tareas diarias y semanales de acuerdo al nivel de importancia o de urgencia de las mismas. Puede ser de gran ayuda listar las tareas y asignarles horarios, revisar los mails y el GDE frecuentemente, llevar una agenda personal con las actividades realizadas y las pendientes, utilizar el calendario de la casilla de correo electrónico, entre otras herramientas.

- **Tener un espacio propio donde trabajar.**

En la medida de lo posible es aconsejable contar con un lugar de trabajo propio, un espacio bien iluminado, cómodo y con algo de privacidad. Trabajar en el dormitorio o la cocina no es buena idea ya que el desorden o la asociación de ideas con otras obligaciones pueden desconcentrarte de los objetivos laborales. Es clave contar con los elementos requeridos para trabajar y tener la conectividad necesaria para poder comunicarnos con los demás. También es importante que mantener una buena postura y realizar pausas de descanso en forma periódica.

- **Mantener un esquema de comunicación con compañeros, equipo y superiores.**

Lo importante es que, aunque ya no compartamos un espacio físico común, la comunicación entre los diferentes miembros del equipo, sea fluida. Hay un sinnúmero de herramientas tecnológicas que pueden fortalecer el trabajo colaborativo y acortar la distancia entre los miembros del equipo: video conferencia, correos electrónicos, llamadas individuales, entre otras. Este esquema de comunicación evitará la impresión de que el trabajo remoto afecta negativamente nuestra labor y permite compartir o hablar de lo que nos sucede con otros, disminuyendo la sensación de aislamiento o soledad que esta situación que estamos viviendo despierta.

- **Buscar actualizarte o capacitarte en tus áreas de interés.**

En la página del Instituto Nacional de la Administración Pública (<https://capacitacion.inap.gob.ar/>) se pueden encontrar ofertas de capacitaciones de modalidad virtual que podrán mantenernos entretenidos y fundamentalmente ampliarán nuestros conocimientos. Recomendamos especialmente desarrollar las competencias laborales vinculadas con el manejo de herramientas informáticas y de comunicación que pueden ayudarnos en este momento para trabajar en forma remota eficazmente, y mantenernos comunicados con los demás.

- **Proponer ideas, proyectos o sugerencias.**

Es importante proponer mejoras en los procesos y/o soluciones nuevas y diferentes frente a situaciones que se presentan en el puesto de trabajo en este contexto particular, demostrando de esta forma la capacidad que poseemos para actuar proactivamente. Como servidores públicos podemos desarrollar proyectos que sean de utilidad para colaborar con la situación actual, proponer ideas que puedan gestionar nuevas formas de implementar las políticas públicas, nuevas formas de trabajar adaptándonos a este contexto social particular. Son tiempos para reflexionar y para pensar en esos proyectos o ideas que anhelábamos presentar y no contábamos con el tiempo para armarlos, es un buen momento para realizarlos.

- **Buscar actividades para mantener el bienestar personal.**

Es importante además darle un lugar a la recreación y las actividades lúdicas: jugar, escuchar música, bailar, dibujar, hacer manualidades, decorar la casa o realizar trabajos de jardinería, estos pasatiempos nos ayudaran a distraernos y mantener la mente activa. La incorporación de la actividad física a la rutina mejora el humor y evita los efectos físicos del sedentarismo. Asimismo mantener una dieta equilibrada, dormir el número de horas adecuadas y en los horarios previstos. Estas actividades propuestas contribuyen a alcanzar el bienestar general.

En resumen, ante esta realidad y como empleados públicos es nuestro desafío adaptarnos a este nuevo contexto de Emergencia Nacional, siendo flexibles y demostrando a través de nuestro trabajo cotidiano, que el compromiso con nuestra labor y con las políticas públicas implementadas por el Gobierno Nacional siguen intactos.

Desde cada uno de nosotros y junto a nuestros Organismos podemos demostrar, especialmente en los distintos equipos de trabajo, la madurez y capacidad de dar respuesta, de ser resilientes, optimizando los resultados en condiciones atípicas y contribuir o colaborar, desde casa, para lograr implementar de la manera más eficaz y eficiente las políticas públicas que el Gobierno adoptó en esta situación de pandemia mundial.

Esta situación es transitoria y el propio esfuerzo por respetar las regulaciones es la que permitirá que finalice lo antes posible.

Hagamos de estos tiempos una oportunidad de crecimiento no sólo como individuos desde lo personal, sino también en conjunto como sociedad. Utilicemos estos momentos para reflexionar, expandir nuestra conciencia y para poder evolucionar unidos.