

ESTRÉS LABORAL EN TIEMPO DE CUARENTENA



El trabajo se ha convertido en una parte fundamental de la vida de las personas en las sociedades modernas. Esta actividad nos exige mucho tiempo y esfuerzo, a veces esta demanda emana de nuestras exigencias personales y en otras ocasiones surge de la actividad misma, la cual pone a prueba nuestra capacidad para ejecutar la tarea con los recursos disponibles (en ocasiones limitados).

Cuando no gestionamos adecuadamente estas variables se produce una presión excesiva que puede resultar perjudicar la salud. Este fenómeno es conocido como estrés laboral, que en general resulta del desequilibrio que ocurre entre la capacidad del individuo para realizar una tarea, los recursos disponibles para esta y las exigencias personales para ejecutarla eficientemente.

Algunas de las señales emocionales que se pueden evidenciar en personas con estrés laboral son: ansiedad, apatía, depresión, fatiga e irritabilidad, las cuales pueden afectar el desempeño laboral.

Identificar las causas del fenómeno nos ayuda con la aplicación de herramientas adecuadas para disminuir sus efectos, por lo cual podemos citar como posibles causas: expectativas económicas, salario insuficiente, presión por parte del empleador, acoso laboral, conflictos entre empleados y/o empleadores, actividades de gran responsabilidad, entre otras.

Ante la situación de pandemia por Covid-19, se suman otras causas como:

- Salida del hogar para cumplir con la jornada laboral en la cuarentena.
- Pérdida o suspensión masiva de empleos debido a la situación económica mundial.
- Mayor carga de responsabilidades y funciones, a consecuencia de la suspensión masiva de personal.
- Cambio de modalidad presencial a trabajo a distancia o virtual.

Estas últimas causas pueden generar niveles de ansiedad importantes ya que salir de casa implica exponerse a sí mismo y a los familiares al contagio con riesgo para la salud y para la vida, pero no salir puede significar quedarse desempleado en un tiempo de suspensión y pérdida masiva de empleos a consecuencia la crisis económica mundial. Debido a lo antes planteado es muy probable que los empleados reciban una mayor carga de funciones y responsabilidades para lo cual pueden sentirse incompetente, teniendo como resultado negativo, además de la ansiedad, una fatiga considerable.

Por último, debemos considerar que no todos estamos listos para asumir el cambio de modalidad presencial a virtual en el trabajo, a veces porque que no se cuenta con los recursos adecuados de tecnología y/o espacio, o no estamos capacitados para este tipo de modalidad. Si se le suma el manejo de los quehaceres domésticos y el tiempo que se debe dedicar a la familia, es entendible que los empleados están frente a situaciones que promueven las sensaciones del estrés laboral.

Algunas de las medidas que podemos adoptar para disminuir los efectos del estrés laboral son:

- Acatar las medidas de prevención ante la pandemia indicadas por los organismos oficiales como la Organización Mundial de la Salud, el Ministerio de Salud Pública y la institución donde se labore.
- Hacer ejercicios físicos y de relajación
- Dormir, comer bien, meditar.
- Ocuparse más que preocuparse.
- En el caso de mayor carga laboral recomendamos planificar las tareas, de esta manera estaremos en control y reduciremos la ansiedad.
- Para las labores desde sus hogares, es recomendable evaluar y/o solicitar los recursos que se necesitan para ejecutar las tareas, mantener el mismo horario y estilo de oficina, determinar el espacio de trabajo, explicar a la familia las implicaciones del trabajo desde casa y planificar su trabajo, con lo cual mantendremos la sensación de normalidad y nos permitirá ser más eficientes.

Elaborado por Wendy De La Rosa
Enc. Bienestar Estudiantil, IEESL

