



Guía de **HARC** sobre El cambio de trabajar desde casa a trabajar en la oficina

Mucho ha cambiado en el último año y a medida que los empleadores comienzan a reabrir sus oficinas, hay muchas cosas que considerar. Desde las normas de seguridad, hasta la ansiedad de regresar a las reuniones en persona, la transición de regreso al trabajo después de la pandemia puede no ser muy fácil. El trabajo tal como lo conocemos ha cambiado drásticamente durante la pandemia de COVID-19. Algunos trabajadores han estado trabajando en primera línea todo el tiempo, mientras que otros han hecho la transición a trabajar desde casa. A muchos de los que han estado trabajando de forma remota durante el año pasado ahora se les pide que regresen a sus oficinas. Este cambio puede ser difícil de manejar tanto para los empleados como para los empleadores. Como tal, HARC ha creado esta infografía para ayudar a los empleadores y a los empleados con esta transición.

Para empleadores

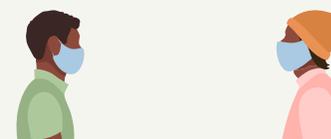
Según una encuesta realizada por KPMG (Klynveld Peat Marwick Goerdeler, una empresa líder en servicios profesionales), casi la mitad, el 45%, de los CEOs globales no esperan ver un retorno a un curso de negocios "normal" hasta algún momento de 2022.¹



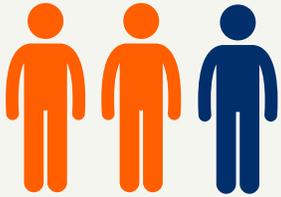
Esto demuestra que tanto los empleadores como los empleados enfrentarán desafíos durante la transición al trabajo en persona. A continuación se presentan algunas cosas para considerar como empleador:



- Pagar tiempo libre para que los empleados se vacunen.² Las empresas con menos de 500 empleados pueden ser elegibles para créditos fiscales bajo el American Rescue Plan si proporcionan tiempo libre pagado para los empleados que deciden recibir la vacuna.³
- Implementar el distanciamiento físico en todas las áreas comunes de trabajo.² Esto protege a los trabajadores no vacunados y/o aquellos que tengan familiares en riesgo en el hogar.
- Educar a los trabajadores y comunicar las políticas y procedimientos de COVID-19. Es importante que los trabajadores conozcan las políticas y a quién contactar con preguntas o inquietudes sobre seguridad y salud en el lugar de trabajo. Considere establecer un anonimato para que los trabajadores expresen sus preocupaciones relacionadas con las medidas de seguridad de COVID-19. Por ejemplo, HARC tiene un documento compartido donde los miembros del personal pueden escribir y expresar anónimamente cualquier inquietud que puedan tener.²
- También se anima discusiones con sus empleados para implementar nuevas normas en el espacio de trabajo, como el trabajo híbrido y la distancia de seis pies.



Para empleados



Es normal tener dudas, ansiedad o sentimientos encontrados sobre el regreso al trabajo en persona. Según una encuesta de 1,000 trabajadores realizada por Envoy en febrero, dos de cada tres trabajadores dicen que están preocupados por la transición.⁴ Para reducir sus preocupaciones y facilitar su transición, tenga en cuenta los siguientes consejos:²



- Identifique oportunidades para vacunarse. Pregúntele a su empleador sobre las oportunidades de trabajo pagado para vacunarse y recuperarse de cualquier efecto secundario.
- Si no está vacunado o tiene familiares en riesgo en casa, continúe practicando el distanciamiento social y comuníquese con su empleador que todavía está distanciando socialmente.
- Participe en cualquier capacitación ofrecida por su empleador con respecto a las políticas de COVID-19. Aprenda cómo se ventilan las habitaciones de manera efectiva y notifique al administrador del edificio si ve respiraderos obstruidos, sucios o bloqueados por los muebles.
- Tome medidas para controlar su ansiedad.⁵ Durante el año pasado, las personas han estado distanciadas socialmente y perdieron interacciones diarias en persona. Es normal sentirse ansioso por estar cerca de personas o ansioso por la posibilidad de contraer COVID-19. Algunas cosas que pueden ayudar a reducir esta ansiedad y estrés incluyen:
 - Refrescar o limpiar su espacio de trabajo. Un ambiente limpio y organizado es bueno para su salud mental y puede ayudar a reducir los niveles de estrés. Llevar una planta al trabajo también puede ayudar. Un estudio indica que las plantas ayudan a reducir los niveles de estrés en la oficina y aumentan la productividad en un 15%.⁶
 - Establezca un nuevo horario de trabajo que funcione para usted.⁵ Nuestras rutinas han cambiado enormemente durante la pandemia, por lo que antes de regresar a la oficina, establezca una hora para acostarse y empezar una rutina. Dormir lo suficiente ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.

— Anne Frank



ZZZ



Para todos: La comunicación es importante

Volver a la oficina después de la pandemia no será lo mismo que solía ser. Una encuesta de febrero reveló que casi la mitad de los empleados (48%) dicen que les gustaría un modelo de trabajo híbrido, donde trabajan algunos días de forma remota y algunos días desde la oficina.⁴

Como empleador, es importante comunicarse con los empleados y tener en cuenta cómo se sienten al regresar a la oficina. Con las nuevas actualizaciones de variantes de COVID-19, puede ser difícil para algunos empleados sentirse cómodos en la oficina. Como empleado, es crucial comunicar cualquier inquietud o preocupación con los empleadores. El objetivo es encontrar un término medio que funcione para ambas partes.

Consideraciones legales para empleadores y empleados

A medida que los empleados se están preparando para el trabajo en persona, los empleadores pueden tener algunas preocupaciones con respecto al estado de vacunación de sus empleados.

Aunque los empleadores no tienen prohibido exigir la vacunación de sus empleados, hay algunas restricciones legales a considerar.⁸

- Los empleadores deben proporcionar adaptaciones razonables a los empleados calificados con discapacidad, bajo la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA).
- Los empleadores deben proporcionar adaptaciones razonables a los empleados con creencia religiosa sinceramente sostenida, bajo el Título VII de la Ley de Derechos Civil de 1994.
- Los empleadores deben seguir la Guía de la Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo (EEOC) para detectar con cautela el estado de vacunación de los empleados y evitar consultas relacionadas con discapacidades.
- Los empleadores deben proporcionar tiempo de trabajo compensado para que sus empleados reciban la vacuna dirigida al trabajo, según la ley federal.



Según la EEOC, los empleados, con todas las adaptaciones consideradas, pueden ser expulsados del lugar de trabajo si se niegan a vacunarse, aunque se alienta a los empleadores que trabajen con sus empleados para encontrar una mejor solución.⁹

Debido a la gravedad de la pandemia, los empleadores pueden tomar la temperatura de los empleados bajo el reconocimiento de los CDC y las autoridades de salud estatales/locales.

Para obtener más información legal, visite: <https://www.eeoc.gov/wysk/what-you-should-know-about-covid-19-and-ada-rehabilitation-act-and-other-eeo-laws#G>



Para empleados

¿Sigue confundido acerca de lo que su empleador puede exigir en el trabajo? Usted puede comunicarse con Cal/OSHA si tiene alguna inquietud/queja relacionada con la salud y la seguridad relacionadas con el trabajo, como trabajar con peligros o polizas inadecuadas.

Para encontrar la Oficina local del Distrito de Cumplimiento de Cal/OSHA, vaya a www.dir.ca.gov/dosh/Complaint.htm



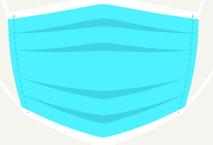
Para obtener información sobre los derechos de los trabajadores, visite: <https://www.dir.ca.gov/dosh/documents/health-and-safety-rights-for-workers.pdf>

Para obtener más información, visite el sitio web de Cal/OSHA: www.dir.ca.gov/dosh

Medidas de protección en el trabajo

Si bien la remodelación de la vida personal y profesional es crucial para esta transición, también es importante continuar practicando las pautas de seguridad de salud pública. Aquí hay algunos recordatorios de consejos de seguridad recomendados por los CDC:⁷

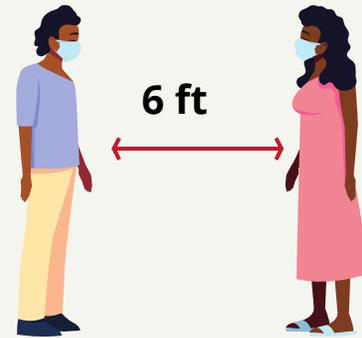
- Use una máscara
 - Usar una máscara en espacios públicos/compartidos ayuda a prevenir la propagación del virus, especialmente cuando el distanciamiento social no está disponible. Se recomienda continuar usando una máscara incluso si está vacunado.



- Lávese las manos con frecuencia
 - Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
 - Use desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol si no hay agua y jabón disponible.



- Limpie y desinfecte las superficies y objetos que se tocan con frecuencia, como las puertas, mesas, tableros de llaves, grifos.



- Distanciamiento social en espacios compartidos
 - Permanezca al menos 6 pies con otros colegas en el trabajo
 - Algunas personas sin síntomas pueden ser capaces de propagar el virus

- Cúbrase al toser o estornudar
 - Si está usando una máscara, puede toser en la máscara y desechar la máscara con una máscara nueva.



Para todos: La seguridad y salud son primero

La salud y la seguridad de los empleados debe ser la prioridad de todos, ya que los empleados cuentan con que sus empresas los ayuden a volver al trabajo de manera segura. Como individuo, uno debe monitorear su salud diariamente y estar alerta a los síntomas de COVID-19, como fiebre, tos o dificultad para respirar. Es importante que los empleadores y los empleados se comuniquen, muestren compasión y se apoyen mutuamente durante este momento. Juntos, todos podemos hacer que esta transición al trabajo sea más cómoda.



BIBLIOGRAFÍA

1. <https://home.kpmg/xx/en/home/insights/2021/03/ceo-outlook-pulse.html>
2. <https://www.osha.gov/coronavirus/safework>
3. <https://www.irs.gov/newsroom/american-rescue-plan-tax-credits-available-to-small-employers-to-provide-paid-leave-to-employees-receiving-covid-19-vaccines-new-fact-sheet-outlines-details>
4. <https://envoy.com/blog/envoy-survey-finds-employees-want-companies-to-embrace-hybrid-work-and-mandate-covid-vaccines/>
5. <https://health.clevelandclinic.org/returning-to-work-soon-here-are-some-ways-to-make-the-process-easier/>
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4419447/>
7. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
8. <https://legal.thomsonreuters.com/blog/covid-workplace-vaccine-practical-law-qa/>
9. <https://www.eeoc.gov/wysk/what-you-should-know-about-covid-19-and-ada-rehabilitation-act-and-other-eeo-laws#G>

Para más
información, por
favor visite
HARCdata.org

