

- País
- Universitarias
- Mundo
- Cultura
- Deportes
- Opinión
- Ideas&Debates
- Suplementos
- Publicidad
- Nosotros
- Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE



País

## Pandemia abre camino para la “bimodalidad” en el trabajo

Por [Montserrat Cordero Parra](#) | [monsecorderoparra05@hotmail.com](mailto:monsecorderoparra05@hotmail.com)  
 10 noviembre, 2021

COMPARTE



Con la disminución de los contagios por COVID-19 en el país, muchas empresas e instituciones públicas han optado por acogerse a una modalidad que combine la virtualidad con un regreso parcial a los centros de trabajo.

País

Universitarias

Mundo

Cultura

Deportes

Opinión

Ideas&Debates

Suplementos

Publicidad

Nosotros

Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE



X

Desde el 2020 el teletrabajo se convirtió en un arma para mitigar los contagios de la COVID-19 en el país y mantener el empleo en dónde era posible la virtualidad, tanto en el sector público como privado. Sin embargo, con la caída de los casos y con una mayor apertura, la 'bimodalidad' empieza a ganar terreno.

Este modelo permite que los trabajadores acudan a su centro de trabajo unos días y trabajen desde su casa los otros, lo que además permite un mayor acercamiento social con los compañeros de trabajo, algo que con el teletrabajo se reduce tan solo a llamadas, mensajes o videoconferencias.



Según cifras del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) la población ocupada que realizó teletrabajo durante el tercer trimestre de 2021 corresponde a 223.568 personas, de las cuales 123.434 eran mujeres y 100.134 hombres. (Foto: Katya Alvarado).

Para el abogado laboralista Erick Briones, el país se encamina actualmente hacia la bimodalidad en los trabajos, la cual es positiva para los trabajadores, quienes necesitan también de interacción con sus pares.

“Paulatinamente se está dando la bimodalidad, a diferencia de lo que se dio en marzo, abril o mayo del año pasado, y veo yo que hacia eso vamos. Lo que no se vale es volver hacia atrás (...) El teletrabajo fomenta mayor productividad y, además, mayor calidad de vida para los trabajadores”, indicó Briones.

Actualmente en el país no se tienen los datos oficiales sobre los trabajadores que se encuentren laborando en 'bimodalidad'; sin

País  
Universitarias  
Mundo  
Cultura  
Deportes  
Opinión  
Ideas&Debates  
Suplementos  
Publicidad  
Nosotros  
Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE



X

embargo, las cifras de teletrabajo han disminuido conforme ha avanzado la pandemia, debido al regreso a labores presenciales de muchas empresas e instituciones públicas.

Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) la población ocupada que realizó labores bajo la modalidad de teletrabajo o exclusivamente vía internet desde su hogar fue de 223.568 personas para el tercer trimestre de 2021. Este indicador disminuyó en comparación con el mismo periodo del año 2020 cuando la cifra fue de 264.800 personas.

### **Relaciones sociales son necesarias**

Las relaciones sociales en el trabajo resultan importantes para los trabajadores, así lo considera también el exministro de Trabajo, Steven Núñez, quien reconoce que el ser humano por naturaleza es “social”.

“El ser humano es gregario. (...) Es bueno tener esa interacción en la oficina, y no tenemos que perderlo, desde luego con distanciamiento y mascarilla, pero es parte del ser humano esa convivencia”, añadió Núñez.

En la misma línea, el abogado laboralista, Esteban Calvo, considera que el modelo bimodal es la mejor forma de laborar para los empleados.

“La actividad laboral no es solamente una actividad productiva sino también social. No es lo mismo desarrollarme yo en un ámbito laboral donde comparto con compañeros y hablamos de fútbol, del fin de semana, de los problemas personales, a estar prácticamente excluido o realizar la actividad productiva desde el ámbito familiar”, indicó Calvo.

“Para mí esa es la mejor forma de trabajo, la que combina ambos espacios, por muchas opciones. El aspecto de la convivencia social no solo beneficia a los trabajadores, sino también a las empresas o instituciones a largo plazo”, agregó.

### **Riesgos para la salud mental**

Y es que, pese a las ventajas del teletrabajo, uno de los riesgos que implica es el impacto sobre la salud mental de las personas.

- País
- Universitarias
- Mundo
- Cultura
- Deportes
- Opinión
- Ideas&Debates
- Suplementos
- Publicidad
- Nosotros
- Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE



Precisamente durante la pandemia el país ha registrado un incremento en las consultas sobre salud mental, según datos del Hospital Nacional Psiquiátrico.

Incluso un reciente estudio de la revista científica *The Lancet* reveló en el mes de octubre que Costa Rica superó el promedio mundial en aumento de trastornos depresivos y de ansiedad debido al impacto de la pandemia. Específicamente, en el 2020 se dio un incremento de un 35,2% en el reporte de trastornos depresivos y un 35,6% los trastornos de ansiedad respecto al año anterior.

En esa línea, la especialista del Consejo de Salud Ocupacional (CSO) del Ministerio de Trabajo, Mónica Monney, señaló que el teletrabajo ha traído de la mano un aumento significativo en las enfermedades mentales debido a la alta carga de trabajo y las jornadas más largas.



Monney considera que la bimodalidad en los trabajos es positiva, pues permitirá a los trabajadores tener contacto con sus compañeros.

“A veces el contacto visual, no por medio de una pantalla, es sumamente importante”, agregó Monney, quien también recordó que existen estudios que han revelado el desgaste mental que generan las reuniones virtuales.

Un informe de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), titulado *Desafíos y oportunidades del teletrabajo en América Latina y el Caribe* publicado en julio anterior, señaló que el teletrabajo ha estado acompañado de sedentarismo, aislamiento y mayores demandas de cuidado frente al cierre de los establecimientos educativos, lo que ha dado origen o intensificado factores de riesgo psicosociales.

El informe indicó también que con el teletrabajo pueden aparecer trastornos músculo-esqueléticos asociados a posturas de trabajo inadecuadas o trastornos visuales asociados a largas jornadas frente a una pantalla de computadora u otros dispositivos digitales.

### **Bimodalidad en UCR**

País  
Universitarias  
Mundo  
Cultura  
Deportes  
Opinión  
Ideas&Debates  
Suplementos  
Publicidad  
Nosotros  
Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE



X

Durante el 2021, con la disminución de los casos de COVID-19, varias instituciones públicas han optado por la modalidad **bimodal en los trabajos**. Una de ellas es la Universidad de Costa Rica (UCR), que poco a poco ha ido logrando que el personal docente y administrativo labore tanto desde sus casas como centros de trabajo habituales.

En esta situación se encuentra “Ana”, una funcionaria administrativa de la UCR, quien prefirió no ser identificada para este reportaje, quien desde el pasado 1 de noviembre asiste a la oficina de día de por medio, mientras que los otros días labora desde su hogar.

Esta vecina de San José ha visto en el teletrabajo una forma útil para cumplir con sus obligaciones laborales e incluso maternales, pues actualmente tiene dos hijas pequeñas.

Ana ahora lo ve así; sin embargo, los primeros cinco meses de teletrabajo fueron un dolor de cabeza para ella y su esposo, debido al cierre de las guarderías en el país, pues no contaban con otra persona que les ayudara con el cuidado de las niñas.

“El 2020 a mí me costó muchísimo adaptarme al teletrabajo porque mi hija mayor tenía 4 años y la menor 9 meses, ni siquiera caminaba. Yo también estaba en período de lactancia. Fue un caos cambiar de la rutina del trabajo a venir a la casa”, mencionó Ana.

“Tuvo muchas bondades también el teletrabajo porque pude estar con mis hijas en casa, eso fue un beneficio. Pero a la hora de trabajar ya fue difícil porque ellos requieren atención 24 horas. Me pasaba al principio que lo que hacía era trabajar cuando se dormían, en la noche. Inclusive la bebé hacía las siestas a mediodía, entonces lo que hacía muchas veces era almorzar después y aprovechar esa hora para trabajar”, acotó.

La preocupación de tener que rendir tanto como mamá como funcionaria también le ocasionó una crisis de ansiedad en 2020, por lo que estuvo incapacitada durante casi un mes, comentó.

“Tuve una crisis de ansiedad. Me sentía sobrecargada. Tenía que rendir en casa y en el trabajo. La mayor incluso estaba aprendiendo a ir al baño y en ese momento ella retrocedió. (...)”

- País
- Universitarias
- Mundo
- Cultura
- Deportes
- Opinión
- Ideas&Debates
- Suplementos
- Publicidad
- Nosotros
- Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE



Me sentí muy abrumada, yo en la oficina no sentí el apoyo como tal en las circunstancias que yo estaba, me exigían como a cualquiera que está solo en la casa trabajando. Creo que por eso me dio estrés y se dio incapacidad, porque no sentía apoyo en ese sentido”, señaló la funcionaria, quien también debió adecuar su casa para poder teletrabajar.

Para Ana, el cambio a la bimodalidad ha significado nuevamente tener que hacer cambios en los horarios y organizarse en su casa; sin embargo, asegura que no cambiaría por nada el teletrabajo, pues incluso rinde más como trabajadora desde su casa que en la oficina.

SUSCRÍBASE A LA EDICIÓN SEMANAL EN FORMATO DIGITAL.

Precio: ₡12.000 / año

## Artículos relacionados

### SUSCRÍBASE AL BOLETÍN

Email

SUSCRIBIR

### CONTÁCTENOS

Nombre

### DIRECCIÓN

Campus Rodrigo Facio Brenes de la Universidad de Costa Rica, en San Pedro de Montes de Oca

Tel: [2511-6725](tel:2511-6725)

Email:

[semanariouniversidad@ucr.ac.cr](mailto:semanariouniversidad@ucr.ac.cr)

País

Universitarias

Mundo

Cultura

Deportes

Opinión

Ideas&Debates

Suplementos

Publicidad

Nosotros

Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE

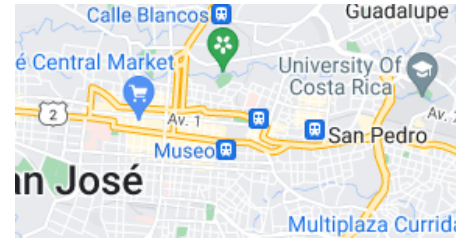


Correo

X Tema

Mensaje

SEND



## NAVEGACIÓN

Suscripciones

País

Mundo

Universitarias

Cultura

Deportes

Ideas&Debates

Opinión

Suplementos

Publicidad

Nosotros

Puntos de Venta



Buscar...