



Casa abierta al tiempo

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
UNIDAD XOCHIMILCO**

**DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES
LICENCIATURA EN SOCIOLOGÍA**

MODULO XII “SOCIOLOGÍA Y SOCIEDAD” TRIMESTRE LECTIVO

ASESOR: MARIO ORTEGA OLIVARES

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN TERMINAL
“RETOS Y OPORTUNIDADES DEL TELETRABAJO DEBIDO A LA PANDEMIA
DE COVID-19”**

AARÓN ALEXANDER VIDAL CONTRERAS

MATRICULA: 2112029546

FECHA DE ENTREGA:

11 de junio de 2021

DEDICATORIA

A mi mamá Mónica, por enseñarme a través del ejemplo la importancia del trabajo, la persistencia y la autosuficiencia. Este logro es resultado de todo su esfuerzo.

A mí mamá Ángeles, por educarme y hacer de mí un ser humano íntegro, con valores y cultivar en mí la paciencia.

A mis hermanas Jessica y Paola, por la motivación y su ayuda a través de los años.

Al Doctor Mario Ortega Olivares, por compartir sus conocimientos. Esta investigación no habría sido posible sin su guía.

A todos los profesores que a lo largo de mi educación han forjado conocimiento en mí.

A mis amigas y amigos, por ser mi otra familia; nunca me falten.

También a todas las personas que, durante el proceso de esta investigación me ayudaron con sus participaciones y aliento, su ayuda ha sido invaluable.

Índice

1. Resumen	1
2. Planteamiento del Problema	3
3. Hipótesis	4
4. Justificación	5
5. Objetivos	11
5.1 Objetivo general	11
5.2 Objetivos particulares	11
6. Marco Teórico	12
7. Metodología	21
7.1 Cuestionario de Investigación	23
8. El concepto del teletrabajo	24
9. Resultados de la entrevista	29
9.1 Teletrabajo o trabajo presencial	29
9.2 Herramientas para el teletrabajo	32
9.3 Teletrabajo y jornada laboral	35
9.4 La experiencia con el teletrabajo ante la COVID-19	38
9.5 El tiempo libre del teletrabajador	46
9.6 Rutina y teletrabajo	49
9.7 Alteración a la salud mental por el teletrabajo	54
9.8 Opinión de los trabajadores sobre las cualidades ideales para el teletrabajo	58
10. Conclusiones	64
11. Referencias	66
12. Anexos	69
12.1 Entrevista 1	69
12.2 Entrevista 2	75
12.3 Entrevista 3	81
12.4 Entrevista 4	86
12.5 Entrevista 5	91
12.6 Entrevista 6	95
12.7 Entrevista 7	100
12.8 Entrevista 8	107
12.9 Entrevista 9	115
12.10 Entrevista 10	123

1. Resumen

La presente investigación propone que la imposición del teletrabajo ante la pandemia causada por el virus SARS-CoV-2, representa una serie de retos para aquellos trabajadores que tuvieron que adoptar dicha modalidad de trabajo. Sin embargo, desde la perspectiva de los trabajadores; representa además una serie de oportunidades, debido al contexto del confinamiento que se vive a nivel mundial derivado de la expansión de la COVID-19.

Con el fin de establecer una visión teórica sobre la concepción del teletrabajo dentro de este contexto temporal, se revisaron las propuestas de Antonio Negri sobre el trabajo inmaterial y la concepción marxista sobre el General Intellect. Se establece también, como característica esencial que el desarrollo del teletrabajo se genera a través del uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), con lo cual se logra realizar un filtro de aquellas actividades que, a pesar de desarrollarse de manera remota, no pueden considerarse dentro del concepto de teletrabajo.

Palabras clave: teletrabajo, pandemia, COVID-19, confinamiento, trabajo inmaterial, General Intellect, TIC.

Abstract

This research proposes that the imposition of teleworking as a result caused by the SARS-CoV-2 virus, as something that represents a series of challenges for those workers who had to adopt this modality of work. However, from the workers' perspective, it is also representing a series of opportunities, due to the global context derived from the lockdown of the expansion of COVID-19.

In order to establish a theoretical vision on the conception of telework within this temporal context, were reviewed Antonio Negri's proposals on immaterial labor and the Marxist conception on the General Intellect. It is also established, as an essential characteristic, that the development of teleworking is generated using information and communication technologies (ICT), with which it is possible to filter those activities, that despite being carried out remotely they cannot be considered within the concept of teleworking.

Key words: teleworking, pandemic, COVID-19, lockdown, immaterial work, General Intellect, ICT.

2. Planteamiento del Problema

¿Cuáles han sido los retos y oportunidades para aquellos trabajadores que se han incorporado a la modalidad de teletrabajo debido a la pandemia?

Sugerimos que el teletrabajo representa retos para todos aquellos trabajadores que tuvieron que migrar a dicha modalidad a causa de la pandemia de COVID-19, ya que; de manera general tenemos:

- 1) Su instauración apresurada debido a las circunstancias.
- 2) La falta de avance en temas legales para dicha modalidad de trabajo y
- 3) la precarización laboral a causa de las dos características anteriores.

Sin embargo, puede representar diversas oportunidades para los trabajadores, siendo;

- a) el distanciamiento físico el más sobresaliente,
- b) puesto que permite a los trabajador conservar su fuente de ingresos y evitar la exposición al contagio del SARS-CoV-2.

Adicional a las particularidades presentes en el contexto de cada trabajador, porque los retos y las oportunidades que se presentan van de lo general a lo particular.

3. Hipótesis

3.1 Hipótesis general:

Sugerimos que el teletrabajo es una forma de trabajo inmaterial que se asocia al concepto marxista del General Intellect y que su realización representa distintos retos, así como oportunidades para todos aquellos trabajadores que migraron a dicha modalidad en marzo de 2020 a causa del confinamiento por la pandemia de COVID-19.

3.2 Hipótesis

1. El teletrabajo como respuesta al confinamiento por la COVID-19, es una modalidad de trabajo que permite el funcionamiento del sistema de mercadeo capitalista durante la pandemia, pero que por lo apresurado de su implementación resulta en distintos retos para los trabajadores.
2. Debido a la adopción del teletrabajo por la pandemia los trabajadores encuentran distintas oportunidades en esta modalidad, ya que pueden preservar su fuente de ingresos ante las dificultades sanitaria y económica que se viven a nivel mundial.

4. Justificación

El surgimiento del virus causante de la COVID-19 en diciembre de 2019 modificó de manera significativa la forma en la que vivimos, diversos aspectos sociales – incluidos la forma en que trabajamos– atravesaron por cambios que hasta entonces no habían sido experimentados por la población mundial. Por ello, se considera necesario revisar –a manera de síntesis– el contexto histórico de la pandemia, ya que a partir de dicho acontecimiento parte esta investigación.

A finales de 2019 un nuevo virus puso en alerta a la población china, por tratarse de un brote de síndrome respiratorio agudo del cual no se tenía conocimiento. El 7 de enero de 2020 las autoridades chinas informaron que se trata de un nuevo Coronavirus (2019-nCoV). Del 13 al 21 del mismo mes se reportaron casos en otros tres países del continente asiático (Corea del Sur, Japón y Tailandia), así como en Estados Unidos de América –EUA–. El día 30 del mismo mes la Organización Mundial de la Salud –a partir de este punto OMS– informa que este brote se trata de una emergencia de salud pública de preocupación internacional, para el 11 de febrero nombra al virus como SARS-CoV-2 y a la enfermedad como COVID-19 – por sus siglas en inglés, Coronavirus Disease 2019–. El 11 de marzo de 2020 la OMS declara la pandemia por la COVID-19 (Secretaría de Salud, 2020).

Debido a la acelerada expansión del SARS-CoV-2 a nivel mundial, las autoridades de diversos países determinaron como prioridad la implementación de medidas que permitan controlar la propagación del virus y con ello reducir la saturación –e incluso el colapso de los servicios de salud– (Ortiz, Pérez, 2020:1). De dichas medidas

sanitarias, el distanciamiento social o distanciamiento físico es la que cobra mayor relevancia para el desarrollo de esta investigación, ya que, se plantea que al reducir la concentración de personas en espacios –que por lo general tienden a ser cerrados y sin circulación natural del aire– como oficinas y lugares de trabajo –por mencionar algunos–, se pueda tener mejor control sobre la COVID-19 y el número de contagios.

En diversos países –incluido México– la implementación del distanciamiento físico se dio a gran escala; se cerraron instituciones escolares, comercios no esenciales, algunas oficinas y centros de trabajo, lugares de entretenimiento –centros comerciales, cines, teatros e incluso parques–. Igualmente, hubo restricción en la movilidad ya que, los viajes fueron restringidos a cierta escala. En cuestiones de salud pública se crearon campañas que incitaban a la población a tener medidas de higiene personal como el lavado constante de manos, uso de productos antibacteriales, así como el uso obligatorio de mascarillas –en algunos casos de forma obligatoria– (OMS, 2020:1).

Respecto al tema del teletrabajo, se debe mencionar que se presenta como una oportunidad para algunos trabajadores que pudieron integrarse a esta modalidad, porque no todas las actividades laborales permiten hacerlo, pues una de las cualidades principales del teletrabajo es que son actividades que se pueden desarrollar con el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación –en adelante TIC–, Acerca de esta situación en un artículo de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) se calculaba que para septiembre de 2020:

“el 94 por ciento de la población económicamente activa mundial vivía en países en los que regía algún tipo de cierre de lugares de trabajo. Así pues, la pandemia de COVID-19 incide en la salud y la seguridad de la mayoría de los trabajadores del mundo, incluso cuando millones de ellos –en particular los empleados de la atención sanitaria y social, los servicios de emergencia, la agricultura, la alimentación y el comercio minorista, el transporte, la educación, las obras y el mantenimiento de infraestructuras, y otros servicios públicos– siguen trabajando para mantener en funcionamiento las sociedades” (OIT, 2021:1)

Esto último es relevante, ya que al punto del desarrollo de esta investigación –14 meses después de la declaración de pandemia– comienza el regreso a las actividades económicas de manera escalonada, pero las medidas sanitarias sobre la higiene siguen vigentes en México, porque sólo se ha vacunado a una parte de la población contra la COVID-19. Con base en la información de la “política nacional de vacunación contra el virus SARS-CoV-2, para la prevención de la COVID-19 en México”, el Gobierno de México proyecta que, se concluirá la vacunación con el total de la población mexicana hasta marzo de 2022. Sin embargo, la economía del país no puede esperar hasta que se concluya con la vacunación. (Gobierno de México, 2021:32)

Por lo cual las medidas sanitarias resultan útiles en el caso de los trabajadores que no puedan realizar teletrabajo o para los que deban de reintegrarse al esquema presencial. Establecer dentro de los espacios de trabajo –como oficinas– el distanciamiento correcto entre los trabajadores y los clientes, así como la promoción constante de medidas de higiene, la medición de la temperatura corporal,

programación especial de turnos con la finalidad de evitar aglomeraciones o el mejor de los casos continuar con la modalidad de teletrabajo, son herramientas que pueden ayudar a reducir la propagación de la COVID-19 (OMS, 2020:3).

Posiblemente después del reto que implica el tema de la salud pública a nivel mundial, el otro gran reto a causa de la pandemia sea el económico, porque la crisis ha hecho que diversos locales hayan cerrado de manera definitiva por el cese de actividades y por ende la falta de ingresos, es el caso de algunas pequeñas empresas, incluso macroempresas han sido afectadas por los estragos económicos generados por la pandemia. De acuerdo con la OIT, estamos ante una crisis de magnitud y extensión sin precedentes:

“La pandemia de la COVID-19 ha generado en América Latina y el Caribe una recesión económica de una magnitud y extensión sin precedentes. Estimaciones preliminares del Banco Mundial a junio de 2020 dan cuenta de una caída promedio para la región del orden del -7,2% del PIB para este año, la más elevada en los últimos 70 años. Proyecciones más recientes del Fondo Monetario Internacional (FMI) agudizan aún más la contracción del PIB regional elevando ese valor a -9,4%, con caídas de -11% en México [...]” (OIT, 2020:3)

Con la finalidad de establecer un balance entre la salud pública y no permitir que la economía se hundiera, los gobiernos han aplicado políticas como las antes mencionadas. La declaración de pandemia puso en marcha la modificación de la leyes e incluso implementación de nuevas políticas laborales que se adaptaran a la nueva realidad (OIT, 2021:2). En el caso de México el 19 de marzo de 2020, el Consejo de Salubridad General llevó a cabo una sesión extraordinaria en la cual se reconoció como enfermedad grave y de atención prioritaria a la COVID-19, por lo

que se dictamino el “acuerdo por el que se establecen las medidas preventivas que se deberán implementar para la mitigación y control de los riesgos para la salud que implica la enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19)”, el cual se publicó en el Diario Oficial de la Federación (DOF), el 24 de marzo de 2020 y con base en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos:

“el artículo 73, fracción XVI, Bases 2a. y 3a. de la Carta Magna establece que en caso de epidemias de carácter grave o peligro de invasión de enfermedades exóticas en el país, la Secretaría de Salud tendrá obligación de dictar inmediatamente las medidas preventivas indispensables” (DOF, 2020)

En lo concerniente a temas de trabajo, se estipulo en el segundo artículo del acuerdo, que:

“Las medidas preventivas que los sectores público, privado y social deberán poner en práctica son las siguientes:

- a) Evitar la asistencia a centros de trabajo, espacios públicos y otros lugares concurridos, a los adultos mayores de 65 años o más y grupos de personas con riesgo a desarrollar enfermedad grave y/o morir a causa de ella, quienes, en todo momento, en su caso, y a manera de permiso con goce de sueldo, gozarán de su salario y demás prestaciones establecidas en la normatividad vigente indicada en el inciso c) del presente artículo. Estos grupos incluyen mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, menores de 5 años, personas con discapacidad, personas con enfermedades crónicas no transmisibles (personas con hipertensión arterial, pulmonar, insuficiencia renal, lupus, cáncer, diabetes mellitus, obesidad, insuficiencia hepática o metabólica, enfermedad cardiaca), o con algún

padecimiento o tratamiento farmacológico que les genere supresión del sistema inmunológico; (DOF, 2020)

- b) Suspender temporalmente las actividades escolares en todos los niveles, hasta el 17 de abril del 2020, conforme a lo establecido por la Secretaría de Educación Pública;
- c) Suspender temporalmente las actividades de los sectores público, social y privado que involucren la concentración física, tránsito o desplazamiento de personas a partir de la entrada en vigor de este Acuerdo y hasta el 19 de abril del 2020”

A partir de dicho contexto histórico respecto al surgimiento y desarrollo de la pandemia a causa de la COVID-19, podemos sugerir que las modificaciones en torno al trabajo resultan de importante relevancia para el estudio sociológico.

5. Objetivos

5.1 Objetivo general

Conocer y delimitar el concepto del teletrabajo con la finalidad de identificar las características que hacen a un trabajador ser considerado dentro de dicha modalidad de trabajo.

5.2 Objetivos particulares

- 1) Delimitar cuáles son los retos que viven los trabajadores debido a la imposición del teletrabajo como medida sanitaria ante la COVID-19.
- 2) Conocer cuáles son las oportunidades que gozan los trabajadores que teletrabajan, en el contexto de la pandemia.

6. Marco Teórico

A partir de la bibliografía consultada se propone que sociológicamente el teletrabajo se puede percibir como una forma de trabajo inmaterial, que parte de la producción intelectual. Apoyando su realización mayormente en el uso de las TIC, lo cual resulta más factible hoy en día, gracias al desarrollo tecnológico que permite que cualquier persona con acceso a internet y el equipo adecuado para la realización de sus actividades, pueda trabajar sin tener que estar presente en el sitio de trabajo habitual. Esto último, representa una oportunidad en el contexto de la realidad actual, ya que la población mundial ha enfrentado cambios drásticos, a causa del confinamiento derivado de la pandemia por el brote del virus SARS-CoV-2. El cual ha colapsado los sistemas de salud de diversos países y ha generado la muerte de millones de personas a nivel mundial.

A causa de ello y a pesar de no ser algo nuevo, el teletrabajo se presenta como una modalidad de trabajo novedosa para los trabajadores, que tienen la oportunidad de realizar sus actividades laborales de manera remota con la finalidad de evitar la transmisión de la COVID-19. Para establecer una visión respecto a la concepción teórica del teletrabajo, se revisarán las propuestas de Antonio Negri sobre el trabajo inmaterial y la “polémica” concepción marxista sobre el General Intellect.

Partamos de la idea de que en la actualidad cualquier actividad que se genere a partir de procesos cognitivos, es decir; que surja por medio de la explotación intelectual, puede ser considerada como una forma trabajo inmaterial, como sugiere Negri “[...] se trata también del valor de uso de la fuerza de trabajo, es más

genéricamente la forma de actividad de cada sujeto productivo en una sociedad post industrial” (Negri, 2001:12).

De acuerdo con Negri encontramos en su artículo Trabajo Inmaterial, que el antecedente histórico de “esta transformación –que– comenzó a manifestarse de manera evidente en el curso de la década de 1970 –en Italia–, esto es, en la primera fase de la reestructuración, cuando las luchas operarias y sociales, se opusieron al reinicio de la iniciativa capitalista [...]” (Negri, 2001:12). Entonces, podemos situar el surgimiento del teletrabajo a la par de la transformación de la estructura clásica de la conceptualización del trabajo, de esta forma, se visualiza una renovación en la estructura impuesta por el modelo laboral de la Revolución Industrial, donde los trabajadores debían acudir a diario al lugar de trabajo y cumplir con sus actividades dentro de los espacios y horarios establecidos por el patrón.

Esta transición en el modelo de producción se presenta como una forma de generación y explotación del capital que va más allá de la fuerza física. Como Negri resalta desde el punto de vista de Karl Marx sobre el concepto del General Intellect “el trabajo se transforma integralmente en trabajo inmaterial –es dedicar, el trabajo que se genera a partir de procesos cognitivos– y la fuerza de trabajo en ‘intelectualidad de masa’ (los dos aspectos que Marx llama General Intellect)” (Negri, 2001:12). De acuerdo con Negri, la intelectualidad de masa como medio de producción se presenta como una nueva subjetividad puesto que:

“La categoría clásica del trabajo se demuestra absolutamente insuficiente para dar cuenta de la actividad del trabajo inmaterial. Dentro de esta actividad, es siempre más difícil distinguir el tiempo de trabajo, del tiempo de producción o del tiempo libre. Nos encontramos

en tiempo de vida global, en la cual es imposible distinguir entre el tiempo de trabajo y el tiempo de placer” (Negri, 2001:14).

Dicha transformación en la forma de trabajo engloba algo más que sólo lo conceptual, obedece a una nueva forma de explotación y reproducción del trabajo y los medios de producción que atraviesan del plano físico –la fuerza de trabajo– al intelectual –el cognitivo–. Negri diferencia el trabajo inmaterial que despliega la «intelectualidad de masa» y el trabajo asalariado, en que la primera:

“no está ligada a la expropiación del saber, pero sí a la potencia productiva que concentra en su interior [...] La ‘abstracción capaz de todas las determinaciones’, según la definición marxiana permite la afirmación de una autonomía de proyecto al mismo tiempo positiva y alternativa” (Negri, 2001:15).

En torno a la cuestión de la subjetividad que se presenta como característica del trabajo inmaterial y a la explotación que se concentra en el saber cómo un proyecto positivo y alternativo. Negri sugiere que:

“cuando decimos que esa nueva fuerza, no puede ser definida en el interior de una relación dialéctica, queremos decir que la relación que esta tiene con el capital no es solamente antagonista, ella está más allá del antagonismo, es alternativa, constitutiva de una realidad social diferente” (Negri, 2001:16).

Sin duda, esa «realidad social diferente» la encontramos en la actualidad, cuando la interacción humana tuvo que adaptarse a la llamada «nueva normalidad», donde el uso de las TIC se incrementó para poder mantener el contacto social de manera virtual.

Otra de las características que se presentan de manera alienable en todo momento al trabajo inmaterial es el concepto de poder. Porque a pesar de estar frente a una

forma de trabajo donde la explotación de los sujetos no se genera como en la estructura fordista, es ineludible considerar que la explotación no se realizará vía otros medios. En este caso sería la del intelecto. Al respecto Negri señala que “los conceptos de trabajo inmaterial y de ‘intelectualidad de masa’ definen, una nueva cualidad del trabajo y del placer, mas también nuevas relaciones de poder y, por consecuencia, nuevos procesos de subjetivación” (Negri, 2001:17).

Llegados a este punto, podemos sostener que el teletrabajado es un medio de producción capitalista que se genera por medio la explotación de las capacidades cognitivas como fuerza principal de trabajo. En torno al concepto marxista sobre el General Intellect, Paul Mason retoma que lo propuesto por Marx en los Grundrisse sobre *La Tecnología del Capital –Manuscritos*, que lograron ver la luz un siglo después de haber sido escritos– como algo que representa un distanciamiento respecto a todo lo publicado por el teórico alemán y como una propuesta totalmente revolucionaria. Al respecto Marx advierte que:

“[...] La máquina siempre puede sustituir obreros que trabajen, como artesanos independientes como en la manufactura basada en la división del trabajo [...] Ya que la maquina sustituye además el trabajo, es obvio que en la mercancía individual se suma menos trabajo vivo [...]” (Marx, 2005:145).

De acuerdo con Marx, las maquinas simbolizaban cada vez más el eje central para el desarrollo del capital, “en consecuencia, un número menor de obreros produce de hecho para el capitalista que introduce las maquinas, un plusvalor más alto que el producido antes por un número mayor de obreros” (Marx, 2005:148).

Otro contraste que encontramos respecto a la concepción del trabajo inmaterial y el trabajo materia en el discurso marxista. La primera podría sostenerse en la idea del

General Intellect, la segunda apoya por completo la visión del trabajo Industrial, respecto a lo cual Marx advierte en los Grundrisse:

“El capital fixe, o capital que se consume en el proceso mismo de producción es, en un sentido riguroso, medio de producción. En un sentido más amplio todo el proceso de producción y cada momento del mismo, así como la circulación en la medida en que se considera desde un punto de vista material- no es más que medio de producción para el capital, para el cual sólo el valor existe como un fin en sí mismo. Desde el punto de vista material la materia prima es medio de producción para el producto, etc.” (Marx, 1857-1858). Debemos considerar que dentro de su contexto histórico la idea marxista del General Intellect representa algo innovador y de acuerdo con Mason podemos asegurar que es algo que no se adapta a la sociedad industrial estudiada por Marx porque: “[...] En una economía en la que las máquinas hacen la mayor parte del trabajo, en la que el trabajo humano consiste sobre todo en la supervisión, la reparación y el diseño de las máquinas, la naturaleza del conocimiento dentro de las máquinas, escribe, tiene que ser ‘social’” (Mason, 2018).

Así pasamos de considerar a la máquina como un medio de producción (Raunig, 2006). A la apropiación y adaptación del concepto del General Intellect, el cual se adapta a gran parte de las formas de producción de la sociedad postindustrial.

Cabe destacar el punto de vista de un teórico polémico con el marxismo. El francés Michel Foucault quien exploró de manera profunda en torno al concepto del poder. Foucault nos invita a reflexionar acerca de cómo funciona la teoría marxista en nuestra sociedad y apunta “[...] hay que tener presente que el marxismo no es otra cosa que la modalidad de poder en un sentido elemental. En otras palabras, es una

suma de relaciones de poder o una suma de mecanismos y dinámicas de poder” (Foucault, 2013:92).

La producción que surge por medio del General Intellect es atravesada por el precepto de poder -desde la perspectiva foucaultniana. Mason al respecto considera que:

“Para Marx el capitalismo basado en el conocimiento crea una contradicción – entre las ‘fuerzas de producción’ y las ‘relaciones sociales’. Estas constituyen ‘las condiciones materiales para hacer estallar el fundamento del capitalismo’. Más aún, el capitalismo de este tipo se ve forzado a desarrollar el poder intelectual del trabajador. [...] Cuando medimos el desarrollo de la tecnología, escribe, estamos midiendo el grado en que ‘el conocimiento social general se ha convertido en una fuerza de producción... bajo el control del *general intellect*” (Mason, 2018).

Una vez puntualizadas las nociones respecto al trabajo inmaterial y al General Intellect, podemos indicar que el teletrabajo que se vive y produce en la actualidad está constituido por aspectos inherentes a la modernidad y a la tecnología, como aborda Franco Berardi:

“Las tecnologías digitales abren una perspectiva completamente nueva para el trabajo. Ante todo, transforman la relación entre concepción y ejecución y, por tanto, la relación entre el contenido intelectual del trabajo y su ejecución manual. El trabajo manual tiende a ser desarrollado por máquinas dirigidas automáticamente y el trabajo innovador, el que realmente produce valor, es el trabajo mental” (Berardi, 2003:60).

Berardi nos aclara de una forma muy puntual, que el General Intellect marxista:

“[...] quiere decir, por el contrario, sólo lo que debe decir: la forma general de la inteligencia humana en su convertirse en fuerza productiva, en la esfera del trabajo social global y de la valorización capitalista. La potencia de la ciencia y la tecnología puesta a trabajar por la

cooperación social y orientadas a la intensificación de la productividad y, por tanto, del aumento de plusvalor [...]” (Berardi, 2003:97).

Sin embargo, en los trabajadores la producción inmaterial trasciende más allá del plano cognitivo. A pesar de no compararse con la ejecución que implica el trabajo material. Berardi rescata que se pueden manifestar afecciones físicas, como los: “nervios que se tensan en el esfuerzo de la atención constante, ojos que se cansan al fijarse en la pantalla. La inteligencia colectiva no reduce ni resuelve la existencia social de los cuerpos que producen esta inteligencia” (Berardi, 2003: 97). Es decir, la corporeidad trasciende aún en la producción que se ejerce por medio de las TIC. En tanto a la generación de la «intelectualidad de masa» habrá que retomar lo que sugiere Negri, respecto al uso de los espacios en el proceso de producción cognitiva ya que:

“la jornada de trabajo queda permeable, no en el sentido de su disminución cuantitativa, sino en el sentido que ‘los trabajadores, trabajan siempre’. De hecho, el trabajador autónomo –o teletrabajador–, dentro de su jornada de trabajo, no tienen más posibilidad de separar espacios de no trabajo, de ‘refugio’ [...]” (Negri, 2001:41).

Esto último advierte un panorama esencial para entender como el teletrabajo ha invadido la vida cotidiana de los trabajadores durante el confinamiento derivado de la pandemia por la COVID-19. De entre dichos espacios, el más destacable es el hogar del trabajador, ya que históricamente, había estado separado del proceso de producción material, es decir; el trabajador debía desplazarse al centro de trabajo, para cumplir con el desarrollo de sus actividades, lo cual ha dejado de aplicar para el desarrollo del trabajo cognitivo. En este respecto, de la Garza sugiere que:

“Una dimensión del trabajo poco destacada en los estudios clásicos de sociología laboral es el del uso del espacio. En la fábrica clásica hay un uso del espacio, por ejemplo, por departamentos en la empresa, diseñado comúnmente por las gerencias y dentro de los cuales los trabajadores deben producir. Pero el problema principal se presenta en trabajos en los que la apropiación del espacio se vuelve un medio de producción de un bien o un servicio” (de la Garza, 2011:323).

En el proceso actual de la producción del trabajo inmaterial resaltamos lo que Foucault advierte sobre el control de la actividad. Ya que si bien, los procesos de esta forma de trabajo son diferentes a los de producción en cadena fordista, siguen sujetos a formas de control mediante dispositivos. En la actualidad dichos dispositivos son aparatos tecnológicos. Foucault señala que:

“el empleo del tiempo es una vieja herencia [...] Sus tres grandes procedimientos – establecer ritmos, obligar a ocupaciones determinadas, regular los ciclos de repetición– [...] A las nuevas disciplinas no les ha costado trabajo alojarse en el interior de los esquemas antiguos” (Foucault, 2009:173).

Durante las jornadas de trabajo actuales podemos observar un uso indiscriminado de smartphones, tabletas, laptops y demás gadgets con conexión a internet que permitan mantener contacto permanente del trabajador, sin importar su ubicación geográfica.

Así bien, podemos sugerir que el teletrabajo es una forma de trabajo inmaterial cognitiva asociada al concepto marxista del General Intellect. Que históricamente surge como respuesta ante la necesidad de evitar el desplazamiento del trabajador al centro de trabajo y que al pasar de los años se ha adaptado a las necesidades globales. En la actualidad se ha vuelto una forma de trabajo más efectiva en tanto

la explotación de los trabajadores, gracias al uso de las TIC. Sus principales características son 1) se trata de trabajos de ejecución intelectual, es decir; que su realización parte de procesos cognitivos –por lo cual no se podría considerar a ciertos trabajos a domicilio dentro de esta categoría–, y 2) para su realización es necesario el uso de las TIC.

El teletrabajo ha cobrado enorme relevancia para el estudio sociológico, ya que podría representar enormes retos para los trabajadores, por la premura con que se instauró a causa de la emergencia sanitaria por el SARS-CoV-2, éste podría generar una brecha de desigualdades y precarizaciones significativas. Sin embargo, puede representar diversas oportunidades para los trabajadores y patrones involucrados.

7. Metodología

La presente investigación tiene un enfoque cualitativo y el desarrollo de ésta se realiza a la par que acontecen los sucesos a estudiar. Para el proceso de investigación, se realizó un cuestionario con diez reactivos, el cual se aplicó a manera de entrevista abierta a diez informantes que realizan teletrabajo derivado de la pandemia causada por el SARS-CoV-2.

La parte metodológica se enfoca en las teorías del trabajo inmaterial propuesta por Antonio Negri y la concepción marxista sobre el General Intellect de Karl Marx, a partir de las cuales se delimitaron las características esenciales del teletrabajo, para poder así, elegir asertivamente a los informantes. El perfil de los éstos cumple con lo anteriormente mencionado, se trata de profesionista del sector público y privado, así como a empleados de empresas privadas. Todos confirman que realizan sus actividades de manera remota vía las TIC.

A causa del contexto social que se vive por la imposición de medidas y normas sanitarias por la COVID-19, las plataformas digitales de mensajería y videollamadas representaron un elemento esencial en el proceso de investigación. Se contactó a los participante mediante plataformas como Facebook, Instagram y WhatsApp. Las entrevistas se realizaron a través de la plataforma digital Zoom y en un caso excepcional, para la primera entrevista se tuvo que recuadrar contenido adicional por medio del servicio de mensajería instantánea de Instagram, debido a una reestructuración del cuestionario después de la misma.

Las ventajas que se encuentran al realizar entrevistas de manera remota son: los participantes pueden sentirse más cómodos al estar desde su hogar, en el lugar que eligen al momento de la entrevista –esto puede influir directamente en sus respuestas y volverlas más valiosas para la investigación–. Adicional, los horarios se pactaron con base en la disponibilidad de los participantes y debido al contexto social actual, la mayor parte de ellos mostró flexibilidad. Otra de las ventajas, es la facilidad que otorgan plataformas como Zoom, la cual permite grabar contenido en audio y video, y acceder al mismo de manera gratuita y sencilla.

Las desventajas principales han sido a causa de fallas con la conexión a internet, así como –en contraste con lo mencionado como ventaja respecto a la disponibilidad de horarios de los participantes–, diversos cambios de horarios con dos de los entrevistados debido a su agenda. Por último, como mencionan algunos de los entrevistados, en muchos de los casos se sigue prefiriendo la interacción cara a cara sobre la interacción virtual.

7.1 Cuestionario de Investigación

ENTREVISTA TELETRABAJO

1. ¿Te gusta teletrabajar o preferirías regresar a la rutina anterior? ¿Por qué?
2. De forma general cuéntame ¿a qué te dedicas?
3. ¿Cuántas horas dedicas en promedio a tu trabajo a la semana?
4. ¿Tu empresa / patrón te dio las herramientas para realizar tu trabajo de manera remota?
5. ¿Cuándo empezaste con esta modalidad y cómo te va con ella?
*(solo si no responde con la primera pregunta)
6. En general ¿cómo describirías tu experiencia en torno al teletrabajo debido a la pandemia?
7. Actualmente ¿cómo describirías tus tiempos de libres de desconexión del trabajo?
8. ¿Consideras que el teletrabajo haya generado cambios en tu rutina o en general en ti? Si es así, ¿cuáles?
9. ¿Te has informado respecto a temas de teletrabajo? ¿Cuáles?
10. Desde tu punto de vista ¿cuáles son o serían las cualidades para que teletrabajar sea la modalidad ideal?

8. El concepto del teletrabajo

Esbozar una sola definición respecto al teletrabajo resulta complejo, ya que el término tiene múltiples acepciones. Por lo que, se presentaran algunas de ellas con la finalidad de tener un panorama más amplio al respecto del teletrabajo. En principio, es necesario mencionar que el origen del término teletrabajo es acuñado al estadounidense Jack Nilles quien:

“en 1973 definió esta actividad con el término de «telecommuting» que en español puede traducirse por «teledesplazamiento», haciendo referencia a que es el trabajo el que se desplaza hasta el trabajador en lugar de que sea el trabajador quien se desplace a donde está el trabajo” (Escobar, Jiménez, Riego y Rodríguez, 1998:13).

Sin embargo, habrá que discutir al respecto del concepto que se asociaba al teletrabajo antes del confinamiento a causa de la pandemia por la COVID-19, ya que se nos menciona que:

“lo que conocemos como tecnologías de la información y la comunicación (TIC) es la tecnología básica que hace realidad el concepto de teletrabajo; quien teletrabaja, lo hace en un puesto de trabajo unido mediante telecomunicaciones a otro u otros puestos de trabajo separados geográficamente. En consecuencia, una persona que trabaja separada geográficamente de su empresa, utilizando un equipo informático que no está unido mediante línea de teletransmisión a la empresa, no teletrabaja, trabaja fuera de la empresa, pero esto no es teletrabajo” (Escobar, Jiménez, Riego y Rodríguez, 1998:13)

En tanto al contexto histórico de esta modalidad de trabajo, podemos decir que ha evolucionado gracias al desarrollo tecnológico. Sobre lo cual se nos menciona que el teletrabajo surge debido a:

“la crisis del petróleo, con el objetivo primordial de ahorrar energía, evitando así desplazamientos que provocan consumo de derivados del petróleo. Pero desde los años 70, la situación de las TIC y los servicios asociados a ellas ha cambiado radicalmente y hoy las telecomunicaciones presentan cada vez menor costo y mayor capacidad de uso.”
(Gallusser, 2005:2)

Una acepción de teletrabajo más adecuada a la situación actual, la encontramos en Peiró:

“El teletrabajo consiste en la realización habitual de la actividad laboral a distancia en un lugar distinto al habitual en la empresa, y a veces en horario diferente. Con frecuencia, la localización alternativa es el propio hogar [...]. El trabajo a distancia requiere conexión a Internet con tecnologías digitales y equipos adecuados [...]” (Peiró, 2020:2).

Como se ha mencionado, algo que es ineludible para el caso del teletrabajo es el acompañamiento de las TIC para la realización de esta forma de trabajo. Así bien, el autor también señala: “[...] La creciente potencia de la digitalización ha ampliado las posibilidades del trabajo a distancia. El acceso a bases de datos, documentos y herramientas almacenadas en espacios virtuales compartidos (la nube) facilita muchos procesos” (Peiró, 2020:2).

Referente a la actual realidad, debemos tomar en cuenta lo señalado ya en 2002 en el Acuerdo Marco Europeo sobre Teletrabajo (AMET, 2002):

“El teletrabajo es una forma de organización y/o de realización del trabajo, utilizando las tecnologías de la información en el marco de un contrato o de una relación de trabajo, en la cual un trabajo que podría ser realizado igualmente en los locales de la empresa se efectúa fuera de estos locales de forma regular”

Una manera descriptiva, el término teletrabajo se entiende:

“como una innovación organizacional de deslocalización productiva [...] que deviene de una innovación tecnológica [...] producida por la utilidad creciente de las tecnologías informáticas para permitir intercambios a distancia en los cuales algunos trabajadores no tienen contacto físico con sus compañeros de trabajo” (Tunal, 2012:35).

Con base en lo ya mencionado podemos asegurar que actualmente no podemos concebir al teletrabajo sin las TIC, porque “[...] éstas han generado cambios importantes en diferentes áreas de la vida, desde las relaciones personales, el comercio y el trabajo” (Osio, 2015:411). –Entonces– “el teletrabajo puede ser, tanto una forma de trabajar, como una forma de organizar el trabajo y su esencia está en el uso intensivo de las tecnologías de información y comunicación así como en la realización del trabajo lejos de la empresa para la cual se labora” (Osio, 2015:411).

Asimismo, es importante mencionar que:

“el teletrabajo puede presentarse como un tipo de empleo y como otras formas contractuales. Los aspectos que caracterizan al teletrabajo y facilitan su definición y cualificación son la espacialidad y la temporalidad, todo ello en el contexto de la sociedad de la información” (Cifuentes, 2020:15).

Es decir, no podemos categorizar a todos los trabajos que se realizan fuera del centro de trabajo como teletrabajo, porque depende del tipo de actividad y por supuesto el uso de las tecnologías.

La Organización Internacional del Trabajo –OIT– advierte la compleja tarea de acuñar una sola definición al teletrabajo, por lo cual señala varios términos que se le asocian; no sólo por sus significados, sino por su realización operativa. Tenemos:

“multitud de términos empleados para designar este fenómeno: «teledesplazamiento», «trabajo a domicilio», «trabajo en línea», «trabajo virtual», «trabajo remoto», «trabajo a distancia», «trabajo distribuido», «workshifting» (trabajo flexible en cuanto a horarios, ubicación y uso de tecnología) o «trabajo flexible»” (OIT, 2016: 2)

De igual manera, nos presentan dos características principales para poder definir al teletrabajo:

- a) el trabajo se realiza en un lugar distinto del establecimiento principal del empleador o de las plantas de producción, de manera que el trabajador no mantiene un contacto personal con los demás colegas de trabajo, y
- b) las nuevas tecnologías hacen posible esta separación al facilitar la comunicación. Además, el teletrabajo puede realizarse «en línea» (con una conexión informática directa) o «fuera de línea», organizarse de manera individual o colectiva, constituir la totalidad o una parte de las tareas del trabajador, y ser ejecutado por trabajadores independientes o trabajadores asalariados. (OIT, 2016: 2)

Un acercamiento a la forma actual de teletrabajar sugiere que estamos ante un modo nuevo de trabajo ya que:

“definido el teletrabajo como un modo de organización y ejecución de la actividad laboral, ‘Teletrabajar no es sólo trabajar a distancia, utilizando las telecomunicaciones y/o la informática, teletrabajar es servirse de estos elementos para trabajar de un modo nuevo’” (Fantini, 2013:4).

De tal forma que, podemos entender el teletrabajo como una forma de trabajo por medio de la acción intelectual –pero que no excluye el aspecto corpóreo–, se realiza fuera del lugar de trabajo habitual de manera remota vía las TIC, porque no requiere la presencia física determinada en el centro de trabajo. Esta forma de trabajo puede ser reversible por parte del patrón o de los trabajadores. También contempla esquemas mixtos, donde de ser necesaria la presencia física del trabajador, este acude a la oficina o punto de encuentro pactado. Si embargo, en el contexto de la pandemia, las circunstancias no han permitido a diversos trabajadores que migraron a esta modalidad, reintegrarse a sus centros de trabajo e inclusive, con base en las entrevistas realizadas, se puede aseverar que a algunos trabajadores se les ha planteado permanecer en dicha modalidad. Convirtiendo así, la casa de los trabajadores en su centro principal de trabajo.

9. Resultados de la entrevista

Para explicar y resolver la problemática del teletrabajo, expondremos las aportaciones por parte de diez informantes que realizan teletrabajo derivado de la pandemia [dichos testimonios se pueden consultar de manera completa dentro de los anexos de esta investigación]. En este proceso de la investigación encontramos que existen diversas similitudes en cuanto a los retos que se presentan en la población que migró de realizar trabajos presenciales y convencionales, a teletrabajo a causa del distanciamiento social impuesto por las autoridades sanitarias en marzo de 2020 como una medida preventiva contra la COVID-19.

9.1 Teletrabajo o trabajo presencial

Las participaciones de los entrevistados reflejan de manera general la aceptación del teletrabajo como medio para continuar con sus actividades labores de manera remota. Aseguran que les gusta el teletrabajo porque han podido reducir sus gastos, ahorran en traslados, y por ende cuentan con tiempo libre para realizar otras actividades que no hubieran sido posibles en el esquema de trabajo presencial. Asimismo, destacan el ahorro económico como un factor relevante, pues al no tener que trasladarse, evitan gastar en transporte, así como en comidas y otros gastos que se veían relacionados con el hecho de tener que acudir al lugar de trabajo.

En este punto, tenemos oportunidades antes que retos. Entre los señalamientos principales respecto a los traslados los entrevistados afirman:

“No me gustaría regresar a la rutina anterior porque llegar a mi trabajo es muy complicado por el tráfico” (Segunda entrevista, 2021:75).

Con respecto a temas relacionados con estrés laboral por procesos del esquema presencial –horarios, traslados, tiempos improductivos, interacción con los compañeros de trabajo– nos mencionan que:

“A mi si me gusta teletrabajar, no me gustaría regresar. No tengo a lo mejor que pararme temprano y pasar todo lo del transporte público... para mi si es mucho más ‘padre’ estar así en mi casa que estar en una oficina sentada, nada más esperando a que lleguen las cosas y estar tratando pues con más personas y pues el estrés. Para mí sí, el estrés es menos” (Tercera entrevista, 2021:81).

En relación del tiempo libre que los trabajadores aseguran tener debido al teletrabajo y su aprovechamiento, nos señalan:

“Me gusta, jamás lo había hecho... Creo que no me gustaría regresar porque ya me acostumbré, porque me da oportunidad de hacer otras actividades que no haces en el trabajo, porque prácticamente te encierras ocho horas de tu día con personas a las que prácticamente no eliges” (Cuarta entrevista, 2021:86).

En el aspecto de ahorro económico con relación a que no hay necesidad de tener que trasladarse al lugar de trabajo señalan:

“Yo si estoy a gusto con el teletrabajo, porque la verdad el ir a la oficina me toma mucho tiempo... También te ahorras en pasajes, yo gastaba mucho en el desayuno, que la coquita, un dulce, si gastaba ‘un buen’” (Quinta entrevista, 2021:91).

Otro beneficio que los teletrabajadores añaden está relacionado con la facilidad para iniciar la jornada laboral, ya que:

“Ya después de un año ya nos acostumbramos a estar así y en dos minutos ya puedes estar trabajando, es una de las ventajas” (Sexta entrevista, 2021:95).

Entre la población de trabajadoras que encuentran un beneficio específico en la modalidad de teletrabajo están las madres, puesto que pueden encargarse de sus hijos –los cuales durante el periodo de confinamiento por la pandemia de COVID-19 se encuentran realizando actividades académicas de manera remota–, así como los niños y niñas en etapa de crianza. Al respecto dos participantes con dichas características agregan:

“En este momento si me gusta en teletrabajo porque tengo hijos pequeños y prefiero tenerlos a la vista en vez de mandarlos a guardería o tener que trasladarme con un bebé para dejar al otro en la primaria” (Séptima entrevista, 2021:100).

Existen ciertos casos en que los teletrabajadores aseguran tener compatibilidad completa con esta modalidad de trabajo y sugieren que no necesitan tener que encontrarse en el lugar de trabajo para el desarrollo de sus actividades laborales.

“En mi caso a mi si me gusta trabajar de esta manera, preferiría mantener esta rutina de trabajar que regresar de manera presencial, también por las características de mi trabajo esto me permite trabajar desde casa... estoy muy consiente que hay trabajos que no puedes estar trabajando desde casa o a lo mejor algunos elementos de su trabajo, pues si necesitan ir a oficina y yo sí puedo trabajar cien por ciento desde casa” (Novena entrevista, 2021:115).

Dentro del universo de estudio encontramos un solo caso que a pesar de las ventajas que encuentra en el teletrabajo, asegura preferir regresar a la modalidad presencial, nos menciona:

“Yo le veo muchas ventajas al teletrabajo, pero hay veces que si preferiría regresar a la rutina anterior” (Decima entrevista, 2021:123).

Adicional a la oportunidad que representa el ahorro económico, los participantes afirman que prefieren hacer teletrabajo por otros aspectos favorables como son el beneficio de optimizar tiempos y horarios, ya que como teletrabajadores se encuentran en el sitio de trabajo las 24 horas del día, por lo cual se puede tener tiempo adicional para actividades personales –aspecto que no se tenía en el esquema presencial, debido al tiempo invertido en desplazamientos–. Por supuesto, las personas que tienen hijos pueden dedicar tiempo a estos, ya que, los niños realizan actividades académicas en casa debido a las circunstancias derivadas del confinamiento por la pandemia. En particular, una participante asegura que le ha ayudado a reducir el estrés del trabajo.

“Si me gusta trabajar desde casa porque tengo mayor estabilidad, puedo convivir con mi familia, sobre todo con mi hija. Por el hecho de que puedes hacer muchas cosas al mismo tiempo” (Octava entrevista, 2021:107).

9.2 Herramientas para el teletrabajo

En tanto a las particularidades de sus labores y la asociación de sus funciones con el concepto del trabajo inmaterial y el General Intellect, encontramos que todos los participantes desarrollan sus trabajos mediante uso de dispositivos tecnológicos – los cuales fueron en su mayoría proporcionados por sus patrones–, con conexión a internet. Entre los participantes tenemos a profesionistas y empleados tanto del sector privado como del sector público, que pueden desarrollar sus funciones sin

necesidad de tener que presentarse de manera presencial en su centro de trabajo durante el periodo de confinamiento.

Sobre la facilitación de herramientas para realizar sus actividades, así como el cumplimiento con el pago proporcional de los servicios que se gastan por el teletrabajo, los participantes confirman:

“De herramientas si me dieron herramientas, digamos la computadora nada más, pero cuando fue lo de la reforma si hubo un acuerdo, pero fue más como que nos iban a dar un fondo como un bono, por así decirlo, para pagar luz e internet como algo proporcional” (Primera entrevista, 2021:70).

Además, nos indican:

“Si, me otorgó todo lo que necesito... también hacen un pequeño moderado de lo que es mi gasto de luz e internet” (Séptima entrevista, 2021:100-101).

Otra confirmación al respecto al tema del pago correspondiente por los servicios:

“Si, siempre tenemos laptop y cuando vino el tema de la pandemia nos instalaron para poder conectarnos de manera remota y atender los temas internos y a últimas fechas con la reforma a la ley ya tenemos una prestación de \$140 al mes para luz e internet” (Decima entrevista, 2021:124).

Adicional de la facilitación de equipos de cómputo, nos confirma –en un par de casos– que se ha hecho renovación de dichos equipos. Al respecto nos mencionan:

“Sólo me dijeron ve por tus cosas, por tu computadora, por todo lo que necesites porque no sabemos cuándo vamos a regresar. Después volví a ir porque me cambiaron el equipo, mi equipo ya no servía” (Segunda entrevista, 2021:76).

Un segundo caso que nos dice:

“Si de hecho hasta me compraron computadora nueva” (Cuarta entrevista, 2021:87).

En ciertos casos, el patrón solamente se ha encargado de otorgar los equipos de cómputo, pero no la parte proporcional del pago de los servicios o al menos no fue mencionado por los siguientes participantes:

“Si, me dieron una computadora de la escuela. Nada más la computadora, el internet y lo demás corre por mi cuenta, pero eso son cosas que tengo en mi casa” (Tercera entrevista, 2021:82).

Otro testimonio menciona al respecto:

“Si, ahí trabajo con laptop y en la empresa nos la dieron y ahorita con lo del teletrabajo nos dieron chance de traérsola a la casa” (Quinta entrevista, 2021:92).

En este sentido, el último testimonio confirma:

“Si, completamente. En las oficinas está todo el equipo, yo lo único que necesito es mi equipo de cómputo... Ahí a lo mejor lo que faltaría, que veo que es lo que muchas empresas están comenzando a hacer es que te dan como una bonificación para [...] sobre todo lo he visto en agencia porque todos sus empleados los tienen en home office, ya les dan una pequeña bonificación para el pago de internet... o el tema de la luz” (Novena entrevista, 2021:116).

Además de los puntos mencionados anteriormente, nos comentan sobre la opción de herramientas para la realización del teletrabajo.

“Si, si nos dieron la opción como de varias plataformas” (Sexta entrevista, 2021:96).

En algunos casos, los trabajadores optaron por hacer uso de sus propias herramientas para la realización del teletrabajo y aseguran tener más beneficios debido a:

“Al principio no, la gente empezó a trabajar con su equipo personal. En el gobierno tuvimos un cambio de equipos entonces el instituto te decía que, si necesitabas tu equipo, tenías que ir a la oficina y firmar la responsiva por él [...] En este caso yo utilizo en mi casa utilizo una computadora portátil y en el trabajo tenía una de escritorio, el problema con la de la oficina es que no tienen cámara ni micrófono, entonces tendrás que comprar una cámara y un micrófono o audífonos, además del espacio que tendrías que tener en casa para poder conectar el equipo y me di cuenta de que si ocupaba mi equipo personal no tenía que hacer gastos y ocupaba un espacio pequeño, además ya no tenía que ir a la oficina. Entonces, decidí ocupar mi equipo” (Octava entrevista, 2021:109).

9.3 Teletrabajo y jornada laboral

En tanto a como se desarrolla la jornada de trabajo haciendo teletrabajo, los escenarios son muy distintos. Encontramos trabajadores a los que les redujo significativamente las horas efectivas de trabajo al no tener que estar de manera presencial en el centro de trabajo, y el no tener que cumplir con una jornada laboral de tiempo completo. Sin embargo, es en el mejor de los escenarios, ya que, encontramos igualmente el caso de los que siente un aumento considerable en su jornada laboral, por el hecho de que estar en casa, hace suponer a sus empleadores que van a tener disponibilidad de horario abierto.

En el primer caso la participante indica que no cuenta con un horario fijo establecido, por lo cual asegura que puede trabajar menos y en ocasiones más que de manera presencial, de lo cual nos comenta:

“De horas, yo creo que unas seis horas al día, yo creo. Así como las treinta a la semana en promedio, porque a veces son menos y a veces si son un poquito más” (Primera entrevista, 2021:70).

Por lo mencionado en algunos de los testimonios, se percibe que la jornada de teletrabajo es semejante a la que existe de manera presencial, porque se confirman horarios y periodos definidos para la realización de las actividades laborales.

“Nueve horas diarias de lunes a viernes, que ya incluyen mis descansos para comidas. Menos si se atraviesa algún festivo o si tomo vacaciones” (Segunda entrevista, 2021:75).

Adicional, otro testimonio informa:

“Es muy, muy variable. Ahorita en teoría trabajo de la diez de la mañana a siete de la tarde, a veces empiezo a las nueve. Siempre acabo a las siete de la tarde, es que tiene que ver mucho con la carga de trabajo que se tenga” (Novena entrevista, 2021:115-116).

En algunos testimonios se nos aseguran que la jornada laboral se vio reducida de forma considerable debido al teletrabajo, dos participantes indican sobre esto:

“Actualmente le dedico... ¿a la semana? Pues yo creo como diez horas. Bueno puede ser menos... pero yo sé que puedo sacar esa información rápido con que le dedique una hora así de lleno a cabo mi trabajo del día, una o dos horas” (Tercera entrevista, 2021:82).

Un segundo informante confirma en al respecto:

“Dos horas en cuanto a las clases, pero obviamente estas recibiendo notificaciones, trabajos y digamos que estás al pendiente todo el tiempo, aunque no son horas que trabajes seguidas. Le dedico unos veinte minutos al día o treinta, pero cuando se carga más es en el periodo de evaluaciones... Con el teletrabajo se redujo bastante” (Sexta entrevista, 2021:95).

Al contrario de los teletrabajadores que comentan que se redujo su carga de trabajo por el teletrabajo, están los que afirman que su carga de trabajo se incrementó por esta modalidad:

“Pues se supone que estamos como nueve horas de lunes a jueves porque los viernes salgo a las tres, pero menos mi hora de comida... pero ahorita si te quedas como una hora o una hora y media más... De alguna manera se incrementa más el trabajo estando así” (Quinta entrevista, 2021:91).

Por último, sobre el incremento en la cantidad de trabajo:

“Son entre 48 a 50 horas a la semana... antes si era menos” (Decima entrevista, 2021:124).

Algunos de trabajadores indican dedicar el mismo número de horas con el esquema de teletrabajo y presencial, ya que sus actividades laborales suelen ser demandantes:

“Como mi trabajo es muy demandante... pero, actualmente para regresar a la pregunta pudiera ver no sé si pudiera decir que las ocho horas, pero pues sí, puede ser que las ocho horas, puede ser que tenga que contar la de los fines de semana, un promedio más de ocho horas sí” (Cuarta entrevista, 2021:87).

Un testimonial indica que:

“Estoy conectada a mi trabajo, o sea, a la computadora de manera esclavizada ocho horas de lunes a viernes” (Séptima entrevista, 2021:100).

Adicional, encontramos que para las mujeres trabajadores que son madres, la modalidad de teletrabajo puede resultar más demandante que para el resto de los teletrabajadores, puesto que deben atender a sus hijos, realizar las labores del hogar y cumplir con su jornada laboral. Al respecto nos confirman:

“Ese si es un tema complicado, porque no tenemos un horario fijo. Es un tema de los que hemos comentado con nuestras jefas porque actualmente nos conectamos desde las nueve de la mañana y hay veces que seguimos trabajando a las siete u ocho de la noche... yo esta semana me he dedicado a la siete de la noche dejo de trabajar, pero anteriormente he trabajado hasta las diez de la noche... Yo al principio si estaba preocupada que por ser mamá no iba a ser eficiente o iba a dejar de ser igual de eficiente que en la oficina y me preocupaba mucho y llegaba a responder correos hasta las diez de la noche y ahora me he puesto ese límite” (Octava entrevista, 2021:107-108).

9.4 La experiencia con el teletrabajo ante la COVID-19

Sobre el periodo de desarrollo de teletrabajo el total de los participantes expresan encontrarse en esta modalidad a causa de la pandemia y ninguno estaba familiarizado con el teletrabajo. Lo cual, nos permite una visión muy pura de la experiencia, pero sin referente de comparación.

Una de las participantes menciona que decidió cambiar de empleo, debido al abuso laboral que vivió al iniciar con la modalidad de teletrabajo:

“En este trabajo en agosto, pero desde marzo ya estaba en home office... me tenían hasta ‘la madre’ porque de por si eran abusivos, con lo del teletrabajo fueron más porque, pues esta cosa de que nunca te desconectas porque saben que estás ahí, que me hartó... me va bien porque acá no son abusivas. Aunque por el proceso creativo y esas cosas con la gente como a un lado tuyo es más fácil y es menos cansado también, entonces como que la virtualidad de pronto para algunas cosas me cansa, pero para otras cosas está bien” (Primera entrevista 2021:71).

De igual forma, se asegura que la productividad se ha visto beneficiada por el esquema actual de trabajo.

“Me va bien, la verdad creo que me va mejor que estando en la oficina y eso lo comentábamos con los jefes, pues ahora nuestro tiempo del cierre de mes... el tiempo de entrega se ha reducido muchísimo, o sea, antes nos llevaba una semana o hasta un poquito más y ahora en tres o cuatro días lo entregamos. Entonces la eficiencia sí ha aumentado y en estoy en esta modalidad desde marzo” (Segunda entrevista, 2021:76).

Asimismo, se presentan las aseveraciones sobre lo positivo de realizar teletrabajo, la comodidad y los múltiples beneficios que representa para algunos de los trabajadores. De lo cual mencionan:

“Empecé bien así en marzo y me va súper. Esta mejor así y sacas la chamba igual. No hay nada que no sea lo mismo que estando en la oficina” (Tercera entrevista, 2021:83).

Así como:

“Justo cuando el gobierno decretó, por ahí del 20 de marzo... Me va bien, no me quejo. Con esto de que ya está cambiando el semáforo ya lo disfruto más porque como ya sé ‘por

dónde van los tiros', digo si me dedico a trabajar rápido y bien a lo mejor me tomo el viernes” (Cuarta entrevista, 2021:87).

Otro testimonio confirma:

“Nos mandaron de home office como por la tercera semana del año pasado y para mí la verdad si me ha acomodado trabajando así porque la realmente mi actividad no requiere tanto de estar yendo a la oficina, porque todo se hace a través de la computadora, entonces para mi si ha sido bueno estar así” (Quinta entrevista, 2021:92).

Por último, sobre los beneficios encontramos:

“Empecé en marzo de 2020, me parece agradable, me parece accesible y también cuida mucho mi economía, porque gastaba también mucho en comidas, en traslados y en todo lo que se podía gastar. El hecho de estar trabajando vía remota tiene muchos beneficios en ese aspecto, comes más sano, no gastas, las horas para dormir también son suficientes” (Octava entrevista, 2021:109).

Una de las complicaciones mencionadas, es el hecho de que no se conoce a todas las personas con las que se interactúa de manera remota, es decir; para algunos trabajadores estos aspectos de la virtualidad resultan un reto.

“Empezamos el 20 de marzo del año pasado... a mí me toco la ventaja de darles a segundos años entonces algunos me conocían y yo conocía a algunos, pero a los de primero no los conocemos, lo cual es complicado” (Sexta entrevista, 2021:96).

Otro de los retos que se presentan al realizar teletrabajo es el hecho de tener que adaptarse a esta modalidad, puesto que, presenta ciertas complicaciones que no pueden ser controladas por los trabajadores.

“Yo empecé en septiembre de 2020, hasta esa fecha porque fue mi regreso de periodo de maternidad... Me va bien, aunque al principio fue muy difícil adaptarme al entorno porque es todo el exterior, pasa el de colchones, televisiones y refrigeradores tres veces al día, el de la tambora, el vecino que de pronto pone la música fuerte, el que de pronto empieza a taladrar y entonces te pones nervioso ¿no?” (Séptima entrevista, 2021:101).

En alguno de los casos sugieren que a pesar de las complicaciones que derivan de la carga de trabajo al realizar teletrabajo, se prefiere más esta modalidad a la presencial.

“Empecé justo... cuando se anunció el tema de la pandemia y se puso el semáforo rojo, en marzo empecé... me va súper bien, bueno al menos a mí me ayuda a hacer otras cosas desde casa, mis gastos son menores. Gastaba mucho en comida o gastas en transporte, entonces mis gastos se han reducido a esta modalidad de trabajo... yo estoy muy acoplado y es cierto, hay veces que estás desde casa y trabajas más tiempo, no es como en horarios de oficina que ya a las siete termina y ya no te molestan; aquí hay veces que, si y mi horario generalmente termina a las siete, pero hay veces que tienes hacer otras cosas y se extiende mi horario o mando algo, pero la verdad es que yo si prefiero esto, trabajar desde casa que estar yendo diario” (Novena entrevista, 2021:117).

Con mayor énfasis en el tema del periodo de la realización de teletrabajo una de las participantes reflexiona:

“Empezamos el 16 de marzo de 2020, ya son catorce meses” (Decima entrevista, 2021:124).

Como apreciamos, se estima que el teletrabajar es en general, una buena experiencia para los trabajadores. Aunque en principio por todas las implicaciones

fue difícil y a lo largo del tiempo de su desarrollo ha representado distintos retos, a causa de los espacios en casa, a la carga de trabajo, por cuestiones técnicas como la conexión a internet, al hecho de que se pueden tener múltiples interrupciones y distractores que compliquen las labores. Además, que la distancia física puede complicar ciertos procesos que por parte de los teletrabajadores se percibe, resultan más accesibles en persona. En el aspecto personal, lo demandante de las labores domésticas en casa y la dedicación que debe tenerse a la familia –especialmente para las mujeres que son madres–; también representan un reto en esta modalidad de trabajo.

De manera positiva hallamos que los participantes afirman tener más tiempo libre para realizar sus actividades, reducción de gastos porque el hecho de estar en casa les permite no gastar en alimentos fuera de casa. Así como, flexibilidad en sus horarios y aumento en la de horas de descanso. Lo anterior se asocia con la manera en que los trabajadores perciben y viven el teletrabajo, pues si bien, en general todos confirman que la experiencia ha sido favorable. Existen distintos factores, que son, sin duda, particulares en cada situación. Por ende, se puede sugerir que se trata de un proceso que se asume desde la percepción de cada individuo.

Sobre su experiencia personal de cómo es qué les va con el teletrabajo, los participantes señalan:

“Siento que regular... creo que depende de la ‘chamba’, siento porque es algo nuevo, la gente... los jefes, están como experimentado a ver qué se les ocurre y como que todo mundo le fue adivinado y ya con forme a eso alguna banda se adaptó y algunos se volvieron

super abusivos, super invasivos del tiempo personal, como del espacio personal también” (Primera entrevista, 2021:71-72).

En contraste, una participante indica que, a pesar de no presentar complicaciones con el teletrabajo, es una modalidad aburrida debido al aislamiento.

“Está ‘padre’, pero si es aburrido. Es una rutina más aburrida que la rutina de salir a la oficina porque... y más con la pandemia en sí porque si sales, debes de salir con todas las medidas... Entonces, aunque salgas a la calle a caminar, no es lo mismo porque no te sientes seguro. En torno al trabajo en sí, como tal me ha ido muy bien, yo no tengo ninguna queja. Mis jefes no me llaman después de mi hora de salida, ni antes, no me hacen ir a la oficina. Mi carga de trabajo es la misma o yo creo hasta menos... entonces si ha disminuido el estrés... tengo amigos que están trabajando a las nueve o diez de la noche y a mí no me pasa eso. Otros amigos que trabajan en otros lados, si han estado como trabajando más tiempo de lo que trabajaban cuando iban a la oficina y eso no tendría que estar pasando, pero pues, pasa. Y a mí no, la verdad es que mi trabajo está bien... me siento rara por eso” (Segunda entrevista, 2021:77).

Además, nos hablan del reto que puede representar para otras personas, por el acceso a la tecnología, las herramientas y hasta el uso de estas.

“Bien, bueno agradable o favorable para mí, muy, muy ‘padre’, pero he visto como he trabajado con los alumnos sé que hay muchos que no se pueden conectar, que no tienen los recursos y todo eso. Sé que para muchas personas no es tan fácil porque no tienen las herramientas o no saben ocuparlas, por ejemplo, para mi está muy ‘padre’, me quedaría súper bien, aunque sé que para muchas personas es algo estresante o hasta feo...” (Tercera entrevista, 2021:83).

Existen casos en los que se ha tenido que acudir al lugar de trabajo por actividades que necesitan la presencia de los trabajadores.

“Me siento muy afortunado, porque si hay mucha gente a la que si la obligan a ir. A mí por mi trabajo... ha habido veces en las que por los menos el año pasado si tuve que ir dos o tres veces al mes a la oficina...” (Cuarta entrevista, 2021:88).

Las dificultades que surgen de estar en casa realizando teletrabajo, se relacionan en parte de los casos de manera directa con cuestiones del hogar y familiares, por ejemplo:

“Tal vez, en la oficina sólo era mi trabajo, pero estando en casa hay que hacer otras cosas, limpiar, hacer el desayuno, la comida, en mi caso tengo un hermano de ocho años y también toma clases a distancia... yo tengo que estar con él y es otra actividad a parte del trabajo” (Quinta entrevista, 2021:92).

Otros factores que representan un reto se derivan de cuestiones externas al trabajo, de lo cual nos aseguran:

“En general creo que es buena, son contados los alumnos que no han entregado trabajos, pero siempre hay hasta en las clases presenciales quienes no entregaban las cosas y hay que andar de tras de ellos, ahorita igual... Porque la comunicación es a veces nula con los papás, no te contestan los mensajes, te bloquean, hasta que hora de que les des su calificación... aunque hay más distractores sino tienes el espacio donde desarrollar el trabajo” (Sexta entrevista, 2021:96-97).

En algunos casos, los trabajadores afirman encontrar más beneficios en la modalidad de teletrabajo debido a las circunstancias actuales por la pandemia de

COVID-19, tales como la seguridad de la disminución del riesgo de contagio y la seguridad económica al poder mantener su fuente de ingresos.

“Definitivamente es una oportunidad para que puedas seguir trabajando sin que tengas que salir de tu casa... al principio fue mucho temor, incluso el tener que ir a comprar despensa que es una actividad básica” (Séptima entrevista, 2021:101).

Adicional, nos confirman:

“Creo que muchas personas podrían decir lo contrario a mí, pero mi experiencia ha sido magnífica, porque mi bebé tiene un año y cinco meses y estoy segura que si hubiera estado yo en la oficina no la hubiera visto crecer y desarrollarse de la manera en la que lo hace... El hecho también de tener trabajo, de tener esa seguridad económica de poder trabajar y verla crecer ha sido la mejor experiencia para mí, o sea, la pandemia a mí me vino a cambiar completamente” (Octava entrevista, 2021:110).

Asimismo, sugieren que el desarrollo del teletrabajo ha cambiado conforme al transcurso del tiempo y la facilidad que representa la conectividad virtual.

“Al menos mi experiencia ha sido muy positiva, pero tienes también que trabajarlo con todo tu equipo porque muy al principio si tenía tema a la hora de, ya sabes, al momento de las reuniones o no te conectabas a tiempo o simplemente si yo tengo algunas entregas que hacer en los proyectos, al principio no me respondían mis trabajadores como yo quisiera... yo creo que esa es la parte que se tiene que trabajar para optimizar tiempos o para mantener este tipo de condiciones de trabajo. Esos son los puntos que te pueden afectar, la comunicación, pero en otro sentido cuando trabajo con clientes, me tenía que movilizar a las oficinas donde ellos estaban. Entonces iba a Coyoacán, a Polanco, a todos lados y era una reunión de veinticinco minutos” (Novena entrevista, 2021:118)

En tanto de aspectos económicos relacionados con el hogar, una trabajadora nos asegura sobre su experiencia con el teletrabajo:

“Es una buena experiencia, porque me permite ahorrar tiempo y dinero y ocuparlo en cosas que son más valiosas. Ese tiempo para estar cuidando al bebé y el dinero, por ejemplo; en comprando cosas o pagando servicios que antes no podía y también en cuanto a la agilidad en que se han desarrollado los proyectos de la empresa nos comentan que hemos sido más productivos que antes...” (Decima entrevista, 2021:125).

9.5 El tiempo libre del teletrabajador

Uno de los aspectos más destacables durante este periodo, sin duda; lo asociamos con el tiempo libre, ese tiempo de desconexión del trabajo. Esto porque, al no haber más la división entre el lugar de trabajo y el personal, pueden existir transformaciones relevantes entorno a las actividades y el tiempo que utilizamos para recreación y relacionarnos con el entorno y la sociedad. El punto de convergencia entre los participantes es la falta de actividad física, por el confinamiento, por ello algunos aseguran haber aumentado su peso corporal. Además, de sugerir que la actividad más común es el consumo de contenidos en línea (series, películas, videos), es decir; los dispositivos electrónicos no se dejan de usar en ningún momento. En contraste, hay personas que intentan ejercitarse, dedican tiempo a la lectura, los que son padres y madres dedican su tiempo libre a los hijos y las labores del hogar, sobre lo cual afirman; puede llegar a ser demandante. Entre los participantes encontramos tres de ellos, que mencionan no tener tiempos definidos del trabajo,

ya sea por su propia disponibilidad para con su trabajo o bien, por lo demandante de sus actividades.

Un referente común en los entrevistados debido a las circunstancias asociadas al confinamiento por la COVID-19, la distribución del tiempo libre se utiliza para realizar actividades en casa, tales como:

“En la computadora, o sea, es que si trato... y más al principio de la pandemia sólo estaba como en mi computadora y en mi celular y trataba como de hacer ejercicio... me compre un ukulele, por ejemplo, para no estar ansiosa, me compre un tecladito. Ahora creo que no, ahora ya trato de caminar... trato de caminar tantito y ya el resto de descanso la ‘neta’ si veo un ‘chingo’ de series, películas, libros también la neta he leído un ‘chingo’... ver YouTube, ver Netflix, Prime...” (Primera entrevista, 2021:72).

Por lo cual, para algunas personas este tipo de actividades no resultan tan atractivas, por qué:

“Es aburrido, porque te digo, yo si no salgo. Sino tengo nada a que salir, no salgo. Me la paso en mi casa viendo series, viendo redes sociales, jugando en el teléfono” (Segunda entrevista, 2021:77-78).

En algunos casos, la utilización del tiempo libre está relacionada directamente con el tiempo de dedicación al trabajo, de lo cual nos dicen:

“Tranquilo como más relajado, que ya cumplí con lo que tenía que hacer y es que mis tiempos de conexión también no son tan grandes, si acaso cuando hay juntas... Al principio cuando empezó todo, como el primer mes nos mandaban mensaje así fuera sábado o domingo a las ocho de la noche, pero como que ahorita ya se acomodó y si no es horario de trabajo ya no te molestan. Entonces sí, ahorita si ya termino, me relajo y hago lo que

tengo que hacer de mi casa o lo que sea, o sea, tranquilo...” (Tercera entrevista, 2021:83-84).

En el mismo sentido, nos señalan:

“Ahorita lo disfruto la verdad, porque yo creo con tanto estrés que genere y ahorita que no tengo esa rutina tan pesada que deje de tenerla en el mes de abril y que no me buscaron... me fui de vacaciones a principios de abril...” (Cuarta entrevista, 2021:88).

Al respecto encontramos que:

“Específicamente en esta pregunta no veo ninguna diferencia porque incluso antes de la pandemia yo siempre estoy disponible... Estoy muy normalizado a qué en mis tiempos libres siempre tenga que hacer algo, de hecho, antes yo casi siempre si salía a un lugar llevaba mi computadora por si tenía que sacar algo. Lo que ahorita está pasando, estás pegado con tu computadora que no puedes despegarte, pero yo todo el tiempo llevo mi computadora” (Novena entrevista, 2021:118-119).

Un caso particular lo encontramos en el siguiente testimonio, puesto que; es la única participante que afirma olvidarse del trabajo una vez que se desconecta.

“Cuando me desconecto del trabajo ya es olvidarme de eso, me dedico a otras cosas, a leer, ver series o algo así porque igual ahorita no se puede salir mucho, pero de plano lo que es a partir del viernes cuatro o cinco de la tarde y todo el fin de semana me olvido del trabajo” (Quinta entrevista, 2021:92).

Los participantes que son madres y padres confirman que su tiempo libre lo utilizan para labores relacionadas con la crianza y el hogar, de esto nos indican:

“Buenos, aquí con mi hija no nos da tiempo de aburrirnos, siempre va a querer atenciones, es raro que andemos de ociosos” (Sexta entrevista, 2021:97).

Otra participante indica:

“Son muy cortos, como que no puedo hacer todo lo que tengo que hacer y prácticamente me quedo en la casa... en si no son tiempo de relajación porque son tiempos donde haces cosas que no puedes hacer entre semana, cosas como lavandería o cosas así, es como si fueras a trabajar o como si los días libres tuvieras que ocuparte de la casa o de tus pendientes” (Séptima entrevista, 2021:102).

En otra entrevista nos dice que:

“Literalmente esos tiempos que tengo libres los utilizo para cosas del hogar... El hecho ahora ser mamá se te carga más actividades, el tener que satisfacer sus necesidades, las tuyas y las del hogar... cuando mi hija está dormida sentarme a ver Netflix, sentarme a ver una serie o una película. Creo que esos momentos también son necesarios y ahora que ya empiezo a salir un poquito más...” (Octava entrevista, 2021:110-111).

Por último, en el mismo aspecto, encontramos que:

“Mis tiempos de desconexión me dedico a hacer la cena, la casa y a dormir, pero si me paso que un tiempo, aunque estaba desconectada seguía pensando en el trabajo, o sea, ya no contestaba llamadas, ya no tenía juntas, pero yo seguía trabajando. Al principio era un poco difícil desconectarte, como no es físico sigues enrollado en ese tema...ese tiempo a hora es para mi familia” (Decima entrevista, 2021:125-126).

9.6 Rutina y teletrabajo

Debido a los cambios en la rutina, los teletrabajadores asumen que se han vuelto sedentarios y que han aumentado el uso de dispositivos electrónicos. Así como que, al cambiar su rutina, han cambiado distintos hábitos como la alimentación, los

horarios de descanso, dedicación al arreglo personal. La preocupación por el autocuidado asociado a temas de salud y destacan que en principio algunos lidiaron con problemas de ansiedad por el confinamiento. Adicional de la modificación total en la rutina de trabajo, ya que actualmente no tienen que levantarse con la anticipación de antes, en ese aspecto el teletrabajo representa una la oportunidad porque la virtualidad y la tecnología favorece el tiempo y ritmo de trabajo, pero en el mismo sentido, señalan que echan de menos la rutina anterior especialmente por la falta de interacción con personas. Un punto destacable es el hecho de la unificación del espacio personal por cuestiones de trabajo, esto porque inclusive herramientas que antes eran mayormente personales, como aplicaciones de mensajería virtual se han vuelto principalmente herramientas de trabajo y hasta cierto punto de vigilancia.

Los participantes aseveran que el confinamiento derivado de la pandemia por la COVID-19, ha generado diversos cambios en su rutina y en ellos mismos. Tal es el caso de la optimización del tiempo para dedicación al trabajo, como para el uso del tiempo libre.

“Siento que tengo más tiempo libre, literal. O sea, nunca en la vida había tenido tanto tiempo libre en las tardes y está ‘chido’ porque siento que tengo toda la tarde para no sé de ver Netflix o doblar la ropa pues, pero ya no estoy agotada de dos horas de camino y está chido y pues de la rutina también... siento que es bien fácil procrastinar... de pronto ya estás así de empiezas, o sea incluso como voy a lavar mi plato del desayuno y de pronto es como, ya me puse a limpiar la cocina, pero siento que es bien fácil distraerte... también luego ‘me clavo’ trabajando, ya son las siete ‘¡no mames!’ Ya no debería estar trabajando, nadie me va a pagar más por seguir aquí hasta las ocho de la noche y bueno aquí no me lo exigen

tampoco no, pero, creo que eso, me he tenido que poner horarios y hábitos obligarme a respetarlo y sobre todo cuando no salía mucho de mi casa, me obligaba también justó a salir para hacer algo porque me estaba deprimiendo de estar, así como quieta y como sin sol y luego con la pandemia” (Primera entrevista, 2021:73).

Aspectos negativos referentes a la salud mental y el sedentarismo, es algo que ha afectado a los teletrabajadores durante este periodo.

“Sí, yo creo que el que más me ha impactado es el tener actividad física porque cómo no salgo a ningún lado no camino, ni nada... ahorita subo y bajo las escaleras y me canso y digo, esto no es normal ¿no? Entonces sí yo creo que más que en otra cosa y eso también repercute en la salud mental porque no estas generando esas endorfinas, no estás viendo otras cosas, tu mente no se está distrayendo en otra cosa más que en las cuatro paredes cuarto y tu computadora, ósea; sólo estás viendo pantallas. Si no es la computadora, es tu celular, es la televisión. No ves a otras personas, no sientes el aire en tu cara, no ves los árboles. La verdad si afecta como física y mentalmente estar trabajando desde casa” (Segunda entrevista, 2021:78).

Los trabajadores confirman que el tiempo de descanso se ha visto beneficiado gracias al teletrabajo. Al respecto aseguran:

“Si, desde levantarme temprano porque yo me levantaba a las cinco de la mañana normalmente, ahorita si me cambio todo el horario porque si sé que trabaje todo bien a veces no me molestan y me levanto como a las nueve, diez de la mañana. Todo mi horario, los horarios de comida, hasta en la actividad física... Yo si necesito caminar porque no puedo estar sentada nada más y si es que de levantarme temprano, correr, el transporte, subir y bajar escaleras, regresar, es un ejercicio que ahorita ya no se hace” (Tercera entrevista, 2021:84).

Igualmente, se nos indica que existen hábitos que han modificado de manera negativa, pero otros muy positivos como es en temas relacionados con la salud física.

“También genero malos hábitos, porque como ya manejas el tiempo a tu medida y como ya sabes ‘por dónde van los tiros’, a mí se me ha hecho fácil beber el jueves y no trabajo el viernes o el miércoles y no trabajo el jueves... este año desde que inició, he fomentado lo que nunca en mi vida, he visitado a mi doctor, al nutriólogo, al dentista” (Cuarta entrevista, 2021:88).

Los hábitos alimenticios, así como lo relacionado con la salud son los que más destacan los entrevistados.

“Ahorita pues si ha cambiado porque si ya acabé tarde de trabajar a las seis o las siete, pues ya tengo más tiempo en mi casa. Entonces me pongo a hacer ejercicio, a comer mejor porque igual en la oficina comía muchas ‘chucherías’” (Quinta entrevista, 2021:93).

Adicional, las cuestiones relacionadas con la salud mental son un referente frecuente entre los teletrabajadores. Por ejemplo, el siguiente participante nos menciona:

“Si, empezando por el sedentarismo. No es lo mismo salir al trabajo que despertarte y estar haciendo todo aquí encerrado. Los cambios físicos, yo subí de peso como ocho kilos... Los primeros meses si me daba mucha ansiedad de estar encerrado... por el hecho de que estás en el mismo espacio y no te distraes con otras cosas... La alimentación, siempre es más fácil pedir comida que hacerla. Apenas estamos agarrando ese hábito de comer mejor” (Sexta entrevista, 2021:97-98).

Además, nos señalan:

“Creo que sí, ha generado cambios en mi rutina. He subido de peso, aunque no siento que este comiendo más. Tengo un contador de pasos y marca que no llego ni a los mil pasos al día, o sea, es muy poca la movilidad... En tanto a la rutina también, yo creo que antes vivía con mucho estrés, antes tenía que moverme de un lado a otro y hoy puedo estar atendiendo una junta a las ocho de la mañana mientras me estoy terminando de arreglarme después de bañarme... Aunque creo que ha aumentado mi nivel de ansiedad, porque a veces el bebé quiere estar conmigo y le digo que no y él llora, entonces todos escuchan. Creo que a todos les ha pasado, tocan el timbre y se oye, pasa la basura, el abonero y así es, un cambio constante. También otro tema, fue el tema de la silla. En un principio me costó trabajo, aunque compre una silla no es la misma que tengo en la oficina” (Decima entrevista, 2021:126).

Otro aspecto relacionado con la rutina y el teletrabajo es el de los espacios, ya que cambia totalmente la realización de las actividades laborales al no tener un espacio ideal o los aditamentos para trabajar de manera óptima.

“Claro, o sea, en el sedentarismo en el cual estoy todo el tiempo sentada... te cambia totalmente. Hasta la alimentación, la postura al sentarte no es lo mismo tener una silla ergonómica o un escritorio que puedes subir y bajar para adaptar a tu cuerpo, a que lo improvises. Te cambia toda tu rutina en todos los aspectos, una rutina física, una rutina alimentaria, una rutina de vida. Te tienes que adaptar a los espacios que tienes, yo, por ejemplo, tengo en un espacio muy pequeño donde vivir... En cuanto a la alimentación ha cambiado para bien, porque aquí ya no hay el señor del triciclo con pan y café, ni existe el food court o la comida rápida” (Séptima entrevista, 2021:102).

El uso de la tecnología es una característica esencial del teletrabajo, sin embargo; de manera negativa este esquema de trabajo ha traspasado las fronteras entre lo personal y lo laboral.

“Si claro... toda la rutina que había en mí para ir a la oficina cambio radicalmente. En primera, los horarios de descanso... el hecho de que todo sea digital influye mucho en que tengas que estar pegada al celular porque creo que también hemos utilizado la herramienta de WhatsApp como herramienta del trabajo, ahora WhatsApp ya no es personal, ahora llegan a mandarme documentos del trabajo por WhatsApp” (Octava entrevista, 2021:111-112).

De manera positiva los participantes asocian al teletrabajo la posibilidad de poder atender otros aspectos personales gracias al tiempo extra que consiguen estando en casa.

“Pues sí, creo que tengo una rutina gracias a esto. A veces, llegó a hacer en las mañanas un poco de ejercicio o tengo mis horarios fijos de trabajo, pero también tengo mi corte a comida de una hora... o sea, puedo estar pendiente del trabajo y en los tiempos que me responden o en los tiempos que me conectar a otra llamada o algo, puedo hacer otras cosas en mi casas que me permiten mantener este equilibrio de mi situación. El cuidar mi casa y ponerle tú, estar haciendo la comida, antes no tenía tiempo para preparar cosas y todos los días pedía” (Novena entrevista, 2021:120).

9.7 Alteración a la salud mental por el teletrabajo

Referente al interés en temas relacionados con el teletrabajo, los participantes confirman de manera general mayor afinidad con lo relacionado a la salud mental.

Adicional, indican que por parte de su trabajo se les facilitan cursos e información sobre la pandemia y el confinamiento. En algunos casos, también con temas legales referentes al teletrabajo

“Creo que la única vez que me entro la espinita fue con el tema de esta ley o bueno no sé qué era... de que había que pagar la luz, el internet. Bueno, como algo equivalente para que la gente pudiera trabajar, pero ya...” (Primera entrevista, 2021:74).

Un testimonio más nos menciona:

“Sí me he informado en varios temas, como el tema de la salud mental, por ejemplo. También sobre la reforma laboral que se hizo sobre el teletrabajo he investigado pero la verdad no siento que... o sea, por ejemplo; en ese tema del área laboral en donde te tienen que pagar el internet y la luz y esas cosas, pues todavía no tienen nada en concreto, alguna medida en realidad...” (Segunda entrevista, 2021:79).

En algunos de los participantes existe falta de interés por informarse en asuntos de teletrabajo.

“Si he tenido la oportunidad de informarme porque de hecho si han dado curso y platicas de eso... de cómo afecta física y mentalmente, pero creo que soy muy floja y no los he tomado” (Tercera entrevista, 2021:84).

En otros casos, se han facilitado cursos e información por parte de los mismo empleadores. De lo cual nos señalan:

“En la oficina desarrollan programas, le dicen acciones semanales. He llegado a ver más temas, tengo un amigo que es psicólogo y da lives de por qué se genera ansiedad...” (Cuarta entrevista, 2021:89).

Otro caso indica:

“Si, fíjate que la empresa donde trabajo es una empresa estadounidense. Nos da mucho entrenamiento virtual donde te dan muchas opciones de stress out, de cómo hacer ejercicio en tu casa. Te puedes meter al video donde te ayudan a realizar estiramientos y siempre están mandando cosas de teletrabajo” (Séptima entrevista, 2021:103).

Algunos de los empleadores prestan canales de ayuda para que los trabajadores puedan ser orientados en temas de salud mental en caso de ser necesario.

“Si, he llegado a leer artículos e incluso en el trabajo llegan a mandar correos, sobre todo más sobre la salud mental de como ir sobrellevando el encierro, de si te llega a dar ansiedad como manejarlo e incluso tenemos una línea por si te llega dar ansiedad ahí te puedas comunicar y te puedan orientar” (Quinta entrevista, 2021:93).

Un aspecto particular es la búsqueda de información sobre el uso de herramientas para la realización del teletrabajo, ya que, para muchos trabajadores no sólo el teletrabajo era algo nuevo, sino incluso las herramientas para su realización.

“Si, no era algo a lo que estábamos acostumbrados. Entonces tuvimos que ponernos a buscar para que pudiera explicar bien mi trabajo. No es lo mismo explicar algo desde el teléfono como explicándoles en persona” (Sexta entrevista, 2021:98).

Además, los temas relacionados con la convivencia familiar son de interés para los teletrabajadores, puesto que representa un punto importante para mantener la estabilidad entre lo personal y lo laboral.

“En realidad, en el trabajo nos han enviado muchísimos cursos, no es que sean obligatorios, pero todos los días nos envían correos electrónicos. Primero son informativos de la pandemia, segundo son de cursos donde puedes acceder gratuitamente, tres con algunos

temas psicológicos... eso me ha llamado mucho la atención, sobre qué actividades puedes realizar ahora que estás encerrado con tu familia y que nos llegue un punto en el cual te satures y puedas llegar a explotar con tus sentimientos con las mismas personas que antes veías dos horas y ahora qué es lo que puedo hacer con ellas y crear un vínculo y que no explotes...” (Octava entrevista, 2021:112-113).

En relación con los temas de salud mental nos aseguran que un aspecto negativo que encuentran al realizar teletrabajo es la falta de interacción de forma física con personas.

“Si, he leído algunos artículos y demás o he conocido este tipo de reformas a la ley general de trabajo... el tema de salud mental que ha traído este tema de conexión que tienes todo el día. Creo también que es importante analizarlo y poner atención en ello, a final de cuentas somos seres sociales y necesitamos salir al mundo y generar estas conexiones más allá de la pantalla, aunque por la situación y por lo que estamos viviendo para mí es una buena alternativa... Por ejemplo, te podría decir que algo que me pudo haber afectado es el tema de la interacción social con alguien, a mí sí me falta el ver a personas, el trabajar con gente. A veces me perjudica un poco por estar todo el tiempo encerrado en casa” (Novena entrevista, 2021:120-121).

Un reto más es que, aun cuando se puede contar con acceso a pláticas para poder facilitar procesos en el teletrabajo, algunos procesos del teletrabajo pueden resultar difíciles para algunos trabajadores.

“Si, tuvimos al principio platicas en el trabajo para concentrarnos trabajando desde casa, pero la verdad es que es muy difícil...” (Decima entrevista, 2021:126).

9.8 Opinión de los trabajadores sobre las cualidades ideales para el teletrabajo

Referente a la visión de los trabajadores sobre las características que harían al teletrabajo la modalidad ideal para desarrollar sus funciones, nos demuestran que se apegan a la forma con que se ha desarrollado en los últimos años en países europeos, donde los trabajadores que teletrabajan lo hacen en un esquema mixto, es decir; reparten sus días laborales entre la oficina y espacios fuera de ella –la casa, oficinas compartidas, bibliotecas, cafeterías, etc. – Nuestros participantes indican que:

“Creo que necesitarías equipo bien, porque creo que a alguna banda no le dieron equipo y un espacio en tu casa, como un escritorio, una silla buena porque eso de estar en la silla del comedor hace que te duela la espalda y la otra un acuerdo entre el empleador y el empleado, justo para hacer una distinción entre el trabajo y la casa... está bien estar en la casa, pero cosas como cocinar si te quita mucho tiempo y también adaptarte... un buen salario o tiempo que te permitiera hacer esas cosas [participante hace referencia a las labores domésticas]. Los acuerdos laborales” (Primera entrevista, 2021:74).

Respecto al esquema mixto y por qué lo preferirían, tenemos:

“Yo creo que, para mí sería una modalidad buena, la modalidad mixta. O sea, que pudiera ir a la oficina dos días y tres en casa y luego tres en la oficina y dos en mi casa y así porque yo que si he estado todo el año [se refiere más bien a todo el periodo de la pandemia] trabajando desde mi casa para mi si ha sido de ya, estoy aburrida, o sea, ya quiero salir y ver a otras personas y caminar y hacer otras cosas para mí sería más una modalidad mixta...” (Segunda entrevista, 2021:79-80).

Para algunos el acceso a internet debe de ser primordial para la realización del teletrabajo, por lo que algunos sugieren debe ser costeado por los empleadores.

“Que el internet sea más accesible para todos, porque hay mucha gente que se queja de eso del internet, la luz, porque dicen que son gastos que crecieron a raíz de la pandemia porque yo siento que, si se puede trabajar de esta manera, pero si se necesita tener mucha concentración y mucha responsabilidad... donde yo trabajo, hay muchos que no entregan su ‘chamba’ bien o no la hacen porque alguien no los está vigilando, nada más por WhatsApp y no sienten esa misma presión... A mí me gustaría que te pudieran dar como a elegir como quisieras trabajar o quedarte en tu casa” (Tercera entrevista, 2021:85).

Un punto importante es el hecho de la integración ya que podría afectar la relación entre trabajador, empleador y empresa o institución; debido al alejamiento que puede generarse en esta modalidad el trabajador podría sentirse ajeno al propósito o visión de la institución para la que trabaja.

“Lo ideal sería hacer dinámicas de integración, o sea, este acompañamiento que debe tener el colaborador para seguir sintiéndose parte de la empresa... un buen teletrabajo sería que las regulaciones fiscales cambiaran para este tipo de modalidades, para darle más beneficios a los colaboradores o un seguro de vida... Para mí un buen esquema sería que exista un esquema mixto, que exista una cultura organizacional que haga parte al colaborador. Tal vez reuniones semanales... para seguir teniendo este sentido de pertenencia” (Cuarta entrevista, 2021:89-90).

Factores que son negativos en esta modalidad, merman las características positivas que los trabajadores encuentra en el teletrabajo. Al respecto encontramos que:

“En parte, porque ya no tardas en trasladarte de un lugar a otro y no gastas en pasajes, serían los pros. Los contras serían que si aumenta tu carga de trabajo y si tienes hijos y a parte de tu responsabilidad del trabajo es la responsabilidad de tu casa y con tus hijos... Entonces yo creo que si aumenta todo ese trabajo y tal vez el estrés porque si en tu trabajo había un problema lo tenías que solucionar y ya, pero en casa te traes esos problemas del trabajo a la casa y creo que eso sería un contra de esta modalidad” (Quinta entrevista, 2021:93-94).

Además del acceso a internet, el acceso a las herramientas es un aspecto que se rescata como esencial para que el teletrabajo fuera ideal.

“Empezando por la conexión, yo he tenido dos incidentes con el internet, afortunadamente tengo la opción de tener datos móviles activos y sigo trabajando, pero hay niños que luego no la tienen... Otra serían los equipos, ya sabes qué hay de muchas calidades, además me han tocado casos de alumnos que el único celular que tienen es el de sus papás entonces tienen que esperar a que lleguen del trabajo para saber qué onda con las tareas... de plano hay otros que no tienen y a ellos se les dio la opción de recoger un cuadernillo en la escuela y que lo regresaran” (Sexta entrevista, 2021:98).

Otro aspecto importante para la realización del teletrabajo es el relacionado con los espacios y mobiliario, así como la capacitación, ya que:

“Para poder teletrabajar creo que debes tener un espacio en tu casa asignado al trabajo. En mi caso no lo tengo... La segunda cualidad sería que el patrón o la empresa otorgara el equipo necesario para que puedas desarrollar tu trabajo. La tercera situación sería, tener capacitación constante... Otra de las cualidades que creo debería de tener la gente que teletrabaja sería el mobiliario correspondiente... muebles que sean funcionales para que puedas tener descanso al trabajar” (Séptima entrevista, 2021:103-104).

Sin duda, es necesario que la remuneración corresponda al trabajo realizado y no por tratarse de un esquema diferente se vea afectado o reducido. Al respecto nos mencionan:

“Desde mi punto de vista, sería que la institución te otorgará el equipo necesario o las herramientas necesarias con todo... Debe de haber ingresos correspondientes a tu trabajo, al trabajo que estas realizando” (Octava entrevista, 2021:113-114).

La delimitación de horarios de trabajo es otra de las características que se señala como una necesidad para optimizar que el teletrabajo sea una modalidad ideal.

“En temas técnicos, creo que lo primero es tener una buena conexión a internet... La segunda, creo que si debe haber una delimitación en cuestión de horarios, que se tiene que cumplir y se tienen que regular para que este tipo de modalidad pueda ser completamente funcional. También la otra es cómo... puedes comprobar la efectividad de la gente que está trabajando con que elementos tú puedes saber si las horas que realmente le estás pagando las está cumpliendo en el trabajo... para mí la modalidad perfecta tiene que ser un híbrido entre trabajar de manera presencia y trabajar vía remota a la distancia... conozco a gente que está conectada todo el día al Zoom, al Teams o lo que sea y tienen que prender la cámara para que los vean, eso para mí es esclavizante a final de cuentas si ya estás dando libertades a la forma tradicional de trabajar creo que no es necesario estar todo el día conectado a tu computadora sin poder moverte...” (Novena entrevista, 2021:121-122).

En tanto que, para algunas madres el teletrabajo resultaría ideal si los hijos pudieran asistir a la escuela, ya que así la carga de deberes que tienen sería menor y en consecuencia facilitaría su jornada laboral.

“Que los niños fueran a la escuela... además de la movilidad por el poder estar en casa, el no tener que gastar, también la seguridad de estar en casa, porque no te expones a choques, asaltos, secuestros, terremotos. Creo que te optimiza el tiempo... también puede ser una de las cualidades porque hay gente de la que no ves su cara y eso hace que los prejuicios se hagan cero, porque te basas en el trabajo y sus resultados y no en la apariencia” (Decima entrevista, 2021:127).

Con base en las aportaciones de los informantes, podemos confirmar que el teletrabajo se presenta como una beneficiosa oportunidad para aquellos trabajadores que ante la pandemia pudieron migrar a dicha modalidad y conservar su empleo. Así como, el poder realizar teletrabajo ofrece la oportunidad de integridad física y emocional ante la amenaza que representa la COVID-19. Para aquellos que son padres, es también una oportunidad, pues les permite poder compartir tiempo con sus hijos, lo cual no era posible en la modalidad presencial. En general, los involucrados afirman que les ha ayudado a mejorar su alimentación y ciertos hábitos, como el tiempo de descanso y la dedicación a ciertas labores del hogar u otras actividades de desarrollo personal.

Respecto a los retos, se mencionan diversos escenarios por parte de los participantes, esto debido a sus actividades y los lugares donde trabajan. Adicional, por ser la primera vez que se encuentran realizando teletrabajo y por la forma en que se presenta, es decir; no fue algo pactado previo a su contratación, sino fue un tema de causa mayor. También, encuentran ciertas inconsistencias en temas legales como las definiciones concretas respecto a las obligaciones que deben tener sus patrones y los límites que deben existir para este esquema de trabajo. Esto

último, es esencial porque, desde una interpretación de las participaciones de los entrevistados, puede generar temas de precarización y explotación laboral.

Por último, y a forma de cierre a las participaciones, agregamos:

“El teletrabajo es un desafío para todas las personas que nunca lo hemos tenido esta modalidad, es un desafío cultural también porque esto en muchos países ya lleva muchos años... El teletrabajo creo que tiene beneficios en cuanto a muchas cosas, traslados, el costo de la gasolina, pero también es estresante trabajar en casa. Es estresante, porque ya no hay una división de la vida personal con la vida laboral, es difícil manejar tiempos al tener muchas responsabilidades... Entonces el teletrabajo es bueno, pero no es para todas las personas... no todas las personas pueden trabajar desde su casa, no todas las personas tienen la capacidad de aprender sola, no todas las personas pueden decir hago el trabajo lo mejor posible en mi casa... toda persona que realiza un trabajo no puede estar libre del estrés, el estrés es un padecimiento o una manera de vida que está alrededor del mundo...”
(Séptima entrevista, 2021:104-105).

10. Conclusiones

La problemática que se desencadena por la imposición del teletrabajo como opción para no detener por completo las actividades productivas a causa de la pandemia, conlleva una serie de retos para los trabajadores a los que se les instalo en dicha modalidad de trabajo. En su mayoría, los teletrabajadores confirman trabajar más en esta modalidad que en la modalidad presencial, es decir; desde la perspectiva de una mayor parte de trabajadores se considera que la carga de trabajo aumento durante este periodo. Adicional señalan que se debe contar con prestaciones para cubrir los gastos que implican trabajar en casa, también insumos tales como equipos de cómputo, sillas y escritorios; hasta el tema de los servicios de luz e internet. Así como los espacios, porque en casa no todos tienen oportunidad de montar una oficina o un espacio óptimo para poder trabajar y en cierto sentido, aislarse del contexto familiar y personal durante su jornada laboral, lo cual representa un reto. Otro inconveniente, resulta del ruido exterior y los múltiples distractores que se encuentran al trabajar en casa. Desde un tema de perspectiva de género, las mujeres afirman tener que ocuparse de las labores domésticas, los hijos y hasta los hermanos, lo cual representa trabajo adicional. En cuestiones de salud, la mayor parte de los entrevistados aseguran haber aumentado de peso a causa del sedentarismo y cambios en su rutina. El aburrimiento y abuso de consumo de contenidos online se presenta de manera recurrente en los distintos casos. Adicional, se suman cuestiones como el estrés y la ansiedad derivados del

confinamiento y el teletrabajo, porque a pesar de poder estar en casa, se pierde la división entre el espacio personal y el laboral.

Sin embargo, y a pesar de los anteriores señalamientos; los participantes confirman que el poder teletrabajar en el contexto que se vive, es una oportunidad ya que les permite mantener su fuente de ingresos y a la par se pueden encargar de deberes y pasatiempos que anteriormente no les eran posibles. Todos confirman percibir reducción en sus gastos puesto que no tienen que desplazarse diariamente a su centro de trabajo, es decir; ahorran en transporte y alimentación fuera de casa. En contraste, sobre el problema con el aumento de peso corporal, participantes afirman haber mejorado hábitos alimenticios y de salud, gracias a que tienen la oportunidad de realizar ejercicio estando en casa. Otro aspecto destacable, es la oportunidad de poder aumentar el tiempo de convivencia con sus familias, mejorar los hábitos de sueño y descanso, así como enfocarse en cuestiones que anteriormente no podían hacer por cuestión de tiempo.

Es por ello que, sugerimos que el teletrabajo es una modalidad que resulta óptima por las múltiples oportunidades que brinda a los trabajadores durante la pandemia, pero a la par tiene múltiples aspectos que deben ser mejorados para poder contemplarla como una modalidad ideal de trabajo a futuro.

11. Referencias

- AMET (2001) *Acuerdo Marco Europeo sobre Teletrabajo*. Recuperado de <https://www.uned.ac.cr/viplan/images/acuerdo-marco-europeo-sobre-teletrabajo.pdf>
- Berardi, F. (2003) *La fábrica de la infelicidad*. Recuperado de <https://www.traficantes.net/sites/default/files/pdfs/La%20f%C3%A1brica%20de%20la%20infelicidad-TdS.pdf>
- Cifuentes, D. y Londoño, J. (2020). Teletrabajo: el problema de la institucionalización. *Aibi revista de investigación, administración e ingeniería*, 8 (1), 12-20.
- Diario Oficial de la Federación. (2020). *Acuerdo por el que se establecen las medidas preventivas que se deberán implementar para la mitigación y control de los riesgos para la salud que implica la enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19)*. Recuperado de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590339&fecha=24/03/2020
- De la Garza, E. (2011). *“Trabajo no clásico, organización y acción colectiva Tomo II”*. Ciudad de México, México. Plaza y Valdés.
- Escobar, M., Jiménez, R., Del Riego, L. y Rodríguez, J. (1998). *Teletrabajo. Incidencia social y económica. Posibilidades en España*. Madrid, España. Retevisión. Recuperado de <https://www.eoi.es/es/savia/publicaciones/19637/teletrabajo-incidencia-social-y-economica>
- Fantini, A. (2013). “Teletrabajo, una beneficiosa realidad”. *Revista Internacional y Comparada de Relaciones Laborales y Derecho del Empleo*. 1, (1).
- Foucault, M. (2009). *“Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión”*. México, Siglo XXI.
- Foucault, M. (2013). *“El poder, una bestia magnífica: sobre el poder, la prisión y la vida”*. México, Siglo XXI.
- Gallusser, P. (2005). Creciente avance del teletrabajo como modalidad laboral. *La Trama de la Comunicación*. 10, 1-15. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3239/323927060015.pdf>
- Gobierno de México (2021). Política nacional de vacunación contra el virus SARS-CoV-2, para la prevención de la COVID-19 en México. Recuperado de https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2021/04/28Abr2021_13h00_PNVx_COVID_19.pdf

- Manson, P. (2018). "El General Intellect de Marx explicado por Paul Mason, con algún comentario". *Arquitectura contable. Blog feminista, ecologista y metropolitano*. Recuperado de <https://arquitecturacontable.wordpress.com/2018/01/28/general-intellect-marx-mason/>
- Marx, K. (1972). "*Elementos fundamentales para la crítica de la economía política (Grundrisse)*". México. Siglo XXI.
- Marx, K. (2005). "*La Tecnología del Capital: Subsunción formal y subsunción real del proceso de trabajo al proceso de valorización*" (Extractos del Manuscrito 1861 – 1863). México. Itaca.
- Negri, A. (2001). "Trabajo inmaterial. Formas de vida y producción de subjetividad". Río de Janeiro. Brasil. DP&A Editores. Recuperado de <https://www.rebellion.org/docs/121986.pdf>
- Peiró, JM. y Soler, A. (2020). El impulso al teletrabajo durante el COVID-19 y los retos que plantea. *Ivie LAB*, 1-10.
- Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Las dificultades y oportunidades del teletrabajo para los trabajadores y empleadores en los sectores de servicios de tecnología de la información y las comunicaciones (TIC) y financieros*. Recuperado de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---sector/documents/publication/wcms_531116.pdf
- Organización Internacional del Trabajo. (2020). *Impactos en el mercado de trabajo y los ingresos en América Latina y el Caribe*. Recuperado de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/publication/wcms_749659.pdf
- Organización Internacional del Trabajo. (2021). *Proteger la vida y la salud de los trabajadores durante la pandemia de COVID-19: Panorama general de las respuestas nacionales en materia legislativas y de política*. Recuperado de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---inst/documents/publication/wcms_769753.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Consideraciones para la cuarentena de los contactos de casos de COVID-19*. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/333968/WHO-2019-nCoV-IHR_Quarantine-2020.3-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ortiz, L. y Pérez, M. (2020). Inequidades sociales en la progresión de la COVID-19 en población mexicana. *Pan American Journal of Public Health*. Recuperado de <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52680/v44e1062020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Osio, L. (2015). Salud y seguridad en el teletrabajo. Caso: Argentina. *Visión Gerencial*, (2), 426. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4655/465545899009.pdf>
- Raunig, G. (2006). Algunos fragmentos sobre las máquinas. Recuperado de <https://transversal.at/transversal/1106/raunig1/es>
- Secretaría de Salud. (2020). COVID- 19 Programa de Capacitación en Infección por SARS-CoV-2 en Atención Primaria de Salud. Recuperado de <http://educads.salud.gob.mx/cursos/covid19/COVID-1.pdf>
- Tunal, G. (2012). Reflexiones en torno a los análisis sobre el teletrabajo. *Trabajo y Sociedad*, (19), 31-54. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3873/387334691002.pdf>

12. Anexos

12.1 Entrevista 1

1. ¿Te gusta teletrabajar o preferirías regresar a la rutina anterior? ¿Por qué?

(00:04:18 – 00:04:33) Creo que me gusta un esquema mixto, ajá... creo que no podría regresar a trabajar como cien por ciento a la oficina, pero tampoco me gusta estar todos los días en mi casa.

2. De forma general cuéntame ¿a qué te dedicas?

(00:00:01 – 00:02:08) Ahora, en una organización que tiene que ver con Derechos Humanos, antes trabajaba en una agencia de publicidad y llevaba dos años y cachito ahí, pero ya estaba así... pero en verdad hasta la madre. Me la está pasando pero mal, mal, mal, mal, mal... toda la primera mitad [la entrevistada hace referencia de su cambio de empleo en medio de la pandemia, debido a causas asociadas con temas de explotación laboral], o sea, como en el encierro fuerte pues estaba trabajando ahí y pues todo bien culero, ya odiaba a todos y estaba súper harta luego en enero del año pasado, ajá... en enero, renunció mi jefe y entonces en teoría me quedé con supuesto, pero en teoría, porque pinches culeros básicamente me pagaban menos que al otro güey que tenía el mismo puesto y como que empezaron a haber pedos porque yo estaba enojada de que me trataran como su pendeja y, no mames, yo estaba bien enojada; yo así de no mames este pendejo que no hace nada le pagan cinco mil pesos más que yo, y yo soy la que está ahí, o sea, yo estaba como muy mal y ya llevaba como medio año buscando otro trabajo, pero así un rato, pero yo estaba como de güey aunque me tarde, voy a encontrar donde yo quiera,

quiero como cosas que tengan que ver como con derechos humanos, medios de comunicación que neta si me gusten, o sea, como que estaba bien clavada y pues no más no se hacía, no más no se armaba. Hasta que cayó como del cielo y como que encontré y ya como que, pues fueron como varios por procesos, en unas entrevistas y ya cuando me dijeron que me quedé estaba como de ¡no mames!

(00:17:12 – 00:17:30) Aquí hago, básicamente lo que hago es audiovisual: foto video animación y a veces también otras cosillas, a veces escribo cositas para ayuda con la investigación de cosas, pero digamos de lo que sí soy encargada es de todo lo audiovisual... Me gusta un buen, la verdad.

3. ¿Cuántas horas dedicas en promedio a tu trabajo a la semana?

De horas, yo creo que unas seis horas al día, yo creo. Así como las treinta a la semana en promedio, porque a veces son menos y a veces si son un poquito más. [Respuesta obtenida en segunda entrevista a causa de las modificaciones finales en la estructura de la herramienta]

4. ¿Tu empresa / patrón te dio las herramientas para realizar tu trabajo de manera remota?

De herramientas si me dieron herramientas, digamos la computadora nada más, pero cuando fue lo de la reforma si hubo un acuerdo, pero fue más como que nos iban a dar un fondo como un bono, por así decirlo, para pagar luz e internet como algo proporcional, como una especie de apoyo y sólo fue en una sola exhibición y cubría como cuatro meses o dos meses que fue los que estuvimos full home office,

no me acuerdo cuanto fue la verdad y sólo se dio un apoyo general. [Respuesta obtenida en segunda entrevista a causa de las modificaciones finales en la estructura de la herramienta]

5. ¿Cuándo empezaste con esta modalidad y cómo te va con ella?

(00:06:11 – 00:07:10) En este trabajo en agosto, pero desde marzo ya estaba en home office. Como de marzo a agosto fue full home office, sobre todo porque era como la primera parte de la pandemia, pero como que me tenían hasta la madre porque de por si eran abusivos, con lo del teletrabajo fueron más porque, pues esta cosa de que nunca te desconectas porque saben que estás ahí, que me hartó y acá entre cuando ya estábamos como en amarillo entonces hubo un tiempo que fue igual como que íbamos dos días a la oficina y los otros tres días en el trabajo y luego sólo teletrabajo como otros tres meses y luego otra vez como que estamos en un esquema igual como de dos días vamos o como a juntas y otros tres días estamos en casa y me va bien porque acá no son abusivas. Aunque por el proceso creativo y esas cosas con la gente como a un lado tuyo es más fácil y es menos cansado también, entonces como que la virtualidad de pronto para algunas cosas me cansa, pero para otras cosas está bien.

6. En general ¿cómo describirías tu experiencia en torno al teletrabajo debido a la pandemia?

(00:07:45 – 00:08:17) Siento que regular... creo que depende de la chamba, siento porque es algo nuevo, la gente... los jefes, están como experimentado a ver qué se les ocurre y como que todo mundo le fue adivinado y ya con forme a eso alguna

banda se adaptó y algunos se volvieron super abusivos, súper invasivos del tiempo personal, como del espacio personal también. Es como, me muevo de la sala al escritorio y del escritorio a la cama, o sea... [intervención del entrevistador respecto a los comentarios que hizo en principio la entrevistada sobre su sentir respecto al esquema de teletrabajo mixto]

7. Actualmente ¿cómo describirías tus tiempos de libres de desconexión del trabajo?

(00:11:00 – 00:12:34) En la computadora [risas por parte de ambos], o sea, es que si trato... y más al principio de la pandemia sólo estaba como en mi computadora y en mi celular y trataba como de hacer ejercicio... me compre un ukulele, por ejemplo, para no estar ansiosa, me compre un tecladito. Ahora creo que no, ahora ya trato de caminar, o sea como que trató de casi diario o cada que estoy en mi casa ir a hacer compras de comida, como para no estar tanto tiempo encerrada, trato de caminar tantito y ya el resto de descanso la neta si veo un chingo de series, películas, libros también la neta he leído un chingo... ver YouTube, ver Netflix, Prime, todo el catálogo de todos los que hay disponible. [Intervención del entrevistador respecto al consumo de contenido de entretenimiento en streaming durante la pandemia]

8. ¿Consideras que el teletrabajo haya generado cambios en tu rutina o en general en ti? Si es así, ¿cuáles?

(00:13:58 - 00:16:17) Si, súper sí. O sea, es que no sé, siento que ahorita ya no me pesa tanto como ir esos dos días a la oficina o como salir en fines de semana porque

[...] o sea, la neta echar de cuatro horas en el transporte público diario pues luego si está bien ñero ¿no? Entonces, como que creo que eso me ha dado como un descanso, como que siento que tengo más tiempo libre, literal. O sea, nunca en la vida había tenido tanto tiempo libre en las tardes y está chido porque siento que tengo toda la tarde para no sé de ver Netflix o doblar la ropa pues, pero ya no estoy agotada de dos horas de camino y está chido y pues de la rutina también, porque creo que o sea como el hecho de estar como tú en tu computadora sola, creo que, si te exige como a ti misma ponerte, pues no sé reglas como de hacer estrategias para concentrarte. No mames, estas como ahí sola y como que no hay nadie que te esté molestando, como oye ayúdame con esto, oye qué piensas de esto, no sé; no estás como en el mismo modo, entonces como que siento que es bien fácil procrastinar porque es como güey, no sé de pronto ya estás así de empiezas, o sea incluso como voy a lavar mi plato del desayuno y de pronto es como [risas de la entrevistada] ya me puse a limpiar la cocina, pero siento que es bien fácil distraerte. Entonces, creo que eso me ha hecho a mi poner límites... horas, como que estoy pendiente de la hora, también luego me clavo trabajando, ya son las siete ¡no mames! Ya no debería estar trabajando, nadie me va a pagar más por seguir aquí hasta las ocho de la noche y bueno aquí no me lo exigen tampoco no, pero, creo que eso, me he tenido que poner horarios y hábitos obligarme a respetarlo y sobre todo cuando no salía mucho de mi casa, me obligaba también justó a salir para hacer algo porque me estaba deprimiendo de estar así como quieta y como sin sol y luego con la pandemia, pues sabes, soy como ansiosa y todo pues eso creo que me ha obligado, como a obligarme a hacer cosas [intervención del entrevistador, reflexiona sobre la modificación de los hábitos de la cual habla la entrevistada]

9. ¿Te has informado respecto a temas de teletrabajo? ¿Cuáles?

(00:12:46 – 00:13:11) Creo que la única vez que me entro la espinita fue con el tema de esta ley o bueno no sé qué era... de que había que pagar la luz, el internet. Bueno, como algo equivalente para que la gente pudiera trabajar, pero ya, sólo de eso del resto pues no.

10. Desde tu punto de vista ¿cuáles son o serían las cualidades para que teletrabajar sea la modalidad ideal?

(00:08:58 – 00:10:15) Creo que necesitarías equipo bien, porque creo que a alguna banda no le dieron equipo y un espacio en tu casa, como un escritorio, una silla buena porque eso de estar en la silla del comedor hace que te duela la espalda y la otra un acuerdo entre el empleador y el empleado, justo para hacer una distinción entre el trabajo y la casa. La otra que pensaba, sobre todo al principio de la pandemia, siento que está bien estar en la casa, pero cosas como cocinar si te quita mucho tiempo y también adaptarte. Porque está bien que puedas cocinar, pero también no me puedo tomar dos horas de comida para cocinar y luego lavar, entonces un buen salario o tiempo que te permitiera hacer esas cosas, o sea, salario digo porque te compras una comida y ya, pero como suficiente tiempo para comer porque estás en tu casa y te tomas media hora para comer... Los acuerdos laborales [intervención sobre el entrevistador respecto a los puntos señalados por la entrevistada: los equipos y materiales para trabajar, así como establecer tiempos ya cuerdos de trabajo].

12.2 Entrevista 2

1. ¿Te gusta teletrabajar o preferirías regresar a la rutina anterior? ¿Por qué?

(00:00:54 – 00:02:05) No me gustaría regresar a la rutina anterior porque llegar a mi trabajo es muy complicado por el tráfico, trabajo en las Lomas de Chapultepec y llegar allá en las mañanas es muy complicado. Me gusta trabajar desde mi casa por eso, porque no me tengo que trasladar, pero si es aburrido porque no sales para nada. Te levantas, te bañas, te pones a trabajar hasta las seis de la tarde que es mi hora de salida y pues no hago nada y cuando iba a la oficina si me distraía en el camino, caminaba del trabajo al transporte y a mi casa, entonces eso si hacía que me distrajera, que hiciera ejercicio y pues ahorita no estoy haciendo nada de eso. [Entrevistador pregunta si entonces le gustaría regresar a la oficina por la rutina] Me gustaría regresar, pero no todos los días [entrevistador pregunta si entonces en un esquema mixto y la participante lo confirma] Ajá.

2. De forma general cuéntame ¿a qué te dedicas?

(00:02:34) Soy contadora

3. ¿Cuántas horas dedicas en promedio a tu trabajo a la semana?

(00:03:06) Nueve horas diarias de lunes a viernes, que ya incluyen mis descansos para comidas. Menos si se atraviesa algún festivo o si tomo vacaciones.

4. ¿Tu empresa / patrón te dio las herramientas para realizar tu trabajo de manera remota?

(00:03:28 – 00:03:49) Cuando empezó la pandemia yo no estaba en México. Entonces, cuando regrese ya todos estaban encerrados y sólo me dijeron ve por tus cosas, por tu computadora, por todo lo que necesites porque no sabemos cuándo vamos a regresar. Después volví a ir porque me cambiaron el equipo, mi equipo y ya no servía.

(00:12:57 – 00:14:10) Yo desde que entré a trabajar en donde estoy trabajando me dieron una laptop, entonces se me descompuso la pila de mi laptop como a principios de este año y le hablé a mi jefe y me dijo sí hay que solicitar otra y en 3 días ya estaba mi laptop, así de ya tienes que ir por tu laptop para que la configuren y ya, déjame la vieja. Ni siquiera me dijeron vamos a ver porque se descompuso qué le hiciste, la tiraste, o sea, no me dijeron nada, me la dieron y ya. O sea, lo que yo necesite si tengo toda la libertad de acercarme a mi jefe y decirle no sé, necesito una pluma. Aunque yo pueda ir a comprar una pluma de diez pesos en la papelería yo sí tengo esa confianza y esa libertad de decir necesito una pluma, dámela. Entonces, si me han dado todas las herramientas, me han dado todo el apoyo que yo necesito para trabajar. Entonces, por ese lado no tengo ninguna queja con mi empresa

5. ¿Cuándo empezaste con esta modalidad y cómo te va con ella?

(00:02:19 – 00:03:07) Me va bien, la verdad creo que me va mejor que estando en la oficina y eso lo comentábamos con los jefes, pues ahora nuestro tiempo del cierre de mes... el tiempo de entrega se ha reducido muchísimo, o sea, antes nos llevaba una semana o hasta un poquito más y ahora en tres o cuatro día lo entregamos. Entonces la eficiencia si ha aumentado y en estoy en esta modalidad desde marzo

del año pasado. Todo lo que va de la pandemia lo he estado trabajando desde mi casa.

6. En general ¿cómo describirías tu experiencia en torno al teletrabajo debido a la pandemia?

(00:04:39 – 00:06:30) Está padre, pero si es aburrido. Es una rutina más aburrida que la rutina de salir a la oficina porque... y más con la pandemia en sí porque si sales, debes de salir con todas las medidas, el cubrebocas y el gel antibacterial. Entonces, aunque salgas a la calle a caminar, no es lo mismo porque no te sientes seguro. En torno al trabajo en sí, como tal me ha ido muy bien, yo no tengo ninguna queja. Mis jefes no me llaman después de mi hora de salida, ni antes, no me hacen ir a la oficina. Mi carga de trabajo es la misma o yo creo hasta menos... entonces si ha disminuido el estrés de no me lo entregan o no lo hacen y por qué no me lo mandan y todos estamos trabajando bien. La verdad, creo que es algo muy raro en mi trabajo porque si tengo amigos que están trabajando a las nueve o diez de la noche y a mí no me pasa eso. Otros amigos que trabajan en otros lados, si han estado como trabajando más tiempo de lo que trabajaban cuando iban a la oficina y eso no tendría que estar pasando, pero pues, pasa. Y a mí no, la verdad es que mi trabajo está bien... me siento rara por eso [risas]

7. Actualmente ¿cómo describirías tus tiempos de libres de desconexión del trabajo?

(00:07:08 – 00:08:19) Es aburrido, porque te digo, yo si no salgo. Sino tengo nada a que salir, no salgo. Me la paso en mi casa viendo series, viendo redes sociales,

jugando en el teléfono. Me la paso haciendo cosas aburridas, o sea que para mí ya ahorita son aburridas y antes cuando iba a la oficina era así de ya no voy a ir sábado y domingo y era así como de voy a acostarme todo el día y ahorita no quiero estar acostada, quiero salir. Entonces, si es aburrido para mí en lo personal si ha sido muy aburrido y muy desesperante porque yo si era una persona que salía los fines de semana y a veces me iba de viaje, entonces, desde marzo del año pasado hasta hoy no he salido a ningún lado de viaje y los fines de semana es estar aquí o en casa de mi mamá. Entonces, si es aburrido la verdad.

8. ¿Consideras que el teletrabajo haya generado cambios en tu rutina o en general en ti? Si es así, ¿cuáles?

(00:08:37 – 00:10:18) Sí, yo creo que el que más me ha impactado es el tener actividad física porque cómo no salgo a ningún lado no camino, ni nada. Antes por ejemplo me iba caminando de mi casa a reforma y ahí tomaba el Metrobús y me bajaba y caminaba a mi trabajo y de regreso igual del trabajo al Metrobús y del Metrobús a Reforma. Entonces si eran como unos cuarenta minutos caminando y la verdad es que me hacía bien hacía ejercicio y me sentía bien y ahorita subo y bajo las escaleras y me canso y digo: esto no es normal ¿no? Entonces sí yo creo que más que en otra cosa y eso también repercute en la salud mental porque no estas generando esas endorfinas, no estás viendo otras cosas, tu mente no se está distrayendo en otra cosa más que en las cuatro paredes cuarto y tu computadora, ósea; sólo estás viendo pantallas. Si no es la computadora, es tu celular, es la televisión. No ves a otras personas, no sientes el aire en tu cara, no ves los árboles. La verdad si afecta como física y mentalmente estar trabajando desde casa y tal

cual la pandemia porque si no hubiera un virus allá fuera podríamos hacer otras cosas terminando de trabajar.

9. ¿Te has informado respecto a temas de teletrabajo? ¿Cuáles?

(00:11:05– 00:12:34) Sí me he informado en varios temas, como el tema de la salud mental, por ejemplo. También sobre la reforma laboral que se hizo sobre el teletrabajo he investigado pero la verdad no siento que... o sea, por ejemplo; en ese tema del área laboral en donde te tienen que pagar el internet y la luz y esas cosas, pues todavía no tienen nada en concreto, alguna medida en realidad. Esa es una y otra es que yo en mi caso muy particular, o sea, yo sé que mi caso es muy particular porque sí he tenido experiencia con otros amigos en donde si se están pasando con las horas de trabajo y eso. Yo no he tenido la necesidad de asesorarme legalmente o algo así para exigir algo en mi trabajo, entonces... yo creo que en lo que más, más me he informado es cómo afecta a tu mente y a tu físico el que tu rutina física se haya modificado y que estés todo el día trabajando en tu casa.

10. Desde tu punto de vista ¿cuáles son o serían las cualidades para que teletrabajar sea la modalidad ideal?

(00:14:29– 00:18:35) Yo creo que, para mí sería una modalidad buena, la modalidad mixta. O sea, que pudiera ir a la oficina dos días y tres en casa y luego tres en la oficina y dos en mi casa y así porque yo que si he estado todo el año [se refiere más bien a todo el periodo de la pandemia] trabajando desde mi casa para mi si ha sido de ya, estoy aburrida, o sea, ya quiero salir y ver a otras personas y caminar y hacer otras cosas para mí sería más una modalidad mixta... Aunque yo sé que no es cómo

tan fácil para todas las empresas, porque hay muchas empresas que tienen equipos de cómputo de escritorio, entonces no puedes darles a todos una laptop y órale todos vayan y vengan de su casa al trabajo. También creo que hay empresas que no tienen la suficiente infraestructura para decir todos vayan a su casa y vengan a la oficina y así, pero si estaría bien una modalidad mixta de teletrabajo para mí. [intervención del entrevistador respecto a lo que comentaba la entrevistada de las dos reuniones de trabajo que tuvo durante la pandemia]. Eso lo platique en algún momento con mi terapeuta y me dijo “está bien padre, que, aunque sea así puedas salir y ver a tus compañeros” porque si es un día diferente para todos ¿no? Porque todos estamos encerrados, entonces como que te saca de la rutina el ir y verlos y platicar y comemos juntos, obviamente pues con todas las medidas [se refiere a las medidas de higiene adoptadas durante la pandemia] y todos sabemos que es responsabilidad de todo el decir, pues sí, me siento mal o estuve estornudando ayer en la noche, pues mejor no voy. O sea, si ha habido personas que dice yo no voy o yo no puedo y tampoco pasa nada, pero si es como salirte de la rutina y del encierro y del ver las mismas caras de todos los días, el poder reunirte con las personas con las que trabajas. A parte que, aunque no las veas siempre estás en contacto con ellos, en el WhatsApp o en algunas juntas con ellos, pero poderlos ver y poder convivir en persona con alguien. La verdad es que mi jefe si nos dijo esta última vez que fuimos a una reunión que estaría padre que una vez al mes nos pudiéramos reunir para salir de la rutina, para poder convivir, para distraernos un poquito de todo el encierro.

12.3 Entrevista 3

1. ¿Te gusta teletrabajar o preferirías regresar a la rutina anterior? ¿Por qué?

(00:00:14 – 00:01:45) A mi si me gusta teletrabajar, no me gustaría regresar. No tengo a lo mejor que pararme temprano y pasar todo lo del transporte público, que bueno no es mucho, nada más es tomar el metro y me ahorro también ese dinero, igual en las comidas, no estoy gastando en las comidas. Es más económico trabajar en mi casa. También, no es el mismo estrés porque no es lo mismo tener ahí la presión de los jefes que así en persona que te estén diciendo que saques las cosas a que te digan, pues que tú ya sabes que tienes que hacer tu chamba y que tienes que cumplir. Por ejemplo, no puede pasar de hoy, pero tienes todo el día a tu jornada laboral. Entonces yo ya sé cómo organizarme y lo saco en ese tiempo para que no me digan nada. Entonces sí, para mi si es mucho más padre estar así en mi casa que estar en una oficina sentada, nada más esperando a que lleguen las cosas y estar tratando pues con más personas y pues el estrés. Para mí sí, el estrés es menos. Yo sé que hay gente que no les gusta estar en su casa o que se sienten todas estresadas de estar en su casa, pero para mí es mucho más padre estar así. Por eso yo si prefiero y me gusta el teletrabajo.

2. De forma general cuéntame ¿a qué te dedicas?

(00:01:58 – 00:03:48) Trabajo en una secundaria. Entonces lo que yo hago es todo el trabajo que viene de las autoridades y que mandan por correo, yo la distribuyo a los maestros. Por ejemplo, ahorita con lo de las vacunas, ellos mandan la información de que nos teníamos que registrar para que estuviéramos en el padrón,

para que nos tomaran en cuenta para las vacunas y esa información yo se las distribuí a los maestros, les digo tienen este enlace y tienen que registrarse para que los tomen en cuenta con las vacunas. Por decir, ese tipo de información eso es lo que hago yo. Es entre eso y, por ejemplo, si mi jefe que es el director de la escuela tiene juntas o algo así y le piden alguna información, pues yo tengo que ayudarlo a recabar esa información. O sea, también es de infraestructura de la escuela, las matrículas de los niños... a mí me pasan esas estadísticas, esos datos y yo se las doy a mi jefe.

3. ¿Cuántas horas dedicas en promedio a tu trabajo a la semana?

(00:04:04 – 00:04:33) Actualmente le dedico... ¿a la semana? Pues yo creo como diez horas. Bueno puede ser menos, pero a la semana como diez horas por eso digo que es más padre porque a lo mejor se junta la información, pero yo sé que puedo sacar esa información rápido con que le dedique una hora así de lleno a cabo mi trabajo del día, una o dos horas.

4. ¿Tu empresa / patrón te dio las herramientas para realizar tu trabajo de manera remota?

(00:04:48 – 00:06:08) Si, me dieron una computadora de la escuela. Nada más la computadora, el internet y lo demás corre por mi cuenta, pero eso son cosas que tengo en mi casa. Fue laptop, es que tenía una de escritorio en la escuela, pero yo deje de ir antes de la pandemia porque me operaron. Entonces deje de ir un mes antes ya no puede ir a sacar esa computadora y me dieron esa laptop que igual y

tenía todos los datos de la escuela, no tenía toda mi información, pero es con lo que podía trabajar. Como que no hay mucho problema.

5. ¿Cuándo empezaste con esta modalidad y cómo te va con ella?

(00:06:27 – 00:06:58) Empecé bien así en marzo y me va súper. Esta mejor así y sacas la chamba igual. No hay nada que no sea lo mismo que estando en la oficina.

6. En general ¿cómo describirías tu experiencia en torno al teletrabajo debido a la pandemia?

(00:09:34 – 00:11:34) Bien, bueno agradable o favorable para mí, muy, muy padre, pero he visto como he trabajado con los alumnos sé que hay muchos que no se pueden conectar, que no tienen los recursos y todo eso. Sé que para muchas personas no es tan fácil porque no tienen las herramientas o no saben ocuparlas, por ejemplo, para mí está muy padre, me quedaría súper bien, aunque sé que para muchas personas es algo estresante o hasta feo... es eso, pero si hay cosas muy feas que vas viendo que por la pandemia si ha habido personas que han fallecido, papás o mamás y entonces se la ven muy difíciles los niños.

7. Actualmente ¿cómo describirías tus tiempos de libres de desconexión del trabajo?

(00:13:13 – 00:14:51) Tranquilo como más relajado, que ya cumplí con lo que tenía que hacer y es que mis tiempos de conexión también no son tan grandes, si acaso cuando hay juntas. Entonces, si siento tranquilidad, no tengo que preocuparme de que, si no acabe, tenga que volver a conectarme para hacer lo que no hice. Entonces si estoy más tranquila y ya no me preocupo, hasta el otro día. Al principio

cuando empezó todo, como el primer mes nos mandaban mensaje así fuera sábado o domingo a las ocho de la noche, pero como que ahorita ya se acomodó y si no es horario de trabajo ya no te molestan. Entonces sí, ahorita si ya termino, me relajo y hago lo que tengo que hacer de mi casa o lo que sea, o sea, tranquilo. Muy rara vez lo llegan a hacer, pero no es como que estén diario molestándome.

8. ¿Consideras que el teletrabajo haya generado cambios en tu rutina o en general en ti? Si es así, ¿cuáles?

(00:15:57 – 00:17:16) Si, desde levantarme temprano porque yo me levantaba a las cinco de la mañana normalmente, ahorita si me cambio todo el horario porque si sé que trabaje todo bien a veces no me molestan y me levanto como a las nueve, diez de la mañana. Todo mi horario, los horarios de comida, hasta en la actividad física; como que hay pros y contras porque lo malo es que no tienes la actividad física. Yo si necesito caminar porque no puedo estar sentada nada más y si es que de levantarme temprano, correr, el transporte, subir y bajar escaleras, regresar, es un ejercicio que ahorita ya no se hace.

9. ¿Te has informado respecto a temas de teletrabajo? ¿Cuáles?

(00:18:16 – 00:09:21) Si he tenido la oportunidad de informarme porque de hecho si han dado curso y platicas de eso... de cómo afecta física y mentalmente, pero creo que soy muy floja y no los he tomado. Solo lo único que he leído es que, por ejemplo, que, aunque estés en tu casa no te pueden estar molestando tal vez como más de derechos laborales y esas cosas sí, pero de otras cosas no me he informado.

10. Desde tu punto de vista ¿cuáles son o serían las cualidades para que teletrabajar sea la modalidad ideal?

(00:19:49 – 00:22:00) Que el internet sea más accesible para todos, porque hay mucha gente que se queja de eso del internet, la luz, porque dicen que son gastos que crecieron a raíz de la pandemia porque yo siento que, si se puede trabajar de esta manera, pero si se necesita tener mucha concentración y mucha responsabilidad de que tienes que hacer tu chamba bien, porque también hay muchos distractores. Que tuvieran el internet más accesible a todas las personas y las computadoras porque también subió un buen, está bien carísimo. Creo que si estaría bien, pero lo veo muy lejos. O sea, eso es como más externo y de uno... sería ser más responsable porque hay personas que dicen como no me están viendo o algo así. Bueno es que eso pasa donde yo trabajo, hay muchos que no entregan su chamba bien o no la hacen porque alguien no los está vigilando, nada más por WhatsApp y no sienten esa misma presión. Es lo dicen, que más puede pasar más que me mandé un WhatsApp diciéndome por qué lo hice mal y caritas de enojado...

(00:29:25 – 00:29:57) A mí me gustaría que te pudieran dar como a elegir como quisieras trabajar o quedarte en tu casa o a lo mejor a las personas que si trabajaran les dieran esa opción de trabajar en tu casa, a lo mejor no todos los días, pero tener esa parte de decisión.

12.4 Entrevista 4

1. ¿Te gusta teletrabajar o preferirías regresar a la rutina anterior? ¿Por qué?

(00:00:34 – 00:07:33) Me gusta, jamás lo había hecho. Tengo diez años de mi vida profesional ejerciendo la carrera y nunca había tenido la oportunidad de trabajar desde casa y esto empezó a ser muy tendencioso hace un par de años. Más como una cuestión de cultura organizacional porque hay negocios que son transnacionales y ya estaban aplicando esta modalidad, a lo mejor un día les digan a los trabajadores oye pues vete el viernes o vamos a manejar día libres para que puedas trabajar desde casa... y ya ahorita con el tema de la pandemia y este contexto social que nos pone en esta necesidad... creo que las unidades de trabajo deberían de tener planes de acción de lo que debería de pasar y pues pasó. Siendo muy puntual en el tema de si me gusta el teletrabajo, siempre había querido tener esta experiencia y me hubiera gustado tenerla, pero sin estas restricciones. Me gustaría que la modalidad sea otra, pero por el contexto que vivimos no es que me pueda ir a donde yo quiera... Actualmente creo que lo manejo bien lo he estado estabilizando porque ya se volvió algo rutinario, algo donde si lo programas donde si lo programas y sabes calendarizar te puede salir muy beneficioso... Creo que no me gustaría regresar porque ya me acostumbré, porque me da oportunidad de hacer otras actividades que no haces en el trabajo, porque prácticamente te encierras ocho horas de tu día con personas a las que prácticamente no eliges.

2. De forma general cuéntame ¿a qué te dedicas?

(00:09:54 – 00:09:57) Soy contador y me especializo en el área fiscal.

3. ¿Cuántas horas dedicas en promedio a tu trabajo a la semana?

(00:11:49 – 00:18:55) Como mi trabajo es muy demandante... pero, actualmente para regresar a la pregunta pudiera ver no sé si pudiera decir que las ocho horas, pero pues sí, puede ser que las ocho horas, puede ser que tenga que contar la de los fines de semana, un promedio más de ocho horas sí. Ahora con las regulaciones que cambiaron en la ley, nos vimos beneficiados nuestra área, hasta abril teníamos mucho trabajo, estábamos ahogados... ahí si trabajaba mucho tiempo, yo creo como doce horas, que entre que a lo mejor me paro y no desayuno y me pongo a trabajar, yo creo que prácticamente era nada más moverme del escritorio para ir a comer, para ir a cenar y seguir en la chamba desayuno y regreso a trabajar, pues justo como no traen bien la cultura se les hace muy fácil mandarte un mensaje a las once de la noche. Entonces, si está muy cabrón, hay épocas en las que yo digo no

4. ¿Tu empresa / patrón te dio las herramientas para realizar tu trabajo de manera remota?

(00:20:31) Si de hecho hasta me compraron computadora nueva.

5. ¿Cuándo empezaste con esta modalidad y cómo te va con ella?

(00:26:44 – 00:29:11) Justo cuando el gobierno decreto, por ahí del 20 de marzo... Me va bien, no me quejo. Con esto de que ya está cambiando el semáforo ya lo disfruto más porque como ya sé por dónde van los tiros, digo si me dedico a trabajar rápido y bien a lo mejor me tomo el viernes... lo disfruto la verdad, porque cambie también mi estilo de vida, me metía hacer dieta porque llegue a pesar noventa y tres

kilos por lo de la pandemia, baje diez, evidentemente ya me preocupan más los temas de mi salud...

6. En general ¿cómo describirías tu experiencia en torno al teletrabajo debido a la pandemia?

(00:30:49 – 00:31:13) Me siento muy afortunado, porque si hay mucha gente a la que si la obligan a ir. A mí por mi trabajo... ha habido veces en las que por los menos el año pasado si tuve que ir dos o tres veces al mes a la oficina...

7. Actualmente ¿cómo describirías tus tiempos de libres de desconexión del trabajo?

(00:36:44 – 00:37:37) Ahorita lo disfruto la verdad, porque yo creo con tanto estrés que genere y ahorita que no tengo esa rutina tan pesada que deje de tenerla en el mes de abril y que no me buscaron... me fui de vacaciones a principios de abril...

8. ¿Consideras que el teletrabajo haya generado cambios en tu rutina o en general en ti? Si es así, ¿cuáles?

(00:40:08 – 00:44:30) También genero malos hábitos, porque como ya manejas el tiempo a tu medida y como ya sabes por dónde van los tiros, a mí se me ha hecho fácil beber el jueves y no trabajo el viernes o el miércoles y no trabajo el jueves... temas de salud como bajar de peso me concentre bastante, fue en marzo, me concentre en el trabajo, en la dieta, deje de tomar un mes, también comencé a tomar clases de inglés en línea. También he fomentado mi lectura... también me he vuelto más curioso, ver las noticias... O sea, este año desde que inició, he fomentado lo que nunca en mi vida, he visitado a mi doctor, al nutriólogo, al dentista... esas cosas

que de pronto no las veías porque de pronto dices estoy tan concentrado en el trabajo que te sumerges, pero llega esto y te das cuenta de lo que te está pasando internamente y de que es lo que realmente necesitas porque ha sido tanto tiempo que de pronto tú como persona estás compartiendo contigo mismo y si estoy haciendo algo por mí.

9. ¿Te has informado respecto a temas de teletrabajo? ¿Cuáles?

(00:46:31 – 00:49:00) En la oficina desarrollan programas, le dicen acciones semanales. He llegado a ver más temas, tengo un amigo que es psicólogo y da lives de porqué se genera ansiedad... es lo más cercano que he tenido o con mi hermana en su ramo de la fotografía, está expresión de ya sabes de los artistas que se rompen entre ellos y encuéntrate... hicieron un taller de cómo te cae la pandemia y el enfrentamiento social de cómo te caía la pandemia.

10. Desde tu punto de vista ¿cuáles son o serían las cualidades para que teletrabajar sea la modalidad ideal?

(00:50:03 – 00:55:39) Lo ideal sería hacer dinámicas de integración, o sea, este acompañamiento que debe tener el colaborador para seguir sintiéndose parte de la empresa y que pueda decir me pongo la camiseta y decir aquí yo trabajo... entonces, creo que un buen teletrabajo sería que las regulaciones fiscales cambiaran para este tipo de modalidades, para darle más beneficios a los colaboradores o un seguro de vida. Porque, ósea, si me muero hoy por el COVID, sé que a mis familiares les van a dar algo porque a los mejor él es el único sustento de su casa, porque qué pasa con esta gente que vivía a través de este colaborador,

pues ya no va a vivir y por lo menos ese dinero garantiza y dices bueno con este dinero me mantengo a ver qué haces. Para mí un buen esquema sería que exista un esquema mixto, que exista una cultura organizacional que haga parte al colaborador. Tal vez reuniones semanales... para seguir teniendo este sentido de pertenencia.

12.5 Entrevista 5

1. ¿Te gusta teletrabajar o preferirías regresar a la rutina anterior? ¿Por qué?

(00:00:31 – 00:02:08) Yo si estoy a gusto con el teletrabajo, porque la verdad el ir a la oficina me toma mucho tiempo, yo entro a las ocho y media y me paraba a las cinco de la mañana llegar al trabajo y después según salía a las seis y córrele para que no llegues tan tarde a la casa y ya llegaba como a las ocho y media de la noche, o sea, era prácticamente todo el día. También te ahorras en pasajes, yo gastaba mucho en el desayuno, que la coquita, un dulce, si gastaba un buen y pues ya todo eso te lo ahorras. Para mi serían esos dos, el tiempo de traslado y lo de los pasajes, estar de trabajando en casa te hace un parote, la verdad. Te dura un poquito más el dinero.

2. De forma general cuéntame ¿a qué te dedicas?

(00:02:30 – 00:03:04) Trabajo en una aseguradora, en el área de calidad validando pólizas de seguros.

3. ¿Cuántas horas dedicas en promedio a tu trabajo a la semana?

(00:03:21 – 00:04:22) Pues se supone que estamos como nueve horas de lunes a jueves porque los viernes salgo a las tres, pero menos mi hora de comida... pero ahorita si te quedas como una hora o una hora y media más, porque hay que acabar la chamba, diario. De alguna manera se incrementa más el trabajo estando así.

4. ¿Tu empresa / patrón te dio las herramientas para realizar tu trabajo de manera remota?

(00:05:20 – 00:05:30) Si, ahí trabajo con laptop y en la empresa nos la dieron y ahorita con lo del teletrabajo nos dieron chance de traérnosla a la casa.

5. ¿Cuándo empezaste con esta modalidad y cómo te va con ella?

(00:05:51 – 00:04:22) Nos mandaron de home office como por la tercera semana del año pasado y para mí la verdad si me ha acomodado trabajando así porque la realmente mi actividad no requiere tanto de estar yendo a la oficina, porque todo se hace a través de la computadora, entonces para mi si ha sido bueno estar así.

6. En general ¿cómo describirías tu experiencia en torno al teletrabajo debido a la pandemia?

(00:07:52 – 00:08:33) Tal vez, en la oficina sólo era mi trabajo, pero estando en casa hay que hacer otras cosas, limpiar hacer el desayuno, la comida, en mi caso tengo un hermano de ocho años y también toma clases a distancia y los días que mis papás no lo pueden apoyar porque tienen trabajo, pues yo tengo que estar con él y es otra actividad a parte del trabajo.

7. Actualmente ¿cómo describirías tus tiempos de libres de desconexión del trabajo?

(00:09:08 – 00:09:30) Cuando me desconecto del trabajo ya es olvidarme de eso, me dedico a otras cosas, a leer, ver series o algo así porque igual ahorita no se puede salir mucho, pero de plano lo que es a partir del viernes cuatro o cinco de la tarde y todo el fin de semana me olvido del trabajo.

8. ¿Consideras que el teletrabajo haya generado cambios en tu rutina o en general en ti? Si es así, ¿cuáles?

(00:10:01 – 00:010:50) Si, muchos cambios porque como comentaba al principio el ir a la oficina era ir todo el día y ya llegaba a casa y no hacía otra cosa más que arreglar las cosas para el día siguiente y ya, a excepción de los viernes que si tenía un poco más de tiempo libre y ahorita pues si ha cambiado porque si ya acabé tarde de trabajar a las seis o las siete, pues ya tengo más tiempo en mi casa. Entonces me pongo a hacer ejercicio, a comer mejor porque igual en la oficina comía muchas chucherías y ahora si tengo más tiempo libre y lo estoy invirtiendo en comer sanamente, ya no comer tantas chucherías.

9. ¿Te has informado respecto a temas de teletrabajo? ¿Cuáles?

(00:11:42 – 00:13:28) Si, he llegado a leer artículos e incluso en el trabajo llegan a mandar correos, sobre todo más sobre la salud mental de como ir sobrellevando el encierro, de si te llega a dar ansiedad como manejarlo e incluso tenemos una línea por si te llega dar ansiedad ahí te puedas comunicar y te puedan orientar. En ese aspecto la empresa si se ha preocupado bastante por nosotros. Igual sobre el encierro de cómo les ha afectado a los niños... también he leído un poco de eso.

10. Desde tu punto de vista ¿cuáles son o serían las cualidades para que teletrabajar sea la modalidad ideal?

(00:13:57 – 00:15:56) En parte, porque ya no tardas en trasladarte de un lugar a otro y no gastas en pasajes, serían los pros. Los contras serían que si aumenta tu carga de trabajo y si tienes hijos y a parte de tu responsabilidad del trabajo es la responsabilidad de tu casa y con tus hijos, darles de comer, atenderlos y esas cuestiones. Entonces yo creo que si aumenta todo ese trabajo y tal vez el estrés

porque si en tu trabajo había un problema lo tenías que solucionar y ya, pero en casa te traes esos problemas del trabajo a la casa y creo que eso sería un contra de esta modalidad. Con base en mi experiencia podría decir que esta modalidad es ideal... para mí que no tengo hijos y nada de eso, estoy bien, pero me pongo a pensar en las personas que, a parte de su trabajo, los hijos, la casa, es un poco más estresante... es más pesado creo yo.

12.6 Entrevista 6

1. ¿Te gusta teletrabajar o preferirías regresar a la rutina anterior? ¿Por qué?

(00:00:36 – 00:01:12) La verdad es que las dos tienen pros y contras, pero pues ya después de un año ya nos acostumbramos a estar así y en dos minutos ya puedes estar trabajando, es la ventaja.

2. De forma general cuéntame ¿a qué te dedicas?

(00:01:23 – 00:02:42) Soy profesor a nivel secundaria... Doy clases en Zoom, por ejemplo y otra ventaja es que la chamba bajo demasiado. Digamos que sólo doy clases dos horas a la semana y yendo a la escuela daba dieciocho horas. Entonces si es una súper ventaja.

3. ¿Cuántas horas dedicas en promedio a tu trabajo a la semana?

(00:02:57 – 00:04:58) Dos horas en cuanto a las clases, pero obviamente estas recibiendo notificaciones, trabajos y digamos que estás al pendiente todo el tiempo, aunque no son horas que trabajes seguidas. Le dedico unos veinte minutos al día o treinta, pero cuando se carga más es en el periodo de evaluaciones. Pero en general está tranquilo, los días que hay junta pues si es de estar las ocho horas conectado, entonces si está pesado, pero tampoco es diario, así que se compensa una con otra. Antes horas laborales en la escuela eran dieciocho, el trabajo que te traes a casa y en lo que preparas clase, revisas trabajos atrasados, reporte, más o menos yo creo entre seis a ocho horas más a la semana. Con el teletrabajo se redujo bastante.

4. ¿Tu empresa / patrón te dio las herramientas para realizar tu trabajo de manera remota?

(00:05:11 – 00:07:00) Si, si nos dieron la opción como de varias plataformas, aunque la que era de ley era Classroom que todos teníamos que utilizarla porque es lo que se va a convertir en el aula virtual en donde tienes a todos los alumno, te comunicas con ellos, subes trabajos y nos dieron como carta libre para utilizar cualquier otra herramienta de trabajo... también por cuestiones económicas de los papás y de los alumnos porque no todos tienen el mismo chance de bajar esas apps, hay que valorizar todo eso para que todos puedan utilizarlas.

5. ¿Cuándo empezaste con esta modalidad y cómo te va con ella?

(00:07:11 – 00:08:15) Empezamos el 20 de marzo del año pasado, empezó la organización de todo esto y yo creo que a la semana ya estábamos trabajando, ingresando alumnos en las plataformas. Primero se ingresaron a todos los alumnos, a mí me toco la ventaja de darles a segundos años entonces algunos me conocían y yo conocía a algunos, pero a los de primero no los conocemos, lo cual es complicado. Más o menos ya tenemos una idea de cómo trabajan algunos, de quienes son los que entregan, quienes son los más flojillos, pero ya ahorita bien, ya nos acoplamos a trabajar de esa manera.

6. En general ¿cómo describirías tu experiencia en torno al teletrabajo debido a la pandemia?

(00:09:00 – 00:10:09) En general creo que es buena, son contados los alumnos que no han entregado trabajos, pero siempre hay hasta en las clases presenciales

quienes no entregaban las cosas y hay que andar de tras de ellos, ahorita igual, pero bueno te das también cuenta de que los papás tienen mucho que ver ahí. Porque la comunicación es a veces nula con los papás, no te contestan los mensajes, te bloquean, hasta que hora de que les des su calificación, entonces si insisten bastante. En general es buena, es más cómodo porque lo haces si en la casa, aunque hay más distractores sino tienes el espacio donde desarrollar el trabajo. por ejemplo, me ha tocado que los alumnos están en la sala y sus hermanitos están viendo la tele, entonces si es complicado, no es lo mismo.

7. Actualmente ¿cómo describirías tus tiempos de libres de desconexión del trabajo?

(00:11:01 – 00:11:18) Buenos, aquí con mi hija no nos da tiempo de aburrirnos, siempre va a querer atenciones, es raro que andemos de ociosos.

8. ¿Consideras que el teletrabajo haya generado cambios en tu rutina o en general en ti? Si es así, ¿cuáles?

(00:12:35 – 00:16:06) Si, empezando por el sedentarismo. No es lo mismo salir al trabajo que despertarte y estar haciendo todo aquí encerrado. Los cambios físicos, yo subí de peso como ocho kilos y sino tienes o generas una rutina, por los cambios que tuvimos se te va a complicar en ese aspecto... por ejemplo, yo soy muy nervioso y ansioso. Los primeros meses si me daba mucha ansiedad de estar encerrado y no por la familia, pero por el hecho de que estás en el mismo espacio y no te distraes con otras cosas... La alimentación, siempre es más fácil pedir comida que hacerla.

Apenas estamos agarrando ese hábito de comer mejor, digo, todo lo que te ofrecen en las aplicaciones de comida casi siempre es más comida chatarra.

9. ¿Te has informado respecto a temas de teletrabajo? ¿Cuáles?

(00:16:57 – 00:18:06) Si, no era algo a lo que estábamos acostumbrados. Entonces tuvimos que ponernos a buscar para que pudiera explicar bien mi trabajo. No es lo mismo explicar algo desde el teléfono como explicándoles en persona. No sé a qué se deba, pero muchos no asimilan el trabajo igual. Entonces, si era importante utilizar bien las aplicaciones, las que yo estoy utilizando primero las use yo antes de con mis alumnos porque como iba a llegar a enseñar con algo que no manejas.

10. Desde tu punto de vista ¿cuáles son o serían las cualidades para que teletrabajar sea la modalidad ideal?

(00:18:47 – 00:27:49) Empezando por la conexión, yo he tenido dos incidentes con el internet, afortunadamente tengo la opción de tener datos móviles activos y sigo trabajando, pero hay niños que luego no la tienen o si te cambias de casa y en lo que te lo instalan los servicios, esa es una. Otra serían los equipos, ya sabes qué hay de muchas calidades, además me han tocado casos de alumnos que el único celular que tienen es el de sus papás entonces tienen que esperar a que lleguen del trabajo para saber qué onda con las tareas... de plano hay otros que no tienen y a ellos se les dio la opción de recoger un cuadernillo en la escuela y que lo regresaran. Otra es sino ahí el interés de querer y desarrollar el trabajo que se da. Entonces de nada sirve que yo les de toda la información sino va a haber nada de regreso, aunque sea algún comentario o algo...

[intervención del entrevistador respecto a con quién se presenta mayor dificultad para trabajar, los alumnos, los directivos o los papás] Afortunadamente no hemos tenido falta de apoyo de los directivos o de otros profesores, al menos creo que la disposición de ese lado no está mal, aunque obviamente se podría mejorar, pero no está mal. Creo que la mayor problemática es de los padres, porque de nada sirve que estén pegados al celular. Por ejemplo, tengo un alumno que ha estado en todas las sesiones y participa, pero no ha entregado ningún trabajo... he hablado con sus papás y nada. Hay papás que no se involucran, ese es el problema... obviamente se estuvo trabajando sobre la marcha... fue parte importante, enseñarlos a trabajar de otra manera porque ya no era lo mismo. Otra es el tema social, el hecho de convivir con otras personas, es lo que he detectado cuando he platicado con mis alumnos que es lo que más extrañan; estar echando cotorreo entre ellos porque del trabajo siempre se quejan. Yo baje mucho el trabajo, porque muchos han tenido diversas situaciones personales y está difícil.

12.7 Entrevista 7

1. ¿Te gusta teletrabajar o preferirías regresar a la rutina anterior? ¿Por qué?

(00:00:33 – 00:01:22) Está muy difícil contestar a largo plazo, en este momento si me gusta en teletrabajo porque tengo hijos pequeños y prefiero tenerlos a la vista en vez de mandarlos a guardería o tener que trasladarme con un bebé para dejar al otro en la primaria. Entonces para mi si es más cómodo tener todo aquí, pero largo plazo si sería necesario regresar a la oficina y tener un espacio poder trabajar porque no es tan fácil trabajar con niños en casa.

2. De forma general cuéntame ¿a qué te dedicas?

(00:01:43 – 00:01:58) Trabajo con dando atención en un Contac Center y mi trabajo consiste en atender llamadas de clientes que viven en Estados Unidos, son llamadas en inglés y en español.

3. ¿Cuántas horas dedicas en promedio a tu trabajo a la semana?

(00:02:09 – 00:02:30) Yo trabajo cuarenta horas semanales ocho horas diarias, estoy conectada a mi trabajo, o sea, a la computadora de manera esclavizada ocho horas de lunes a viernes.

4. ¿Tu empresa / patrón te dio las herramientas para realizar tu trabajo de manera remota?

(00:02:35 – 00:03:18) Si, me otorgó todo lo que necesito. Yo trabajo con dos monitores, una diadema especializada que evita que escuches el ruido externo y un

celular con el que me puedo y también hacen un pequeño moderado de lo que es mi gasto de luz e internet.

5. ¿Cuándo empezaste con esta modalidad y cómo te va con ella?

(00:03:39 – 00:04:51) Yo empecé en septiembre de 2020, hasta esa fecha porque fue mi regreso de periodo de maternidad, pero me hubiera tocado empezar con teletrabajo desde mayo de 2020, pero empecé en septiembre. Me va bien, aunque al principio fue muy difícil adaptarme al entorno porque es todo el exterior, pasa el de colchones, televisiones y refrigeradores tres veces al día, el de la tambora, el vecino que de pronto pone la música fuerte, el que de pronto empieza a taladrar y entonces te pones nervioso ¿no?

6. En general ¿cómo describirías tu experiencia en torno al teletrabajo debido a la pandemia?

(00:05:05 – 00:05:52) Definitivamente es una oportunidad para que puedas seguir trabajando sin que tengas que salir de tu casa, finalmente ahora ya estamos, digo estamos porque veo a mucha gente en la calle sin las medidas necesarias; estamos más relajados, pero al principio fue mucho temor, incluso el tener que ir a comprar despensa que es una actividad básica. Para mí es una oportunidad por mi particularidad, que soy una persona que tiene niños y ellos tampoco están yendo a la escuela, entonces es más sencillo poderme quedar en la casa.

7. Actualmente ¿cómo describirías tus tiempos de libres de desconexión del trabajo?

(00:07:26 – 00:08:35) Son muy cortos [risas], como que no puedo hacer todo lo que tengo que hacer y prácticamente me quedo en la casa o tal vez voy a la casa de mi mamá o la de una de mis hermanas. Eso pues, limita un poco a hacer otras actividades, en si no son tiempo de relajación porque son tiempos donde haces cosas que no puedes hacer entre semana, cosas como lavandería o cosas así, es como si fueras a trabajar o como si los días libres tuvieras que ocuparte de la casa o de tus pendientes. Entonces así me siento, el tiempo se distribuye igual; corto. 0

8. ¿Consideras que el teletrabajo haya generado cambios en tu rutina o en general en ti? Si es así, ¿cuáles?

(00:08:44 – 00:10:40) Claro, o sea, en el sedentarismo en el cual estoy todo el tiempo sentada. Ya no hay eso de camínale y bájale y córrele del metro, o vete más rápido para tomar el transporte, o vete caminando rápido para que llegues, te cambia totalmente. Hasta la alimentación, la postura al sentarte no es lo mismo tener una silla ergonómica o un escritorio que puedes subir y bajar para adaptar a tu cuerpo, a que lo improvises. Te cambia toda tu rutina en todos los aspectos, una rutina física, una rutina alimentaria, una rutina de vida. Te tienes que adaptar a los espacios que tienes, yo, por ejemplo, tengo en un espacio muy pequeño donde vivir; tuve que adaptar mi comedor para poder tener ahí una micro oficina. Quien tiene la oportunidad de estar en su cuarto con un escritorio está muy padre, pero los que estamos así está difícil, no hay donde moverse, la verdad. En cuanto a la alimentación ha cambiado para bien, porque aquí ya no hay el señor del triciclo con pan y café, ni existe el food court o la comida rápida. Aquí es la comida de la casa,

la que todos los días se hace, eso contribuye a que comas sanamente. Yo lo veo con mi esposo porque él si come fuera de la casa.

9. ¿Te has informado respecto a temas de teletrabajo? ¿Cuáles?

(00:12:02 – 00:14:48) Si, fíjate que la empresa donde trabajo es una empresa estadounidense. Nos da mucho entrenamiento virtual donde te dan muchas opciones de stress out, de cómo hacer ejercicio en tu casa. Te puedes meter al video donde te ayudan a realizar estiramientos y siempre están mandando cosas de teletrabajo. Como son las cosas que vienen en la ley que te tienen que pagar parte proporcional de la luz e internet. O hasta cosas de las conexiones en casa, para que por ejemplo no vayas a tener una descarga trabajando en casa, esas son las cosas que me he informado.

10. Desde tu punto de vista ¿cuáles son o serían las cualidades para que teletrabajar sea la modalidad ideal?

(00:15:22 –00:20:29) Bueno, para poder teletrabajar creo que debes tener un espacio en tu casa asignado al trabajo. En mi caso no lo tengo, creo que es una de las cualidades para que tu pueda trabajar de una manera ideal, tener un espacio donde puedas trabajar libre y puedas realizar tus actividades sin distracciones. La segunda cualidad sería que el patrón o la empresa otorgara el equipo necesario para que puedas desarrollar tu trabajo. La tercera situación sería, tener capacitación constante, no es lo mismo tener una persona side by side y que te den un uno a uno que te diga necesito que hagas esto, necesito que mejores en esto, tus resultados anteriores fueron estos. Tener una junto con alguien a lado y poder verlo, porque

así estamos educados a estar presentes y ahora no existe. Entonces la manera de tener de aprender, de tener un entrenamiento constante y en mi empresa es algo que tenemos todo el tiempo. Entonces, el que tu seas autodidacta no siempre sirve para personas que estamos acostumbrados a tener la presencia de una persona, ya sea instructor, mánager, supervisor, gerente. Claro, la empresa trata de darte una actualización en línea, pero no es lo mismo estar en video que el que tengas a la persona y le puedas decir; ¿sabes qué? yo sigo sin entender. Que no sea siempre a través de una llamada o un video, a lo mejor que te dieran opciones para que pudieras aprender mejor, eso es algo que me cuesta trabajo, a veces tengo que leer los artículos que me están mandando porque no estoy entiendo o no estoy segura de sí lo que estoy haciendo está bien o está mal, ese tipo de coaching me hace falta. Otra de las cualidades que creo debería de tener la gente que teletrabaja sería el mobiliario correspondiente, no hablamos del equipo, si eres una persona que trabajo todo el día frente a la computadora si requieres tener un escritorio, una silla, unos muebles que sean funcionales para que puedas tener descanso al trabajar. En mi caso, tengo dos monitores y estoy trabajando en la mesa de mi casa porque vivo en un departamento muy pequeño, y mi hijo trabaja al otro lado de la mesa. Entonces no tengo la oportunidad o cambio muebles o así. Esa es una de las cualidades que creo uno tendría que tener para que el teletrabajo sea ideal.

[la entrevistada agrega como comentario final]

(00:23:09 –00:30:15) El teletrabajo es un desafío para todas las personas que nunca lo hemos tenido esta modalidad, es un desafío cultural también porque esto en muchos países ya lleva muchos años. Es un desafío también porque,

personalmente no estamos acostumbrados a ser íntegros y honestos y es por eso también que le es muy difícil a quien te contrata, al empleador tener confianza en ti, confianza en no tener internet para poder trabajar, en que se me fue la luz porque está lloviendo, tenemos fallas eléctricas en la zona y que eso te impida trabajar y tenemos entonces que demostrar tu honestidad. El teletrabajo creo que tiene beneficios en cuanto a muchas cosas, traslados, el costo de la gasolina, pero también es estresante trabajar en casa. Es estresante, porque ya no hay una división de la vida personal con la vida laboral, es difícil manejar tiempos al tener muchas responsabilidades. Obviamente si una persona es soltera y se programa pueda tener actividades sencillas en su casa, pero una persona como yo que tiene muchas actividades. Entre que tengo que ver a los niños, que se conecte el niño a la escuela, que el bebé no se vaya a caer de la cama y tener que trabajar y no es sencillo. En mi caso tuve que optar por contratar una persona, que es la nana de mis hijos. Ella viene todos los días a cubrir todo mi horario, me ayuda a cuidar a los niños, sobre todo al pequeño. Entonces el teletrabajo es bueno, pero no es para todas las personas... no todas las personas pueden trabajar desde su casa, no todas las personas tienen la capacidad de aprender sola, no todas las personas pueden decir hago el trabajo lo mejor posible en mi casa... toda persona que realiza un trabajo no puede estar libre del estrés, el estrés es un padecimiento o una manera de vida que está alrededor del mundo, no hay una persona que no esté estresada. Entonces, no puedes pensar que el que trabaja en su casa se estresa más o se estresa menos, existe un mismo nivel de complejidad al trabajar en tu casa o trabajar fuera, la rutina diaria de levántate tomate un café y vámonos y si trabajas en su casa pues la realidad es que hay cosas que hacer, hacer la despensa o la

limpieza o los que tienen hijos y tiene que organizar todo. Entonces es el mismo nivel de estrés para ambos.

12.8 Entrevista 8

1. ¿Te gusta teletrabajar o preferirías regresar a la rutina anterior? ¿Por qué?

(00:00:29 – 00:02:18) Si me gusta trabajar desde casa porque tengo mayor estabilidad, puedo convivir con mi familia, sobre todo con mi hija. Por el hecho de que puedes hacer muchas cosas al mismo tiempo... puedo estar pendiente de ella, contestar correos al mismo tiempo, puedo estar en video conferencias y no preocuparme por otro tipo de cosas que cuando iba a la oficina. Si me gusta mucho, pero creo que también es importante las rutinas, el tener que ir a la oficina, salir, despejarte un poco, convivir con más personas y sé que lo voy a tener que hacer algún día, pero creo que estoy disfrutando el poder trabajar desde casa, sin anhelar el volver a la rutina normal. Estoy enfocada en poder sacar el trabajo y disfrutar a mi familia por ahora.

2. De forma general cuéntame ¿a qué te dedicas?

(00:02:39 – 00:05:10) En general soy como asistente personal, reviso documentos, información, reviso plataformas de la institución, viáticos, incidencias, lo envío a las direcciones y llevo la agenda de mi jefa. Realmente todo mi trabajo lo puedo realizar desde casa, al principio fue un poco complicado por las firmas, ahora lo que estamos haciendo por teletrabajo es que las firmas se mandaron a hacer digitales.

3. ¿Cuántas horas dedicas en promedio a tu trabajo a la semana?

(00:05:25 – 00:08:21) Ese sí es un tema complicado, porque no tenemos un horario fijo. Es un tema de los que hemos comentado con nuestras jefas porque actualmente nos conectamos desde las nueve de la mañana y hay veces que

seguimos trabajando a las siete u ocho de la noche. Sé que no es que estemos todo ese tiempo frente a la computadora, pero si nos dedicamos a que si después de las siete de la noche te siguen llegando correos importantes los sigues reponiendo, o sea, no te pones un límite. No dices a las siete yo ya no veo nada, ya apagué la computadora y hasta el otro día. O sea, yo esta semana me he dedicado a la siete de la noche dejo de trabajar, pero anteriormente he trabajado hasta las diez de la noche... entonces, creo que es bien importante el tiempo que le dedicamos al trabajo y la importancia que le damos a las cosas. Yo al principio si estaba preocupada que por ser mamá no iba a ser eficiente o iba a dejar de ser igual de eficiente que en la oficina y me preocupaba mucho y llegaba a responder correos hasta las diez de la noche y ahora me he puesto ese límite y hasta el otro día empiezo a contestar correos ya también darle oportunidad a hacer cosas en casa y no estarme preocupando por si ya me llego un correo... la gente más bien se quejaba de porque le seguían llegando correos ya tarde y oigan también tenemos vida y también tenemos hora de comer y nos ponen reuniones, tras reuniones, tras reuniones. En todo un día nos tenemos hasta cinco reuniones seguidas y no teníamos hora de comida tampoco. Eso también llegaba a ser un poco preocupante porque antes si tenías que ir a comer a otro lado, tenías una hora de comida, ahora también tienes que dividirte también en el momento en que tienes que cocinar. Tienes que utilizar tiempo en el que tienes que utilizar para cocinar y también para comer.

4. ¿Tu empresa / patrón te dio las herramientas para realizar tu trabajo de manera remota?

(00:09:38 – 00:11:26) Al principio no, la gente empezó a trabajar con su equipo personal. En el gobierno tuvimos un cambio de equipos entonces el instituto te decía que, si necesitabas tu equipo, tenías que ir a la oficina y firmar la responsiva por él. En este caso yo utilizo en mi casa utilizo una computadora portátil y en el trabajo tenía una de escritorio, el problema con la de la oficina es que no tienen cámara ni micrófono, entonces tendrás que comprar una cámara y un micrófono o audífonos, además del espacio que tendrías que tener en casa para poder conectar el equipo y me di cuenta de que si ocupaba mi equipo personal no tenía que hacer gastos y ocupaba un espacio pequeño, además ya no tenía que ir a la oficina. Entonces, decidí ocupar mi equipo.

5. ¿Cuándo empezaste con esta modalidad y cómo te va con ella?

(00:11:44 – 00:13:06) Empecé en marzo de 2020, me parece agradable, me parece accesible y también cuida mucho mi economía, porque gastaba también mucho en comidas, en traslados y en todo lo que se podía gastar. El hecho de estar trabajando vía remota tiene muchos beneficios en ese aspecto, comes más sano, no gastas, las horas para dormir también son suficientes porque antes tenía que levantarme a las 6:00 de la mañana para ir a mi trabajo y ahora me puedo despertar una hora antes y estar lista a las nueve. Entonces, creo me gusta esta modalidad por ese tipo de cosas, por el ahorro económico, por los tiempos de descanso y por el tiempo de calidad que le puedes dedicar a tu familia

6. En general ¿cómo describirías tu experiencia en torno al teletrabajo debido a la pandemia?

(00:13:25 – 00:15:05) Creo que muchas personas podrían decir lo contrario a mí, pero mi experiencia ha sido magnífica, porque mi bebé tiene un año y cinco meses y estoy segura de que si hubiera estado yo en la oficina no la hubiera visto crecer y desarrollarse de la manera en la que lo hace. Experimentar con ella esta experiencia de ser mamá porque en realidad no hay alguien que te enseñe, simplemente tu instinto y todo eso sé que no lo hubiera experimentado de no ser por la pandemia. El hecho también de tener trabajo, de tener esa seguridad económica de que poder trabajar y verla crecer ha sido la mejor experiencia para mí, o sea, la pandemia a mí me vino a cambiar completamente. Vino como una bendición al contrario de para otras personas; sé que lo que está sucediendo en el mundo es algo muy triste, muy desafortunado para algunas y para algunos, pero realmente para mí el poder trabajar remotamente en esta pandemia, fue lo mejor que me pudo haber pasado en una vida.

7. Actualmente ¿cómo describirías tus tiempos de libres de desconexión del trabajo?

(00:15:41 – 00:18:22) Literalmente esos tiempos que tengo libres los utilizo para cosas del hogar. Al principio me preocupa mucho por la limpieza, del hogar, personal, el lavar ropa. El hecho ahora ser mamá se te carga más actividades, el tener que satisfacer sus necesidades, las tuyas y las del hogar. Creo que se engloba todo ese tiempo libre, ese tiempo libre que tienes ahora para no estar pegada a la computadora y al trabajo lo tomo para poder tener una paz en el hogar, limpieza y posteriormente a estas actividades y cuando mi hija está dormida sentarme a ver Netflix, sentarme a ver una serie o una película. Creo que esos momentos también

son necesarios y ahora que ya empiezo a salir un poquito más, también esos momentos de fines de semana el decir me voy a apurar un poquito entre semana para tener todo listo y el sábado salir al parque. El empezar experimentar de nuevo salir, pero ahora con una bebé. Entonces creo que estos tiempos libres he tratado de tener un equilibrio con lo que se necesita, con lo que te gusta hacer y con nuevas experiencias.

8. ¿Consideras que el teletrabajo haya generado cambios en tu rutina o en general en ti? Si es así, ¿cuáles?

(00:18:40 – 00:23:04) Si claro... toda la rutina que había en mí para ir a la oficina cambio radicalmente. En primera, los horarios de descanso. Cuando iba a la oficina era despertarme a las seis de la mañana y estar lista para hacer una hora de traslado, al llegar a la oficina era enfocarte en todos los pendientes que había. Posteriormente poder platicar con tus compañeras, poder ir a desayunar, antes teníamos comedor entonces no me tenía que preocupar por la comida, bajabas al comedor y ya tenías la comida y muchos platillos y decidías que comer; entonces eso no era una preocupación y pues el traslado de regreso otra hora. Ahora generalmente es despertarte una hora antes de tener que trabajar, a veces desayuno al mismo tiempo que estoy en una reunión o come al mismo tiempo que estás en una reunión con tu cámara apagada, pero estás ahí. Ya casi no me arreglo, toda mi ropa, mis vestidos y mis zapatos están empolvados porque a mí casi no me piden que prenda la cámara. Entonces es para que me arreglo, para qué me peino, para que me maquillo, si ni siquiera me van a ver. Antes cuando iba a la oficina arreglaba todo un día antes y ahora eso cambió, le doy un sentido de menor

importancia. También creo que las mismas actividades generan un cambio en tu trabajo, el hecho de que todo sea digital influye mucho en que tengas que estar pegada al celular porque creo que hemos utilizado la herramienta de WhatsApp como herramienta del trabajo, ahora WhatsApp ya no es personal, ahora llegan a mandarme documentos del trabajo por WhatsApp... antes nada que ver, cuando estabas en el trabajo, en la oficina tu celular era lo personal... era diferente, ahora ha generado un cambio también esa rutina ahora es estar pegada también al celular, porque puede llegar que te están buscando del trabajo también por tu celular, no sólo por el correo. Entonces, ya también te están casi casi vigilando.

9. ¿Te has informado respecto a temas de teletrabajo? ¿Cuáles?

(00:24:09 – 00:29:15) En realidad, en el trabajo nos han enviado muchísimos cursos, no es que sean obligatorios, pero todos los días nos envían correos electrónicos. Primero son informativos de la pandemia, segundo son de cursos donde puedes acceder gratuitamente, tres con algunos temas psicológicos con ligas para entrar a programas de ayuda... Creo nos han ayudado mucho en el trabajo dándonos esta información, porque no es solamente llenarte de información en los medios y en las noticias de lo que está sucediendo, sino también él se ha preocupado de este momento, en el que estás ahora con tu familia. Creo que eso me ha llamado mucho la atención, sobre qué actividades puedes realizar ahora que estás encerrado con tu familia y que nos llegue un punto en el cual te satures y puedas llegar a explotar con tus sentimientos con las mismas personas que antes veías dos horas y ahora qué es lo que puedo hacer con ellas y crear un vínculo y

que no explotes... empecé a tomar otras cosas, involucrarme en otras cosas eso es lo que me ayudo bastante.

10. Desde tu punto de vista ¿cuáles son o serían las cualidades para que teletrabajar sea la modalidad ideal?

(00:029:40 – 00:34:34) Desde mi punto de vista, sería que la institución te otorgará el equipo necesario o las herramientas necesarias con todo... creo que sería importante sí va a existir esta modalidad ya de fijo, hay personas que van a desarrollar sus actividades desde casa, sería muy importante brindarles las herramientas necesarias para que puedan desarrollar sus actividades libremente. Internet de calidad, porque muchas veces se satura, creo que muchas personas entendemos que la demanda fue muy rápida de un día para otro y muchas veces ni siquiera te podías conectar, no podías estar en video llamada o escuchando música y viendo tu correo electrónico porque no se cargaba nada. Ahora creo que las cosas vamos fluyendo... también el tener los horarios bien definidos... y que haya formas de poder evaluar tu trabajo remoto porque muchas veces recursos humanos anteriormente cuando ibas a la oficina te así hacia una evaluación anualmente y a parte el hecho de que te pagaran era porque ibas y ponías tu dedo a la hora de entrada y a la hora de salida. Ahora que estamos en el teletrabajo hay personas que no te contestan y no sabes si les pasó algo, si están dormidos, llega a ser problemático el hecho de estar trabajando desde casa y también empiezas a jugar un poco con eso, tal vez si tus jefes no te buscan temprano no te conectas y sigues trabajando hasta las diez de la noche y creo que hay que poner acuerdos en que las dos partes se sientan en plenitud... que haya lineamientos, que las dos partes

puedan estar conformes... yo creo que eso principalmente, un acuerdo en lineamientos, un horario fijo... creo que hay personas a las que sí tuvieron una baja en sus ingresos y creo que no es bueno, debe de haber ingresos correspondientes a tu trabajo, al trabajo que estas realizando.

12.9 Entrevista 9

1. ¿Te gusta teletrabajar o preferirías regresar a la rutina anterior? ¿Por qué?

(00:00:45 – 00:02:42) En mi caso a mi si me gusta trabajar de esta manera, preferiría mantener esta rutina de trabajar que regresar de manera presencial, también por las características de mi trabajo esto me permite trabajar desde casa. Voy a trabajar el próximo año desde casa, no voy a regresar a la oficina. Yo me he acoplado bien a este ritmo de trabajo, desde casa y la verdad se súper adapte y me gusta bastante. Para mí y para mi equipo de trabajo funciona. Trabajo en una agencia de publicidad, ahorita el equipo es muy chico, pero todos estamos desde casa. Entonces, ahorita bajo el semáforo y demás, pero no hay necesidad de regresar y también los jefes no tienen planeado que ninguno regresemos a trabajar de manera presencial. A veces si llego a salir a grabaciones, pero es una vez al mes, un par de veces al mes, pero en mi rutina de lunes a viernes estoy trabajando desde casa y ha funcionado. Porque estoy muy consiente que hay trabajos que no puedes estar trabajando desde casa o a lo mejor algunos elementos de su trabajo, pues si necesitan ir a oficina y yo sí puedo trabajar cien por ciento desde casa.

2. De forma general cuéntame ¿a qué te dedicas?

(00:04:44 – 00:04:57) Trabajo en una agencia de publicidad, mi posición es de coordinador de proyectos y gerente de cuentas de las distintas marcas.

3. ¿Cuántas horas dedicas en promedio a tu trabajo a la semana?

(00:05:36 – 00:05:51) Es muy, muy variable. Ahorita en teoría trabajo de la diez de la mañana a siete de la tarde, a veces empleo a las nueve. Siempre acabo a las

siete de la tarde, es que tiene que ver mucho con la carga de trabajo que se tenga. En promedio siete horas al día, hay veces que tengo llamado o que tengo que salir y son llamados de no sé... de diecisiete horas, pero generalmente en la semana trabajo en un horario de nueve a siete, de días a siete, más o menos en un horario así. Ay veces que, si llego a trabajar más de esta hora, pero en general casi no.

4. ¿Tu empresa / patrón te dio las herramientas para realizar tu trabajo de manera remota?

(00:08:49 – 00:12:46) Si, completamente. En las oficinas está todo el equipo, yo lo único que necesito es mi equipo de cómputo y cuando tenemos grabaciones ahí tenemos, las cámaras las luces y lo demás eso está en la oficina [... se presentan problemas de conexión con el entrevistado...] yo tengo, digamos que mi única herramienta de trabajo es mi computadora, la tengo aquí, me la traigo pues es una laptop. De hecho, tenía otra, pero ya estaba muy lenta y me la actualizaron. Todas las personas, los diseñadores y yo se llevó el equipo de la oficina a su casa y así estamos. Ahí a lo mejor lo que faltaría, que veo que es lo que muchas empresas están comenzando a hacer es que te dan como una bonificación para [... se presentan problemas de conexión con el entrevistado...] sobre todo lo he visto en agencia porque todos sus empleados los tienen en home office, ya les dan una pequeña bonificación para el pago de internet porque ahorita a lo mejor es un gasto que tú estás haciendo también por el tema laboral o el tema de la luz, que incrementa un poco el costo por estar trabajando todo el día en casa. He visto que muchas empresas están empezando a hacer eso, te pagan una parte proporcional de la luz o del internet por estar prestando servicios laborales tú desde casa. Digo,

todavía nosotros no lo tenemos, pero si seguimos así trabajando todo el año posiblemente se pueda realizar ese tema

5. ¿Cuándo empezaste con esta modalidad y cómo te va con ella?

(00:12:58 – 00:15:17) Empecé justo... cuando se anunció el tema de la pandemia y se puso el semáforo rojo, en marzo empecé y llevo de marzo, ya casi un año. Poquito más de un año y me va súper bien, bueno al menos a mí me ayuda a hacer otras cosas desde casa, mis gastos son menores. Gastaba mucho en comida o gastos en transporte, entonces mis gastos se han reducido a esta modalidad de trabajo y al menos en mi experiencia no me ha afectado en el caso del trabajo, con lo que pido a mis diseñadores, realmente no he tenido ningún problema o que diga por la pandemia no puedo trabajar de buena manera, tengo que regresar a la oficina, la verdad es que no. Al menos a mí y en como nosotros por el tipo de servicio que tenemos... no nos ha perjudicado trabajar de esa manera. A mí si me ha ayudado por la reducción de gastos o reduces tiempos de tránsito. Entonces, yo estoy muy acoplado y es cierto, hay veces que estás desde casa y trabajas más tiempo, no es como en horarios de oficina que ya a las siete termina y ya no te molestan; aquí hay veces que, si y mi horario generalmente termina a las siete, pero hay veces que tienes hacer otras cosas y se extiende mi horario o mando algo, pero la verdad es que yo si prefiero esto, trabajar desde casa que estar yendo diario.

6. En general ¿cómo describirías tu experiencia en torno al teletrabajo debido a la pandemia?

(00:15:44 – 00:18:22) Al menos mi experiencia ha sido muy positiva, pero tienes también que trabajarlo con todo tu equipo porque muy al principio si tenía tema a la hora de, ya sabes, al momento de las reuniones o no te conectabas a tiempo o simplemente si yo tengo algunas entregas que hacer en los proyectos, al principio no me respondían mis trabajadores como yo quisiera, entonces como no estoy ahí presencialmente atrás de ellos presencialmente, pues digamos que está brecha al principio alentaba los procesos o me tardaba un poquito más, yo creo que esa es la parte que se tiene que trabajar para optimizar tiempos o para mantener este tipo de condiciones de trabajo. Esos son los puntos que te pueden afectar, la comunicación, pero en otro sentido cuando trabajo con clientes, me tenía que movilizar a las oficinas donde ellos estaban. Entonces iba a Coyoacán, a Polanco, a todos lados y era una reunión de veinticinco minutos. Afortunadamente ya regresando, yo creo que ya nadie te va a pedir que vayas a una reunión, ya una reunión muy sencilla y no tan importante, yo creo que con el Zoom con el Teams, con todas estas aplicaciones... ya no va a haber tantas juntas presenciales, eso es algo que va a cambiar o cuando es realmente importante, pues si, te tienes que presentar, pero hay otras cosas que son como comunicados, que pueden ser eso; simplemente llamadas o mails creo que también la gente, laboralmente se va a adaptar más a estas alternativas.

7. Actualmente ¿cómo describirías tus tiempos de libres de desconexión del trabajo?

(00:19:00 – 00:21:43) Específicamente en esta pregunta no veo ninguna diferencia porque incluso antes de la pandemia yo siempre estoy disponible, generalmente

llega a suceder que me marca en fines de semana por después de las nueve de la noche o sí mi jefe me escribe siempre contesto, no apago el celular. Siempre les contesto y siempre estoy disponible, entonces digamos que esta ansiedad o está preocupación por estar siempre conectado yo no la tengo porque antes de la pandemia yo ya había vivido esto. Estoy muy normalizado a qué en mis tiempos libres siempre tenga que hacer algo, de hecho, antes yo casi siempre si salía a un lugar llevaba mi computadora por si tenía que sacar algo. Lo que ahorita está pasando, estás pegado con tu computadora que no puedes despegarte, pero yo todo el tiempo llevo mi computadora. Tengo mi correo en mi teléfono, tengo hasta archivos del trabajo en el teléfono por si algo se necesita lo llevo a hacer, o sea, de manera inmediata... como tal, no estoy tan desconectado, o sea, todo el tiempo si estoy pensando en el trabajo, pero no es algo que me llegue a afectar. Ahorita ya no, incluso te podría decir que, en pandemia, por el hecho de que no salgo de casa, yo casi no salgo de casa; no me molesta el hecho de mandar algo o tener que responder. Incluso antes de pandemia sí me estresaba el hecho de que no pudiera ir a una reunión o quisiera entrar al cine porque me iban a estar hablando. Hay veces que tengo entregas de proyectos que son más complicadas o tienes pendientes, pues si, hago mis planes de fin de semana o mis planes después del trabajo, pero si me necesitan lo voy a hacer. Entonces, esta presión por seguir trabajando la tenía desde antes. En el caso de la pandemia a me estresa o no me genera un problema.

8. ¿Consideras que el teletrabajo haya generado cambios en tu rutina o en general en ti? Si es así, ¿cuáles?

(00:21:59 – 00:23:43) Pues sí, creo que tengo una rutina gracias a esto. A veces, llegó a hacer en las mañanas un poco de ejercicio o tengo mis horarios fijos de trabajo, pero también tengo mi corte a comida de una hora. En el tema de mi departamento hasta me da tiempo de hacer mis quehaceres entre semana, antes lo hacía en fines de semana porque era el único tiempo libre, pero ahora si puedo... hacer varias cosas a la vez, o sea, puedo estar pendiente del trabajo y en los tiempos que me responden o en los tiempos que me conectar a otra llamada o algo, puedo hacer otras cosas en mi casas que me permiten mantener este equilibrio de mi situación. El cuidar mi casa y ponerle tú, estar haciendo la comida, antes no tenía tiempo para preparar cosas y todos los días pedía. Ahora como todos los días en casa. Entonces, de cierta manera si sigo teniendo la misma cantidad de trabajo que antes, pero la presión es menos. Entonces, yo si estoy súper a favor del teletrabajo.

9. ¿Te has informado respecto a temas de teletrabajo? ¿Cuáles?

(00:24:33 – 00:27:09) Si, he leído algunos artículos y demás o he conocido este tipo de reformas a la ley general de trabajo. También, por ejemplo, se está intentando promover creo que una ley que después de ciertas horas de trabajo no se le permita que los jefes se comuniquen contigo después de las horas laborales, justamente por todo el tema de salud mental que ha traído este tema de conexión que tienes todo el día. Creo también que es importante analizarlo y poner atención en ello, a final de cuentas somos seres sociales y necesitamos salir al mundo y generar estas conexiones más allá de la pantalla, aunque por la situación y por lo que estamos viviendo para mí es una buena alternativa. Se acopla a mis cuestiones laborales, pero sí creo que debe haber un punto medio, un equilibrio donde no afecte. Por

ejemplo, te podría decir que algo que me pudo haber afectado es el tema de la interacción social con alguien, a mí sí me falta el ver a personas, el trabajar con gente. A veces me perjudica un poco por estar todo el tiempo encerrado en casa y también porque yo en mi situación, en pandemia no salgo más que a comprar mis cosas, al súper y demás, pero no he tenido reuniones, en un año pocas veces me he visto con personas. Entonces esa parte no digo que es una desventaja, pero digo, si me gustaría regresar a trabajar y conectar con gente y estar platicando con alguien. Tampoco es tan sano, después de un año de estar encerrados es difícil.

10. Desde tu punto de vista ¿cuáles son o serían las cualidades para que teletrabajar sea la modalidad ideal?

(00:27:47 – 00:31:05) En temas técnicos, creo que lo primero es tener una buena conexión a internet, para estar completamente disponible y trabajar de forma eficiente el tema del teletrabajo. La segunda, creo que si debe haber una delimitación en cuestión de horarios, que se tiene que cumplir y se tienen que regular para que este tipo de modalidad pueda ser completamente funcional. También la otra es cómo tú, o sea, cómo puedes comprobar la efectividad de la gente que está trabajando con que elementos tú puedes saber si las horas que realmente le estás pagando las está cumpliendo en el trabajo. Ese rol que a mucha gente les preocupaba, a mucha gente me refiero a las empresas, creo que es algo también a final de cuentas si se tiene que revisar porque tienes que ser un empleado eficiente y tienes que dar la mayor capacidad de tu fuerza de trabajo. Al menos para mí tiene que ser un híbrido, para mí la modalidad perfecta tiene que ser un híbrido entre trabajar de manera presencia y trabajar vía remota a la distancia... dos veces

de los cinco días y los otros tres días en casa, para mí creo que para tener también control de tu trabajo y que no perjudique el tiempo de entregas, eso sería lo ideal. Porque también creo que el error de muchas empresas es que vas a trabajar desde casa, pero de nueve a siete vas a estar conectado y no te puedes mover, ósea, conozco a gente que está conectada todo el día al Zoom, al Teams o lo que sea y tienen que prender la cámara para que los vean, eso para mí es esclavizante a final de cuentas si ya estás dando libertades a la forma tradicional de trabajar creo que no es necesario estar todo el día conectado a tu computadora sin poder moverte, eso se me hace super negrero.

12.10 Entrevista 10

1. ¿Te gusta teletrabajar o preferirías regresar a la rutina anterior? ¿Por qué?

(00:00:38 – 00:04:08) Yo le veo muchas ventajas al teletrabajo, pero hay veces que si preferiría regresar a la rutina anterior. O sea, le veo muchas ventajas porque estando desde casa, sobre todo en cuestiones de juntas en mi trabajo era muy complicado reunirnos por la disponibilidad de las salas... y ahora puedes estar en una sala de juntas virtual, llegas tarde dos minutos y se entiende porque vienes de otra reunión, pero como que se respeta la disponibilidad de los demás. Aunque, si me gustaría regresar a la rutina anterior porque el tiempo de trabajo era más corto, tenías un horario más fijo y hoy puedes estar teniendo una junta a las ocho de la mañana y otra a las seis de la tarde porque estas en tu casa. También lo que sucede es que, en la rutina anterior, tenía muchos gastos de transporte, tenía que dejar al bebé en la guardería y luego al trabajo y luego tomar un Uber a la casa de mi mamá por mi bebé y luego de regreso a mi casa, entonces cuatro viajes al día era un gasto muy grande. Además, antes el tiempo de trabajo era de pura concentración y hoy pues no porque tengo que estar echando un ojo al gato y el otro al garabato, entonces si me guata el teletrabajo, pero si los niños fueran a la escuela, es muy complicado. También antes me podía poner mis audífonos, escuchar música y concentrarme, ahora hay días que en cinco horas tengo siete juntas de temas diferentes y entonces es bien complicado por eso, porque aparte de las juntas debo de enviar minutas y acuerdos y ya son unas horas de más.

2. De forma general cuéntame ¿a qué te dedicas?

(00:04:45 – 00:07:00) El área donde trabajo es de customer service y me encargo de implementar proyectos para mejorar la experiencia de los clientes de una compañía telefónica.

3. ¿Cuántas horas dedicas en promedio a tu trabajo a la semana?

(00:07:18 – 00:08:20) Yo creo que hay tres días de la semana como de ocho a seis y dos días de nueve a seis. Entonces échale, son entre 48 a 50 horas a la semana. antes salía a las cinco y tenía hora y media de comida, entonces antes si era menos tiempo al ir a la oficina.

4. ¿Tu empresa / patrón te dio las herramientas para realizar tu trabajo de manera remota?

(00:08:40 – 00:10:22) Si, siempre tenemos laptop y cuando vino el tema de la pandemia nos instalaron para poder conectarnos de manera remota y atender los temas internos y a últimas fechas con la reforma a la ley ya tenemos una prestación de \$140 al mes para luz e internet. Está padre, aunque con eso no pagas el cable y no pagas la luz, es una tarjeta virtual que he ocupado para el super, pero tampoco digo no gracias. Adicional no pago el servicio telefónico porque me lo da la compañía.

5. ¿Cuándo empezaste con esta modalidad y cómo te va con ella?

(00:10:36 – 00:11:16) Empezamos el 16 de marzo de 2020, ya son catorce meses. Aunque te platique al principio todas las desventajas nos acaban de avisar que no vamos a regresar todavía, pero si habrá quien vaya dos días, quien vaya tres días y quien vaya todos los días y la verdad es que a mí me gustaría ser de los que van

tres días a la semana. Aunque a nivel de gastos, evidentemente gasto menos estando en mi casa.

6. En general ¿cómo describirías tu experiencia en torno al teletrabajo debido a la pandemia?

(00:11:39 – 00:13:40) Es una buena experiencia, porque me permite ahorrar tiempo y dinero y ocuparlo en cosas que son más valiosas. Ese tiempo para estar cuidando al bebé y el dinero, por ejemplo; en comprando cosas o pagando servicios que antes no podía y también en cuanto a la agilidad en que se han desarrollado los proyectos de la empresa nos comentan que hemos sido más productivos que antes... nos han dicho tómense vacaciones, aunque estén en su casa, desconéctense en tiempo porque había quien estaba haciendo reuniones a cualquier hora del día y ya tenemos bloqueados esos horarios porque nos hemos vuelto más productivos.

7. Actualmente ¿cómo describirías tus tiempos de libres de desconexión del trabajo?

(00:14:34 – 00:16:33) Pues los fines de semana si los estoy ocupando para estar con el bebé y con el esposo y entre semana puede pasar que, aunque ya me desconecté del trabajo y alguien me llame del trabajo yo le contesto porque te piden disculpas y todo y entiendes que te están llamando a esa hora porque es importante. Entonces ya mis tiempos de desconexión me dedico a hacer la cena, la casa y a dormir, pero si me paso que un tiempo, aunque estaba desconectada seguía pensando en el trabajo, o sea, ya no contestaba llamadas, ya no tenía juntas, pero yo seguía trabajando. Al principio era un poco difícil desconectarte, como no es

físico sigues enrollado en ese tema. Hoy ya lo he manejado mejor, inclusive por el bebé porque me obliga a no estar conectada. Tal vez si hubiera estado soltera ocuparía ese tiempo para hacer ejercicio o para mí, pero la verdad ese tiempo a hora es para mi familia.

8. ¿Consideras que el teletrabajo haya generado cambios en tu rutina o en general en ti? Si es así, ¿cuáles?

(00:16:49 – 00:22:48) Creo que sí, ha generado cambios en mi rutina. He subido de peso, aunque no siento que este comiendo más. Tengo un contador de pasos y marca que no llego ni a los mil pasos al día, o sea, es muy poca la movilidad y pues es un cambio en mí. En tanto a la rutina también, yo creo que antes vivía con mucho estrés, antes tenía que moverme de un lado a otro y hoy puedo estar atendiendo una junta a las ocho de la mañana mientras me estoy terminando de arreglarme después de bañarme, antes hubiera implicado tener que despertarme antes. Aunque creo que ha aumentado mi nivel de ansiedad, porque a veces el bebé quiere estar conmigo y le digo que no y él llora, entonces todos escuchan. Creo que a todos les ha pasado, tocan el timbre y se oye, pasa la basura, el abonero y así es, un cambio constante. También otro tema, fue el tema de la silla. En un principio me costó trabajo, aunque compre una silla no es la misma que tengo en la oficina.

9. ¿Te has informado respecto a temas de teletrabajo? ¿Cuáles?

(00:23:34 – 00:25:19) Si, tuvimos al principio platicas en el trabajo para concentrarnos trabajando desde casa, pero la verdad es que es muy difícil. Y sí,

estoy al pendiente de saber qué onda, pero no tanto de la ley y también para cuando vaya a regresar saber qué hacer con el bebé.

10. Desde tu punto de vista ¿cuáles son o serían las cualidades para que teletrabajar sea la modalidad ideal?

(00:26:55 – 00:31:59) Que los niños fueran a la escuela, porque si fuera así dejaría al bebé a las ocho de la mañana, regresaría a mi casa caminando a lo mejor hasta podría tomar una clase de yoga o una cosa de esas, regresar a mi casa a bañarme y a las nueve de la mañana ya estar trabajando, ya estaría tomando una junta, tendría las manos libres. Creo que esa sería una cualidad para el teletrabajo, además de la movilidad por el poder estar en casa, el no tener que gastar, también la seguridad de estar en casa, porque no te expones a choques, asaltos, secuestros, terremotos. Creo que te optimiza el tiempo. También lo que, si se pierde con el teletrabajo, es el conocerte con tu equipo de trabajo... pero también puede ser una de las cualidades porque hay gente de la que no ves su cara y eso hace que los prejuicios se hagan cero, porque te basas en el trabajo y sus resultados y no en la apariencia. Como cualidad, también debes de afinar tu comunicación verbal.