

Cómo energizar la salud al trabajar desde casa

En vista de las noticias recientes en torno a la pandemia por la COVID-19, muchos trabajadores deben trabajar desde casa. El objetivo es protegernos entre todos y ayudar a prevenir la propagación de esta enfermedad.

Si bien muchos trabajadores pueden disfrutar de la flexibilidad de trabajar desde casa, eso no significa que a todo el mundo le resulte familiar o que disfrute del teletrabajo. Estos recursos le brindan estrategias para dominar el arte del trabajo independiente, y reducir el estrés, si es necesario, durante esta época.

Acerca del teletrabajo

Es posible que las empresas ofrezcan la posibilidad del teletrabajo, o la práctica de trabajar desde casa, debido a las pautas para contener la COVID-19. Para muchos trabajadores, puede que esta sea su primera experiencia. Al trabajar desde casa, es posible que las personas tengan dificultad para mantener la concentración, o que se sientan aisladas.

Circunstancias inusuales durante una cuarentena

Puede que descubra que está enfrentando nuevas circunstancias, como:

- Tratar de organizarse en un espacio reducido con un ser querido que también trabaja desde casa
- Lidar con los niños que no van a la escuela mientras usted está tratando de manejar su carga de trabajo
- Sentirse aislado en casa debido a que las autoridades de salud pública recomiendan evitar lugares concurridos

Todas estas nuevas circunstancias pueden parecer inusuales. También pueden causar estrés y agotamiento que tal vez no estemos preparados para manejar.

Evitar el agotamiento

El agotamiento es provocado por un estrés continuo. Y el estrés que no cede simplemente porque esté trabajando desde casa pone al cuerpo en un estado constante de "lucha o huida". Como consecuencia, se produce la liberación de hormonas que perjudican su salud mental y física, lo que, a su vez, puede provocar problemas de salud crónicos como enfermedades cardíacas, depresión y ansiedad grave.

La clave es reconocer el agotamiento, si usted está en riesgo, y tomar medidas para prevenirlo.

Componentes del agotamiento

Si está trabajando desde casa con poca exposición al mundo exterior, esa podría ser una posible causa de agotamiento laboral.

También podría estar en riesgo si:

- Su trabajo le resulta monótono o aburrido
- Siente que tiene un control escaso o nulo sobre su trabajo
- No recibe recompensas ni reconocimientos por su buen desempeño
- Sus prioridades de trabajo son múltiples o no están claras o las expectativas para su puesto son demasiado exigentes
- No cuenta con un buen sistema de apoyo donde pueda hablar de su estrés y sus desafíos

Los rasgos de su personalidad y sus hábitos de estilo de vida también podrían contribuir al agotamiento. Por ejemplo, si usted tiene una personalidad de Tipo A de alto rendimiento o si es un perfeccionista, estos rasgos pueden aumentar el riesgo de agotamiento laboral. De forma similar, si no cuenta con relaciones comprensivas y estrechas, estará en mayor riesgo de agotamiento.

Maneras de manejar el estrés mientras trabaja desde casa

- **Esté atento al estrés.** Trabajar desde casa puede causar más estrés. Busque maneras de relajarse y manejar el estrés, por ejemplo, con respiración profunda, elongación o meditación. También hay aplicaciones que pueden ayudarle a lidiar con el estrés.
- **Establezca rutinas regulares.** Hágase tiempo para lo que necesita, por ejemplo, para ducharse, prepararse, trabajar, almorzar, salir a caminar, etc. Puede ser tentador saltarse alguno de los pasos habituales porque está trabajando desde casa. Pero no permita que el trabajo se apodere de todo su día simplemente porque lo hace desde casa.
- **Prepárese para lograrlo.** Busque un lugar práctico de su casa para su área de trabajo. Si ya tiene una oficina en su casa, excelente. De lo contrario, busque un lugar que sea cómodo y organizado. Dedique algo de tiempo para personalizarlo.

- **Ordene el lugar para aliviar el estrés.** ¿Sabía que el desorden puede causar estrés psicológico? Además, puede afectar su resiliencia. Pero si organiza su lugar de trabajo, puede sentirse con más control de las situaciones estresantes cuando surjan.
- **Piense en un plan de juego para los niños.** Si sus hijos estarán con usted en casa durante todo el día, asegúrese de planificar con tiempo. Cree un horario regular para minimizar las distracciones durante su jornada laboral. Puede encontrar horarios sugeridos en línea para mantener a los niños ocupados con tareas escolares o de aprendizaje y otras actividades durante todo el día.
- **Manténgase en contacto.** Asegúrese de comunicarse con otras personas aparte de sus compañeros de trabajo virtuales. Decida cómo se mantendrá en contacto con amigos y familiares: a través de mensajes de texto, llamadas telefónicas, por Internet o incluso a través de cartas por correo. Considere usar aplicaciones de videollamada.
- **Ponga límites.** Limite la exposición a las noticias, incluidas las redes sociales. Conozca las fuentes donde puede encontrar información confiable, tales como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en [cdc.gov/spanish/](https://www.cdc.gov/spanish/), la Organización Mundial de la Salud en [who.int/es](https://www.who.int/es) o las autoridades de salud de su gobierno local.
- **Mantenga hábitos saludables.** Cuando trabaja desde casa, su salud física es una parte importante de su salud mental. Aliméntese bien, descanse mucho y haga actividad física. Estos son los pilares de la salud.

Fuentes

American Psychological Association. Coping with stress at work. Accessed: 3/17/20. <https://www.apa.org/helpcenter/work-stress>

Helpguide. Burnout prevention and treatment. Accessed: 3/17/20. <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>

National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress (5 things you should know about stress). Accessed: 3/17/20. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

Centers for Disease Control and Prevention: What others can do to help older adults Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html#who-is-higher-risk>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20. https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

Este programa no se debe usar para necesidades de atención de urgencia ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 si se encuentra en los Estados Unidos, o llame al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si se encuentra fuera de los Estados Unidos, o diríjase a la sala de emergencias o al centro ambulatorio más cercano. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum, sus afiliadas o alguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y todos sus componentes, en especial los servicios para familiares menores de 16 años de edad, tal vez no estén disponibles en todos los lugares y están sujetos a cambios sin previo aviso. La experiencia o los niveles educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos del contrato o los requisitos normativos del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

© 2020 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF998385 201730-032020 OHC