



Casa abierta al tiempo
Universidad Autónoma Metropolitana
Unidad Xochimilco

**División de ciencias sociales y
humanidades**

Licenciatura en Sociología

**Módulo XII: Sociología y sociedad
trimestre lectivo 20-P**

**Burnout laboral en la
modalidad de home office.**

**Afectaciones derivadas del aislamiento social
por la pandemia del Covid-19.**

Alumno: Víctor García López

Matricula: 2163022582

ASESOR: Carlos Antonio García
Villanueva

13 de noviembre de 2020

Contenido

Introducción.....	2
Planteamiento del problema	3
Justificación.....	5
Objetivos	6
Un acercamiento empírico al tema	7
Metodología	7
Marco Teórico	9
COVID-19; Todos estamos en el mismo barco	9
Home Office o Teletrabajo.....	14
Breve contexto histórico de lo laboral	14
Flexibilidad laboral	16
Estrés y Burnout.....	20
Resultados y discusión.....	25
Referencias	39
Anexos	42
Anexo 1.....	42

Introducción

El *Home Office* es una actividad que se realiza en muchos países. Trabajar para una empresa, remotamente desde el hogar, es como se cataloga a este concepto. Por una parte, esta actividad, proporciona comodidad y mayor productividad del empleado y, por otra, el empleador también se ve beneficiado al reducir costos en el manejo de su capital humano. Empero, ¿es acaso que el *Home Office* es tan bueno como parece? ¿Existirá en mayor o menor medida el síndrome de *Burnout* en la modalidad del *Home Office*?

El síndrome de Burnout es una respuesta al estrés crónico en el trabajo (a largo plazo y acumulativo), con consecuencias negativas a nivel individual y organizacional, y que tiene peculiaridades muy específicas en áreas determinadas del trabajo. Y, si bien, el hecho de trabajar en una modalidad que te permite estar desde casa parece tener muchas ventajas, pero la importancia de este trabajo radica no en los beneficios del *Home Office*, sino en las repercusiones que esta labor puede traer con el paso del tiempo al individuo. **¿El síndrome de Burnout podría potenciarse con el aislamiento social en el cual vivimos, derivado de la pandemia por el virus COVID-19?** Mediante este trabajo se busca responder la pregunta anterior y, por otra parte, dar a conocer, desde la situación actual del mundo, algunas repercusiones de esta nueva modalidad de trabajo desarrollada por las nuevas tecnologías, que permiten, entre otras cosas, trabajar remotamente desde la “comodidad” del hogar.

La estructura y contenido de este trabajo fue elaborado de tal manera que se desarrollará de lo general a lo específico, primeramente abordaremos el contexto de crisis sanitaria derivada del virus COVID-19, posteriormente se definirá el término de *Home Office* desde diferentes puntos de vista, para así, poder dar paso al análisis de lo que es el estrés y el síndrome *Burnout*.

Planteamiento del problema

El trabajo, como mecanismo fundamental para cubrir las necesidades primordiales para la reproducción de la vida, desde su existencia y a lo largo del tiempo, ha experimentado diversas modificaciones dependiendo del momento histórico. Desde la existencia del trabajo asalariado, se han podido observar las modificaciones en las estructuras y las condiciones laborales.

El avance tecnológico es el principal factor de modificación en los puestos de trabajo. Por una parte, mejorando la productividad mediante la fabricación de máquinas que intensifican las labores, ya sea automatizadas o llevadas a cabo por un humano; por otra parte, el avance tecnológico relega puestos de trabajo, generando así, olas grandes de desempleo para quienes no cuentan con la calificación necesaria.

La tecnología ha avanzado a pasos agigantados permitiendo lo que hasta hace unas décadas se podía pensar como algo ilógico; trabajar desde casa. Mediante la creación de espacios virtuales para poder trabajar remotamente, se busca dar respuesta al momento histórico que se está viviendo, en donde, por un lado, las exigencias de flexibilidad laboral te orillan al campo de las nuevas tecnologías, y por otro lado, el aislamiento derivado de la pandemia por el virus del covid-19 que obliga a los individuos a recurrir al trabajo en su modalidad de *“Home Office”*.

La idea de trabajar desde la comodidad del hogar suena agradable en muchos sentidos, beneficiando a la empresa en cuestión de reducción de costos, y al empleado al mismo tiempo siendo estos más productivos y evitándolos de lidiar con el tráfico o con la multitud de personas en las zonas más concurridas de la ciudad. Suena muy ventajoso el trabajar de manera remota pero, ¿Qué sucedería si descubrimos que estas nuevas formas de trabajo de igual manera repercuten negativamente en nuestro ser?

En un informe acerca de las ventajas y desventajas de trabajar desde casa, el coautor, Jon Messenger, miembro de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), escribió al respecto; “Este informe muestra que el uso de las tecnologías de la comunicación modernas contribuye a conciliar mejor la vida profesional y personal pero, al mismo tiempo, también confunde los límites entre el trabajo y la vida personal, en función del lugar de trabajo y las características de las diferentes ocupaciones” (Organización Internacional del Trabajo, 2017)

Motivos suficientes para generar altos niveles de estrés en las personas que forman parte de esta nueva estructura de trabajo.

En una nota del periódico “*el universal*”, hacen mención de este informe y de los resultados que se obtuvieron, en cuanto al estudio de las desventajas del *home office* se menciona que “Los que trabajaron de manera remota sea en casa o en otro lugar 41% reportó altos niveles de estrés frente al 25% de los que trabajaban en la oficina en concreto casi la mitad de aquellos que trabajan en casa de forma regular lidian con problemas de sueño y se despiertan varias veces por la noche 42% en contraparte sólo 29% de los que están en un escritorio lo sufren” (Maldonado, 2017)

Justificación

La elección de este tema para su investigación tiene como marco la situación actual del mundo, puesto que la mayoría de los países determinaron, por cuestiones de salud, declarar el confinamiento para sus habitantes, lo que implicó un aislamiento social al no permitir contacto físico entre las personas. Todas estas medidas de precaución y prevención se derivan de una pandemia provocada por el virus COVID-19, cuya forma de contagio puede propagarse en el aire, a máximo un metro de distancia, y en superficies de cualquier material. Esta pandemia afectó (y sigue afectando) a nivel mundial, provocando así la adaptación de los individuos, en este caso, a nuevas formas de trabajo, como lo es el Home Office. Al no poder salir de casa y estar en un ambiente “controlado”, se podría suponer un mejor rendimiento de los actores en su trabajo, desempeñando así sus labores de una mejor manera. Y aunque esta modalidad de trabajo suena atractiva, la realidad es otra. Se han presentado pruebas del desgaste de los individuos en esta modalidad de trabajo, e incluso, podríamos decir que los niveles de estrés aumentan, y si a eso le añadimos el factor “aislamiento por pandemia”, podríamos encontrar niveles de estrés mayores a los habituales. Por tanto, es importante dar a conocer las afectaciones causadas por el Home Office, potenciadas por un aislamiento social derivado de la pandemia que se vive en el mundo para cuando se está escribiendo este texto.

Objetivos

Objetivo General

- Conocer el tipo de repercusiones que tiene el individuo al estar aislado y obligado trabajar remotamente desde su domicilio.

Objetivos específicos

- Identificar las causas que pueden dar origen a la fatiga y disminución de la productividad en las personas al trabajar en la modalidad de home office.
- Indagar si el síndrome de burnout se presenta en la modalidad de home office

Un acercamiento empírico al tema

Metodología

Para este estudio del tema, se recurrió a una metodología de corte cualitativo, la cual, consta de la utilización de la entrevista a profundidad como medio de acercamiento al problema antes planteado, todo esto con la finalidad de dar a conocer los testimonios de las personas entrevistadas.

“Las entrevistas cualitativas han sido descritas como no directivas, no estructuradas, no estandarizadas y abiertas. Utilizamos la expresión "entrevistas en profundidad" para referirnos a este método de investigación cualitativo. Por entrevistas cualitativas en profundidad entendemos reiterados encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, encuentros éstos dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras.” (Taylor & Bogdan, 1987)

Las entrevistas se llevaron a cabo utilizando las nuevas tecnologías de comunicación, es así que el uso de internet, por medio de videollamadas, es una herramienta fundamental para poder llevar a cabo este método, puesto que la situación actual del mundo lo exige así, debido a que la mayoría de los países determinaron, por cuestiones de salud, declarar cuarentena a sus habitantes, lo que implica el no permitir contacto físico entre las personas, todo esto es derivado de una pandemia provocada por el virus del COVID-19, que afectó (y sigue afectando) a todo el globo. Por ello, se optó por esta metodología, donde la principal herramienta es el internet, en específico, se utilizó la aplicación llamada “zoom”, que ofrece una duración gratuita de videoconferencias de hasta 45 minutos.

Los materiales necesarios para poder llevar el estudio constan de; computadora, celular, acceso a internet, una cuenta registrada en Zoom. Para poder cumplir el objetivo de la investigación, que consiste en dar a conocer qué tipo de repercusiones tiene el individuo al llevar a cabo un trabajo remoto desde casa, se elaboró un breve

guion de entrevista, que si bien contiene preguntas específicas, también contiene temáticas a abordar durante la entrevista.

Al final de la investigación, se darán a conocer los testimonios de los entrevistados con su análisis correspondiente y, por ser un método cualitativo, los resultados no deben generalizarse, pero sí deberían tomarse en cuenta para futuras investigaciones sobre el tema.

Marco Teórico

COVID-19; Todos estamos en el mismo barco

El año 2020¹ ahora se encontrará marcado en la historia de la humanidad. Una pandemia a nivel global paralizó a la sociedad y disminuyó el ritmo, tanto económico como de vida de los individuos. El encierro forzoso, después de declarar contingencia sanitaria por el virus “2019-nCoV”, que tiempo después se le bautizó como Covid-19, afectó la vida de todas las personas en todo el mundo, a unas más, a otras menos, puesto que en cada estrato social se vivió de manera diferente esta situación, pero al final todos resultamos afectados.

El epicentro de la pandemia; Wuhan, China.

Cuando covid-19 fue reportado por primera vez por la Organización Mundial de la Salud (OMS) quizá nadie imaginaba que, unos meses después, la enfermedad habría llevado al cierre de fronteras, al confinamiento de la población, contagiado a más de 4,3 millones de personas y matado a casi 300.000 alrededor del mundo.
(CNN Español, 2020)

A finales del año 2019 se registraron los primeros casos de coronavirus² Covid-19, en un mercado de mariscos en la localidad de Wuhan, en China. Al momento de detectar el virus no se sabía qué era y, por tanto, no se sabía cómo confrontarlo. Los primeros pacientes fueron diagnosticados con neumonía y fueron tratados, empero, el virus estaba ya esparcido en el lugar donde laboraban estas primeras personas detectadas con el virus. No tardó tanto para que el primer fallecimiento por el Covid-19 saliera a la luz; “La Comisión de Salud Municipal de Wuhan anuncia la primera muerte provocada por el coronavirus. Un hombre de 61 años, expuesto

¹ Cabe aclarar que el presente texto se escribió en este año, viviendo aún en situación de pandemia.

² Los coronavirus son un gran grupo de virus comunes entre los animales que pueden afectar a las personas, generalmente con una enfermedad leve o moderada del tracto respiratorio superior, similar a un resfriado común. Los síntomas del coronavirus pueden incluir secreción nasal, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, fiebre, conjuntivitis, problemas digestivos y pérdida del olfato y del gusto. Véase mas en, <https://cnnespanol.cnn.com/2020/05/14/cronologia-del-coronavirus-asi-empezo-y-se-ha-extendido-por-el-mundo-el-mortal-virus-pandemico/>.

al virus en el mercado de mariscos, falleció el 9 de enero después de una insuficiencia respiratoria a raíz una neumonía severa”. (CNN Español, 2020)

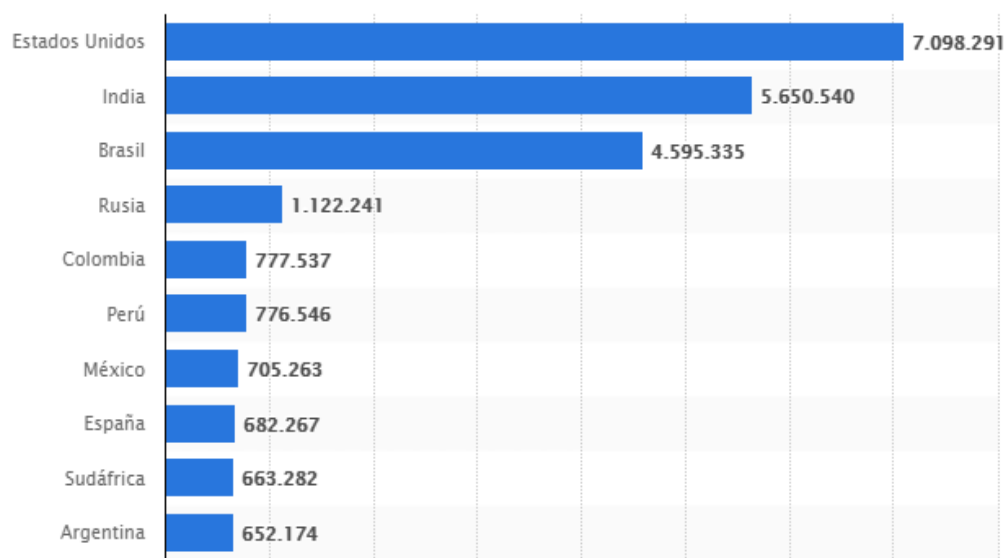
Días después, el virus comenzó a esparcirse por Beijín, Tailandia y Japón, hasta llegar a los Estados Unidos y a Francia. Posterior a estos nuevos reportes de contagios fuera del país, se decidió por parte del gobierno chino cerrar fronteras para evitar el esparcimiento del virus por parte de sus ciudadanos que viajaban a otros destinos del mundo, pero ya era algo tarde. Ahora el virus estaba en Europa y en América, sería cuestión de días y meses para que el coronavirus terminara esparciéndose por la mayor parte del mundo. Y así fue.

Oficialmente el 11 de marzo del año 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) “declara que el nuevo brote de coronavirus es una pandemia. La OMS dice que el brote es la primera pandemia causada por un coronavirus.” (CNN Español, 2020) De inmediato se aplicaron en distintos países el protocolo que exigía una contingencia sanitaria ante tal pandemia, como el hecho de suspender actividades al aire libre, la cancelación de clases presenciales en todos los niveles educativos, así como eventos masivos, tales como los famosos juegos olímpicos, también se orilló a cerrar lugares como centros nocturnos y se limitó la entrada en centros comerciales, la modalidad de empleo se modificó en algunos lugares, optando por el trabajo remoto bien llamado “Home Office”. Fue un cambio radical, ahora todos los individuos, por obligación, debían portar mascarilla o cubrebocas, para así evitar contagiar o ser contagiados, ya que la manera de contagio era a través del contacto físico y, sobre todo, de fluidos, tales como los que se expulsan cuando se estornuda o se tose. Las partículas del virus pueden alojarse en superficies que iban desde los metales hasta la ropa, con diferente tiempo de vida en cada superficie, por ello era indispensable seguir las medidas sanitarias, tales como el desinfectar manos y calzado. La mayoría de las naciones se vieron obligadas a cerrar fronteras, marítimas, aéreas y terrestres para así evitar más contagios, y sobre todo más muertes.

En la gráfica 1 se puede observar los países más afectados por el virus. Se muestran los números totales de los casos confirmados de coronavirus teniendo

como número uno a Estados Unidos. Cabe recalcar que esta información es del 23 de septiembre de 2020, por ello china no aparece en la lista, puesto que, desde el mes de abril, y tras más de 70 días de cuarentena y aislamiento social en dicho país, los casos de coronavirus fueron disminuyendo hasta llegar a cero. La efectividad de las políticas y comportamiento de la gente ante la pandemia ayudó a dicho país para reanudar sus actividades, tanto económicas como sociales.

Grafica 1



Nota. Recuperado de, “Número de casos confirmados de coronavirus en el mundo a fecha de 23 de septiembre de 2020, por país”, de Orús, A., (23/09/2020). Recuperado de <https://es.statista.com/estadisticas/1091192/paises-afectados-por-el-coronavirus-de-wuhan-segun-los-casos-confirmados/#statisticContainer>.

En el caso específico de México, los primeros casos de coronavirus se registraron el 28 de febrero, uno en la CDMX y el otro en el estado de Sinaloa (Forbes México, 2020). No fue sino hasta el 31 de marzo que

se reconoció como emergencia sanitaria por causa de fuerza mayor a la epidemia de enfermedad generada por el virus SARS-CoV-2 (Covid-19).

El Consejo acordó medidas extraordinarias en todo el territorio nacional, entre las que destaca la suspensión inmediata, del 30 de marzo al 30 de abril de 2020, de actividades no esenciales en los sectores público, privado y social, con la finalidad de mitigar la dispersión y transmisión del virus SARS-CoV-2 en la comunidad, para disminuir la carga de enfermedad, sus complicaciones y muerte por COVID-19 en la población residente en el territorio nacional. (Secretaría de Salud, 2020)

Sin considerar entrar en el ámbito de lo político y si las medidas sanitarias que se llevaron a cabo (tardías o no), y tomando como referencia la fecha de la gráfica anterior, hasta el día 23 de septiembre de 2020 los casos confirmados de coronavirus ascendían a los 710,049, y hasta ese día el número de fallecidos ascendía a 74,949 personas. Para ilustrar mejor dichas cifras, véase la imagen 1, donde se incluye por estado el número total de personas confirmadas contagiadas por coronavirus.

Imagen 1



Nota. Recuperado de, "Mapa del coronavirus en México: Baja California y Morelos, estados con mayor letalidad", de Lara, R. y Tula, M., (23/09/2020). Recuperado de <https://www.milenio.com/estados/coronavirus-casos-mexico-mapa-23-septiembre>.

El panorama se ve difícil para México, puesto que, en los 7 meses transcurridos de pandemia y aislamiento social, las personas están desesperadas por salir a la calle, trabajar y en general, por estar en contacto con más individuos. Estos son los motivos por los cuales se ha alargado la emergencia sanitaria en el país, no como en china, que solo les bastó con un poco más de 70 días para volver a la “normalidad”.

Las actividades económicas poco a poco han retomado ritmo, pero no se tiene certeza de hasta cuando todo pueda volver a esa anhelada “normalidad” que se tenía tiempo atrás. Las mejores noticias vienen de compañías como AstraZeneca y Johnson & Johnson, ya que ambas comenzaron a fabricar la vacuna contra el covid-19 y se estima que a inicios o mediados del 2021 se comience a liberar para el público en general. (Forbes México, 2020)

Esta situación, si la vemos a nivel macro social, afectó a todo el globo en todos los sectores, desde el primario hasta el terciario. Si lo vemos a nivel micro social, las realidades son distintas, con diferentes matices. Por ello en los siguientes capítulos únicamente nos enfocaremos y ahondaremos en el tema principal de esta investigación tomando como causa fundamental la pandemia por el virus del covid-19, ya que a partir del aislamiento social, la mayoría de empleos optaron por dos cosas: Elegían entre despidos masivos, o adaptarse y aprovechar las nuevas tecnologías para hacer que sus trabajadores laboren remotamente desde su casa, siguiendo los lineamientos del sistema de salud para evitar más contagios y seguir al pie de la letra las exigencias de una emergencia sanitaria, cosa que llevó por sorpresa a todos, más a estas personas orilladas a trabajar desde casa.

Home Office o Teletrabajo

Breve contexto histórico de lo laboral

He de aclarar que no se ahondará tanto en el desarrollo de las ideas de los clásicos que a continuación se abordarán, únicamente sus escritos servirán de referencia para poder dar un contexto más amplio del tema de “trabajo” y así poder dar introducción a los temas principales de esta investigación. Una vez aclarado esto nos encontramos en la teoría clásica con Karl Marx y su obra “el capital”, la que nos acerca a una conceptualización de lo que es el trabajo

El trabajo es, en primer término, un proceso entre la naturaleza y el hombre, proceso en que éste realiza, regula y controla mediante su propia acción su intercambio de materias con la naturaleza. En este proceso, el hombre se enfrenta como un poder natural con la materia de la naturaleza. Pone en acción las fuerzas naturales que forman su corporeidad, los brazos y las piernas, la cabeza y la mano, para de este modo asimilarse, bajo una forma útil para su propia vida, las materias que la naturaleza le brinda. Y a la par que de ese modo actúa sobre la naturaleza exterior a él y la transforma, transforma su propia naturaleza, desarrollando las potencias que dormitan en él y sometiendo el juego de sus fuerzas a su propia disciplina. (Marx, Karl;, 1986)

Y aunque esta definición no puede acoplarse del todo a tiempos más modernos, en donde la tecnología tiene avances significativos, el propio Marx especifica también que “lo que distingue a las épocas económicas unas de otras no es lo que se hace, sino el como se, con qué instrumentos de trabajo se hace”. (Marx, Karl;, 1986) De esta manera se podría comentar que el individuo, para realizar algún esfuerzo físico que implique el desgaste del cuerpo y/o la mente, que conlleve a un fin, mayormente económico, se le considera trabajo. Las herramientas con las cuales se lleva a cabo dicho trabajo varían según el momento histórico. Si tomamos como ejemplo el texto “*La situación de la clase obrera en Inglaterra*” de Federico Engels, en el cual pone en evidencia las condiciones de vida y laborales de los individuos que trabajan en las grandes manufactureras que se estaban gestando en Inglaterra, se vislumbra

que el periodo que analiza es característico por la revolución industrial, donde el auge tecnológico implementado en la producción era el pilar para la obtención de riqueza por parte de los dueños de la empresa, mencionando así que “en la industria de algodón de Lancaster del sur se pone de manifiesto la utilización de las fuerzas elementales en sustitución del trabajo a mano por el trabajo a máquina y la división del trabajo en su más alto grado.” (Engels, 1984)

En este periodo de la historia, la utilización de nuevas tecnologías para la producción causaba un impacto relevante tanto en la producción como en el individuo y Engels lo pone de manifiesto al mencionar que existe un “sometimiento en que yace el trabajador por la aplicación de fuerza a vapor a las máquinas y de la división de trabajo por un lado”. (Engels, 1984) Cuando Engels habla del “sometimiento en que yace el trabajador” nos refleja que las condiciones en las cuales se labora en la gran industria no son óptimas para el individuo, ya sea por la maquinaria que maneja, el ambiente laboral o la constante presión del jefe. Esto se traduce en repercusiones considerablemente serias para la salud física y mental del trabajador.

Se debe tener en cuenta que, tanto las condiciones laborales, como la tecnología empleada en el trabajo, han ido evolucionando a lo largo del tiempo, teniendo un beneficio para ambas partes, como lo son el empleado y el empleador. Empero, no hay que dejar pasar una situación muy marcada; la salud del individuo prestador de su fuerza de trabajo. Hace un poco más de 200 años las repercusiones en el individuo eran mayormente físicas, debido a la exposición a máquinas de vapor y todo lo que englobaba a sus condiciones laborales, que bien expone Engels en su obra antes citada. Pero cabría preguntarse si ahora en pleno siglo XXI los individuos tienen algún tipo de repercusión laborando, específicamente en casa y viviendo en esta coyuntura histórica marcada por la pandemia del covid-19.

Flexibilidad laboral

Como se mencionó anteriormente, el avance tecnológico es uno de los principales factores de modificación en los puestos de trabajo. Por una parte, mejorando la productividad mediante la fabricación de máquinas que intensifiquen las labores, ya sea automatizadas o llevadas a cabo mecánicamente por un humano; por otra parte, el avance tecnológico relega puestos de trabajo, generando así, altos porcentajes de desempleo para quienes no cuentan con la calificación/conocimientos necesarios. A la hora de hablar de “flexibilidad laboral y productiva” casi es imposible no mencionar el uso de las nuevas Tecnologías de Información y Comunicación (TIC), que están en constante evolución para facilitar la vida de los individuos.

Estos avances tecnológicos se asocian a la flexibilidad productiva y laboral, que consiste en una serie de

medidas adoptadas para que las empresas puedan responder al constante proceso de cambio, dando una respuesta en forma oportuna en tiempo, calidad y costo con el fin de aumentar la eficiencia económica [...] Podemos decir que la Flexibilidad Laboral, en general, es el medio por el cual las empresas se pueden adaptar a la nueva estructura económica y productiva del entorno internacional. (Duana Avila, 2008)

Se utilizó el concepto de flexibilidad laboral para entender con claridad la naturaleza del home office, ya que, si bien el tema central no es el despido de trabajadores, derivado del avance tecnológico en la producción, nos centraremos en el primer punto antes expuesto como factor de cambio en el trabajo; La tecnología. Ésta ha avanzado a pasos agigantados permitiendo lo que hasta hace unas décadas se podía pensar como algo ilógico, como lo es trabajar desde casa. Mediante la creación de espacios virtuales y remotos para poder trabajar, dando respuesta al momento histórico determinado que se está viviendo y, ante las exigencias de flexibilidad laboral por una generación que día con día interactúa con las nuevas tecnologías de la información y conocimiento, surge la modalidad del “*Home Office*”.

El home office nace en la década 70's en Estados Unidos, durante la Crisis del Petróleo. Ante esta crisis, se fue generando una escasez de combustible, que a corto plazo se traduciría en una repercusión importante en la población que dependía de este combustible para movilizarse diariamente a sus lugares de trabajo. Es así como se buscaron optativas para no detener la productividad laboral y nace el home office como respuesta ante esto. Comenzaría a ganar terreno en las nuevas modalidades de trabajo, ofreciendo algunas ventajas, tanto para el empleador como para el empleado.

Esta práctica se caracteriza por el alto grado de flexibilidad que se ofrece al trabajador y cumple diversos objetivos, entre los que predominan los siguientes: 1) tiene un impacto en la distribución de la población, ya que el individuo no tiene que mudarse a las zonas densamente pobladas; 2) facilita a las personas con discapacidades físicas su inserción efectiva y eficiente en el mundo laboral, y 3) genera el desarrollo de nuevas economías e industrias no exploradas en los países antes mencionados. (Madero Gómez & Barboza, 2015)

La Ley Federal del Trabajo, en México, establece en su artículo 311, que se puede definir al llamado "*Home Office*" como: "Trabajo a domicilio es el que se ejecuta habitualmente para un patrón, en el domicilio del trabajador o en un local libremente elegido por él, sin vigilancia ni dirección inmediata de quien proporciona el trabajo. Será considerado como trabajo a domicilio el que se realiza a distancia utilizando tecnologías de la información y la comunicación." (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión., 2019)

La idea de trabajar desde la comodidad del hogar suena agradable en muchos sentidos, beneficiando a la empresa en cuestión de reducción de costos, y al empleado al mismo tiempo siendo estos más productivos y evitándolos de lidiar con el tráfico o con la multitud de personas en las zonas más concurridas de la ciudad. Suena muy ventajoso el trabajar de manera remota, pero, ¿Qué sucedería si se

encuentra que estas nuevas formas de trabajo de igual manera repercuten negativamente en las personas?

En un informe sobre las ventajas y desventajas de trabajar desde casa, el coautor, Jon Messenger, miembro de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), escribió al respecto; “Este informe muestra que el uso de las tecnologías de la comunicación modernas contribuye a conciliar mejor la vida profesional y personal pero, al mismo tiempo, también confunde los límites entre el trabajo y la vida personal, en función del lugar de trabajo y las características de las diferentes ocupaciones” (Organización Internacional del Trabajo, 2017)

Otras desventajas que puede tener esta modalidad de teletrabajo consisten en el hecho de “no acudir a un lugar de trabajo y así limitar el desarrollo de relaciones personales y profesionales con los demás compañeros. Estos elementos pueden producir una sensación de aislamiento en la persona, lo cual afectaría su rendimiento. En particular, para muchas personas, mediante la práctica del trabajo a distancia no existe la identidad laboral, y la interacción e integración con la empresa es limitada.” (Madero Gómez & Barboza, 2015) Estas desventajas podrían ser motivos suficientes para generar altos niveles de estrés en las personas que son parte de esta estructura nueva de trabajo desde casa.

Por otra parte, en un estudio realizado por la London School of Economics and Political Science (LSE) mostró que, entre el personal y gerentes de una empresa, los efectos positivos del trabajo desde casa disminuyeron con el tiempo, puesto que los empleados dejaron de ver el trabajo desde casa como un privilegio y comenzaron a comportarse de manera similar al personal que se encontraba en la oficina. Por otra parte, también se percibió una falta de apoyo profesional por parte de los empleadores y la investigación descubrió que la comunicación con los

colegas era deficiente y las interacciones cara a cara eran limitadas, repercutiendo en las relaciones sociales que pudiesen tener estos individuos.³

Ante las situaciones antes planteadas, podríamos dar por entendido que existe una relación muy estrecha entre el síndrome de burnout y el home office, al percatarnos que existe un desgaste en esta modalidad de trabajo, y que, si bien, tiene algunas ventajas, las repercusiones negativas también salen a la luz, tales repercusiones como el estrés impiden al individuo poder realizar de manera satisfactoria todas sus actividades laborales. Si a esto le sumamos la situación por la que está viviendo la mayor parte del mundo con la pandemia por el coronavirus, en dónde los individuos están prácticamente aislados en casa con poca o nula interacción con el mundo exterior, las afectaciones psicosociales del individuo se agravan bastante. Por ello en el siguiente capítulo se desglosará información relacionada con el estrés laboral y el burnout, para dar un contexto más amplio del fenómeno en estudio.

³ Véase más en, <http://etheses.lse.ac.uk/id/eprint/3349>

Estrés y Burnout

Para comenzar con este capítulo tenemos que acudir al precursor en la investigación del estrés; Hans Selye (1907-1982). Fisiólogo y médico austrohúngaro, naturalizado canadiense, quien fue director del Instituto de Medicina y Cirugía Experimental de la Universidad de Montreal en donde comenzó a desarrollar teorías acerca de las repercusiones del estrés en el cuerpo humano. (Wikipedia, 2020)

Introdujo conceptos y conocimientos, mostrando, concretamente, los efectos del estrés sobre el cuerpo de la persona. Observó que organismos diferentes presentan una misma calidad de respuesta fisiológica para estímulos sensoriales o psicológicos, lo que tendría efectos nocivos en casi todos los órganos, telas o procesos metabólicos de las personas bajo estrés. Identificó tres fases de la presencia del estrés: alarma, resistencia y agotamiento. (Ferreira Furegato, 2012)

En estas tres fases el individuo, consciente o inconscientemente, detecta que hay una “amenaza” e intenta mandar señales a todo el organismo para poder dar una respuesta y así mitigar el mal, he ahí cuando entra la resistencia, aparecen algunos cambios específicos que permitirán enfrentar a la situación y, ante la fallida respuesta a la potencial situación que puede generar estrés, el sistema termina cediendo; es así como se presenta el agotamiento, la fase final, dónde el estrés gana y el individuo comienza a sentir diversas modificaciones tanto físicas como psicológicas que le afectan en su rendimiento, sea cual sea la actividad que esté realizando. De esta manera, se podría decir que, desde siempre, el ser humano se ha enfrentado con el estrés y, muy probablemente, gracias a él, ha sobrevivido, ya que se ha visto obligado a adaptarse a un mundo que se encuentra en constante transformación.

El desarrollo de estos estudios del estrés, a lo largo del tiempo, dieron frutos, al descubrir que, el individuo, mostraba distintas formas de afrontar el estrés, y cómo la presentación del síntoma era diferencial. El estrés crónico es el que utilizaremos

para nuestro estudio, ya que es lo más cercano al desgaste profesional o síndrome de Burnout. El estrés crónico puede ser identificado “cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables”. Y no acaba aquí, se menciona, por otra parte, que “el peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo”. (American Psychological Association, 2020) El individuo al estar insertado en el campo laboral, y al llevar cierto tiempo en un mismo puesto de trabajo realizando casi mecánicamente todas las tareas que se le exigen, “normaliza” el estrés, lo percibe como un síntoma cotidiano derivado del trabajo diario y esto trae consecuencias notables, se indica que “este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo”, y no solo eso, sino que también es considerado como “el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta”. (American Psychological Association, 2020)

Es así como el estrés puede estar presente en cualquier ámbito de nuestra vida cotidiana, incluso en mayor medida en aquellas actividades que te exigen rendimiento, como es el caso en el que ahora se ahondará en las siguientes líneas; El trabajo.

Visto como mecanismo fundamental para cubrir las necesidades primordiales para la reproducción de la vida, desde su existencia y a lo largo del tiempo, ha experimentado diversas modificaciones dependiendo el momento histórico determinado. Si bien, en pleno siglo XXI la automatización ha alcanzado niveles increíbles de ocupación dentro del mundo del trabajo, no es la única preocupación para los individuos insertados en el mundo laboral, las exigencias son cada vez son mayores y, ante esta situación, se buscan alternativas para evitar el fenómeno del

desempleo y reemplazo por ser “insuficientes”. Psicológicamente el individuo entra en una disputa interna, piensa, intenta buscar optativas, mejoras y todo esto lo perturba, le genera incertidumbre, entra el proceso pre-estrés antes mencionado; Alarma, resistencia y agotamiento. Ahora el estrés es parte del individuo, pero ¿en qué medida? Aquí la respuesta está en el “Estrés laboral”

Desde la existencia del trabajo asalariado, se han podido observar las modificaciones en las estructuras y las condiciones laborales. Sobre estas condiciones laborales de los individuos han surgido diversos estudios en donde analizan las repercusiones que una persona puede tener en un lugar de trabajo, como los escritos de F. Engels, donde se exhibe la situación de la clase obrera. Pero en el siglo XX surgieron nuevos estudios en donde surgió un término nuevo que abarcaría más de lo que Engels pudo apreciar en esos obreros de las grandes fábricas; El estrés laboral. Este juega un papel fundamental en el desarrollo del individuo en su puesto de trabajo, y para ilustrar mejor, en un documento de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se explica brevemente en qué consiste el estrés laboral

“El estrés laboral es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación. aunque el estrés puede producirse en situaciones laborales muy diversas a menudo se agrava cuando el empleado siente que no recibe suficiente apoyo de sus supervisores y colegas y cuando tienen control limitado sobre su trabajo con la forma en que pueda hacer frente a las exigencias y presiones laborales”. (Stavroula , Griffiths, & Co, 1999)

Y no solo eso, las afectaciones que puede traer al individuo este tipo de estrés, en casos más extremos, pueden derivar en el suicidio ante la falta de respuestas a las situaciones que se enfrentan en la cotidianidad laboral.

El estrés afecta de forma diferente a cada persona puede dar lugar a comportamientos disfuncionales y no habituales en el trabajo y contribuir a la mala

salud física y mental del individuo [...] cuando este mismo está bajo estrés le resulta difícil mantener un equilibrio saludable entre la vida laboral y la vida no profesional. (Stavroula , Griffiths, & Co, 1999)

Las afectaciones van más allá del ámbito laboral, siendo el individuo el más afectado, siguiéndole su entorno familiar o de allegados. El estrés laboral solo es el inicio de lo que puede convertirse en el síndrome de “*Burnout*” o también llamado “Desgaste profesional” que, vislumbra repercusiones aún mayores en los trabajadores que lo padecen.

La primera interrogante que se debe plantear es; ¿qué es el *burnout*? El concepto tiene su aparición en el año 1977 donde se empezó a utilizar el término *Burnout*

Se conceptualizó el síndrome como el desgaste profesional de las personas que trabajan en diversos sectores de servicios humanos, siempre en contacto directo con los usuarios, especialmente personal sanitario y profesores. El síndrome sería la respuesta extrema al estrés crónico originado en el contexto laboral y tendría repercusiones de índole individual, pero también afectaría a aspectos organizacionales y sociales. (Martínez Pérez, 2010)

El aporte teórico de Freudenberger sirvió de mucho, puesto que hizo un estudio detallado en una zona laboral específica, que fue una clínica, donde “empleó el concepto de *Burnout* para referirse al estado físico y mental de los jóvenes voluntarios que trabajaban en su “Free Clinic” de Nueva York. Estos se esforzaban en sus funciones, sacrificando su propia salud con el fin de alcanzar ideales superiores y recibiendo poco o nada de reforzamiento por su esfuerzo. Por lo tanto, después de uno a tres años de labor, presentaron conductas cargadas de irritación, agotamiento, actitudes de cinismo con los clientes y una tendencia a evitarlos.” (Martínez Pérez, 2010)

En ambos aportes se aprecia una idea de lo que puede ser el *Burnout*. Lo podemos catalogar como repercusiones negativas en el individuo, que pueden traducirse en males físicos como mentales, así como sociales a la hora de relacionarse con

demás individuos. Si bien la conceptualización del término abordaba específicamente una rama de trabajadores en ambos ejemplos anteriormente abordados, con el paso de los años se descubrió y se llegó a la conclusión, en general, de que “el síndrome de *Burnout* es una respuesta al estrés crónico en el trabajo (a largo plazo y acumulativo), con consecuencias negativas a nivel individual y organizacional, y que tiene peculiaridades muy específicas en áreas determinadas del trabajo, profesional, voluntario o doméstico, cuando éste se realiza directamente con colectivos de usuarios, bien sean enfermos de gran dependencia, o alumnos conflictivos.” (Martínez Pérez, 2010)

En pleno siglo XXI los trabajos han tenido modificaciones sustanciales en cuanto a procesos y modelos de producción, situación que repercute en las condiciones laborales de los trabajadores. Con el avance tecnológico, la fuerza de trabajo humana se ha visto desplazada o incluso obligada a adoptar nuevas formas de productividad. Es por ello que se plantean algunas interrogantes integrando lo ya antes mencionado, con la finalidad de dar una respuesta al problema planteado

¿El home office tiene repercusiones negativas en el trabajador, a tal grado que podría generarles el síndrome de burnout? ¿Qué tanto puede afectar en el trabajador adaptarse a una nueva modalidad de empleo, cuando ya se está acostumbrado a un ritmo de vida que le exige más cosas que solo levantarse de la cama y conectarse a internet para comenzar su día laboral? La hipótesis que se plantea es que, si bien, las personas que laboran en esta modalidad pueden presentar algunos síntomas del síndrome de desgaste profesional (burnout), por otra parte, se sienten más relajados trabajando desde casa debido al aislamiento social, derivado de la pandemia por el virus COVID-19.

Resultados y discusión.

Después de haber realizado las entrevistas convenientes para dar respuesta a nuestros objetivos y pregunta de investigación, abordaremos los resultados obtenidos. La línea argumental de dichas entrevistas comenzó con un relato breve de lo que experimentaron las personas entrevistadas en esta situación actual del mundo, en la cual, nos encontramos aislados por la pandemia de Covid-19, posteriormente se abordó el tema de su trabajo actual y los motivos por los cuales se encuentra laborando en home office, para finalizar, se tocó el tema del estrés y su percepción sobre su estado físico y emocional, teniendo en cuenta la coyuntura actual. Es así como a continuación se mostrarán los resultados obtenidos en las entrevistas y, posteriormente, en el apartado de discusión se indagará un poco más en las respuestas de las personas entrevistadas utilizando material documental que aporte al análisis y pueda (o no) dar respuesta a las preguntas de investigación antes planteadas.

Es importante recalcar que ante los impedimentos que se presentaron para conseguir entrevistas, por la situación actual de la pandemia, se logró entrevistar a 4 personas. Siguiendo las normas de sanidad que exige una pandemia, se recurrió a el uso de la tecnología para poder realizar las entrevistas. Específicamente se utilizó la plataforma “zoom” para no hacer las entrevistas presenciales y así no correr ningún riesgo de contagio, tanto para las personas entrevistadas como para el entrevistador. De igual manera, para mantener el anonimato se optó por identificarlos como “anónimo 1, anónimo 2, anónimo 3 y anónimo 4”, de esta manera su identidad se mantendrá intacta y así se podrán identificar en los relatos que proporcionaron.

Al cuestionar a los entrevistados acerca de su experiencia en esta situación coyuntural marcada por una pandemia derivada del virus covid-19, se comentaron cosas interesantes. Anónimo 1, quien menciona que su edad es de 59 años, está casada y su empleo es como coordinadora de un par de programas en el instituto nacional de bellas artes, actualmente por cuestiones de pandemia labora en la

modalidad de home office, pero comenta que esta modalidad ya la había experimentado anteriormente, cuando llegaba a enfermarse. En su casa vive con su esposo y un hijo, nos comenta que

Respecto a las salidas, cuando hemos salido la verdad sí nos da una especie como de psicosis, así como de que ya queremos regresar a la casa y lavarnos las manos o bañarnos o quitarnos la ropa porque sí, no sabes de la gente con la que tratas, no sabes quién puede ser una persona que tenga el virus, que sea asintomática o que no esté enferma formalmente o qué no sabes, pues entonces sí la verdad sí lo hemos vivido un poco pues con esa restricción y de alguna manera con esa precaución, porque hemos tratado de no tener miedo, en sí hemos trabajado con esa parte emocional de no tener miedo, pero sí ser muy precavidos y tener mucha precaución cuando salimos. (Anónimo 1, 2020)

Así mismo, anónimo 2 comenta que tiene la edad de 27 años, trabaja independientemente en servicios profesionales educativos, imparte clases de inglés y asesorías académicas, este trabajo lo lleva a cabo en la modalidad de home office desde antes de la pandemia. Está casada y vive con su pareja, de igual manera, se le ha hecho difícil pasar por esta situación de pandemia, debido a que lleva la mayor parte de carga, tanto en labores del hogar como laboral y académica, puesto que estudia mientras trabaja, enfatiza que “ya quisiera salir a la calle otra vez, por lo menos ir a la UAM⁴, despejarme y regresar en la tarde a trabajar, porque sí, llevar la casa, trabajo y la escuela está cañón, ya, ya me cansé”. (Anónimo 2, 2020)

Por otra parte, Anónimo 3, quien tiene la edad de 23 años, menciona que trabaja como asesora en una línea de emergencia de autos atendiendo choques, ella es la encargada de generar los reportes para poder enviar el apoyo de los ajustadores, se encuentra trabajando desde casa en la modalidad de home office por cuestiones de pandemia. Actualmente trabaja y estudia, y vive con su mamá y su hermana. Ante esta situación declara lo siguiente:

⁴ UAM son las siglas de la Universidad Autónoma Metropolitana.

no salgo en verdad, yo todo el día me la paso en la computadora y eso es también algo que te llega a frustrar, hay veces que hasta se te salen las lágrimas de que no sé qué está pasando, cómo es que llegamos a esta situación, porque al menos sí, antes era muy frustrante el metro, la gente, sí, pero al menos mirabas gente, no sé, estabas con otros aires de estar en la calle y aquí pues es estar en tus cuatro paredes y no tienes contacto, o sea sí, un mensaje y todo, pero todo es virtual y esa parte, ese apego, no lo siento tan padre. (Anónimo 3, 2020)

La última persona entrevistada, anónimo 4, nos revela que tiene 27 años, terminó sus estudios y actualmente se encuentra trabajando como coordinadora de enlace operativo en una empresa refresquera, esto en la modalidad de home office por cuestiones de pandemia. Vive en un departamento, mismo que renta junto a un amigo. En cuestiones de aislamiento por la pandemia de covid 19 declara que

ahorita como empezó a bajar⁵ ya podemos, no sé, vamos a comer a un lugar, pero obviamente vamos en carro propio y con todas las medidas, vamos, comemos y regresamos al departamento o cosas así, pero al principio sí fueron cuatro o cinco meses de no ver a nadie, como 4 meses de no ver a nadie y de estar ahí encerrados, ver nuestras cuatro paredes y como te digo, como no teníamos tantos muebles todavía fue como de aggh! (Anónimo 4, 2020)

La sensación del encierro fue, en cierta parte, similar para las entrevistadas, este sentimiento de estar rodeado solo por 4 paredes y no poder convivir con tus amigos y seres queridos afectó anímicamente a las personas entrevistadas. También se comentaron cosas como que realmente se tomaban las medidas de precaución y prevención para evitar contraer el virus de covid cuando salían de casa.

Es así como la pandemia vino a modificar la vida de las personas entrevistadas y de la mayoría del mundo. No solamente en sus actividades diarias extracurriculares, sino también en su ámbito laboral. En este aspecto cabe aclarar que, como antes ya se mencionó, de las cuatro personas entrevistadas, anónimo 4 ya laboraba en la modalidad de home office, y anónimo 1 también ya conocía la modalidad de trabajo.

⁵ En esta parte, la persona entrevistada se refiere a que comenzó a disminuir el número de casos confirmados por el virus de Covid 19 y, por ende, los lugares públicos comenzaron a reabrir paulatinamente.

Teniendo en cuenta ello, se tratará de dar respuesta a la pregunta de investigación planteada en un inicio, que es; ***¿El síndrome de burnout podría potenciarse con el aislamiento social en el cual vivimos, derivado de la pandemia por el virus COVID-19?*** De esta manera, se abordará el tema en cuestión a su trabajo en la modalidad de home office y de las posibles repercusiones que existen.

Para poder identificar el desgaste profesional debemos entender que es un nivel de estrés mayor a lo habitual, por ende “el síndrome de burnout aparece en el individuo como una respuesta al estrés laboral crónico, que surge al trabajar bajo condiciones difíciles, que se caracteriza por un estado de desgaste físico, emocional y cognitivo, y que tiene consecuencias muy negativas para la persona y para la organización”. (Rodríguez Carvajal & De Rivas Hermosilla, 2011)

Trabajar en un lugar determinado implica cierta movilidad, puede ser en transporte público o privado, aunque en ninguna de estas dos modalidades se exime del estrés que puede ocasionar el tráfico de la ciudad o el estar rodeado de gente e ir apresurado por llegar a una hora determinada. Aunque a simple vista, el trabajar remotamente desde casa suena como una buena idea que te hace evitar este estrés diario, pero también puede ser generador de estrés de otra índole puesto que estar en casa te hace estar expuesto a múltiples situaciones, que van desde levantarse tarde, desayunar a destiempo, el dilema de bañarse, en algunos casos los hijos y el esposo, las mascotas, las propias actividades de aseo de la casa e inclusive las situaciones que no están dentro de nuestro alcance el poder resolver, como ruidos externos o el corte del suministro de luz, esto afecta el trabajo remoto desde casa.

De esta manera, podemos percibir algunas de estos factores en las personas entrevistadas, por ejemplo para (Anónimo 1) el hecho de trabajar desde casa le conlleva algunas repercusiones, comenta; “me gustaría tener un mejor equipo una computadora bueno es que esta computadora se me traba un poco me falta un poco de memoria”, haciendo alusión al equipo necesario para realizar su trabajo remotamente desde casa, debido a que la empresa para la cual labora no le

proporcionó ninguna herramienta para llevar a cabo su trabajo. También menciona que “otra desventaja sería esto de los horarios que te decía, que no tengo un horario y además sucede que te mandan un correo en un fin de semana pidiéndote que lo contestes en ese momento cuando normalmente pues hay un horario” interrumpiendo así, o incluso mezclando actividades extracurriculares con el trabajo, lo que puede ocasionar estrés al encontrarse con tener que resolver o atender dos o más cosas a la vez.

Sin embargo, las afectaciones no superan más allá de estos inconvenientes y el hecho de la comodidad, puesto que comenta; “no he logrado tener una silla cómoda y como por mi tipo de trabajo estoy muchas horas en la computadora, de hecho, ya estoy un poco lastimado de la espalda”, que esto, con el tiempo, puede ser potencialmente una grave repercusión de salud para la entrevistada. Por último, revela; “mi cansancio no sé, ha sido más o menos, pero sí he tenido cansancio y creo que tiene que ver con un cansancio relacionado con cierta tristeza, haz de cuenta que este cansancio yo lo relaciono con experiencia de nostalgia de querer salir, estoy contenta en casa, o sea no creas que me preocupa de que ya quiero salir ya quiero salir, no, pero sí de ver a mis amigos, ver a mis hermanos”. Si bien el aislamiento social potencializa sentimientos como la nostalgia de no poder ver y hacer distintas actividades con tus amigos y seres queridos, (Anónimo 1) no muestra mayor problema en cuanto a estrés y desgaste profesional, al contrario, al preguntarle si se siente más satisfecha llevando a cabo su trabajo desde casa sostiene; “yo, por mí, si me dejaran trabajando en casa para toda la vida, yo lo prefiero, sí, para mí es mejor”.

En el caso de la persona entrevistada número dos, encuentra ciertas repercusiones similares en cuestión del tiempo, ya que comenta; “la cuestión de la salud, la salud visual, por ejemplo, mis lentes tienen antireflejante, tuve que invertir en lentes equipados para trabajar en computadora. Está también la cuestión de la postura”. (Anónimo 2, 2020) Es importante recalcar que, al estar la mayor parte del día frente a aparatos como lo son la computadora y el celular, la vista sufre, con el tiempo, un

desgaste, por lo que menciona la entrevistada que para disminuir ese desgaste en los ojos optó por invertir en su salud visual y así disminuir los daños provocados por la luz emitida por estos dispositivos electrónicos. Y de igual manera la salud física y mental tiene su importancia, (Anónimo 2) menciona que como tal no siente cansancio, “más bien es desgaste, no es cansancio, es desgaste” derivado de entremezclar actividades en casa

te digo que cuando no estás trabajando estás haciendo el quehacer y cuando no estás haciendo el quehacer estás trabajando, qué otro tipo de actividades se entremezclan? por ejemplo, tengo una gatita y la gatita está bebé, la gata quiere jugar, entonces yo tengo que ver la forma de trabajar y jugar con ella, creo que si tuviera hijos, que no los tengo, pues sería una situación parecida de qué pues tienes que buscar la forma de trabajar y atender los que están aquí [...] allá abajo vive mi abuela y mi abuela me habla y me dice: “oye cuándo puedes ir con el coche a comprar no sé qué” o “cuándo puedes ayudarme a traer la despensa porque ya no tengo” entonces no solamente es lo que yo haga en esta casa, sino en la casa de mi abuela, porque mi abuela vive sola, entonces sí se entremezclan mucho y constantemente me veo en la situación de que tengo que ver la forma de trabajar y atender a los que están aquí. (Anónimo 2, 2020)

Estas afectaciones se potencializan en el individuo al estar aislado, ante esto se menciona que “la sobrecarga de trabajo, la ausencia de descansos, largas horas de trabajo, tareas rutinarias con escaso significado y la no utilización de las habilidades del trabajador son algunas de las características del diseño de la tarea que mayores niveles de estrés generan en el trabajador”. (Rodríguez Carvajal & De Rivas Hermosilla, 2011) Este estrés se manifiesta de manera mental, (Anónimo 2) revela lo siguiente al respecto

te empiezas a llenar de pensamientos no? al no platicar con nadie y estar frente a la computadora, nada más te empiezas a llenar de pensamientos, y si estos pensamientos no son positivos y son negativos, pues empiezan a acumular sentimientos, eso es lo que yo creo, el encierro y el trabajo en casa, aunque estés muy ocupado, no puedes evitar que tu mente piense, lo que evita que tu mente piense es el contacto con las demás personas. (Anónimo 2, 2020)

El burnout se presenta también como un proceso de desilusión en la profesión, de tal manera que

La mayoría de las personas en el inicio de su profesión experimentan lo que podríamos llamar una fase de entusiasmo por el acceso a un nuevo puesto de trabajo, con nuevas expectativas e intereses. Durante algún tiempo todo contratiempo se contrarresta con las energías que proporciona la motivación por hacer un “buen trabajo”. Si las dificultades y la realidad del día a día empiezan a romper expectativas pasamos a una fase de estancamiento donde empezamos a plantearnos si el nivel de esfuerzo personal compensa los beneficios. (Rodríguez Carvajal & De Rivas Hermosilla, 2011)

Esto lo podemos observar en la persona entrevistada 3, quien describe su situación al enterarse que haría home office, derivado del aislamiento social; “fue emocionante el inicio, porque decías ¡ay! qué chido, voy a estar en mi cama, bien padre, sin nada de preocupaciones, no me voy a tener que arreglar ni nada de eso”, aunque después la perspectiva de las cosas cambió, (Anónimo 3) revela que

está más cómodo, sí, pero hasta cierto punto, porque te sientes muy nostálgico, como que todo el día, o al menos en tu jornada, todo en fachas con tu pijama, o hasta después voy y me lavo los dientes o estoy toda desarreglada y para nada eso te hace sentir bien, porque pues dices, o sea, al menos si hubiera salido me hubiera bañado no? o antes o algo así y pues no está padre porque te sientes muy solo. (Anónimo 3, 2020)

Además de esto, la entrevistada relató una situación muy preocupante relacionada con su salud y con el estrés acumulado y producido por el trabajo. Ante la situación actual, en donde se le orilló a trabajar desde casa derivado de la pandemia por el virus de covid-19, tuvo que adaptarse al trabajo remoto con todas las actividades que conllevan tanto las labores domésticas antes descritas como las de su trabajo.

a finales de julio, principios de agosto, me enfermé, y fue fatal, porque todo el estrés que había caído en mí, no sé, no se lo voy a enjaretar al Home Office, no, pero, pero sí sentí mucho el cambio, porque una cosa era salir de la oficina y ya, dejarlo ahí, decía “se acabó me voy a la escuela, a la universidad y adiós trabajo” no? pero otra cosa es que aquí apagas tu laptop y de pronto te dice tu jefe; “que crees? es que olvidaste meter esto, o ¡ay! es que te mandé un correo” y una vez me pasó, me dijo; “Te mandé un correo y no me respondiste” y yo así como de... cuál correo? y ahí voy otra vez a prender la lap, no me ha llegado el correo porque el internet está fallando y el Outlook no se había actualizado, y bueno, otra vez tuve que llamar a izzi (compañía de teléfono, cable e internet) y esperar a que se restablezca el internet para yo hacer lo que tenga que enviarle a mi jefe que no me enteré, entonces todas esas cositas te frustran y te cansan, ha sido cansado. (Anónimo 3, 2020)

El desgaste y el estrés se potencializó en este aislamiento social y las consecuencias fueron graves. La entrevistada llegó a pensar que incluso pudo haber contraído el virus de covid-19 y ante la duda acudió con un especialista. Cabe recalcar que por parte de su empleo tiene derecho a un seguro medico y tiene medico particular, quien le ayudó a superar esta situación.

yo no tengo como una silla acolchonadita y cansa mucho, de por sí ya es cansado el hecho de estar sentado todo el día, y te cambias, luego me voy a la sala, luego estoy en la cama o así, y sí, es demasiado cansado, como que ciertas partes del cuerpo te llegan a doler, en específico los músculos, ciertas partes musculares, no sé, digo, yo sí fui al doctor y yo creí que era otra cosa, no? igual con todo esto del covid y demás me tuvieron que hacer la prueba, porque hubo un punto en el que yo ya no me podía levantar de mi cama y me puse mal [...] no me pude levantar de mi cama y me puse muy mal, me dolían todos los músculos, tipo los achacaron al covid y pues me hacen la prueba y todo, el mal viaje de que probablemente sea eso, siendo que yo no salgo, en verdad yo todo el día me la paso en la computadora y eso es también algo que te llega a frustrar, hay veces que hasta se te salen las lágrimas de que no sé qué está pasando, por qué? cómo es que llegamos a esta situación? porque al menos sí, antes era muy frustrante el metro, la gente, sí, pero al menos no sé, estabas con otros aires de estar en la calle, y aquí pues es estar en tus cuatro paredes y no tienes contacto, o sea, sí un mensaje y todo, pero todo es virtual y esa parte, ese apego, no lo siento tan padre y eso enferma la verdad, aparte yo hablé con mi doctora y me dijo; “relájate, porque te estás enfermado”, me dio medicamento de todas las partes de los músculos que ya me revisó y que estaban todos contraídos, me dijo que podía que yo no

sintiera que el estrés me estaba afectando y que me estaba pegando, porque siempre es el ritmo de vida que he llevado, siempre he llevado un ritmo de vida muy acelerado (Anónimo 3, 2020)

Las consecuencias pudieron haber sido peores si no se hubiese atendido con una profesional, ya que también revela lo siguiente:

todo el día estaba conectada a la computadora y pues eso, quieras o no, si pega, tú dices; “a va estar bien padre”, no? pero al grado en que te enfermes y que te diga un doctor: “relájate porque esto puede ser hasta darte un paro cardíaco de tanto que te aceleras”, pues no, yo tenía una presión en el pecho, de hecho sentía que se me iba el aire. (Anónimo 3, 2020)

Claramente el desgaste profesional y el estrés se potencializaron en la persona entrevistada, a tal grado de que tuvo que ser atendida por un médico para poder recuperarse, quien le recomendó hacer actividades distintas a las rutinarias, esto con la finalidad de poder sobrellevar de una mejor manera la situación actual del aislamiento social y el home office.

ahorita busco hacer otras cosas, como ponerme a colorear una mandala, ponerme hacer ejercicio, igual la doctora me recomendó que hiciera yoga y algunas actividades dentro, y bueno quizá afuera también, pero cuidándome, pero pues ya que pudiera ocupar mi mente en otras cosas y no solo en la escuela y el trabajo, porque aún no podemos salir a hacer todo y como te digo, el home office quién sabe hasta cuándo esté, entonces hay que buscar otras cosas para no seguir en ese círculo enfermizo. (Anónimo 3, 2020)

Sin duda alguna, en este caso, el burnout se potencializó con el aislamiento social, llevando a un estado crítico a la persona entrevistada, afortunadamente no hubo consecuencias mayores, puesto que ahora se encuentra en mejor estado de salud.

Por último, nos encontramos con el cuarto caso, al igual que las demás personas entrevistadas menciona datos importantes en cuestión al home office y el encierro, y su percepción del mismo

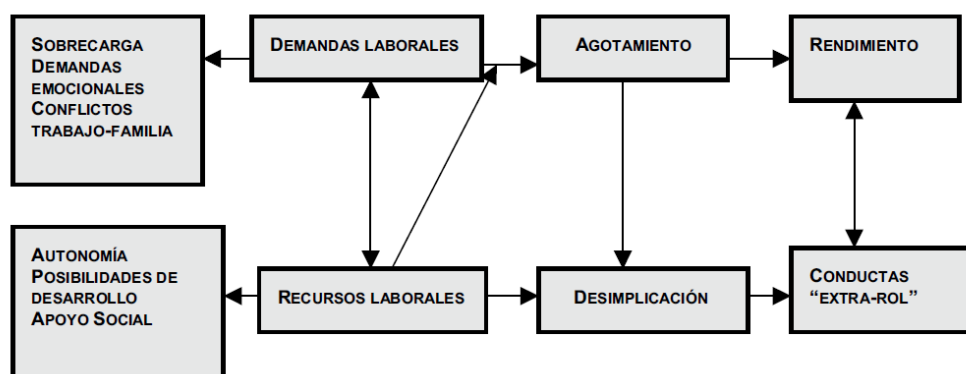
es muy complicado, porque agarras como que tu espacio personal para que se haga tu oficina y entonces llega un momento en el que tú no ves, no sé, tu cuarto como tu cuarto personal, sino como tu oficina y tu lugar de trabajo, o no sé, si ya prendiste la tele, no sé, o sea, tengo la computadora y no sé, o sea, es algo que a mí me pasa mucho yo puedo prender la tele hasta que termino, de que ya apagó la computadora y ya prendo la tele, pero si yo tengo la laptop prendida de plano no puedo ocupar mis cosas, porque siento como que estoy trabajando y no puedo. (Anónimo 4, 2020)

De alguna u otra manera, mezclar las actividades tanto de trabajo como de casa, repercute en el individuo y la percepción del espacio, y a su vez puede generarle estrés, y si a esto le añadimos el aislamiento se complica aun más, (Anónimo 4) comenta que “con el encierro todo el tiempo ves las mismas cuatro paredes y es como de ¡aggh! Es como un poquito fastidioso, bueno así lo veo yo, porque todo el tiempo ves lo mismo, lo mismo, y sí necesitas ese trayecto de la oficina o de ese ver caras diferentes, pues era un poquito de socializar y despejarte un poquito”. Con el tiempo, poco a poco se va agravando más la situación del encierro y de la acumulación de trabajo, principales factores de desgaste profesional. Por una parte, la entrevistada plantea que

el cansancio es mental, por todo el tiempo que le inviertes al trabajo, te digo, de 3 sesiones que yo tenía ahora son 5, y tienes una sesión y ya te están pidiendo información, de este lado ya te piden otra cosa, pero pues estás en una sesión, entonces yo creo que más bien es mental, por qué inviertes más tiempo entre tantas sesiones que tienes, pues ya no tienes tanto chance de estar analizando bien tu información. (Anónimo 4, 2020)

Por otra parte, existe un modelo de proceso de desgaste, llamado *Modelo extendido sobre demandas y recursos laborales* que tiene que ver con lo relatado por la entrevistada 4. Dicho modelo se puede observar en la figura 3.

Figura 3. Modelo extendido sobre demandas y recursos laborales⁷³



Nota: Recuperado de "Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, Rodríguez Carvajal, R., & De Rivas Hermosilla, S. (2011). P, 80.

Para mantener lo más objetivamente posible el postulado del modelo de desgaste profesional, observamos que este se presenta cuando

las personas se encuentran en una situación donde las demandas laborales son altas y los recursos limitados, esto producirá una situación de desgaste energético y de desmotivación que favorecería el desarrollo de desgaste profesional, sea cual sea el tipo de profesión. Las demandas laborales se refieren a aquellos aspectos físicos, sociales y organizacionales que requieren un esfuerzo físico o mental mantenido y que por tanto conlleva un coste psicológico y fisiológico [...] Las demandas laborales se perciben como estresores ambientales donde las personas tienen que desarrollar estrategias de protección frente a ellos. Por otro lado, los recursos laborales hacen referencia a aspectos tanto físicos, como psicológicos, sociales u organizacionales que facilitan la consecución de los objetivos laborales y reducen los costes físicos y psicológicos asociados a las demandas, estimulando el desarrollo y crecimiento personal. Por tanto el proceso de desgaste seguiría dos caminos. El primero, relacionado con el agotamiento y la extenuación producidos por la sobrecarga de las demandas laborales, y el segundo vinculado con la falta de recursos que exacerba los efectos negativos de las demandas y que degenera en conductas de desimplicación y abandono. (Rodríguez Carvajal & De Rivas Hermosilla, 2011)

De esta manera podemos observar que, no solamente en la entrevistada número 4, sino en todas las entrevistadas se muestra un patrón similar en sus relatos, en cuestión a las repercusiones que tienen al laborar desde casa, esto las hace

identificarse con el síndrome de desgaste profesional o burnout en el modelo antes mencionado y con las definiciones antes aclaradas, pero sin duda el caso de la entrevistada 3 es un claro ejemplo que, al orillársele a trabajar remotamente desde casa y al cambiarle su ritmo de vida por completo, aunado al aislamiento social, potenció el síndrome al grado de enfermarla físicamente.

Conclusiones

Después de una revisión tanto teórica como empírica podemos deducir (más no generalizar) que el síndrome de burnout es un problema latente en la población económicamente activa que labora desde casa. En los casos estudiados, el síndrome se percibe de una manera no tan grave e inclusive solo podría decirse que no alcanza el nivel estrés no crónico. Las afectaciones principales que se percibieron por las personas entrevistadas fueron derivadas del encierro que se vive, uno de los principales fue el dolor corporal por la postura que tienen a la hora de trabajar, lo que las hace moverse dentro de su propia casa para ir modificando posturas, revelando que al menos 3 de las 4 personas entrevistadas no cuentan con un espacio completamente dedicado al trabajo remoto. Así mismo, una afectación en común es que se mezclan las actividades de trabajo y casa, lo que causa una alteración en la percepción del individuo sobre el espacio y tiempos.

De igual manera, las afectaciones fueron emocionales, todas las personas entrevistadas mencionaron sentimientos como tristeza, nostalgia, fastidio. Afectaciones de salud, en un caso, la salud visual es importante a la hora de trabajar remotamente desde casa, debido a que se pasa mucho tiempo enfrente de dispositivos electrónicos, por ello comentó una persona entrevistada que invirtió en su salud visual para no tener tanta repercusión. Sin embargo, lo que causa más impacto en este estudio es que, se pudo comprobar que en uno de los 4 casos estudiados, el aislamiento social provocado por la pandemia del covid 19, sí potencializó el síndrome de burnout, a tal grado de hacer enfermar a la persona entrevistada.

Por ende, se puede concluir que, en uno de los 4 casos estudiados, el aislamiento social provocado por la pandemia del covid 19, sí potencializó el síndrome de burnout. Las repercusiones van desde lo físico hasta lo mental. Teniendo en cuenta esto, se recomienda hacer un estudio mas profundo del tema para dar a conocer las afectaciones que se tienen al laborar en esta modalidad, pero, sobre todo, para hallar líneas de acción con la finalidad de combatir el problema.

Referencias

- American Psychological Association. (23 de Septiembre de 2020). *Los distintos tipos de estrés*. Obtenido de Los distintos tipos de estrés: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>
- Anónimo 1. (13 de Octubre de 2020). Entrevista 1. (V. García López, Entrevistador)
- Anónimo 2. (15 de Octubre de 2020). Entrevista 2. (V. García López, Entrevistador)
- Anónimo 3. (17 de Octubre de 2020). Entrevista 3. (V. García López, Entrevistador)
- Anónimo 4. (21 de Octubre de 2020). Entrevista 4. (V. García López, Entrevistador)
- Bárceñas Barajas, K., & Preza Carreño, N. (2019). Desafíos de la etnografía digital en el trabajo de campo. *Virtualis*, 10(18), 134-151.
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2 de Julio de 2019). *Ley Federal del Trabajo*. Recuperado el 20 de Junio de 2020, de http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/125_020719.pdf
- CNN Español. (14 de Mayo de 2020). *Cronología del coronavirus: así empezó y se ha extendido por el mundo el mortal virus pandémico*. Obtenido de Cronología del coronavirus: así empezó y se ha extendido por el mundo el mortal virus pandémico: <https://cnnespanol.cnn.com/2020/05/14/cronologia-del-coronavirus-asi-empezo-y-se-ha-extendido-por-el-mundo-el-mortal-virus-pandemico/>
- Duana Avila, D. (2008). *Flexibilización laboral, el caso de México*. Obtenido de Flexibilización laboral, el caso de México: <https://www.eumed.net/cursecon/ecolat/mx/2008/dda.htm>
- Engels, F. (1984). *La situación de la clase obrera en Inglaterra*. Mexico: Ediciones de cultura popular.
- Ferreira Furegato, A. R. (Septiembre de 2012). *Reconociendo el estrés*. Obtenido de Reconociendo el estrés: https://www.scielo.br/pdf/rlae/v20n5/es_01.pdf

- Forbes México. (11 de Junio de 2020). *AstraZeneca y Emergent acuerdan fabricación de vacuna contra Covid-19*. Obtenido de AstraZeneca y Emergent acuerdan fabricación de vacuna contra Covid-19: <https://www.forbes.com.mx/mundo-astrazeneca-y-emergent-se-unen-para-fabricar-vacuna-contra-covid-19/>
- Forbes México. (28 de Febrero de 2020). *Confirman primer positivo de coronavirus Covid-19 en México*. Obtenido de Confirman primer positivo de coronavirus Covid-19 en México: <https://www.forbes.com.mx/confirman-el-primer-caso-de-coronavirus-covid-19-en-mexico/>
- Madero Gómez, S. M., & Barboza, G. A. (2015). Interrelación de la cultura, flexibilidad laboral, alineación estratégica, innovación y rendimiento empresarial. *Contaduría y Administración*, 735-756.
- Maldonado, M. F. (2017). *El universal*. Recuperado el 20 de Junio de 2020, de <https://www.eluniversal.com.mx/articulo/cartera/management/2017/04/12/la-oscuridad-de-la-casa-el-lado-negro-del-home-office>
- Martínez Pérez, A. (2010). EL SÍNDROME DE BURNOUT. EVOLUCIÓN CONCEPTUAL Y ESTADO ACTUAL DE LA CUESTIÓN. *Vivat Academia*(112), 42-80.
- Marx, Karl;. (1986). Proceso de trabajo y proceso de valorización. En K. Marx, *EL capital* (págs. 130-132). México: Fondo de cultura económica.
- Organización Internacional del Trabajo. (15 de Febrero de 2017). *“Trabajar en cualquier momento y en cualquier lugar”*. Recuperado el 20 de Junio de 2020, de https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_544124/lang--es/index.htm
- Rodríguez Carvajal, R., & De Rivas Hermosilla, S. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *MEdicina y Seguridad del Trabajo*, 72-88.

- Secretaría de Salud. (30 de Marzo de 2020). *Consejo de Salubridad General declara emergencia sanitaria nacional a epidemia por coronavirus COVID-19*. Obtenido de Consejo de Salubridad General declara emergencia sanitaria nacional a epidemia por coronavirus COVID-19: <https://www.gob.mx/salud/prensa/consejo-de-salubridad-general-declara-emergencia-sanitaria-nacional-a-epidemia-por-coronavirus-covid-19-239301>
- Stavroula , L., Griffiths, A., & Co, T. (07 de Junio de 1999). *La organización del trabajo y el estrés*. Obtenido de La organización del trabajo y el estrés: https://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/
- Taylor, S., & Bogdan, R. (1987). La entrevista en profundidad. En S. Taylor, & R. Bogdan, *Introducción a los métodos cualitativos de investigación* (pág. 343). Barcelona: Paidós.
- Wikipedia. (6 de Abril de 2020). *Hans Selye*. Obtenido de Hans Selye: https://es.wikipedia.org/wiki/Hans_Selye

Anexos

Anexo 1 (guion de entrevista)

Discurso introductorio

Hola. Muy buen día/tarde. Me presento. Mi nombre es Víctor García López y actualmente me encuentro cursando el doceavo y último trimestre de la carrera en sociología, por lo que, en estas instancias, me encuentro elaborando un proyecto, específicamente una tesina, que aborda principalmente los temas de Covid, Home Office y Estrés. Su nombre permanecerá en el anonimato y los datos que proporcione serán utilizados únicamente con fines académicos. ¿Podría ayudarme contestando una serie de preguntas?

Preguntas Edad/Ocupación

Preguntas Covid/Pandemia/Aislamiento

Perspectiva y experiencia, relato breve de lo que ha sido su vida durante el aislamiento por la pandemia del coronavirus

Preguntas Trabajo habitual/Home office/Diferencia de contextos/

Podría comentar si, tanto el espacio en casa, como las herramientas de trabajo, son las adecuadas para llevar a cabo su empleo de manera remota

Motivos principales por el que se comenzó a laborar desde casa

Motivos de satisfacción de su trabajo

Motivos de insatisfacción de su trabajo

En su opinión ventajas y desventajas que le encuentran a trabajar desde casa

Preguntas Comparación de Estrés/Otras afectaciones

Al desempeñar su trabajo cuál es su estado emocional y físico

¿Qué tipo de repercusiones ha tenido laborando desde casa?

¿Ha experimentado algún inconveniente realizando su trabajo?

¿Ha sentido o experimentado dolor en alguna parte de su cuerpo laborando desde casa?

¿Ha experimentado más cansancio de lo habitual?

Anexo 2 (entrevistas)

Entrevista 1

V: Me podría decir cuántos años tiene, si no es indiscreción

E: Tengo 59 años

V: Y actualmente cuál es su ocupación

E: Bueno trabajo como coordinadora de un par de programas, en el instituto nacional de bellas artes, un programa que se llama ibermusicas es un programa de cooperación internacional y otro programa que se llama efimúsica que es un programa de hacienda y la secretaría de cultura del estímulo fiscal, tengo esas dos acciones, pues, a mi cargo

V: Ya que me comenta un poco de su ocupación cómo percibe la pandemia o cómo ha sido su experiencia a partir de un antes y un durante la pandemia en cuanto a ocupación rol de vida y todo.

E: bueno, en mi trabajo es mucho de estar en la oficina, es decir, salgo poco y tengo pocas actividades fuera de la oficina, entonces cuando empieza la pandemia yo continuo haciendo lo que hacía en la oficina pero haciéndolo en casa, personalmente para mí fue bastante cómodo no tener que salir, no tener que trasladarme hacia la oficina, un poco porque uso el transporte público para irme porque es en el centro, porque es preferible para mí irme en transporte público en metro, esa es una, y la segunda digamos que los horarios, yo los organizó yo organizó mis horarios me paro un poquito más tarde, puedo en un momento dado hacer otras cosas y regresar a la actividad del trabajo a lo mejor muy tarde en la noche, a veces trabajo en la madrugada, es decir, como que mi horario es muy flexible ahora, claro que tengo juntas, de repente tengo que estar en comunicación con mi jefe y con otras áreas de la oficina y tiene que ser en horarios normales, pero digamos que esa parte para mí ha sido cómodo con mis horarios, no tengo que transportarme en metro principalmente qué era lo que usaba y también doy

asesorías para estos dos programas para que la gente se inscriba, yo doy asesorías explicándoles que deben hacer, cómo lo deben hacer y dudas específicas, ahí tuvimos una gran ayuda porque mi extensión de la oficina la cambiaron a mi celular, entonces yo sigo atendiendo las asesorías como si estuviera en la oficina y no tiene la gente mi celular, que para mí es muy importante en cuanto a privacidad, entonces también esa parte la salvaguardamos muy bien, ahora qué sería como lo negativo de esto, que no tengo horario, o sea, el no tener horario es muy bueno por un lado y por otro no porque justo eso, a veces a las 12 de la noche estoy trabajando y entonces estoy un poco desordenada en mi vida diaria, a veces estoy desayunando a las 2 de la tarde por ejemplo, o comiendo a las 11 de la noche, entonces esto mismo que es una ventaja pues también representa una desventaja en términos biológicamente hablando, sí traigo como un desorden, entonces serían estas cuestiones que comento respecto al trabajo que han influido en mí a partir de la pandemia.

V: y ya teniendo un poco en cuenta lo que menciona de su trabajo en su vida diaria relaciones personales que tanto afecto la pandemia el hecho de no poder ver a seres queridos no salir tanto de casa o el salir y tener muy delimitados los lugares y muy controlado todo cómo sigue viviendo esa situación.

E: en cuanto ver a mis amigos o mis seres queridos eso ha sido complicado porque por ejemplo, mis hijos, tengo tres hijos, uno de ellos sigue viviendo con nosotros y con él, bueno, pues nuestra relación sigue igual, nos podemos abrazar y dar besos y todo porque aquí estamos, con mi esposo y yo, pero los dos hijos que no viven aquí que si vienen a visitarnos pues si resiento no poder darles un abrazo o un beso, porque si nos hemos cuidado, mi hija es doctora entonces tiene un poquito de riesgo mayor al ser y atender pacientes, aunque no atiende covid pero pues siempre es un riesgo mayor, entonces si esa parte ha sido un poco dura y bueno, por otro lado, murió un hermano nuestro por covid y algunos de los que pudimos ir y reunirnos antes de que a él lo cremaran no pudimos abrazarnos ni esto que uno necesita en esos momentos tan duros, abrazar a mi cuñada, abrazar a mis sobrinos, abrazar a mis otros hermanos, pues eso no fue posible, pues eso ha sido una cosa muy dura

pues que evidentemente causada por la pandemia, además de que no pudo haber un velorio con nada no pudo hacerse nada nada nada, de hecho esto que logramos de poder estar un ratito juntos antes de que lo cremaron fue porque el del crematorio era un familiar, entonces como que consiguió este permiso especial, y luego respecto a ver a mis amigos no los he visto, de hecho ya que están abriendo un poquito más la cosa ha habido algunas reuniones de mis amigas y preferí no ir, para no pues, para no estar separada y bueno, porque además la gente piensa diferente, yo veo que mis amigas, por ejemplo, se abrazan como si no pasara nada, y bueno pues yo pienso diferente al respecto, yo estoy teniendo más cuidados y pues preferí no ir a esa reunión y eso respecto a la gente que uno quiere, y respecto a las salidas, cuando hemos salido la verdad sí nos da una especie como de psicosis, así como de que ya queremos regresar a la casa y lavarnos las manos o bañarnos o quitarnos la ropa o x porque, porque no sabes de la gente con la que tratas, no sabes quién puede ser una persona que tenga el virus, que sean asintomática o que no esté enferma formalmente, o qué no sabes pues, entonces sí la verdad sí lo hemos vivido un poco pues con esa restricción y de alguna manera con esa precaución, porque hemos tratado de no tener miedo, en sí hemos trabajado con esa parte emocional de no tener miedo pero sí ser muy precavidos, tener mucha precaución cuando salimos, entonces sí ha habido esas dos partes en términos de las personas que queremos y en términos de la salida a comprar algo o yo por ejemplo me fui a arreglar las uñas y bueno pues ya me urgía regresarme y además fui apenas o sea en 8 meses es la primera vez que salía por las uñas no o a pintarme el pelo no pero sí hemos sido muy precavidos en ese sentido.

V: Sí de hecho platicando con el profesor Carlos yo le comentaba algo que se me hace muy increíble que uno al momento de salir a la calle ya sea por lo indispensable para la comida para hacer esto para hacer el otro ves a mucha gente que no toma medidas y y realmente es eso me impresiona porque al menos veo los números por un lado veo las notas noticias que te dicen hay tantos fallecidos hay tantos contagiados que el virus puede alojarse en superficies de plástico y metal y madera tantas horas tantos días y la gente está como muy normal a mí me hasta cierto punto me espanté eso porque ya te habían comentado en las noticias que incluso

puede haber un rebrote del virus y pues que estamos haciendo para que esa rebrote no sea tan tan feo como el al inicio entonces a mí se me hace como una experiencia muy muy única muy fea y digo única porque igual nosotros nos vamos a graduar de una manera virtual pero sí es increíble que como sea paralizado el mundo cómo y una polarización de pensamientos de que si existe y que no existe o sea ver los números Pero bueno o sea a mí me sigue sorprendiendo en este tema y regresando al tema del trabajo. cómo es que a usted le comentan que va a tener que realizar el trabajo en casa estaba preparada le dieron las herramientas necesarias o cómo fue?

E: Mira la penúltima semana por el veintitantos de marzo recuerdo que comenzó comenzaron a ver estos comentarios de que vamos a venir hasta tal día a la oficina y ya o sea no no sé dijo vas a trabajar desde casa no sé dijo Le vas a hacer así y bueno en mi caso yo creo que por dos causas la primera es que el nivel que yo tengo es de responsabilidad y pues yo tengo que resolver no? no tengo que esperar a que me digan Oye le vas a hacer así o asado no o sea yo te debo resolver yo de hecho algunas veces por ejemplo si me llego a enfermar o algo pues yo trabajaba desde casa y Entonces digamos que ya no es algo que me sorprendiera o que yo dijera uy cómo le voy a hacer o es muy diferente ni nada eso por un lado por otro yo creo que nadie sabíamos que fuera durar tanto o sea en principio después de semana santa regresamos por ejemplo y eso Por ejemplo hizo que no se tomarán tantas medidas al principio para que la gente pudiera trabajar desde casa ahora más adelante ya cuando estaba más apretado este tema y que si se decía pues quién sabe cuando regresemos yo no tengo office comprado en mi computadora entonces yo pedí a la oficina que me expusieran un office o que me mandaron el link o algo por ejemplo eso nunca se resolvió y yo tuve que resolverlo por mi cuenta o sea sí hay cosas que creo que para las oficinas fue difícil de solventar o gente que no tenía computadora o que tenía una computadora y toda chava pues tuvo que ver la manera de actualizarse de comprar una o arreglarla o pues a mí me pasó con una persona que colabora conmigo que sí tenía una laptop súper vieja que tuvo que actualizarse porque pues el trabajo lo requería no Entonces yo creo que hubo las dos cosas como como por un lado gente que como yo que teníamos ya la costumbre

de trabajar desde casa cuando era necesario y siente que nunca trabajaba desde casa y que tuvo que ver la manera no de de llegarse de las herramientas y todo eso ahora el internet pues eso es tan común que todo tenga en su casa que no hubo pues hasta donde yo sé no hubo ningún problema con eso no.

V: Y el espacio que estás le dedica bueno el espacio en cuanto a tiene un lugar físico para realizar su trabajo o lo realizó en cualquier parte de la casa.

E: Mira gracias al cielo tenemos una casa amor bastante grande y de hecho empecé a trabajando en adecue un espacio en donde yo ya trabajaba ahí pero estaba lleno de cosas aparatos porque hay lugar para hacer ejercicio y demás y lo vacía y ese lugar lo hice como mi oficina el principio y estaba muy cómoda después me cambié este donde me ves ahora porque no me llegaba bien la señal en aquel lugar que era muy cómodo y muy calentito y tenía ventana a la calle todo eso Pero no me llegaba bien el internet y cada que había junta pues la verdad era horrible porque te está botando como ahorita por ejemplo con este sum se nos hubiera estado botando o me congeló y demás entonces me pase a este otro espacio que no está cerrado o sea no es una habitación Pero también estoy muy cómoda porque te digo somos tres en la casa entonces pues cada quien está en sus espacios trabajando estamos trabajando desde casa y realmente no he tenido problemas y estoy muy cómoda tengo el silencio que necesito y tengo bastante luz cómo ves estoy bastante iluminada y la computadora en este escritorio que estoy utilizando ahorita la computadora la tengo un poco alta y si hay un momento en el que me duele el cuello tengo el otro escritorio que tengo en la habitación que te cuento que no le cambiado porque ese sí es un escritorio normal pues que si tengo que hacerlo porque ya en la noche ya como que me duele porque estoy así no pero digamos que en términos generales tengo un espacio tengo todas las herramientas estoy muy cómoda y tengo todo tengo todo gracias al cielo.

V: Ahondando un poquito más en las ventajas y las desventajas que usted le encuentra a trabajar desde casa cuáles serían como las desventajas que usted nota que son mayores Por así decirlo.

E: De trabajar en casa?

V: Sí

E: Pues fíjate que en mi caso son mínimas de hecho hicieron una encuesta en el trabajo para ver quiénes podían seguir trabajando desde casa y les dije que yo quería seguir trabajando desde casa. cuáles serían las desventajas pues quizá que me gustaría tener un mejor equipo una computadora bueno es que esta computadora se me traba un poco me falta un poco de memoria el equipo la computadora Por ejemplo si es una desventaja la de la oficina está mejor que está mejor en cuanto a qué es más nueva y tiene más memoria no aunque está me gusta mucho porque estás mal y la de la oficina es una PC pero digamos que el equipo sería una desventaja otra desventaja sería esto de los horarios que te decía que no tengo un horario y además sucede que te manden un correo en un fin de semana pidiéndote que lo contestes en este momento cuando normalmente pues hay un horario esa sería una segunda desventaja los horarios que ya no lloraré el equipo pues yo creo que esas dos serían las desventajas de trabajar en casa y que son muy fáciles de resolverlo.

V: Y las ventajas que usted encuentre más favorables

E: Bueno pues el horario también es una ventaja que tú decides tus horarios tienes esa libertad de horario aunque la pandemia genera obviamente mucho estrés muchísimo al mismo tiempo hay un relajamiento porque no te tienes que trasladar al trasladarse la oficina siempre genera estrés por el horario porque vas tarde porque tienes que llegar a la junta porque tienes que llegar a entregar un informe Entonces aunque hay un estrés por la pandemia hay un relajamiento o sea una ventaja es el no estrés de tener que irte a un espacio a cierta hora entonces también es que fíjate las dos cosas son como ventaja y desventaja al mismo tiempo tanto el horario como el tener que ir a la oficina y el estrés que conlleva otra ventaja es el poder estar, yo no tengo niños chiquitos pero si lo estuvieran será una gran ventaja porque estás con tus peques todo el tiempo ahora no los tengo pero si tengo a mi familia y es con la que estoy conviviendo de una manera que hace muchos años no lo hacía porque yo me iba en la mañana y regresaba hasta en la noche entonces una ventaja es la convivencia con la familia otra ventaja comer con la familia aunque

a veces cada quién come a su hora porque pues todos somos adultos pero sí tenemos muchos momentos encuentro que no tenía por estar en la oficina todo el día es como si como si te estuvieras conociendo con tu familia en este momento como somos cada uno yo con mi edad mi esposo con su edad y mi hijo con su edad es también una ventaja es la convivencia con la familia y un reencuentro con la familia, lo que te decía la libertad del horario la falta de estrés por tener que llegar a una hora al trabajo qué otra ventaja puedo ir gastas menos en la economía personalmente por ejemplo no como en la calle no gastó en traslados traslado que puede ser en metro o gasolina si vengo en carro hasta en ropa porque digo ahorita la verdad no me preocupa mucho cómo anda vestida ando muy cómoda en cuenta mi ropa no es que anda incómoda para irme al trabajo porque afortunadamente no es de ayer de taconazo y traje aunque a veces por la circunstancia tuviera que hacerlo pero aún así Creo que sí en términos económicos también ha sido una ventaja o sea hay menos gastos ahora no estando en casa que cuando iba a la oficina pues yo creo que eso

V: si hay claras ventajas lo mencioné muy bien y hay algún inconveniente me acaba de comentar uno en específico en este momento que tiene un inconveniente en el momento de estar trabajando y el cuello le comenzó a doler por la posición de la pantalla de la computadora y digo inconvenientes como esos tanto físicos como emocionales como de tiempo incluso hasta algunos que no tenga en sus manos poder resolver ¿Como cuáles ha tenido?

E: que no pude resolver ningún inconveniente es que no pueda resolver ninguno creo que todos los inconvenientes que ha habido los puedo resolver, porque además han sido pocos realmente te digo esto del equipo y el horario que tiene esta doble vista que el horario es una ventaja y una desventaja pero igual lo puedo resolver nada más es cuestión de ordenarme y ya no, lo del equipo también cambió mi escritorio que tengo otro por uno donde yo bajé la pantalla la silla fíjate que ahorita que lo comenté la silla sí que no he logrado tener una silla cómoda y como por mi tipo de trabajo estoy muchas horas en la computadora de hecho ya estoy un poco lastimado de la espalda en la silla eso no lo ha podido resolver quizá tendría

que comprar una más ergonómica para eso sería únicamente lo de la silla para mi posición frente a la computadora y el escritorio

V: y ha experimentado un más cansancio de lo habitual haciendo la comparación que antes tenía que trasladarse y ahora ya no

E: yo creo que mi cansancio no sé, ha sido más o menos, pero si he tenido cansancio y creo que tiene que ver con un cansancio relacionado con cierta tristeza, haz de cuenta que este cansancio yo lo relaciono con experiencia de nostalgia de querer salir, estoy contenta en casa, o sea no creas que me preocupa de que ya quiero salir ya quiero salir, no, pero sí de ver a mis amigos, ver a mis hermanos, eso sí hay una especie como de como de tristeza que cuando yo me siento cansada me doy cuenta que tiene relación con tristeza más bien o sea yo haría como esa relación no diferente antes de la pandemia pues

V: y por ejemplo antes de la pandemia me comenta que pues todos seguían como roles hasta la hora de la comida hasta la cena a entremezclado el trabajo entre todos esos roles que se llegan a realizar en casa

E: no es que fíjate que aquí en la casa somos medio anárquicos yo por ejemplo no soy ama de casa yo no hago la comida ni limpia la casa sino que cada quien tenemos como actividades por ejemplo limpiar la cocina y qué es lo que más se ensucia un día lo tiene cada uno un día mi esposo un día mi hijo ya yo eso sigue igual hacer la comida casi siempre la ha hecho mi esposo y en la sigue haciendo a veces Bueno yo soy vegetariana Entonces yo hago cosas pero porque yo no como carne yo guiso como que lo que me voy a comer no y a veces Él me hace, también cada quien se hace de desayunar, cada quien se hace de cenar, nadie hace a menos de que tenga ganas hoy quiero hacer de desayunar y pues ya le digo que se les antoja por ejemplo pero es por gusto no es por rol y no ahorita que lo reflexión o no habido un cambio en esto de los roles como que todo sigue igual nada más que estamos más tiempo en la casa entonces quizá tenemos más tiempo a hacer nuestro rol lo que tenemos acordado finalmente

V: Podría decir que se siente más satisfecha llevando a cabo su trabajo desde casa que antes

E: Sí, sí, Yo, por mí, si me dejaran trabajando en casa para toda la vida, yo lo prefiero, sí, para mí es mejor.

V: Yo creo que con esa pregunta cerramos porque...

E: Déjame agregarte un detalle por si te sirve hay un cambio que hicimos nosotros casi al 100 y es que pedimos todo a la casa o sea el súper lo hacemos online lo pedimos a la casa y muchas veces los fines de semana comíamos en la calle pues ahora pueden pedimos comida la casa de repente salimos y compramos en algún restaurante Pero nos traemos para comer en casa eso sí fue un cambio fundamental o sea este hacer el súper a domicilio nunca nunca lo habíamos hecho eso sucede ahora y pedir algo en la casa pues pedías una pizza ya cada no sé cuánto y ahorita ya es lo más común que pidamos a la casa comida ya sea directamente al restaurante o por Uber eats o alguna de esas aplicaciones y el súper prácticamente lo hacemos el 90% así por internet

V: Esta es una pregunta muy buena cuando se vuelva a reanudar la vida normal entre comillas porque no saben cuándo se vuelva a reanudar las actividades normales que se llevan a cabo seguirá utilizando estás aplicaciones

E: Fíjate que justo en esta semana mi hijo comentaba eso que para que ir al súper sí lo puedes pedir aunque como tú lo dices aunque no haya pandemia y dile restaurantes o sea yo preferiría restaurante siempre Al menos que sea en la noche una pizza o alguna cosa así pero yo prefiero ir al restaurante y del súper yo lo que le decía es que prefiero ir y elegir o sea en la página si puedes elegir si hay bastante opción para elegir pero no te ponen todo no hay todo como si fueras al súper y vieras todo lo que hay en la página no te lo ponen sólo te ponen lo que quieren que compres o de repente pues si te ponen las ofertas pero de dos o tres cosas y no de todo lo demás Entonces yo creo que yo sí regresaría a ir al súper físicamente o sea de manera presencial pero a restaurantes sí ese segurísimo segurísimo que iría aunque ya cada mil años pidamos algo por alguna de estas aplicaciones

V: si es que estás aplicaciones tomaron mucha relevancia ahora llevo una explosión de destazar y son muy prácticas muy útiles y no sé ese ese es una buena observación que me comentó Isela agradezco pero sí es interesante como las personas comentan que ella para que sales en tu casa o sea ya te queda sino no tienes que ver con el mundo No te tienes que expresar con lidiar con las personas del metro entonces como que ya muchas personas optan por pedir incluso digo me incluyo porque yo igual inicios de la pandemia y ya me voy a comprar un teléfono y lo pedí por internet cosa que pues muchas dice nada pero es que no te va a llegar o cosas así pero pues no creo que ya todo se maneja así y digo es interesante.

E: Si regreso como que mucha gente que desconfiaba de pedir por internet cambió su actitud yo ya pedía por internet si tenía un poquito de confianza y de práctica, pero por ejemplo Amazon, Bueno pues ahorita es como que la tienda por excelencia no.

V: Sí eso sí y pues bueno no quisiera, pero aquí daremos por finalizada la entrevista si me mencionó muchísimas cosas muy interesantes y muy importantes que sí van a portar el trabajo definitivamente y no sé bueno quisiera agradecerle el tiempo y el espacio y cualquier cosa que llegara a necesitar sí está en mis manos poder ayudarla encantado cualquier cosa igual estamos en contacto y le agradezco mucho en verdad le agradezco mucho el tiempo y el espacio y pues nada muchísimas gracias

E: con mucho gusto y si hubiera alguna duda que te surgiera ya es transcribiendo la entrevista pues si quieres me mandas una pregunta por WhatsApp y te la contestó estoy en general en las redes Entonces no tardaré mucho en responderte si te surgiera para tu trabajo final.

V: Okay muchísimas gracias en verdad Le agradezco mucho y estamos en contacto.

Entrevista 2

V: te agradezco por la entrevista, y primero que nada, me podrías decir cuántos años tienes?

E: 27

V: actualmente cuál es tu ocupación laboral

E: pues servicios profesionales, laboro independientemente en servicios profesionales educativos, doy clases de inglés, doy asesorías académicas

V: me podrías platicar un poquito más de las actividades que realizas en tu ocupación.

E: si mira, yo colaboro con personas que están buscando quién las ayude a organizar actividades educativas en línea por ejemplo uno de mis colaboradores es una escuela en línea queda el curso de comipems lo da en una plataforma virtual y yo hago las preguntas de una materia que es geografía son preguntas tipo comipems tengo que enviar unas 10 preguntas semanales por ahora cuando empieza el curso porque todavía no empiezan empieza como en abril Entonces ya voy a dar asesorías virtuales es una plataforma 100% virtual y luego mando videos y que después que un alumno diga que no entiende un tema de geografía pues ya me llaman y yo tengo una sesión con el alumno o con la alumna y esos con un colaborador con otro realizó material teórico sobre la carrera de contaduría por ejemplo me tocaron los impuestos y tengo que hacer un escrito teórico de 15 cuartillas sobre lo que me toque Por ejemplo ahorita el IVA y luego hago 26 preguntas hago 8 actividades y hago las plantillas para powerpoint con lo que hay en el material teórico que yo analizó son dos módulos uno es de impuestos el otras de contabilidad y por último doy clases de inglés pues inicie con jóvenes y ahorita estoy con un alumno de secundaria de primero de secundaria Yo le doy tres clases semanales de inglés nivel principiante súper principiante y esas son mis actividades laborales también estudió la carrera de psicología en la UAM.

V: y estas actividades anteriormente las llevabas a cabo presencialmente?

E: las clases de inglés sí pero realmente yo he trabajado en un Home Office desde que salí de la licenciatura la primera licenciatura, tengo otra licenciatura en sociología y una maestría en estudios latinoamericanos y cuando salí de la senescencia tura fue cuando empecé con el Home Office realmente esta modalidad de trabajo no es nueva para mí al contrario es donde se ha desarrollado mi vida laboral desde el 2016.

V: preguntas sobre covid, la situación actual del mundo es un caos y no sé me gustaría que me contarás un poco cómo has vivido esta experiencia de la pandemia del encierro tus relaciones personales que te comentaron de experiencia en general me ha sido de tu vida personal como profesional como la has vivido en esta pandemia

E: pues mira al principio yo estaba encantada Yo estaba muy feliz por tomar clases y trabajar en casa porque yo antes... permíteme tantito, tengo una situación que resolver no tardo

V: sí está bien

AQUÍ SE AUSENTÓ LA ENTREVISTADA POR UN LAPSO DE 2 A 3 MINUTOS

E: Bueno al inicio de la pandemia tenía yo a mi esposo aquí y estábamos los dos en casa, qué sucedió mi esposo vuelve al trabajo presencial porque pues ya tú sabes que llegó un momento en el que las autoridades dijeron que ya se podían volver a ciertos trabajos y me quedo sola en la casa y cuál es el problema que cuando no estoy trabajando estoy haciendo el quehacer y cuando no estoy haciendo el quehacer estoy trabajando o estoy estudiando me tocó llevar ya todo lo de la casa yo sola porque mi esposo llega a las 8 de la noche se va a las 8 de la mañana y entonces cuando ya me tocó toda la carga de trabajo de la casa fue cuando ya no pude era demasiado porque mientras estuvimos los dos aquí estaba muy bien ya no tenía muchos problemas pero pues se vaya ahora me toca a mí todo ya me siento muy cansado ya quisiera salir a la calle otra vez por lo menos ir a la UAM despejarme y regresar en la tarde a trabajar porque si llevar la casa trabajo y la escuela está cañón ya ya me cansé

V: entonces la pandemia vino afectar ese esos roles no digo en parte sí te ayudaban en casa pero pues ya en el momento de retomar actividades te encuentras con más carga no?

E: no tanto así lo que pasa es que antes mi esposo tenía un trabajo aquí en la casa también y él hacía el quehacer y todo no tenemos rolas Por así decirlo entonces no había roles y en el momento en el que él se sale y yo me quedo pues ya pero por ejemplo yo tengo un año de casada y siempre el quehacer estaba repartido entre ambos pero al momento en el que entramos en la pandemia todo sigue igual y mi esposo consigue otro trabajo que ya lo obliga a salir de casa y entonces cuando ya vemos que los roles Bueno yo no siento tanto que sean como roles no en mi relación sé que en la sociedad sí pero en mi caso creo que fue una cuestión más de que alguien se quedó y el otro se fue Si hubiera sido al revés cómo era antes de que yo trabajaba más mi esposo era el que hacía el quehacer Pero como ahora él trabaja allá afuera pues ahora me toca a mí.

V: y ahora en cuestión de lo que mencionas de que ya llevas un rato trabajando en Home Office cómo son o mejor dicho tienes un espacio dedicado en tu casa para trabajar.

E: el espacio en casa pues mira yo tengo un espacio que valoro mucho es un escritorio con una computadora de escritorio y yo era feliz ahí y qué pasó cuando te digo que me empecé a cansar porque ya me tocaba la casa al trabajo y la escuela lo que hice fue mudarme a la cocina ahorita estoy en la cocina porque si llega un momento en el que ya me empecé a sentir cómo hartada de estar todo el tiempo en el mismo escritorio y mientras yo tenía otras actividades fuera de casa yo era feliz en un escritorio muy feliz y atesoraba mucho al llegar a casa a trabajar en el escritorio y ahí me podía quedar hasta las 3 de la mañana sin problema pero porque tenía otras actividades fuera de casa en el momento en el que ya tengo nada más actividades aquí pues ya me empecé a sentir cansada no tanto porque sea incómodo sino porque más bien era por el encierro entonces pues eso pasó en el momento en el que me quedo en la casa me empecé a cansar tengo un escritorio adecuado no te voy a decir que es lo coso para nada pero es adecuado una silla de

cuada un espacio adecuado pero cansa cuando ya no tienes A dónde más ir pues cansa, eso es lo que te puedo decir

V: entonces podrías decir que si cuentas con las herramientas necesarias para llevar a cabo tu trabajo

E: si afortunadamente sí pero te voy a contar tengo porque tengo mucho tiempo trabajando así ahorita por ejemplo a mi esposo lo mandaron de Home Office esta semana únicamente y él no las tiene a pesar de que está trabajando en un escritorio él no las tiene porque él necesita programas que no tiene la computadora [conexión interrumpida] yo tengo la fortuna de tener las herramientas adecuadas porque tengo muchos años trabajando en esto como cuatro o cinco años y tengo lo que necesito por ejemplo tengo una lap que la verdad la pobre la no da para gran cosa esa laptop únicamente la uso como en emergencia y qué pasa cuando la pongo debo tener la tablet el celular abiertos de manera que si no necesito estar cambiando de ventanas la laptop no puedes o porque no tiene mucha memoria RAM no es que esté viejita sino que salió mal salieron mal esa línea de laptops que son lenovo y qué pasa que yo trabajo con el celular con la lap y con la tablet al mismo tiempo porque la laptop no tiene el rendimiento de una computadora eso yo lo sé porque tengo años trabajando en eso pero si a mí me hubieran traído a la casa en la pandemia si yo no hubiera sabido nada de esto pues sí le estaría pasando muy mal porque no tendría el las herramientas y la razón por las que las tengo es porque tengo años trabajando así.

V: cuál fue el motivo principal por el cual te decidiste trabajar desde casa?

E: ah bueno primero que nada la independencia antes de salir de la facultad yo estudió en la facultad de ciencias políticas y sociales y estuve haciendo mi servicio en en el Centro nacional de prevención de desastres y mi colaboración con ellos se extendió un año no los seis meses que son de servicio y pues me di cuenta lo que era estar en una oficina que francamente no me satisfacía el horario eso de estar de las 9 a las 6:00 no te permite hacer nada sí yo ahorita puedo estudiar porque también tengo clases de música puedo estudiar tanto en la UAM cómo tomar clases de música es gracias a que mi trabajo está aquí en la casa no si yo estuviera en una

oficina con un horario establecido no podré hacer nada de lo que te estoy diciendo lo que sí ahorita por la cuestión de la pandemia la paga no es mucha Yo creo que si no estuviéramos en pandemia tal vez me estaría yendo mucho mejor económicamente a mí personalmente y Bueno pero por la cuestión de la pandemia pues no no es gran cosa sin embargo cuando yo me salí del cenapred y empecé a trabajar desde casa empecé ganando \$4000 al mes qué bueno para el 2016 era equivalente como a \$6000 no más o menos Entonces pues me iba me podía sostener no estaba soltera no había gran necesidad de satisfacer y luego estudia la maestría y en la maestría me dieron la beca y con la beca del conacyt ya ves que no podemos trabajar en otro lado entonces pues bueno eso fue lo que me fue llevando a tener un trabajo más independiente pero más que nada es la cuestión de los horarios el abanico de actividades que se pueden realizar si tu trabajo es desde casa creo que no me gustaría volver a una oficina obviamente si en algún momento me ofrecen un empleo muy bien pagado Super muy bien pagado en una oficina por ejemplo como mi esposo que está en un buen puesto pues sí lo tomaría Pero no es mi ideal tendría que pasar cosas en mi vida que me llevaran a tomar esa decisión.

V: ahorita en estos momentos cuáles podrían ser o cuáles podrías considerar los motivos de satisfacción en tu trabajo

E: pues primero que nada la independencia luego el abanico de actividades como te digo ahorita pues estoy tomando una entrevista contigo Gracias a que mi trabajo me lo permite porque si no ahorita estaría como mi esposo en la computadora pegado que no se ha despegado de ahí desde las 9 de la mañana y ahorita a las 9 tengo otra videoconferencia y ahorita conocer a mucha gente de muchos lugares y sin la distancia ahora con esta nueva forma de comunicarse por videollamada me permite abrirme a nuevas experiencias y qué otra cosa también me permite Bueno me obliga más que permitirme me obliga estar pegada a esto de la tecnología, a mí casi no me gusta francamente no me gusta mucho zoom me gustan otras plataformas por ejemplo tengo mi plataforma favorita me obliga a estar a la vanguardia en la cuestión de la tecnología si bien por cuestiones económicas no tengo los mejores aparatos pero si el conocimiento lo tengo porque es lo que

necesitamos para poder comunicarnos por ejemplo me compré mi lámpara te la enseñé [muestra una lámpara de luz LED con la que logra iluminarse de una mejor manera] es una lámpara porque me la compré porque si no me la compro estoy muy oscura no entonces pues más que nada la libertad de que si mi esposo necesita que lo acompañe a algún lado pues puedo ir con él si necesito ir al súper porque ya no tengo comida puedo ir si por ejemplo se me descompuso el coche puedo ir a dejar el coche al mecánico cosa que en la oficina no puedes.

V: algo que va muy de la mano con esto son las ventajas y las desventajas, crees tú que sean las ventajas y las desventajas de trabajar desde casa

E: las ventajas pues como te comento son la independencia que te permite conocer muchas actividades dentro de tu campo y las desventajas por un lado si está la paga porque poderte muy bien o puede irte muy mal dependes mucho de ti mismo para poder tener una muy buena paga por ejemplo sí tú trabajas en una oficina trabajas bien o trabajas mal te van a dar tu sueldo o sea entonces tú puedes trabajar en la oficina y llegar a la oficina y no hacer nada y quedarte ahí sentado y te van a pagar tu quincena pero si estás de manera independiente por favor y si no haces nada pues no te van a pagar No Entonces si la cuestión económica es voluble y depende mucho mucho de ti de tu capacidad de tus ganas de trabajar y pues bueno no siempre tenemos ganas para para trabajar qué otra desventaja veo yo tengo seguro por la UAM pero si no tuviera si no estuviera estudiando el agua no tuviera seguro Entonces sí me quitaría un poco el sueño ver qué va a pasar con mi salud porque yo todavía valoro el seguro social sin embargo te voy a contar algo mi papá trabaja como yo no es lo mismo pero a mi papá no le importa si está asegurado porque él jamás va a pisar el ISSSTE o el IMSS, jamás va a pisar un hospital, entonces no le molesta, a mí sí me quita el sueño, entonces yo creo que es una desventaja de la cuestión de que seguro pues no hay no hay prestaciones y a la larga la cuestión del retiro y jubilación porque está cañona aunque te diré eso ya lo están por desaparecer entonces pues qué va a pasar con nuestro retiro pues quién sabe

V: algunas afectaciones que tengas al momento de llevar a cabo tu trabajo desde casa

E: pues mira primero que nada la cuestión de la salud la salud visual por ejemplo mis lentes tienen antirreflejante tuve que invertir en lentes equipados para trabajar en computadora está también la cuestión de la postura llega un momento en el que te duele la espalda no y bueno también he tratado de llevar un buen régimen alimenticio en cuestión de que a las 3:00 me paró comer no o si no comer en la computadora pues sí ya tengo prisa por tener un trabajo para entregar pero los tres ni para comer no me brincó las comidas pero eso lo aprendí sobre la marcha no Entonces es muy fácil que puedas perder la noción de tu alimentación con este tipo de empleo porque no tienes hora de comida no tienes hora de entrada por ejemplo mi papá no come Pero bueno Yo sí yo sí intentó comer intentó comer sano lo que sí extraño mucho es el salir porque quieras que no caminando pues bajas las calorías que comiste ahorita en la pandemia en esta pandemia y en este confinamiento no he podido bueno no estoy gorda pero no he podido bajar de peso o sea no bajó de peso sigo como como estoy porque me alimento bien y me ejercito pero esos kilos menos que podía tener saliendo a la calle a caminar de aquí a la UAM bueno porque yo vivo en Lomas Estrella acá está tu casa de aquí de Lomas Estrella caminabas llegabas a la 1 y bueno aseo porque también estoy muchos años en CU estuve como 7 años en CU entre la licenciatura y la maestría, no sé si conozcas CU pero es enorme entonces esas calorías que se queman caminando pues actualmente en esta situación que vivimos pues no las quemó Entonces si no hiciera ejercicio sino tratar de comer bien estaría gordísima no.

V: has experimentado algún inconveniente a la hora de realizar su trabajo digo ya me comentaste que el sitio donde llevamos a cabo tu trabajo te alcanzó en cierto modo, pero algún inconveniente más

E: pues si por ejemplo el ruido es cierto eso de que pasa el vecino está hablando o gritando por teléfono o incluso mi mismo esposo que está hablando por teléfono y él habla muy fuerte entonces se oye en el micrófono porque son ruidos a los que no estás acostumbrado, cuando vas a la UAM escuchas el bullicio desde afuera y pues ya estás acostumbrado y pues ya aquí en casa es como de pues sí ya cállate No ahora tengo una cuadra llena de perros que ladran y ladran y ladran y es

insoponible entonces son cosas que no puedes controlar son cosas a las que nos tenemos que acostumbrar porque no las podemos controlar eso es una otra cosa por ejemplo es que me pasó que tenía una videoconferencia afortunadamente mi celular estaba cargado y tenía datos porque a la mitad de la vida conferencia se fue el internet nunca me ha pasado sólo fue una vez y sí es muy frustrante y tuve que poner la videoconferencia en el teléfono y pues con datos ni modo y a mí no me ha pasado más que sabes porque te digo tengo muchos años y pues obviamente tenemos un buen servicio de internet sin embargo si yo no supiera nada de eso Si yo tuviera la edad que tenía Cuando empecé pues me pasaría muchísimo más y qué otra cosa bueno tampoco me ha pasado mucho pero si la computadora se empieza actualizar pues ya valió no en el trabajo no pasa eso porque siempre hay un equipo de técnicos qué tela regla no y pues sí aquí la computadora empieza a fallar la tengo que reiniciar me pasa mucho esto sí me pasa mucho que no se me guardan los archivos tengo y tengo que volver a empezar o volverlo a tomar desde donde se guardó como yo no tengo esa es una también una desventaja yo no tengo Office el original cuando caduca la llave que le puso el chico que me ayudó a poner el office pirata se comienza a cerrar y se pierde la información y obviamente no queda guardada y quién te va ayudar pues nada más yo porque no tengo aquí a mi departamento de informática que me pueda ayudar qué otro inconveniente creo que sí hay varios otro inconveniente que no tiene nada que ver con la computadora es que por ejemplo qué va a venir el gas una vez me pasó iba a venir al gas Me avisaron que llegaba como a las 10:00 o a las 11:00 Entonces yo cancele todas mis videoconferencias en ese horario porque no quería estar yo hablando con la persona y que de repente me tocarán que había venido el gas entonces las canciones y ese tipo de cosas que tienen que ver con la casa pues empalman y ahí ese es otro otro inconveniente se empalman por ejemplo yo acuerdo contigo a las 7 y de pronto me mandan un mensaje que tengo que estar en videoconferencia a las 7:00 entonces pues ya ahí me tienes hablando de que Oye ya no voy a poder porque fíjate que tengo esto entonces se empalma mucho porque todavía no nos acostumbramos a las nuevas agendas entonces hay que estar reagendando hay que estar reagendando mucho mucho y pues está la cuestión de que haya te había

programado y pues bueno lo cambió porque es cuando la gente puede y bueno pues eso pasó mucho.

V: y hablando ahora del aspecto tanto físico como como emocional me comentas que antes de la pandemia no tenías problema salías caminabas y te sentías como Augusto física y mentalmente y ahora con esta cuestión del encierro cómo percibes tu estado emocional y físico

E: fíjate que sí afecta porque te empiezas a llenar de pensamientos No a no platicar con nadie estar frente a la computadora nada más te empieces a llenar de pensamientos y si estos pensamientos no son positivos y son negativos pues empiezan a acumular sentimientos eso es lo que yo creo el encierro y el trabajo en casa aunque estés muy ocupado no puedes evitar que tu mente piense lo que evita que tu mente piense es el contacto con las demás personas y por eso esa no que no tenga contacto con los demás y contacto directo no contacto visual entonces uno se está afectando con un pensamiento negativo y si llega alguien y Te saluda Hola cómo estás ese pensamiento se va Pero en casa no en casa te empiezan a acumular y empiezas a pensar porque fulanita me dijo esto Ayer me veo gorda o cosas así entonces esos pensamientos ya no te abandono tan fácilmente y se quedan contigo generando entonces un sentimiento como lo es la tristeza y posteriormente la depresión

V: y en el aspecto físico consideras que has experimentado un poco más de cansancio que lo habitual

E: mmmm cansancio no cansancio no pero sí mmm cómo se llama ese sentimiento cuándo o esa sensación cuando ya no puedes comer más de qué sientes que acabas de desayunar y ya es la hora de la comida y que acabas de comer y ya es la hora de la cena como no hay actividades intermedias pues ya llega un momento en el que no puedes ver la comida estás tragando todo el día y digo literal tragando ya no quieres ni comer a mí sabes que sentía, sentía que si me sentaba me iba a quedar ahí así como como que ya no te puedes levantar, desgaste más bienes es desgaste no es cansancio es desgaste

V: y a veces has sentido que entre mezclas las actividades en tu casa con ese tu trabajo o algo por el estilo

E: sí sí te digo que cuando no estás trabajando estás haciendo el quehacer y cuando no estás haciendo el quehacer estás trabajando qué otro tipo de actividades entre mezcla por ejemplo tengo una gatita y la gatita está bebé La gata quiere jugar Entonces yo tengo que ver la forma de trabajar y jugar con ella creo que si tuviera hijos que no los tengo pues sería una situación parecida de qué pues tienes que buscar la forma de trabajar y atender los que están aquí no en este caso pues es mi gata afortunadamente no es un bebé que necesita muchísimo más atención o sea la gata quiere jugar por ejemplo ayer estaba yo aquí en esta misma mesa y hasta va con la tablet y el teléfono porque la computadora se la preste a mi esposo y la gata fuerza quería jugar entonces que hizo me arrebató el teléfono porque lo traía en la mano y me la arrebató porque tú estás en casa y la gente que te acompaña en este caso los animales que te acompañan interpretan que estás en casa lo mismo le pasa a mi esposo La gata le brincan las piernas que quiere jugar porque lo ve ahí a mí me pasa por ejemplo allá abajo vive mi abuela y mi abuela me habla y me dice Oye cuándo puedes ir con el coche a comprar no sé qué o cuándo puedes ayudarme a traer la despensa porque ya no tengo Entonces no solamente lo que yo haga en esta casa sino en la casa de mi abuela porque mi abuela vive sola entonces sí se entremezclan mucho y constantemente me veo en la situación de que tengo que ver la forma de trabajar y atender a los que están aquí.

V: entonces tú verías como una ventaja y una desventaja el hecho de no tener un horario fijo de trabajo.

E: fíjate que en un principio al inicio de la pandemia yo no tenía un horario fijo yo me lo fijé yo misma yo empecé a trabajar a las 10 o 11 de la mañana y me levantaba pues no sé, que te gusta como a las 8:00 y te digo como a las 3:00 y si es una ventaja tener un horario fijo una ventaja muy grande pero lo que sí te puedo decir es que no nada más las empresas que establecen un horario también uno se establece un horario y yo voy a desayunar a las 9 voy a comer a las 3:00 y voy a cenar a las 9:00 a menos de que tuviera que hacer mucho trabajo trató de

organizarme lo cambió pero ese horario me lo fijé yo y como me lo fijé pues a chingadazos porque llegó un día en el que yo dije ya no puedo con esta vida de estar en la computadora todo el tiempo ya no puedo tengo que hacer algo pero no quiero un jefe no te no quiero ir a buscar un trabajo en una oficina porque no puedo por la web o sea la razón por la que no he buscado un trabajo fijo es por la UAM porque me interesa mucho terminar esta segunda licenciatura es algo que quiero hacer a largo plazo me veo dando terapia igual en un despacho o en una oficina en casa yo me veo eso haciendo eso Entonces el horario me lo puse yo es muy ventajoso es muy bueno pero si no depende nada más de las empresas también depende de uno mismo.

V: pues yo creo que con esa pregunta terminamos y cerramos y primero que nada te agradezco el tiempo y el espacio y gracias al bendito home Office que te dio la oportunidad de estar aquí y sí o sea te agradezco el tiempo y el espacio y cualquier cosa que llegarás a necesitar que pudiera estar en mis manos poder ayudarte adelante sin problemas tienes mi contacto igual si quieres hablar con alguien porque el encierro está cañón pues igual ahí voy a andar y pues no sé muchísimas gracias por acceder a la entrevista.

E: No te preocupes al contrario gracias a ti por darme este espacio y pues me interesa mucho en qué acaba tu investigación y pues ojalá me la puedas compartir para ver tus resultados.

Entrevista 3

V: para comenzar esta entrevista podrías decirme tu edad

E: si tengo 23 años

V: y actualmente cuál es tu ocupación en cuestión de trabajo

E: ammmmm pues soy asesora en una línea de emergencia de autos, atiendo choques lo que son cuando una persona choca llama a la aseguradora soy la que genera el reporte para poder enviarle el apoyo del ajustador.

V: me podrías comentar cómo ha sido tu experiencia durante la pandemia tanto experiencia laboral me digas un antes y un después de cómo están las cosas en tu vida personal en tus vínculos cercanos qué tanto afecta la pandemia y en general como has vivido esta situación es la miento por el virus del covid

E: pues para empezar desde un inicio parecía irreal que pudiera existir el Home Office en mi área dado que como te digo es una línea de emergencia y pues no es como que puedas estar fuera entonces en el momento en que nos dieron las laps porque no nos las pudieron dar a todos solamente nos los dieron a cierto personal y pues fue un tanto... fue muy nuevo, fue muy cambiante porque pues ahí en la oficina uno tiene todas las comodidades, le llamó comodidad al hecho de que una estabilidad en el internet no tienes desconexión eso no hay intermitencia, a mí es lo que más me ha pegado porque o sea aquí te estás solo no no te están viendo que te estás haciendo menso por ejemplo o que estás perdiendo el tiempo y ahí o sea si se va la luz o si se va el internet tienen como solventarlo están las plantas y no pasa nada no no se te cortan las llamadas no provocas una molestia en el cliente y está padre el hecho de que tu lugar bueno yo me sentí súper incómoda cuando me dieron la lap porque no se compara el tamaño de la pantalla de la lap a el tamaño que están las computadoras de escritorio en el trabajo y aparte el espacio tenemos un escritorio súper cómodo super amplio entonces no hay problema en cuanto a comodidad igual la silla debo decir que es algo que extraño mucho porque estabas en tu espacio aunque Si todos estaban ahí con llamadas pero debo decir que son

unas oficinas muy bien equipadas y muy cómodas pero pues surgió esto y te tuviste que adoptar de la noche a la mañana fue un cambio muy drástico porque hay quien tal vez no tenga escritorio yo pues afortunadamente sí llegué y tenía mi escritorio aquí pero mi silla súper incómoda me tenía que estar moviendo al comedor o luego me voy a la sala o así porque de verdad es lo más incómodo aparte de que no puedes estar digo desde que empiezas tu jornada tienes que estar en un solo lugar porque la intermitencia con el internet es mucho siempre hay desconexiones siempre hay fallas o se va la luz o por ejemplo tembló en esto de la pandemia y tardó horrores en llegar al internet y todo eso pues la empresa lo ha comprendido hasta cierto punto pero si lo tienes que estar justificando al menos yo si se me corta una llamada porque no sé si se cerró por qué bueno nosotros tenemos un sistema qué es un teléfono virtual se llama (inaudible) y ahí recibimos todas las llamadas ya que está conectado con otro sistema qué se llama Ciscofines , es como nos entran las llamadas y nos cargan los skills de todas las llamadas entonces si hay alguna intermitencia en el momento en el que se va el internet es esto el Ciscofines se cierra y al cerrarse todo se cierra y es todo es un rollo y el punto es que si se te corta la llamada que al inicio era como pues ah! Hubo intermitencia no pasaba nada y te volvías a conectar Pero conforme han pasado los meses por qué bueno cabe mencionar que estoy de Home Office desde el 20 de marzo pues ha sido muy feo porque debo decir que han corrido mucha gente y la justificación que se ha dado no ha sido para nada con relación al covid según esto pero hay compañeros que han dado de baja por el hecho de que cortan llamadas y de ahí parte que a nosotros nos pidan una justificación por ejemplo al inicio no lo hacíamos no lo pedían Pero ahorita todo el tiempo en cualquier momento que te pase y se te cierra el sistema tienes que volver a entrar se tarda porque son sistemas que sí son avanzados pero no es como que la gran tecnología aunque si nos han ayudado bastante pero entras no tienes que llamar de inmediato al cliente regresarle la llamada terminar el reporte que estaba realizando por que cabe mencionar que estaba en una emergencia que está en una emergencia tienes que seguir dando al servicio y de ahí tienes que reportarlo nosotros tenemos un área de soporte y ahí te tienes que comunicar con ellos realizar el reporte y mencionarles a qué hora se te desconectado qué pasó

intermitencia en la red y todo el rollo y se genera un folio y con ese folio tutea balas al no tener este folio al no generar lo la empresa lo ve como malas prácticas y es lo que ha estado pasando te digo han estado dando de baja varias personas por ese hecho de que cortan llamadas a ciencia cierta no sé qué tan malas prácticas hayan tenido esas personas pero en Home Office se presta mucho la verdad es que se presta demasiado y en la oficina pues no es lo mismo aquí pues puedes estar con tu celular cuando no tienes llamada que se supone que tenemos la indicación de que no se puede pero Hay muchísimas más distracciones en la oficina si alguien te ve con el celular por más mínimo que sea es carta administrativa si te ven que te levantas al baño porque hay solamente dos compañeros disponibles formados te regañan así de aguántame No espérate o así es como mucho el control la vigilancia y en el Home Office se pierde un poco porque o mucho porque no están viendo tele y de aquí a que te llega un teams, porque nuestro medio de comunicación es teams, correo, Outlook, siempre es cómo muy virtual y pues en esa parte no te digo que lo hayas sentido tan nuevo porque bueno en mi caso la mitad de la operación está en Ciudad de México y la otra mitad está en Querétaro entonces cuando nosotros no tenemos a alguien a cargo aquí en Ciudad de México lo tenemos en Querétaro entonces siempre tenemos esa comunicación virtual por ti o por llamadas o sea por videoconferencias eso no lo hemos sentido como tan nuevo pero ya no es lo mismo que esto sea los fines de semana y ahorita sea todos los días porque todos los días tienes que estarte comunicando y aparte es una línea de emergencia hay ocasiones en las que necesitas hablar con alguien urgente por ejemplo de que tienes una póliza cancelada y tienes que validar y lo tienes que ver con el supervisor y en lo que tardan en contestar y todo eso es súper estresante luego nos dicen que siempre hay alguien disponible pero la verdad no es siempre luego no te responden luego reciben tu mensaje y lo dejan en visto es todo un rollo la verdad y tú ahí te quedas con el cliente y luego cuando se va el sistema Si de por sí no tienes internet y luego se te va la luz y todo te pasa y aparte no hay sistema es un caos luego si nos han llamado de la oficina pero han sido contadas las veces en cuanto al cambio fue mucho y se sigue sintiendo y no vamos a regresar no hay una fecha definitiva

solamente nos dijeron que hasta enero se comenzaría a regresar paulatinamente pero no hay nada seguro.

V: ya que comentas varios puntos importantes me gustaría comenzar con la cuestión del espacio que comentas y de las herramientas, comentas que te proporcionarán las herramientas en este caso una laptop Pero qué tanto podrías considerar que la empresa te proporciona las herramientas necesarias para llevar a cabo tu trabajo y si tu trabajo, si realmente tienes un espacio para llevar a cabo tu trabajo desde casa.

E: pues de entrada la empresa nos dio Bueno yo estaba de vacaciones cuando todo esto estaba pasando entonces cuando yo llegué fue súper rápido No yo tenía listo mi equipo durante estas vacaciones mi jefe me marcó y me dijo ya está pasando esto y se van a ir a Home Office entonces necesito saber me hizo estas preguntas necesito saber si tienes internet de banda ancha y que puedas trabajar desde tu casa que tengas un espacio esa fue la pregunta y yo le dije que sí y me dijo que sí entonces te voy a considerar porque en un inicio no nos mandaron a muchos de hecho sólo hicieron pruebas y las primeras dos semanas solamente fueron cinco a los que nos mandaron a Home Office y de esos se basaron en los resultados de cada quien y ya conforme esos fueron los que fueron los privilegiados de alguna manera ya nosotros nos hicieron firmar una carta responsiva donde nos estaban dando una laptop i5 y core no sé qué marca sea pero el punto es que es súper básica No no es como que guau solamente para trabajo para lo que se necesita pues y de ahí también depende porque los de sistemas también me han comentado que no a todos les dieron el mismo equipo depende del área y de las funciones que tengas entonces fue esa y una diadema que primero me habían dado una súper moderna o sea estaba hermosa entonces era inalámbrica y un amigo y yo que estábamos a la par recibiendo el equipo fue como de ah está bien padre y pues no hay problema voy a poder estar en la cocina contestando y ya y ahí estábamos bromeando y después no las quitaron porque esas eran para otra área y a nosotros nos dieron una súper básica que se tenía que conectar con cable perdón USB a la laptop y además de esto nos dieron un ratón súper mini de lo más incómodo te

lo juro muy muy incómodo porque está muy chiquito entonces no sentías que te sirviera mucho e igual conectado con USB y todo esto no lo entregaron en una mochila de esas normales que son para lap con candado y herramientas para poder tener cubierto el equipo esto como te menciono los lo hicieron firmar en una carta responsiva de que te estabas llevando el equipo y pues obviamente qué equipo con número de serie y todo porque es la misma que nosotros tenemos que entregar el día que regresemos y que se acaba el Home office en cuanto espacio yo sí tengo en mi Bueno yo estoy en mi cuarto sola, entonces no hay tanto problema por esa parte Pero lo que sí es que yo no podía estar en mi cuarto al inicio del Home Office porque mi internet no llegaba hasta el cuarto ahorita ya solucione esa parte pero con mis propios medios yo tuve que marcar a mi proveedor de internet para que vinieron hacer el cambio para que yo pudiera trabajar desde mi casa desde mi cuarto porque pues trabajaba en la sala y había mucho ruido el de la basura el del agua el perro mis gatos entonces no era nada como ya ahorita pues tampoco lo he hecho Pero al menos ya no hay tanto ruido y eso me estresa va mucho ahorita ya no me siento tan estresada entonces el espacio lo tengo y al menos en ese aspecto no es como que te diga que tengo un escritorio o un es una silla muy cómoda pero si nos estuvieron apoyando conciertos descuentos no me acuerdo cuánto era el porcentaje pero la verdad es que si convenía Yo no hice uso de estos porque pues realmente dije con lo que tengo puedo pero si nos apoyaron en esa parte en la empresa tiene convenios con Office Max Lumen y Office Depot tienen convenio entonces nos hicieron llegar esa información que si nosotros recreamos una silla un escritorio para poder trabajar mejor desde casa podíamos nosotros facturarlo a nombre de la empresa para que tuvieran ese convenio con descuento y te salga más económico pero pues sí en este aspecto se han portado como muy bien con nosotros los de Home Office pero pues igual con los que siguen yendo a las oficinas porque o sea nosotros estamos aquí pero hay cierta parte de la operación al menos de mi área porque al menos de corporativo en general no solamente en nosotros que somos como una parte que tiene que estar allá y a ellos les pagan el Uber hasta su casa o sea igual la empresa tiene convenio con con esta cuenta de Uber y pues nosotros como empleados podemos pedir el Uber solamente de nuestra casa a las

oficinas y esto tiene que estar autorizado por ejemplo si yo lo necesito porque no sé se descompuso algo de la lap o mi diadema ya no funciona qué bueno ya me pasó como tres veces que tuve fallas y tengo que levantar un reporte mi jefe pide el acceso porque las oficinas no cualquiera puede entrar debes de tener registro te registran y te piden tus datos y y todo como si no fueras empleado es todo un rollo para entrar a las oficinas nada más los que están yendo a trabajar tienen el acceso nosotros no y pues ya con base en eso es cómo igual se coordinan los Uber y tú lo pides con un código que Uber los proporciona qué es creó Uber ejecutivo y pues ya la empresa lo cubre todo Hay personas Bueno tengo amigos que viven hasta Chalco y las oficinas pues están en Félix cuevas entonces les cobran hasta 300 o \$400 en un viaje hace poco me contaron de un compañero que salió en la noche y estaba lloviendo y fueron \$900 del Uber y todo eso lo cubre la empresa entonces yo creo que por esa parte sí hemos recibido un gran apoyo ay no sé si te dije sí está bien que diga la empresa.

V: No te preocupes de todas maneras permanecer en el anonimato y ahora que comentas todo esto podrías distinguir entre algunos motivos o mejor dicho entre algunas ventajas o algunas desventajas que tú le encuentras a trabajar desde casa

E: mmmmm generales?

V: sí, qué ventajas de trabajar en mi casa qué desventajas digo ya mencionaste algunas por abajo de la mes, comentaste que quizá una desventaja es que haya mucho ruido pero pues a veces eso no queda de nosotros poder resolverlo otra desventaja que marcaste fue el hecho del internet que igual quedó en tus manos y probablemente tenía que ser resuelto por por la empresa en este caso pero no fue así entonces dejaste ahí como entrever algunas desventajas pero en general tú cuáles crees que sean las ventajas y desventajas de El hecho de trabajar desde casa.

E: pues yo creo que la mejor ventaja es que no tienes que salir porque desde que empezó todo esto hubo muchas empresas que a pesar de que estaban los contagios elevándose seguían no obligando pero sí orillando a que sus empleados siguieran yendo como si no estuviera pasando tengo a mi hermana la cosa estaba

mal o así nos los estaban haciendo verbo sentir y ella no podía dejar de ir a trabajar porque a ella no le dijeron así vete a tu casa te doy el equipo o así porque es una tienda de autoservicio y en este caso yo la ventaja que vi fue esa que no tenía que salir y todo lo podía tener desde aquí desde mi casa y el hecho de que me entraron las llamadas yo sí lo veo como una gran ventaja porque eso demuestra que la empresa donde estoy pues está preparada para este tipo de situaciones y aunque no lo estuviera Busco la manera y buscó las alternativas eso sería una ventaja otra es que te ahorras un buen de tiempo puedo dormir más o sea antes me tenía que levantar a las 4 y cacho o a las 5 por muy tarde porque yo entro a las 7 de la mañana entonces tengo que irme mínimo mínimo a las 6:00 de la mañana porque el metro está muy lleno y ahí es otra gran ventaja que la verdad yo no extraño nada el irme en metro en hora pico porque era un estrés horrible y no te podía subir había un buen de gente y luego salías del metro corriendo porque si yo llego a las 7 con un segundo es un retardo y a los tres retardos te suspenden y es todo un rollo y por esa parte igual es una ventaja al igual que la desconexión qué bueno esa puede ser una ventaja y una desventaja porque el hecho de que tú te desconectas pues guardaste equipo pues estar haciendo tus cosas y a mí me da tiempo de hacer muchas cosas realmente en las tardes Yo soy libre en las tardes porque pues ya dejó mi equipo apagado y listo o incluso cuando tengo que ir al banco ves que lo cierran temprano pues a pagar tu equipo te vas en corto y no pasa nada pero también sería una desventaja porque como estás aquí en tu casa pues no pasa nada Hay veces que me agendan reuniones ya sea por capacitaciones por plática del sindicato o por n de situaciones son varias por las conferencias que te dan porque pues no te pueden ver presencialmente y todo es por videollamada entonces luego te las agendan cuando ya saliste dos horas después o media hora y pues todo ese tiempo no te lo pagan solamente saben que estás en cama física No pasa nada y pues que siga la conferencia y esos cositos como que si dices mmmmmm también otra ventaja y desventaja sería que a todos los de Home Office siempre siempre que tienen desbordes por en este caso la temporada de lluvia o los huracanes los fenómenos naturales y nos pega demasiado en la línea de emergencia porque hay mucho más trabajo en ese aspecto son las 4 o 5 de la tarde en domingo o el día

que sea siempre y cuando estés de no como fuiste dicen equipo necesitamos apoyo quién está dispuesto a apoyarnos al menos por dos horas por favor porque no estamos alcanzando el nivel de servicio tanto personalmente como general en cuanto a gerencia equipo y en este caso yo pertenezco a la gerencia de autos entonces todos tenemos un nivel de servicio que cumplir a las llamadas en espera o al no responderles en cierto tiempo todo eso nos pega entonces por eso nos buscan para que no seamos mal calificados como equipo y te tienes que conectar no te obligan pero pues bajita la mano por ejemplo mi jefe directo si luego me dice oye puede que mañana se aloque o tengamos mucho trabajo te encargo de estar al pendiente para que seas de las primeras en alzar la mano o sea y cómo lo interpretarías tú no? no te están obligando Pero si te están diciendo bajita la mano que te tienes que conectar no y todo eso no es como que te lo paguen el dinero depende el día también por ejemplo si es un fin de semana pagan la prima dominical o de las horas que está trabajando ahí sí te conviene pero por ejemplo si es en un día normal en la semana solamente te pagan con tiempo tiempo con tiempo por ejemplo Hoy trabajé dos horas de más que no me tocaban y pues yo las puedo pedir cuando yo las necesite y en esa parte pues también siento que ha sido como una desventaja porque no es como que cuando vas a las oficinas que todas conectadas yo salgo 2:30 y ya fin me olvidó del trabajo aquí no aquí es como que tienes que estar ahí viendo porque si no contestas luego es como que no es que nunca nos apoyan o todo eso lo toman en cuenta todo todo igual sería otra desventaja y pues las que ya había mencionado el internet la conexión pero en sí pues hay de todo tanto positivo como negativo en cuanto al Home Office

V: y qué pasó con tus actividades has sentido que en ocasiones entre mezclas las actividades tanto de tu trabajo como de tu casa?

E: ay sí! Sí sí! por ejemplo no sé que tengo que meter a lavar ropa o así pues soy de las que agarra la lap y está tranquilo no recibo llamadas pero pues ya en lo que estoy poniendo la ropa o así tengo ahí la lap al lado o incluso cuando estoy preparándome desayunar o cosas así de ese tipo sí sí las mezclas o cuando llega el de la basura y yo escuché que está en el edificio me tomo mi tiempo que tengo

libre lo pongo para que no me entren llamadas me voy a tirar la basura regreso para pasear a mi perro lo hago en mi descanso que son 25 minutos pues ya tomó mi descanso y voy a pasear a migajón y pues sí es bastante la mezcla o por ejemplo cuando no hay llamadas los días como hoy que me tocó a mí o sea me pongo a ver videos y luego una novela la serie entonces me mezcló todo.

V: y ya pasando a esta cuestión de de salud emocional y física cómo te sientes o cómo te has sentido al desempeñar su trabajo desde casa emocionalmente y físicamente.

E: mmmm pues emocionalmente Yo me sentía si estaba padre la idea al inicio decías ah pues me voy de mi office en mi trabajo siempre ha existido como dice yo tengo compañeros de diferentes áreas que si si tomaban home Office ciertos días de la semana y todas las semanas pero yo no porque en mi área cómo te vas a ir de cómo ves No si es para estar atendiendo choques No cabe en la cabeza pero se dio y fue emocionante el inicio porque decías ay qué chido voy a estar en mi cama bien padre sin nada de preocupaciones no me voy a tener que arreglar ni nada de eso y cabe mencionar que al inicio fue algo que me costó porque yo me seguía levantando a las 5:00 me levantaba me bañaba me desayunaba como si me fuera a ir y ya desde las 6:30 yo ya estaba lista pero pues ya después yo decía que este tiempo es absurdo que yo lo estoy perdiendo de esta manera entonces de esta manera comenzaba a despertarme a las 6:20 sacar mi perro a pasear luego a las 6:30 y así como que la fío aumentando y ahorita hoy en día me levanto a las 6:50 ya ni siquiera me bañé ni nada nada más agarró y prendo la computadora y se acabó porque sé que pues no voy a tener que prender la cámara y cuando por ejemplo nosotros nos agendamos las conferencias o las reuniones ahí pues ya sé cuándo va a ser para prepararme Pero por eso aparte como que está más cómodos sí pero hasta cierto punto porque te sientes muy nostálgico como que todo el día o al menos en tu jornada todo empachas con tu pijama Yo hasta después voy y me lavo los dientes o estoy todas desarreglada y para nada eso te hace sentir bien porque pues dices o sea al menos si hubiera salido me hubiera bañado no o antes o algo así y pues no está padre porque te sientes muy solo yo por ejemplo en mi

lugar estoy y al lado con mis compañeros No hay tiempos muertos donde no hay trabajo y cuándo fue la pandemia así al inicio álbum de la pandemia por llamarlo de alguna manera eran eternos esos tiempos pasábamos hasta una o dos horas sin llamado de verdad no había nada de trabajo y éramos veintitantos personas conectadas a las 7 de la mañana era impresionante no y al menos en el trabajo tú sabías que tenía sale lado no o a tu jefe por ejemplo ya me sentaba enfrente de mi jefe digo me sentaba porque ahorita ya me quitaron mi lugar reestructuraron todo porque ya los compañeros No se sientan juntos tienen que tener sienta distancia y está súper triste las oficinas porque no estamos la gran parte y al igual que ellos se sienten tristes nosotros igual porque no es lo mismo pues sí yo aquí veo mi familia desayuno con ellos tal vez de repente no porque también tienen sus actividades pero pues la mayor parte del tiempo estoy sola porque tengo que estar aislada para que no se escucha el ruido no o sea en sí tú mencionas que no está en nosotros que exista el ruido sí pero eso te estresa muchísimo porque por ejemplo a mí me evalúan que yo me presenté con mi nombre me evalúan hasta que no eructa y que no bostecé un chorro de cosas y en verdad no sabes del estrés que qué tantito este ladrando al perro qué tantito está maullando el gato porque en sí eso no es culpa tuya pero te estresas de alguna manera u otra porque sabes que te están escuchando tal vez no en el momento no pero pero sabes que alguien te esta evaluando y no sabes que llamada va a ser la que te va a evaluar y te estresa y aunque a veces no se escucha por ejemplo hubo una ocasión qué bueno han sido varias que se escucha mi perro y pues ahí solamente nos pedían que pidiéramos disculpas y que le avisaremos al cliente que están en Home Office y por la situación en que una disculpa por el ruido pero si tratan de que no se escucha el ruido y no se encargaban mucho eso y una vez le dije yo a mi jefe Oye es que se escucha el ruido mi perro estaba ladrando puedes escuchar la llamada ella me dijo no se escucha nada y yo así toda paranoica de que mi perro migajón no se calla y tengo que poner mute para aventarle La chancla y decirle migajón! o gritarle desde mi cuarto y todo eso te frustra y te estresa y dices ya ya quiero desconectarme, extraño tener mi lugar extraño tener mi café preparado porque pues ahí todo lo tienes a la mano o sea y aquí también pero te lo tienes que preparar y allá pues están todas

las maquinitas y pues no pasa nada sólo vas te sirves y ya todo esto como que el cambio Si lo sentí así brusco pero ahorita ya no lo siento tanto porque ya me adapté ya como que digo Bueno al menos sé que migajón tiene que estar alejado de la ventana porque sino se pone a ladrar mientras yo esté trabajando mientras yo estoy trabajando lo tengo a la vista y que no esté cerca de la ventana para que no esté ladrando y así todos esos cositos tú las tienes que estar acomodando para que eso no te pegue a ti también como esas emociones negativas porque igual repercuten luego ya dice a eso ay güey no mames ya porque no cállense todos ¡Ay perdón! Dije una grosería (risas) lo siento pero sí llegamos a ese punto de estrés en donde la verdad yo sí me estresado muchísimo y aparte eso donde mencionas que si mi esclava cosas había días que en el comedor de mi casa que yo me ponía la lap del trabajo en un lugar y la lap personal para hacer mis tareas de la escuela del otro y en verdad eran las dos cosas a la vez en una contestando los WhatsApp que el team que mi jefe me marcaba o así y yo decía creo que esto no es sano pero sino no puedo terminar porque en la tarde tenía que hacer que estar en mis clases en línea o tenía que mandar el trabajo en cierta fecha es cierto horario y todo eso era un estrés horrible al punto en el que hace un mes dos meses en agosto Bueno a finales de Julio principios de agosto me enferme y fue fatal porque todo el estrés que había caído en mí no sé no sé lo voy a a enjaretar al Home Office no pero pero sí sentí mucho el cambio porque una cosa era salir de la oficina y ya dejarlo ahí y decía se acabó me voy a la escuela a la universidad y adiós trabajo no pero otra cosa es que aquí apagas tu lado y de pronto te diga tu jefe que crees es que olvidaste meter esto o hay es que te mandé un correo y una vez me pasó me dijo Te mandé un correo y no me respondiste y yo así como de cuál correo y ahí voy otra vez a prender la lap no me ha llegado el correo porque el internet está fallando y el Outlook no se había actualizado y Bueno hay otra vez tuve que llamar a izzi (compañía de teléfono, cable e internet) y esperar a que se restablezca el internet para yo hacer lo que tenga que enviarle a mi jefe que no me enteré entonces todas esas cositas te frustra ni te cansan ha sido cansado pero no sé si todos los compañeros, bueno no sé si todos pero te digo que hemos tenido que ir a la oficina dos que tres veces y estuve platicando con compañeros que también están en

combis desde el primer día como yo y una en específico yo le conté que no inventes cuando se te cierra esto no te estresa y luego cuando se te cierra el otro y ya ay sí luego cuando mi hija está hablando y aquí al lado y Bueno o sea yo no tengo hijas pero pues mi perro ahí ladrando y si digo así como güey lo comparten no sólo soy yo no es algo aislado cómo te llegas a imaginar Pero pues fuera de eso creo que hemos podido de alguna manera u otra sobrellevarlo porque parecen o pareciera fácil porque suena como como que si estuviera muy padre No digo que sea malo pero si tiene sus cosas negativas y su estrés sobre todo la verdad yo considero que sí es muy estresante estar en Home Office al menos un día o dos Yo creo que no sea tanto pero ya todo el tiempo que llevan como oficina pegado en todos los sentidos y pues no está padre.

V: mencionas algo muy importante te enfermas en la última semana de julio y primero de agosto y mencionas que no se lo quieres achacar como tal al trabajo en casa pero si bien es cierto y bajo tus propias palabras muchas situaciones son las que generan estrés en trabajar en casa desde las cosas que no están en tus manos poder resolver hasta las que sí pero a todo esto como siendo algo nuevo para ti genera un cierto nivel de estrés que que probablemente haya desencadenado en esto en esta enfermedad y justamente va por ahí una pregunta cómo hacer stream en todo el cansancio ahora en Home Office? Porque si bien antes me mencionas que era el hecho de despertarte más temprano que te tenías que salir el metro la gente que de nuevo los traslados y ahora qué tipo de cansancio es el que experimentas laborando desde casa?

E: Mmmm pues para empezar la comodidad de la silla o sea yo no tengo como una silla acolchonadita y cansa mucho de por sí ya es cansado el hecho de estar sentado todo el día y te cambias luego me voy a la sala luego estoy en la cama o así y si es demasiado cansado como que ciertas partes del cuerpo que te llegan a doler en específico los músculos ciertas partes musculares no se digo yo sí fui al doctor y yo creí que era otra cosa no igual con todo esto del covid y demás me tuvieron que hacer la prueba porque un punto en el que yo ya no me podía levantar de mi cama y me puse mal yo estaba trabajando normal y todavía trabaje el día que me sentía

mal y yo le dije a mi jefe me siento mal me dijo como de llama a la línea porque tenemos el seguro de gastos médicos y tenemos un médico de 24 horas para poder llamarla no nada la situación Covid demás pues por eso aparte tenemos ese respaldo Yo marco y me dicen tómate un paracetamol y dije okay me lo tomo y pues no muy fatal no me pude levantar de mi cama y me puse muy mal me duelen todos los músculos tipo los achacaron al covid y pues me hacen la prueba y todo el mal viaje de que probablemente sea eso siendo que yo no salgo en verdad yo todo el día me la paso en la computadora y eso es también algo que te llega a frustrar hay veces que hasta se te salen las lágrimas de que no sé qué está pasando porque cómo es que llegamos a esta situación porque al menos si antes era muy frustrante el metro la gente sí Pero al menos aquellas agente no sé estabas con otros Aires de estar en la calle y aquí pues es estar en tus cuatro paredes y no tienes contacto o sea si un mensaje y todo pero todo es virtual y esa parte ese apego no lo siento estando tan padre y eso enferma la verdad es que enfermó aparte yo hablé con mi doctora y me dijo relájate porque te estás enfermado y me dio medicamento de todas las partes de los músculos que ya me revisó y que estaban todos contraídos me dijo que podía que que yo no sintiera que el estrés Me está afectando y que me estaba pegando porque siempre es el ritmo de vida que has llevado siempre ha llevado un ritmo de vida muy acelerado por lo de la escuela la universidad los trabajos No sé irme aquí y allá siempre estado en movimiento Pero eso siento que una contraparte al hecho de que yo siempre estaba aquí o allá de que me iba a la escuela estaba en movimiento siempre todo el día todos los días en movimiento y de la nada todo desde casa en mi computadora apagas una prendes la otra en el celular en las conferencias las clases en línea las videoconferencias en el trabajo todo en línea y eso es como muy ni siquiera te da el aire de hecho yo no puedo tengo dónde poder trabajar así cómo salirme en una tardecita o algo Yo no tengo vivo en un departamento y pues no me da para eso no pero por ejemplo en el trabajo de pronto salí así te daba el aire y pues aquí no lo único que me da es cuando literal en la parte lo único donde yo salía era las mañanas a pasear a mi perro a las 6:30 y luego en las noches a las 9 o 10 de la noche y qué 10 ó 15 minutos y ya era todo porque todo el día estaba conectado a la computadora y pues eso quieras o no si

pueda tú dices a va estar bien padre no pero el grado en que te enfermes y que te diga un doctor relájate porque esto puede ser hasta darte un paro cardíaco de tanto que te aceleras pues no yo tenía una presión en el pecho hecho sentía que se me iba el aire y no sé si yo solita Bueno siempre he creído que todo es mental pero en ese momento yo no lo podía controlar siempre se me va el aire y simplemente me enfocaba en el trabajo y la escuela trabajo y escuela encerrada y pues ya ahorita buscó hacer otras cosas como ponerme a color colorear una mandala por ponerme hacer ejercicio igual la doctora me comentó y me recomendó que hiciera yoga y algunas actividades dentro y bueno quizá fuera también pero cuidándome pero pues ya que pudiera ocupar mi mente en otras cosas y no son en la escuela y el trabajo porque aún no podemos salir a hacer todo y como te digo algo él como Office Quién sabe hasta cuándo este entonces hay que buscar otras cosas para no seguir en ese círculo enfermizo.

V: es que sí es muy interesante que digas que no se lo quieres achacar o no querías achacarle la enfermedad a licitación de trabajar en casa porque sí definitivamente fue una fue algo inesperado que a todos nos tomó por sorpresa y qué literal fuiste orillada por todo lo que comentas fuiste orillado a trabajar desde casa y el tener que comprarte a un ritmo de vida diferente yo creo que terminó en en esa en esa repercusión tendrá ve a la salud pero bueno afortunadamente saliste de eso y pues ya como una pregunta final para terminar la entrevista cuáles crees que sean tú los motivos de satisfacción de tu trabajo que te satisfaces de trabajo y cuáles de plano no dices sabes que no no me satisfacen

E: pues a mí me satisface saber que estoy en una empresa seria que en ningún momento me dejó de pagar o sea si no había trabajo si no había choques porque la gente estaba encerrada en su casa pero eso no fue motivo para que nos dejaran de pagar incluso hubo meses en donde intentaron darnos otro día de descanso y todos nos asustamos, porque nos pensamos que nos iban a dejar de pagar y la verdad es que no, ellos estaban como estructurando nuevas formas para que los de home office cubriéramos esos horarios y los que estuvieran en oficina no estuvieran yendo cómo que reducirles esa aparte ellos y los de home office tenernos como respaldo

incluso cuando nos fuimos a fase a lo que es el semáforo fase 3 no me acuerdo recuerdas que todo empezó como énfasis pues la empresa nos había dicho que se fuera la fase 3 únicamente nos íbamos a quedar a trabajar los de Home Office y todos los que estaban yendo a trabajar presencialmente pues se iban a ir a sus casas definitivamente y pues con eso sí nos quedamos como de No manches no pero pues no pasó la empresa vio la manera de poder seguir equipando los otros compañeros todo el tiempo les están tomando la temperatura y me consta porque está oyendo eso es algo por lo que también me siento bien con mi trabajo con la empresa en general, todo el tiempo o mejor dicho cada 4 horas te van a cambiar tu cubrebocas hasta tu lugar, van las enfermeras y te están preguntando constantemente cómo te sientes y si ven a alguien estornudar o con lo más mínimo lo mandan a su casa y yo el tiempo que estuve que fueron casi 3 semanas todo me la pagaron cuando yo estuve enferma ningún día me descontaron o me pidieron alguna prueba del IMSS algún comprobante no no obviamente yo sí le envié a mi jefe todos los estudios que me hicieron en dónde me los hicieron y todo fue como muy transparente pero realmente nunca me lo exigieron siempre fue como de okay nada más te pido que lo reportes en la línea que tenemos exclusiva para la atención de empleados y hasta ahí mejórate nunca fue como de ah ya qué pedo ya te sientes bien siempre la empresa estuvo como ahí igual en la parte de familiares y demás o sea siempre nos mandaban mensajes muy constantes videos Los jefes jefes los directores los vicepresidentes de esperemos que estén bien cómo están todos y fue como como que se hizo una Unión más interna y de la misma forma pues así a los asegurados por que implementaron nuevas formas de servicio llamadas contingencia por el covid donde ya no manda vamos a un ajustador lo hacemos mediante un ajuste en línea que son plataformas que igual ha implementado la empresa y esto como para proteger también a nuestros asegurados igual a nuestro ajustador y a nuestro empleado sí y esas partes o al menos esas cosas que parecen que no cuentan pues sí han sido de Gran impacto o al menos yo como empleada digo ah mira se nota la diferencia o oh mira se está haciendo esto igual que tú dices o sea que yo en como Office Tengo que cubrir el internet y la luz pero fíjate que no todos se lo dieron pero sí estuvieron dando pollos y nos preguntaron directamente

a los de Home Office cómo tienen que sean esos apoyes los reclamamos a los primeros lugares yo dije a los primeros lugares para que me tocara (risas) pero no me tocó (risas) entonces dice ah ya ni modo Pero bueno hay quien le haya tocado a una de mis amigas le le tocó y dije ay qué chido es un dinero extra que bueno yo no la tenía considerado igual ósea esa parte en que te apoyan con los cubrebocas y eso también te lo dan igual el gel y por ejemplo dónde está mi lugar pusieron unas tipo No sé cómo llamarlas son unas cajas gigantes que son dispensadoras de toallitas sanitas y esas están por todos lados en toda la empresa porque pues igual en todo el tiempo tienes que estarte limpiando y la sana distancia que yo sigo que sí ha sido muy ventajoso por esa parte y ahora los puntos que no han sido ventajosos pues que en cuanto a mi trabajo que no me hace sentir bien la rutina la cotidianidad porque todos los días es hacer la misma levantarte tener el equipo y ya estás aquí pues ya recibes llamadas igual No sé no hay cómo hablar con el de al lado y decirle a me tocó esto Oye es que no le entiendo tal no hay como ese apego humano no se siente este calorcito del compa helado y pues eso no se lo atribuya yo a la empresa sino en general a la situación dentro de la empresa no te puedo decir que no hay nada negativo yo creo que sí porque por ejemplo ese material que te digo de él de los cubrebocas nos hicieron saber que no íbamos a recibir un Bono que nos dan anual porque iban a comprar todo ese equipo con el dinero del seguro entonces sí fue cómo mmm pero se entiende no hay compás que están allá y el material bueno nosotros recibimos cada semana un video de cómo se llama el ceo el que dirige la empresa en México el ceo ese señor todas las semanas todos los martes tenemos un vídeo de él en dónde nos muestran los avances lo que diga la gobierno como aumentó los casos los avances que tengamos como empresa o de qué manera ha impactado toda esta situación eso también está muy padre porque cuando compraron el material igual él fue grabó y dijo miren aquí está es para todos ustedes se va a repartir a todos las oficinas de la empresa en la República y como aquí en Ciudad de México es mi lugar de trabajo es como el centro y el corporativo pues ahí llega todo de ahí se mandó a las distintas oficinas y la empresa en verdad no te ha obligado a volver sin embargo si hay mucho apoyo psicológico porque igual tienes a tu psicólogo para poder marcar a pedir conferencias hay videos hay

plataformas interactivas donde tú te puedes meter para no sé que haga lo que tú quieras no sé igual tenemos una licencia en LinkedIn para poder hacer cursos los que queramos siempre existió ese apoyo por parte de la empresa y la verdad es que yo me siento bien en mi trabajo pero la cotidianidad de hacer lo mismo no está padre porque con todo esto se cerraron muchas oportunidades y hablo en cuanto a crecimiento laboral eso se cerró por completo las vacantes están congeladas no puedes hacer otra cosa más que esperar hasta que esto acabe y eso frustra más por qué dices chale el tiempo que llevo en la empresa y luego todos esos dos meses yo ya tenía planes para este año y más que estamos acabando la licenciatura es como que yo tenía pensado estar haciendo otra cosa ahorita en otra área y no se ha podido porque no he fecha y pues no sé ahorita apenas están abriendo pero son súper contadas y son de las que urgen y por lo mismo que han estado dando de baja a varias personas porque en sí la empresa no te da de baja sino que tú Tú solito te das de baja porque al igual que la empresa te da Tú también tienes que estar dando no entonces estás dando pero igual quién recibir y pues eso igual está padre yo siento que yo al menos con mi trabajo estoy muy contenta porque si me sentido bien pero si hay cosas negativas como las que te menciono Pero bueno lo mismo No es culpa de la empresa sino en general de la situación porque pues hasta ahorita no nos han dicho tienen que volver o tienen que dejar algo amor no no desde septiembre nos dijeron que se iba hacer una Ola cero quien quiera regresar a las oficinas puedo hacerlo incluso nos mandaron una encuesta preguntando unos qué cuántos días quisiéramos acabando la pandemia que cuántos días quisiéramos seguir en Home Office o sea muy abiertos yo dije que tres días a la semana un compañero dijo que 5 y pues le dije que quería estar en Home Office de por vida pero bueno yo en mi caso no a mí sí me interesaría salir porque digo está el covid lo entiendo pero si pega un buen estar encerrado y trabajar encerrado y pues yo dije o sea voy a regresar cuando me pidan regresar hace una semana mi jefe me dijo Oye están preguntando Quién quiere regresar quisiera regresar y yo le dije que me conviene ahorita por muchas cosas Si no negó que es estresante trabajar desde casa pero hay casos como las que te digo el ahorro del tiempo están padres entonces te da tiempo de hacer muchas cosas Si puedo seguir en como estoy

ahorita pues ya me quedo hasta que me digan tienes que regresar regreso sin problema pero yo ahorita prefiero estar así y si hay compañeros que se han inscrito a esa Ola cero y pueden regresar sin problemas les pagan el Uber y como que todo siga marchando poco a poco regresando a la normalidad pero pues no no de esto es normal y ya no sé si me extendi mucho perdóname.

V: No si está súper bien lo que comentaste muchas cosas interesantes el hecho de que la empresa respalde todo todas estas canciones que mencionan que son de gran ayuda y sobre todo esto que enfatizan que precisamente las desventajas y todas las repercusiones que se están teniendo es por la situación entonces son variables que al final del día si terminan por perjudicar en uno y pues nada me gustó haber platicado y haber escuchado toda tu experiencia acerca del Home Office definitivamente hay muchas cosas muy importantes y muy interesantes que definitivamente van a reportar al trabajo que está realizando y pues no sé en primera te quisiera agradecer por el tiempo y por el espacio y gracias por el tiempo y por el espacio y en segunda cualquier cosa que llegaras a necesitar pues porque voy a andar y pues nada No sólo esperar a que de nuevo se renueven las actividades para qué dejes un poquito en el estrés del Home Office.

E: (risas) Si de todas maneras Lo siento si me extendió mucho pero pues es una realidad de todos los días así que de alguna manera u otra tenía que sacar y expresarlo.

Entrevista 4

V: me podrías comentar cuántos años tienes.

E: sí yo ya terminé la carrera en relaciones comerciales en el politécnico tengo ahorita 27 años estoy como coordinadora de enlace operativo en una empresa refresquera.

V: me podrías comentar un poco más acerca de tu empleo qué es lo que haces actualmente

E: mira actualmente estoy comunicando de posición ahorita entonces ahorita llevo haciendo muy poco tiempo las actividades del nuevo puesto pero las del anterior era todas la parte de análisis indicadores básicos como a las ventas como van los lanzamientos de los productos yo llevo como tal un canal que se encarga de analizar un cierto territorio que nosotros como empresa se demos por decir una palabra a una persona que esa personas encarga de tener el territorio entonces yo le doy muchos seguimiento a toda esa parte de cómo va Va perdiendo va ganando cuáles son sus puntos más débiles como para enfocarnos ahí y crear una estrategia que pueda ayudar a que recupere ventas la persona y toda la parte de análisis para crear estrategias de territorios seguimiento mucho a lo que pasa en el mercado por decir ahorita que hubo un huracán durante la pandemia en la parte del Sur cuánto nos va afectar cuánto tenemos que estar vendiendo terminando estas épocas para poder recuperar el mes apoyó mucho a muchas áreas funcionales recursos humanos legal administración comercial y todo eso aparte yo les doy como más información para que ellos puedan crear sus estrategias y estén viendo cómo vamos cómo canal.

V: y qué pasa cuando bueno con esta situación de la pandemia cómo es que se transforma tu vida laboral y en general como tú lo empezaste a vivir la situación en la cual estamos ahorita de estar aislados encerrados con más medidas sanitarias como tú viviste la pandemia en todos estos aspectos tanto de trabajo como de tus relaciones personales no sé si me puedas dar un poquito y hablar de tu experiencia un poquito en esta pandemia

E: Mira fue como muy chistoso porque se estaba empezando todo el brote y estaban empezando a ver cuales iban a ser las medidas y todo yo salgo de viaje con amigos y regresando Yo le avisó a mi jefe Oye jefe voy a salir de viaje y me voy tantos días tienes algún problema y mi jefe me dijo que no Dale no te preocupes y llega el día que yo regreso y hablo con mi jefe y le digo hola jefe estoy de vuelta qué onda Todo bien todo relax porque pues está viendo toda la parte de estas medidas y me dice sabes que estuviste en lugares muy concurridos y yo le dije que sí y ya me dijo No sabes qué mejor guárdate en tu casa no vengas el día de hoy o bueno el día lunes porque pues Yo llegué un día domingo y me dijo no vengas el día de mañana y has Home Office y ya nos ponemos de acuerdo en los siguientes días para ver si tienes algún síntoma o algo Pero lo dudo mucho y yo okay Bueno llega el lunes yo hago home Office normal en mi casa y todo y el lunes en la noche nos avisa que se van todos a Home Office entonces como que yo ya no tuve tiempo para recoger cosas o algo así de la empresa nada más me quedo con la lap y el cargador que es lo que siempre traslado de la oficina mi casa y como tal es un poco complicado porque pues mi departamento no tengo tanto espacio para meter un escritorio o una silla o por ejemplo mi roomie también lo mandan a Home Office entonces pues los dos chocamos en conferencias que él está en conferencia y esté trabajando entonces sus conferencias a mí me desconcentran y mejor me meto a mi cuarto pero él no tener como un lugar destinado al Home Office es muy complicado porque agarras como que tu espacio personal para que se haga tu oficina y entonces llega un momento en el que tú no ves No sé tu cuarto como tu cuarto personal sino como tu oficina y tu lugar de trabajo o no sé si ya aprendiste la tele dices No sé o sea tengo la computadora y no sé o sea es algo que a mí me pasa mucho yo puedo prender la tele hasta que terminó de que ya apagó la computadora y ya prendo la tele pero si yo tengo la laptop prendida de plano no puedo ocupar mis cosas porque siento como que estoy trabajando y no puedo no sé música la pongo en el celular en lugar de ponerle en la tele o cosas así porque no sientes como tu espacio como tú yo como si fuera una oficina ni la estructura es la adecuada y luego como no sabíamos cuando íbamos a volver pues no nos preocupamos por comprar un escritorio porque decía para que compró un escritorio si voy a regresar en 2 meses entonces todo

esto se ha ido alargando pero no hemos comprado nada para poder estar como más cómodos y pues obviamente con el encierro todo el tiempo ves las mismas cuatro paredes y es como de aggh! Como un poquito fastidioso bueno así lo veo yo porque todo el tiempo ves lo mismo lo mismo y si necesitas ese trayecto de la oficina o de ese ver caras diferentes pues era un poquito de socializar y despejarte un poquito de la oficina otro tema como no puede salir o sea si tu jefe te busca las 7 o 8 de la noche pues ni modo que le digas no porque salí o sea dices Bueno sí y ya lo sacó sin problema tengo la computadora y sacó la información o lo que me están pidiendo y ya llega un momento en el que pues ya no tienes ni hora de entrada ni hora de salida como que esos horarios ya no ves como rutinas entonces si es un poquito complicado

V: y qué pasa con tus relaciones personales, tus amigos, okay llegas de un viaje y de repente que te digan Oye sabes que no puede salir y no sabemos hasta cuándo puede salir eso cómo cómo lo tomaste.

E: sí fue complicado porque mi roomie y yo teníamos muchos planes queremos movernos departamento a una un poquito más grande traíamos planes de amueblar el departamento porque cuando nos mudamos y nos juntamos éste pues nada más tengo mi recámara y no tengo nada más y pues convierto todo a compras en línea no puedes ver por ejemplo los muebles que compramos nunca los vimos cuando nos vimos fue como de a mi gusto y cuando llegaron pues eran un poquito más chicos de lo que pensábamos y de la parte de amigos no tenemos como tanto ese tema porque nuestros amigos están haciendo home Office entonces como quiera están resguardados y cuando decimos oigan pues los extraño o cosas así pues tienen carros entonces mi departamento es el lugar de encuentro de todos y pues como están haciendo home Office pues no hemos tenido ese tema de miedo por decirlo así o sea no están saliendo y si nos vemos nos vemos en el departamento pero no vamos a otro lado no y eso fue al principio ya ahorita cómo empezó a bajar ya podemos no sé vamos a comer a un lugar pero obviamente vamos en carro propio y con todas las medidas vamos comemos y regresamos al departamento o cosas así pero al principio sí fueron cuatro o cinco meses de no ver a nadie como 4

meses de no ver a nadie y de estar ahí encerrados ver nuestras cuatro paredes y como te digo como no teníamos tantos muebles todavía fue como de aggh!

V: al menos eso ayuda mucho y es una gran ventaja el hecho de que todos están trabajando en casa y más si tienen la posibilidad de moverse en un espacio en este caso su automóvil que seguro y no hay contacto con más personas pues yo creo que eso es una gran ventaja Al momento de querer ver si ya no interactúan con las personas que no sabes si puede que tengan el virus o no y eso se me hace una gran ventaja y ahora volviendo a tu trabajo cuál consideras que fue el motivo principal por el cual comenzaste a trabajar desde casa.

E: yo trabajo en un corporativo bueno piscina centrales entonces hay muchísima gente hay mucha gente administrativa entonces por ejemplo los espacios que están destinados como para trabajar son muy pegados entonces por el tema de la sana distancia pues creo que no era como tan viable y luego pues el elevador las puertas se abren con la credencial entonces pones la credencial y luego jalas la los manubrios entonces también eso y yo creo que también la parte de toda la gente que estamos ahí que todo mundo entra a las 9 de la mañana pues el contacto y toda la parte de la circulación de virus o de lo que fuera dentro de todo el corporativo pisos llenos y pues te digo son espacios muy pequeños entonces todo está junto tú pasas por un lado y ya pasaste por 5 cubículos y las salas de junta también igual son 15 personas son áreas casi funcionales en donde por ejemplo mi equipo donde estoy yo somos cuatro personas más las cinco personas de administración y cinco personas de procesos entonces ya son 10 personas que tienen que estar en la sesión cuando pues se supone que no se debe no pero yo creo que más bien eso como son oficinas pues hay muchísima gente administrativa que todo el tiempo está ahí y no se mueve a ningún lado y pues todo ese contacto con demás personas.

V: y ahora en la empresa donde estás trabajando Te proporcionó las herramientas necesarias a tu criterio para llevar a cabo su trabajo desde casa?

E: pues es que como tal herramientas es la laptop el cargador que desde que tú entras a la empresa te la entregan pero como tal un escritorio o una silla o un mouse pad o algo no nuestra herramienta fundamental es la laptop y el cargador eso sí te

la entregan pero ya como más para trabajar como de cuerpo ergonómico algo así pues no o sea un escritorio aún así ya pues no

V: igual no les dieron algo como un apoyo para pagar la luz o el internet?

E: no, en algunos lugares, bueno en algunas unidades operativas por decirlo así sí dieron el chance de que la gente fuera por su silla y por su escritorio y pues les daban un documento a firmar de que ellos hacían responsables y se lo pueden llevar a su casa pero en donde estoy yo son como cubículos ya Bueno si mueves mi cubículo tienes que mover el de 4 más entonces no daba tanto chance y apoyo económico no dieron pero seguimos cobrando normal entonces tampoco tuvimos ahí afectación.

V: abordando un poquito eso lo que comentas cuál es tu crees que sean las ventajas y las desventajas que tú le encuentras en estos momentos a trabajar desde casa.

E: ventajas pues yo creo el tiempo de traslado porque por ejemplo yo me hacía una hora y media al trabajo de la casa entonces ese tiempo a mí me deja levantarme un poquito más tarde y pues como dormir un poco más por decirlo así otra ventaja siento yo que es más libertad o sea si tú estás en la oficina sientes todo el tiempo que la gente te ve o sí ya agarraste el celular pues ahh no? y en tu casa como que te sientes más libre no tengo a mi jefe encima que me está diciendo esto esto y esto y yo pongo mi ritmo de trabajo tengo que entrar a las 6 este trabajo y yo me pongo mis horarios no entonces me levanto un poquito más temprano le avanzó puedo desayunar le avanzó y ya como que me organizo más en esa parte otra ventaja que pudiera ser pues yo creo que sí hemos perdido la parte de arreglarnos tanto para la oficina pues cuando vas a la oficina no sé más formal zapatos altos que te maquillas que te planchaste el cabello y como que estamos desde casa en las sesiones no siempre son videoconferencias entonces no tienes que invertir tanto tiempo en esa parte y si te conectas en videoconferencia no hay tanto tema Si no estás de camisa por decirlo así y desventajas no hay como horarios definidos o sea por ejemplo si tu horario era de 96 puedes empezar desde las 7 de la mañana y terminar hasta las 8 de la noche más conferencias yo Por ejemplo si sentí un aumento en todas las

conferencias que tenía sientes tenía 3 ahora tengo 8 entonces son más sesiones de trabajo en línea cuando pues sí estás en la sesión pues no puedes a ir avanzando con los pendientes tuyos y como que era más fácil en la oficina porque pues ya rápido lo veías con una persona y ya pero ahora tienes que juntar como a cinco que se conecten y los que se conectan no te pasa la conferencia y termina y pues otra desventaja que tu espacio se convierte en tu espacio de trabajo

V: Tú considerarías que has entre mezclado muchas actividades por el mismo hecho de que no tienes un espacio adecuado para laburar desde casa

E: cómo entremezclar?

V: qué mezclas tus actividades a lo mejor te toca es comprar tu recámara mientras estás trabajando o estás desayunando entras estás trabajando que hasta cierto punto puede ser un motivo de afectación.

E: sí mira yo por ejemplo cuando iba a la oficina tenía comedor y ahí desayuna básico más y podías comprarte algo para la cena y llevártelo no? Y en el trayecto pues cómo era un camión que te llevaba en de un punto de la oficina o sea de la oficina te dejaba en un punto pues puedes ocupar ese camión como para terminar de comer etcétera no y esto no en casa pues tienes que invertir tiempo en que ella te cocinaste el desayuno y ya tienes que lavar los platos qué te metes a bañar y después de un rato las toallas las tienes que tender, ya las doblas las guardas o yo ahorita entré a un plan alimenticio entonces me tengo que cocinar cinco veces al día y pues cinco veces me tengo que cocinar y 5 veces que tengo que lavar trastes cuando puedes antes ese tiempo no lo invertías en esas actividades o que te meten en una conferencia muy temprano y ya no te dio tiempo de meterte a bañar antes entonces no sé durante el día te digo yo Por ejemplo si tengo sesiones a las 7 de la mañana me levanto y me conecto y ya en el hueco que tengo me meto a bañar me cambié me arreglé y ya me vuelvo a conectar pero sí o sea creo que no hay un tiempo entre tu vida personal y entre tu vida laboral.

V: eso es un factor importante porque mezclas cosas que habitualmente no lo hacías por que mencionas hasta cierto punto una ventaja y una desventaja que es

la cuestión de horarios antes como tenías tus horarios definidos pues ya sabías que hacer y a qué hora hacerlo llegabas a tu casa y así hasta las cosas que tienen que ver con casa y te olvidabas en ocasiones del trabajo pero ahorita que está junto trabajo y casa si puedes llegar a mezclar un poquito esas cosas y también es interesante el hecho de que el cansancio lo que me podrías decir acerca del cansancio has experimentado más cansancio estando desde casa o qué tipo de cansancio has percibido en ti.

E: cansancio físico no realmente te sientas y te conectas y te paras hasta que vas al baño o algo pero todo el tiempo estás en una misma posición pero yo por ejemplo el cansancio es mental por todo el tiempo que le inviertes al trabajo te digo de 3 sesiones que yo tenía ahora 5 y tienes una sesión y ya te están pidiendo información de este lado ya cállate piden otra cosa pero pues estás en una sesión entonces yo creo que más bien es mental Por qué inviertes más tiempo entre tantas sesiones que tienes pues ya no tienes tanto chance de estar analizando bien tu información o no sé validando la muy muy bien y como un poco más de tiempo de invertir a por ejemplo a mí me piden mucho presentaciones y análisis y de varias áreas no entonces me puede estar pidiendo finanzas un dato y mi jefe me puede estar pidiendo otro dato pero pues yo estoy en sesión entonces sacó el de mi jefe en lo que escucho la sesión y luego sacó el de administración mientras estoy escuchando la sesión y mi jefe ya me está hablando para decirme o preguntarme qué es el dato entonces es como más mentalmente como que te absorbe más.

V: entonces me mencionas que ha sido más cansancio mental que físico.

E: sí yo creo que sí.

V: has experimentado algún inconveniente realizando tu trabajo desde casa?

E: inconveniente en qué aspecto?

V: ya sea algo que tú puedes resolver como no sé el hecho de callar al perro digo es un ejemplo muy gordo hasta algo que no pueda resolver como que te pasó el de la basura y que estés una conferencia o que estés una reunión importante o que se te vaya la luz o cuestiones así.

E: sí cuando pasó lo del temblor nos quedamos bueno en la zona donde yo vivo se fue la luz y después de un rato regresa la luz pero un problema de zona en donde el internet no llegaba entonces aunque yo quisiera conectarme en los datos no tenía la luz para conectar la laptop entonces ahí y le avisé a mi jefe no le dije Oye se fue la luz no tengo internet quiero conectar mis datos pero no tengo la laptop con pila y pues ya me dijo que tranquila y pues ya después vemos, y pues sí obviamente creo que a todos nos ha pasado hasta el director que pasa el de la basura y se escucha no o el de los helados no en mi casa pasa mucho el de los helados y se escucha la campanita pero yo creo que esos temas pues son como muy básicos me ha tocado hasta en sesiones de directores donde se escuchan y ya nada más te ríes y ya pero graves o fuertes sólo lo del temblor que se fue la luz y el internet y no tenemos cómo comunicarnos tanto etcétera por ejemplo mi computadora se dañó entonces pues ya no marcando soporte y que te dieran soporte remoto y pues en todo el tiempo en el que te contestan en el que te contactan con un soporte en lo que el soporte hace su chamba y en lo que pues ya otra vez agarrar la computadora y a ver si no te falta algo etcétera pues ya son problemillas básicos pues yo creo que sería todo porque realmente no he tenido tanta complicación.

V: tú cuáles podrías considerar que son los motivos de satisfacción en tu trabajo

E: por lo que me gusta trabajar?

V: sí porque te gusta trabajar ahí y por qué no te gusta trabajar ahí.

E: me gusta porque es una empresa que siempre se preocupa por los empleados por ejemplo mis jefes Yo nunca he tenido un tema de que me hablen mal o que me pidan las cosas mal o que me estén poniendo ultimátum al contrario siempre he tenido gente a mi alrededor que siempre te dicen o mira este dato no va por ahí y más bien te orientan y te apoyan bastante hay mucha oportunidad de crecimiento se preocupan por los empleados que estés bien a cada rato hacen encuestas de cómo te sientes de si estás bien sino que te hace falta etcétera y te digo con mis jefes me llevado súper bien no tenido ningún problema con funcionales de otras áreas lo mismo es una empresa que te digo hay crecimiento y movilidad hay cursos siempre están tratando de ver cómo formas de autodesarrollo del empleado te

mandan a cursos, te ponen conferencias a las que te puedes unir y sin tanto de trabajo como de experiencia o como de desarrollo o auto desarrollo, convivencia con los directores, aunque sea por sesión o teams o lo que sea son experiencias que te abren puertas o visibilidad de la vida de un director, como la lleva y como es otras visiones del mercado, te dan un, por ejemplo en la parte donde yo estoy te dan mucho input de todo el mercado, de cómo estamos posicionados en donde estamos fallando en donde podríamos meterle etc, en mis actividades creo es super padre dar un simple dato que a ti te costó 10 minutos sacar y que un gerente o un ejecutivo o marketing no se lo saque y diga vamos a hacer un concurso o sea cómo lo que pueden explotar de un simple dato que a ti te costó no sé 10 minutos o de un análisis que te llevo todo un día Todo lo que pudieron analizar de ahí o sacar o establecer estrategias que dices órale no o sea si yo te digo vende cinco tú me vas a decir okay tenemos las herramientas para para vender 20 cuando tú dices órale no nada más dije cinco esas cosas y desventajas yo creo que una desventaja es que todo es muy rápido como es un mercado dónde es una empresa pues de todo México dónde está en los ojos de todo el mundo pues todas las decisiones que tome la empresa deben ser como una base como para todos los demás entonces no sé si nosotros implementamos un proyecto tiene que salir súper bien porque al final la empresa la toman como base y no solamente está en México sino también en muchos países pero tomando México como ejemplo y todo tiene que ser muy rápido todo tiene que salir muy bien la presión si es un poco alta en cuestión de que si vendes lo que te digo o sea si yo te digo vas a vender 5 tú me dices no dime qué voy a hacer para vender 20 entonces esas cosas son como siempre siempre es mucha presión Por más y más y más entonces yo creo que sí está padre pero al momento de que pues quién lo ejecuta somos nosotros pues ahí entra como que más presión pero es que no sé no lo vería como tanto desventaja o sea sí y no.

V: si se puede llegar como ambas Pero igual el hecho de la presión ya con el tiempo no sé si te acostumbras o no sé que suceda pero no es interesante y relacionando esto con todo lo que me has mencionado anteriormente cómo te sientes emocionalmente ahora en esta cama trabajando desde casa porque tú misma no comentaste al inicio no es lo mismo salir y que si te peleas con el estrés el transporte

de lo que quieras pero estás en contacto con personas emocionalmente cómo te ha pegado eso y ahora trabajando desde casa

E: yo creo que Bahamas a la parte de es que como te puedo decir de no sé vas en el camino y pláticas con con x persona a no ver a nadie más es como que un choque de ahora qué hago o sea sí le qué hago le escribo por WhatsApp o lo que sea pero no es lo mismo como que si hace falta el contacto con la demás gente que qué pues así como ahorita una llamada yo creo que es más informal podría decirse como que la comunicación no están no es lo mismo verte la cara que estarle hablando a una computadora y pues sí esa sensación como de de quiero salir y estoy encerrada y no puedo salir porque pues no sea hay algo por miedo también por ejemplo mis papás los veía cada 15 días ahora pues los veo cada mes porque pues también ellos ya también están un poquito más grandes y ya yo sí les entró el pánico entonces pues como que si esa relación pues ya ya no es lo mismo hablar con mi mamá por teléfono que verla y estar comiendo con ella Como que yo creo que sí y la parte del encierro qué dices ya me harté de ver mis cuatro paredes y ya quiero ver un árbol mínimo o que me pegué el sol no sé.

V: Bueno ya para finalizar la entrevista no sé algún comentario extra que quisieras decir?

E: Yo creo más bien que la pandemia llegó adelantar muchas cosas que las empresas ya tenían planeadas por ejemplo Esto del Home Office creo que fue algo un adelanto cañón a toda la parte tecnológica de las empresas y un boom para toda la parte de las aplicaciones o de lo que es a domicilio yo lo estoy viendo en unos canales que también llevamos de todo lo que es a domicilio creció cañón entonces yo creo que más bien la pandemia llegó adelantar mucho esa parte tecnológica que como empresas ya tenían que como personas ya teníamos que estar íbamos un poco atrasados por ejemplo Google ellos ya tenían Home Office desde hace muchísimo tiempo y por ejemplo ahorita donde estoy yo es algo que se iba manejando pero no al 100 como tal y creo que no es una situación tan sencilla de vivir porque una cosa es que hagas home Office y puedas ir a Chapultepec el domingo que estar en Home Office las 300 los 8 días de la semana 7 días de la

semana pero sí o sea creo que adelantó muchísimas ideas muchísimas actividades cambió completamente la rutina de la gente o sea de un día para otro fue un cambio completamente brusco en la rutina mía por ejemplo de estar acostumbrado a salir a tener tiempos a tener ya una rutina definida actividades definidas ahora a darle un poquito más tiempo a tu casa tu espacio ahora acoplarse a las nuevas convivencias porque no es lo mismo estar con tu rumis dos horas cuando llegas en la noche a estar 8 horas metidos conoces otra parte de la otra persona de ti mismo porque yo por ejemplo no cocinaba no estaba en el departamento no era mucho de casa ahora me me tengo que cocinar lavar trastes que el baño que la basura etcétera Si cambio como también tus rutinas pues las rutinas de todos más bien

V: imagínate no sé cocinar te una o dos veces por semana a cocinarte 5 veces por día si es un gran cambio y si te dijeran osito propusieron o bueno si te propone la empresa trabajar de Home Office o seguir yendo al trabajo tú que preferirías y porqué?

E: yo o sea me por ejemplo el Home Office no se me hace mala idea creo que es buena idea Pero sí hace falta el contacto personal No sé de la semana un 70% oficio en 30% de la semana ir a la oficina ya presencial creo que es algo como que te establezca un poco el Home Office te digo no se me hace malo pero creo que es bueno pero creo que la situación es la complicada o sea de hacer home Office puedes hacerlo pero el estar encerrado el concepto de estar encerrado es lo que complica las cosas pero sí si yo pudiera sería 70% como Office y 30% presenciales y por ejemplo ahí sí me ofrecieron buscaría la forma de tener en el departamento en mi cuarto donde sea el espacio definido a la parte donde voy a trabajar porque como te digo pues pensábamos que eran dos meses y resulta que ya llevamos el año no entonces sí Si yo fuera definitivo que sería es el plan de trabajo que me dijeran si así ya vas a trabajar toda la vida pues yo buscaría la forma de tener la estructura el espacio o lo que necesite destinado y creo que sería mucho más como aparte.

V: entonces si no hubiese pandemia tú encantado de trabajar en como que son 70-30

E: sí, ja.

V: ok pues nada, resultó muy interesante todas las respuestas que me brindaste y pues nada más agradecer el tiempo y el espacio que te permitiste para poder llevar a cabo esta entrevista y no te agradezco mucho eso y pues ya ya te estaré comentando en los resultados de la investigación y pues cuando termine de hacer la si gustas te mandó una copia para que la puedas leer y digas ah mira ahí aparezco.

E: (risas) okey sí (risas)

V: pero sí muchísimas gracias por el tiempo y el espacio y cualquier cosa que llegaras a necesitar y sí está en mis manos pues encantado y pues no muchísimas gracias.