

## **Guía de vuelta al trabajo: jornada reducida y continuada, control de acceso, sin reuniones presenciales**

**En palabras de Carlos Viladrich, director de RRHH del Grupo Adecco: "La principal fuente de generación de estrés en la vuelta a la oficina es el miedo al contagio. Para atenuar esta sensación, es importante sentirse en un entorno controlado, serio y riguroso en cuanto a la aplicación de estos protocolos de seguridad e higiene. El tránsito a la 'nueva normalidad' en un entorno de seguridad y confort para la gente es el reto fundamental"**

Cuando el pasado 14 de marzo, el Gobierno decretó el estado de alarma con el objetivo de contener la propagación del COVID-19 y evitar el colapso sanitario, la mayoría de las empresas nacionales se vieron forzadas a instaurar el teletrabajo. Esta situación marcó un antes y un después, pues hasta ese momento, y según recoge un estudio llevado a cabo por el Adecco Group Institute, en el último trimestre de 2019, sólo un 7,9% del total de ocupados del país afirmaba trabajar al menos una vez a la semana desde casa.

Hoy en día, y transcurridas ocho semanas de confinamiento, el trabajo en remoto ha pasado a ser la primera opción tanto para empleados como para empresas de todo el país. No obstante, una vez pasado el pico de la pandemia, es el momento de volver de manera progresiva a una nueva normalidad. En este contexto, el Grupo Adecco, líder mundial en la gestión de RR HH, ha elaborado una guía para garantizar una vuelta a la oficina segura a nivel sanitario, pero también emocional y social.

En palabras de Carlos Viladrich, director de Recursos Humanos del Grupo Adecco: "lo que parece claro es que no será un retorno a la normalidad que conocíamos antes del COVID-19, sino que nos encontraremos con una 'nueva realidad' que ha venido para quedarse, al menos, durante una larga estancia. El retorno debe ser ordenado y disciplinado, puesto que debe cumplir dos objetivos, ambos de trascendental importancia. Por un lado, ha de proteger la salud de las personas para evitar la propagación del virus y una temida segunda oleada de contagios y, por otro, tiene que suponer un retorno a la actividad para mitigar en la medida de lo posible los efectos devastadores de la pandemia en el empleo y, en consecuencia, en el bienestar de millones de personas. Se trata de una 'nueva realidad' con la que deberemos aprender a convivir, intentando evitar que la distancia física se traduzca en una distancia social que dificulte la comunicación, el trabajo en equipo y la colaboración".

En el centro de trabajo

El Grupo Adecco ha elaborado una guía para garantizar una vuelta a la oficina segura a nivel sanitario, pero también emocional y social. Y estas son las recomendaciones que ofrece para empresas y empleados:

- Distancia de seguridad

Esta nueva realidad, marcada por las medidas de desescalada que ha impulsado el Gobierno, viene definida, en primer lugar, por la distancia de seguridad. Una distancia de seguridad que, según Carlos Viladrich “exige una urgente adecuación de los centros de trabajo que va a impactar tanto en la necesidad de una mayor superficie útil en las oficinas, como en una nueva distribución de espacios, limitación del uso de las zonas comunes, flujo de desplazamientos en los edificios, etc.”.

Entre las medidas que harán que esta vuelta a la oficina después del teletrabajo no ponga en riesgo la salud de los empleados, destacan el mantener la distancia de seguridad de 2 metros con los compañeros de trabajo, no utilizar los ascensores en la medida de lo posible y evitar gestos como besos, abrazos o darse la mano.

- No compartir dispositivos entre compañeros y evitar las reuniones

Además, es importante no compartir ordenadores, teléfonos o cualquier otro dispositivo con otros compañeros, así como evitar en la medida de lo posible las reuniones presenciales. “La mejor opción son las video conferencias, aunque sea en el mismo edificio”, explica el director de Recursos Humanos del Grupo Adecco: “Si esto no fuera una opción, hay que garantizar la distancia de seguridad y la limpieza de las superficies antes y después de la reunión”.

En el caso de que en la oficina haya comedor, y pese a que estos deberían ser las últimas zonas en utilizarse, se aconseja mantener la distancia de seguridad y sentarse en zig-zag. También, a la hora de comer, hay que tener en cuenta otras pautas como limpiar con toallitas desinfectantes la superficie de las mesas y los mandos de los electrodomésticos tras el uso, y utilizar cubiertos y vasos desechables.

- Controles de acceso a la oficina

Adicionalmente, esta distancia de seguridad ha de ser completada con nuevos y rigurosos protocolos. De este modo, se han de intensificar los controles de acceso a la oficina y escalar los horarios de entrada y salida para evitar las aglomeraciones. El aforo de los espacios comunes deberá estar limitado.

- Mayor frecuencia en la limpieza

Algunas de las conductas de higiene que van a pasar a formar parte de la rutina laboral, además de las ya básicas como evitar tocarse la boca, la nariz y, los ojos, son una mayor frecuencia de los trabajos de limpieza en áreas comunes como el centro de impresión y el uso de toallitas desinfectantes desechables en la zona de las máquinas vending, por ejemplo. También va a pasar a ser fundamental dejar las mesas sin papeles ni elementos que puedan dificultar la limpieza de las superficies y una ventilación natural frecuente -en caso de que no sea posible, será necesario incorporar un sistema de renovación de aire permanente-, así como una mayor asiduidad en el tratamiento de residuos.

“La principal fuente de generación de estrés en la vuelta a la oficina es el miedo al contagio. Para atenuar esta sensación, es importante sentirse en un entorno controlado, serio y riguroso en cuanto a la aplicación de estos protocolos de seguridad e higiene. Pero a la vez debemos esforzarnos por generar un entorno de ‘normalidad’, de hacer lo que estábamos habituados a hacer, aunque sea de forma diferente, guardando distancias. El tránsito a la ‘nueva normalidad’ en un entorno de seguridad y confort para la gente es el reto fundamental ahora”, matiza Viladrich.

### Una vuelta paulatina

Por supuesto, aquellas personas que manifiesten alguna sintomatología que podría estar relacionada con el virus, quienes hayan estado en contacto estrecho con algún posible afectado de COVID-19 y los que pertenezcan a algún colectivo de riesgo no tendrán que ir al centro de trabajo. El resto volverá a lo largo de estas semanas y, posiblemente, lo haga de una manera paulatina.

El director de RR HH de Adecco aconseja que este regreso sea gradual, sobre todo, para aquellos empleados a los que la vuelta les genera una sensación de inseguridad por miedo al contagio. “El hecho de reducir el tiempo de exposición y de incrementarlo progresivamente nos va a ayudar en este periodo de adaptación a la nueva normalidad”.

### Jornada reducida y continuada

Además, en las primeras fases de esta vuelta a la oficina se aconseja el trabajo presencial en jornada reducida y continuada. De este modo, se evitarán las pausas que son, normalmente, sinónimo de interacción, contacto y, por tanto, riesgo de contagio.

Durante esta reincorporación paulatina, las pausas deberán gestionarse de manera progresiva. No obstante, la gestión de estos paréntesis para desconectar ha sido más compleja en el teletrabajo, ya que tienden a confundirse el ámbito familiar y el laboral en tiempos e, incluso, en espacios.

### Capacidad de adaptación

En cuanto a si estas nuevas pautas y protocolos de seguridad van a dar lugar a una nueva relación entre compañeros, el responsable de Recursos Humanos del Grupo Adecco cree que sí, “que algo va a cambiar en la cercanía de la comunicación y en la calidez de las relaciones”.

Ante esto, la única recomendación es que las personas sean capaces de adaptarse y aprender a convivir con ello. Por su parte, las empresas han de otorgar a los trabajadores mecanismos para que este proceso sea más fácil.

### Mantener los rituales desarrollados durante el teletrabajo

Sin duda, la vuelta a la nueva normalidad va a estar también definida por la profunda inmersión en el teletrabajo durante estas ocho semanas de confinamiento. Esto, sumado a que en algunas empresas parte de la plantilla está en situación de ERTE con reducción de jornada, hace que la gestión de los equipos sea uno de los grandes retos a afrontar.

Si la manera de trabajar en remoto ha sido la adecuada, muchos de los rituales que existían antes de la proclamación del estado de alarma tendrán que mantenerse en esta vuelta paulatina a la “nueva normalidad”. En este sentido, pautas como tener a los empleados bien informados y mantener una elevada frecuencia de toma de contacto con los miembros del equipo de manera virtual o telefónica van a seguir siendo factores clave, pues es probable que durante un tiempo haya parte del equipo trabajando en la oficina y otra parte desde casa. “Lo importante aquí será realizar una buena gestión de equipos en remoto cuando una parte del equipo está en modo presencial (que es muy diferente de cuando todo el equipo está en remoto y además individualmente)”, aconseja Viladrich.

### Más flexibilidad

Además de haber sido clave durante el confinamiento, el teletrabajo va a seguir siendo la solución para aquellos centros de trabajo que no tengan la superficie suficiente como para mantener las distancias de seguridad.

En términos generales, la adopción de medidas de flexibilidad con alternancia de equipos trabajando en remoto y otro en la oficina va a ser fundamental dentro de esta nueva normalidad. También, flexibilidad a la hora de establecer horarios de entrada y de salida y para evitar que los trabajadores, sobre todo aquellos que tienen más miedo al contagio y que hacen uso del transporte público, tengan que llegar a la oficina en hora punta. Asimismo, puesto que los colegios y guarderías aún estarán cerrados, se aconseja ser flexibles con aquellas familias con hijos.

“Esta inmersión forzada en el teletrabajo va a tener consecuencias interesantes. Por una parte, nos ha servido para demostrar que el teletrabajo es posible, que se puede hacer mucho más y mejor de lo que ni tan siquiera nos podíamos imaginar hace unos meses. Y, por otra parte, nos ha permitido echar de menos a nuestros colegas, nuestros espacios compartidos, nuestras conversaciones banales, nuestras risas en la máquina del café... Como en casi todo en la vida, los extremos nunca son la mejor alternativa”, reflexiona el director de Recursos Humanos del Grupo Adecco.

### De camino al trabajo

Estos protocolos dentro de la oficina también han de ir acompañados de medidas de seguridad en el trayecto desde casa al centro de trabajo. Siempre que sea posible, se deben utilizar medios de transporte individuales.

En caso de que no haya otra opción y sea necesario hacer uso del transporte público, hay que seguir pautas como utilizar mascarilla, mantener la distancia mínima de seguridad de entre 1,5 y 2 metros en andenes o zonas de espera y no tocar en la medida de lo posible elementos comunes como botones, barras, pomos, puertas y asientos. También se aconseja no usar ascensores y hacer una cola ordenada y a distancia en las estaciones y paradas de metros y autobuses.

Por otro lado, y como ya se ha mencionado anteriormente, se deben evitar las horas puntas, algo a lo que tienen que contribuir desde los propios centros de trabajo.

### Al volver del trabajo

Por supuesto, y dado que en una jornada laboral en la oficina se va a tener contacto con otras personas y elementos externos, es importante mantener las medidas de seguridad e higiene al volver del centro de trabajo. También aquí hay que evitar el uso del ascensor y, si se usa, se debe procurar no coincidir con otros vecinos.

Es aconsejable dejar en la entrada de casa los elementos que han estado en contacto en el exterior y lavarse las manos al llegar al hogar, así como ducharse y cambiarse de ropa. Por último, en caso de que alguno de estos elementos se vaya a utilizar en casa, como puede ser el ordenador, el móvil o las gafas, se debe extremar su limpieza.

**Datos de contacto:**

Adecco  
914325630

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Emprendedores](#) [Recursos humanos](#) [Oficinas](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>