

TRABAJO DOCENTE DESDE CASA

Recomendaciones preventivas para las y los docentes

En esta nueva etapa de trabajo no presencial, en el marco de las medidas dispuestas en el Área Metropolitana de Buenos Aires -AMBA- por el Gobierno Nacional para el cuidado de la vida y salud de todos y todas, compartimos las **Recomendaciones para el Trabajo Docente desde Casa**, realizadas a partir de la Encuesta "Contanos para Cuidarte" que llevó adelante SADOP durante 2020.

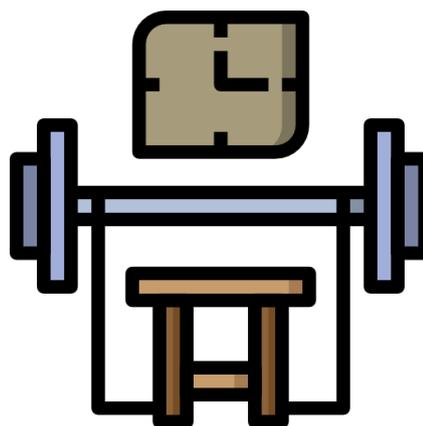
Tiempo de trabajo:

- ◆ **Respetar un marco temporal de inicio y fin del día de trabajo**, de acuerdo a la extensión de la jornada legal pre pandemia y a las pautas de reorganización acordadas en el establecimiento educativo.
- ◆ **Coordinar un horario de disponibilidad**, teniendo en cuenta que trabajar en casa no significa tener que estar disponible las 24 horas.
- ◆ **Los ritmos deben ser realistas, posibles de cumplir**. Se deben pautar las tareas con un criterio jerárquico y lógico, respetando turnos, días y horarios.
- ◆ **Sistematizar tiempos y frecuencia, dentro de la jornada laboral**, que incluyan las reuniones plenarias, de ciclo, de área, de pareja pedagógica u otras agrupaciones afines.
- ◆ **Acordar horarios fijos para el trabajo compartido y para la consulta interactiva y el contacto con alumnos/as, madres/padres o directivos** a fin de contribuir a la previsibilidad y el orden en las agendas laborales y personales y señalar expresamente que, por fuera de los mismos, no se reciben ni contestan consultas.



Tiempo de Descanso:

- ◆ **Fijar y cumplir tiempos de descanso.** Para evitar la fatiga y contrarrestar el impacto de los ritmos de trabajo y sobrecarga, es importante tomarse un tiempo para reponerse de la fatiga física, postural, visual y mental.
- ◆ **Establecer un ritmo de trabajo donde primen las pausas cortas y frecuentes frente a las largas y espaciadas.** Esto es para evitar llegar a un estado de fatiga que hace más difícil la recuperación.
- ◆ **A nivel físico y postural, es preciso no trabajar en posición sentada más de una hora seguida.** Se pueden aprovechar al menos 5 minutos cada hora para caminar por la casa, estirarse y relajar un poco el cuerpo.
- ◆ **A nivel visual, es imprescindible realizar pausas frecuentes y micro pausas durante los cuales se deje de mirar la pantalla.** Pensemos que además de la computadora, seguro que durante estos días se usan más de lo habitual otros dispositivos como el celular, la tablet o la TV, que pueden aumentar nuestra fatiga visual.
- ◆ **A nivel mental, sabemos que además de la tensión propia de la actividad laboral, el confinamiento suma otras muchas variables que incrementan la fatiga mental, como son: no poder salir a pasear, ir al gimnasio, realizar actividades sociales y/o de ocio, lúdicas y deportivas al aire libre, sumado tener que atender las tareas domésticas y de cuidado, etcétera.**



Espacios de trabajo

◆ EL LUGAR DE TRABAJO

- **Lo ideal** es contar con un espacio fijo de trabajo que se pueda ocupar a diario, y con suficiente lugar para colocar la computadora y los materiales de la escuela.
- **Si el espacio es compartido con otros** o es la mesa del comedor, es importante establecer horarios de trabajo con inicio y fin.



◆ MESA y PANTALLAS

- **Se recomienda** que su tamaño sea adecuado para que entren con comodidad la computadora y el conjunto de documentos y materiales de trabajo.
- **La mesa no debe producir reflejos**, ya que eso puede provocar fatiga visual.
- **La parte superior de la pantalla** se debe encontrar a una altura similar a la de los ojos, o ligeramente más baja. No tiene que quedar más arriba o abajo porque no permite la buena postura. De ser necesario, puedes poner libros u otros objetos para levantar la computadora.
- **Es importante dejar un espacio delante del teclado** que permita el apoyo de las manos, ya que permanecer con 'las manos al aire' puede provocar molestias en la columna, cuello y hombros.



◆ ILUMINACIÓN

- **Siempre que sea posible**, optar por una **iluminación natural**, que puede complementarse con una artificial, a fin de tener suficiente luz al momento de realizar las actividades laborales.
- **Sentarse de forma tal que los ojos no queden situados frente a una ventana** o frente a un punto de luz artificial que pueda producir deslumbramientos directos. Evitar niveles de iluminación muy diferentes.
- **Respetar la realización de pausas periódicas**, son muy importantes para prevenir la fatiga visual.

◆ LA SILLA

- **Utilizar la silla que mejor se adapte a la mesa de trabajo**, tanto en altura como en profundidad. **Lo ideal** es que mesa y silla en conjunto permitan un espacio suficiente para alojar las piernas con comodidad, para cambiar de postura y para tener los antebrazos y las manos apoyadas.
- **Evitar trabajar** desde el sofá o sillón.

Medios de comunicación:

- ◆ **Establecer expresamente qué medios de comunicación serán utilizados y un orden preferente**, atendiendo especialmente al carácter invasivo de algunos de ellos.

- ◆ **Se debe pautar muy claramente el uso del WhatsApp**, los horarios de envío y recepción de mensajes a través de estas plataformas deben darse dentro del marco de las reglas generales de extensión de la jornada.



- ◆ **Limitar el uso de las tecnologías de la comunicación** (mails, celular, computadoras) para garantizar un tiempo de descanso y desconexión digital.

- ◆ **Informar a los directivos y/o responsables o superiores cuando se presenten inconvenientes técnicos tanto en la herramienta utilizada como en la comunicación** (corte o interrupción del servicio de internet o luz) para evitar asumir responsabilidades que sobrecargan la tarea.

◆ VÍNCULOS CON NUESTRAS COMPAÑERAS Y COMPAÑEROS:

- **Mantener el contacto con las compañeras y compañeros de trabajo**, ya sea hablando cada día por WhatsApp, Zoom o el medio que prefieran, es cuidar y sostener las relaciones. Uno de los problemas que se presentan al trabajar desde la casa es la falta de posibilidad de encuentro, que no permite la relación directa con las y los compañeros, así como la construcción laboral colectiva, que habitualmente se da en la escuela. Por eso creemos que es muy

importante no desconectarse de los demás, seguir manteniendo el trabajo en equipo y decidir conjuntamente, aún durante esta situación excepcional.

Recomendaciones generales sobre la pandemia

Nos encontramos transitando un fenómeno mundial vinculado a la pandemia por el brote de coronavirus (COVID-19). Se trata de una situación crítica que esfuerza al máximo nuestras capacidades psíquicas de afrontamiento. Es por ello que en nuestro trabajo podemos encontrar que alumnos, alumnas, madres/padres, compañeras, compañeros u otros miembros del entorno puedan sentirse afectados. Algunas de las respuestas esperables ante la crisis pueden ser miedo intenso, ansiedad, angustia, irritabilidad y enojo; el recuerdo de vivencias traumáticas, o la falta de concentración y problemas en el dormir.

A continuación te compartimos una serie de recomendaciones que te servirán como una guía de respuesta para orientarte y orientar a otras y otros frente a situaciones como estas:



◆ Tener en cuenta que esta situación es TRANSITORIA

A pesar de la incertidumbre por el futuro, es muy importante recordar que todos y todas vamos a retomar nuestra vida habitual.

◆ No tener miedo de reconocer y expresar los sentimientos que genera esta situación

En momentos como los que estamos viviendo es natural sentirse agobiado/a, estresado/a, ansioso/a o más irritable que lo habitual. Es importante darse el tiempo para detectar y expresar esas emociones.

◆ Cuidar el bienestar

No abandonar el cuidado personal, la higiene y seguir las indicaciones sanitarias oficiales. Mantener los horarios de sueño es muy importante. Crear una rutina diaria que fortalezca el bienestar, el buen estado de ánimo y la salud mental, ayudará en esta situación.



◆ **Hacer ejercicio y actividad física**

Aunque sea en espacios reducidos, puede contribuir a relajarse y tendrá un impacto positivo en los pensamientos y sentimientos. Del mismo modo, siempre que sea posible ayudará conectarse con la naturaleza y la luz solar.

◆ **Cuidarse y cuidar a los demás**

Acompañar a otras personas en momentos que puedan sentirse solos/as o preocupados/as puede beneficiar tanto a la persona que recibe apoyo como a uno mismo.

◆ **Mantener el contacto con otros para sobrellevar el aislamiento social**

Tratar de mantenerse en contacto con amigos y familiares. Hablar con ellos sobre las preocupaciones y sentimientos puede ayudar a encontrar formas de atravesar este momento. Recibir apoyo y atención de otros puede brindar una sensación de alivio.

◆ **Tomarse un tiempo para hablar con las y los niños sobre la situación**

Si se tienen hijos, hijas o menores cercanos, es importante hablar con ellos. Responder a sus preguntas y compartir datos sobre COVID-19 de manera que los puedan entender. Responder a las reacciones del niño/a con paciencia, transmitirles seguridad y **recordarles que esta situación es transitoria**. Los niños/as tanto como los adultos requieren mantener espacios de juego y divertimento que promuevan emociones positivas. No se los debe sobre exigir con tareas, tener presente que respetar la cuarentena es ya un esfuerzo en sí mismo y como tal es valioso.

◆ **Evitar la exposición excesiva a las noticias**

Las fuentes de información creíbles son clave para evitar el miedo y el pánico que puede causar la información errónea o falsa. No sobreexponerse a noticias y consultar solamente fuentes confiables (organismos oficiales, web de SADOP, instituciones de confianza). Si se necesita actualizar información hacerlo sólo una o dos veces al día, en un



mismo horario (por ejemplo, al mediodía o a la tarde, y no tanto al despertar o antes de dormir).

◆ **Pedir apoyo profesional en caso de ser necesario**

Si a pesar de seguir estas recomendaciones de protección y prevención, uno se siente muy nervioso, triste, ansioso, o siente que la situación afecta alguna esfera de la propia vida, se debe buscar apoyo profesional en salud mental, ya que podrá ayudar a encontrar modos constructivos de manejar la adversidad.

DEPARTAMENTO DE CONDICIONES Y MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO
SECRETARIA GREMIAL SADOP NACIÓN.