

El teletrabajo apura el debate por el derecho a la desconexión

CAROLINA MARTÍNEZ ELEBI :: 22/05/2020

A través del correo electrónico y las app de mensajería, la intromisión del trabajo en la vida hogareña era una tendencia, que la cuarentena terminó de imponer

Un proyecto de ley quiere proteger los horarios de ocio, para sustraerlos a una modalidad laboral neoliberal en auge.

El aislamiento social, preventivo y obligatorio, una de las medidas centrales tomada por el gobierno nacional para combatir el avance de la pandemia más global que conocemos, ha impactado en muchos aspectos de la vida cotidiana. Se alteraron o suspendieron casi todas las rutinas. Y de un día para el otro, personas que casi no usaban computadoras o celulares más que para enviar mensajes, navegar por redes sociales o jugar, empezaron a tener reuniones de trabajo, impartir clases y hasta festejar cumpleaños a través de distintas aplicaciones.

Suele decirse que las crisis aceleran tendencias que ya estaban en marcha. Algunas de ellas son las compras online, la educación a distancia y el trabajo remoto. Otras tendencias discursivas también se van imponiendo de manera sigilosa: los mandatos de “ser más productivos”, no sólo en el trabajo sino en la vida, o “vivir conectados”, presentes en la publicidad o pronunciados por “influencers”.

Hay frases que suenan cada vez más familiares: “¿Estás ahí?”, “¿podés revisar lo que te mandé?”, “te hago una consulta rápida”, “disculpá la hora, te escribo ahora así no me olvido”. Los ejemplos son interminables. Mensajes que se envían y reciben fuera de la jornada laboral de cualquier rubro, a cualquier hora o día de la semana, por colegas y superiores. No importa si alguien trabaja de manera independiente o en relación de dependencia, si hace teletrabajo o si tiene un horario y un espacio fijo de trabajo.

Esto, que ya era parte de las rutinas de muchas personas, se masificó cuando el trabajo remoto se convirtió en la única opción para quienes necesitan seguir trabajando a pesar de la cuarentena. De un día para el otro, hasta el Estado, que siempre se caracterizó por las tareas de oficina, tuvo que reinventarse.

Según un informe de Randstad Workmonitor del último trimestre de 2019, el 49% de los argentinos aseguraba que su empleador le pedía estar disponible durante las vacaciones y el 59%, que también recibía pedidos para responder consultas fuera de horario laboral.

Ahora, con los trabajadores en sus casas, esa tendencia previa ha sufrido una brusca aceleración. Los mensajes y tiempos laborales se salieron de control, e irrumpen en la cena familiar o en la tarde del domingo, en medio del descanso, y se tornan inseparables el trabajo de la vida familiar.

¿Cómo se combate esta intromisión? Exigiendo el derecho a desconectarse. Ante el despliegue creciente de estas prácticas y tecnologías que erosionan el límite entre tiempo de trabajo y de ocio, la necesidad de conciliar la jornada laboral con la vida personal y familiar, de manera justa y equilibrada, se impone como algo urgente para resolver.

“Creo que el derecho a la desconexión es una deuda pendiente de los y las trabajadoras en la Argentina”, asegura Sofía Scasserra, economista del Instituto del Mundo del Trabajo “Julio Godio”, de la Universidad de Tres de Febrero (UNTREF, Buenos Aires). “Hay evidencia permanente de que ya hace bastante tiempo cómo los trabajadores son contactados en cualquier momento del día, a cualquier hora, por distintos temas. Sobre todo a las mujeres, que se las suele usar mucho de agenda: ‘Haceme acordar tal cosa’”, explica.

Este derecho legal surgió en Francia, en 2016, cuando se promulgó una ley que lo incluyó como un tema de negociación obligatoria en las empresas. En la Argentina, el último 23 de abril, el senador Daniel Lovera (FdT, Frente de Todos) presentó un proyecto de ley para garantizar este derecho, sobre el que venía trabajando con su equipo desde 2019 y cuya necesidad se vuelve patente en el actual contexto de aislamiento. “Trabajamos en diversos proyectos del mundo laboral, entre los que se encuentran los nuevos derechos, las configuraciones de las nuevas relaciones laborales, las plataformas digitales, la protección de los datos personales, y el derecho a la desconexión. Todos se enmarcan en la comprensión del trabajo como derecho humano fundamental”, asegura Lovera.

Asediado por la pandemia, el derecho a la desconexión digital fuera del horario de trabajo se presenta como un nuevo derecho laboral, necesario para garantizar el tiempo de ocio de los trabajadores.

“Uno ve, a medida que las cosas van mutando, que el trabajador y la trabajadora necesitan protección. Para eso necesitamos una regulación. En el proyecto, planteamos que el trabajador tiene el derecho a la desconexión digital fuera de su jornada de trabajo y durante las licencias, sin que ello signifique una sanción y sin que se premie a quien no haga uso de ese derecho”, remarca Lovera, quien explica que lo que se busca con este proyecto es garantizar el tiempo de descanso mental del trabajador durante su tiempo libre. El proyecto se giró a la Comisión de Trabajo y Previsión Social y Lovera espera que comience a debatirse hacia fines de este mes.

“En los lugares donde ha avanzado la legislación, sobre todo en Europa, ha tenido un efecto tranquilizador en los usos y abusos de la tecnología -agrega Scasserra-. Con estos trabajadores, que eran contactados constantemente, se empieza a tener un poco más de cuidado y hay un poco más de restricciones”.

La disparidad de género es otro elemento central en esta discusión. Es imprescindible que las políticas relativas a la conexión por parte de los empleadores no perjudique a las mujeres, que son quienes más cargan con tareas de cuidado y del hogar y pueden necesitar de mayor flexibilidad respecto a las horas en el trabajo y las horas de conexión en su casa. Esto se hace más evidente con las medidas de aislamiento, con mujeres trabajadoras que son madres e intentan trabajar mientras se ocupan del hogar y de acompañar a sus hijos con las clases a distancia y las tareas que envían los docentes.

El ejercicio del derecho a la desconexión no puede ni debe residir en una responsabilidad individual. Para hacer frente a esta problemática, que se profundiza en el escenario del teletrabajo generalizado producto de la emergencia sanitaria actual, es vital que el enfoque sea colectivo y que imponga al sector empresario la responsabilidad de cumplirlo. “Lo que busca proteger esta ley es la salud mental de los y las trabajadoras”, asegura Scasserra.

La angustia de no cumplir

Los mails y los mensajes habilitaron la erosión de los límites que imponía el mundo físico. “Respondo esto cortito y listo”, pensamos. Existe una expectativa implícita o explícita de que la persona que recibe el mail los revisa en cualquier momento y, en el caso de WhatsApp, además, se suma la expectativa de inmediatez, segundos después de saber (doble tilde azul) que el mensaje fue leído. Según los especialistas, esto trae aparejados problemas de salud mental, asociados a una dinámica laboral de conexión permanente.

La regulación, necesaria, puede no ser suficiente si lo que impera es una cultura de la productividad y el trabajo ininterrumpido. Es fundamental entender la importancia del descanso, del ocio, de conectar con otras actividades y con las personas de nuestro entorno. Pero, ¿por qué es necesaria una regulación? Porque, aunque decidamos no responder ese mensaje que llegó, ya lo leímos, sabemos que está ahí y que acaba de sumar una tarea pendiente para resolver. Ya no pudimos desconectar.

“Al consultorio llegan muchas personas estresadas, con ataques de pánico o angustia, que sufren por la imposibilidad de cortar con lo laboral. Ahí aparecen las subjetividades de cada persona; por ejemplo, el miedo al despido, el temor de las personas mayores a ser reemplazadas, o simplemente a quedar mal”, explica Carolina Tripodi, licenciada en Psicología de la UBA [Universidad de Buenos Aires].

“Esto le pasa no sólo a quienes no logran desconectar, sino a los que sí logran hacerlo, porque a veces son acusados por otros colegas, y cargan con esa mirada prejuiciosa de sus pares además de la demanda del jefe”, explica la psicóloga.

Las personas debemos lograr una homeostasis, un equilibrio entre el cuerpo y la mente, explica Tripodi, y “para lograr esto se recomienda descansar, realizar actividad física, tocar un instrumento musical, meditar o realizar cualquier actividad recreativa que permita que la concentración esté puesta en el aquí y el ahora”, dice. Muchos pacientes, explica, consultan cuando el síntoma ya está puesto en el cuerpo, pero sugiere prestar atención a “si baja el nivel de concentración, si estás muy irritable, tenés pensamientos negativos, no estás motivado, estás desganado o tenés agotamiento físico o decaimiento. Son todas alarmas que hay que atender para no llegar a un punto límite extremo”.

Diario Tiempo Argentino

<https://www.lahaine.org/mundo.php/el-teletrabajo-apura-el-debate>