Dealing with Stress from Home Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

LIDIAR CON EL ESTRÉS DESDE CASA

En las buenas y en las malas, nuestra vida laboral se solapa con nuestra vida doméstica. Si no somos diligentes, nuestro trabajo puede verse afectado cuando los factores de estrés en casa empiezan a acumularse. Aunque el estrés que los trabajadores vuelven a experimentar es muy impactante, la mayor parte del estrés puede tratarse de manera que no provoque una situación peligrosa.

CUÁL ES EL PELIGRO

CUÁLES SON ESOS FACTORES ESTRESANTES COMUNES DEL TRABAJO DESDE CASA

En cualquier momento, hay un número miembro y un grado variado de estresores en nuestras líneas en un momento dado. Debemos reconocer los estresores comunes y cómo pueden afectar a nuestro trabajo.

Ejemplos

Relaciones: Las discusiones, las peleas constantes crean una atmósfera que conduce al estrés.

Finanzas: Las facturas, la falta de dinero en efectivo, siempre están en el fondo de la mente.

Inseguridad laboral: También tenemos miedo de que, sin tener la culpa, nuestro trabajo pueda ser despedido en estos momentos tan determinados y estresantes.

Salud: Las situaciones graves de salud pueden ser las más

desafiantes con las que tenemos que lidiar en la vida. Lidiar con esos problemas se extiende también a los de nivel.

EL ESTRÉS AFECTA AL TRABAJO

Hay efectos negativos cuando el estrés se lleva del trabajo a casa.

Falta de estructura

Sentir una falta de límites sobre cuándo hay que empezar a trabajar (¡y parar!), cuándo hay que levantarse e irse a dormir, cuándo hay que desconectarse de las redes sociales, y más, puede sentirse como una verdadera liberación.

Pero esto puede transformarse en una sensación de descontrol.

Demasiadas distracciones

Mucha gente se olvida de que los que trabajan en casa todavía tienen que trabajar. La gente puede llamar a cualquier hora del día y puede no entenderlo. “Lo siento, tengo que trabajar ahora mismo” es tan válido como “Lo siento, te llamaré cuando salga del trabajo”.

El problema es que puede haber interrupciones todo el día, y las horas de trabajo tienen que ser horas y no una sucesión de racimos interrumpidos de unos pocos minutos cada vez

COMO PROTEGERSE

CONSEJOS PARA LIDIAR CON EL ESTRÉS

Reduzca su agenda: tener una lista de tareas domésticas desbordante conduce casi siempre al estrés. No asuma demasiados proyectos o compromisos a la vez. Aprenda a priorizar y a decir “no”.

Seleccione una actividad para controlar el estrés – Encuentre una actividad que le induzca a la relajación e incorpórela a su rutina diaria. Por ejemplo, meditar, hacer yoga, tejer, escuchar música o trabajar en el jardín;

Acepte lo que no puede controlar: si aprende a distinguir entre los casos en los que puede influir y los que no, podrá sentirse más productivo y menos abrumado;

Rodéate de gente que te apoye – Las personas que consideres tu "círculo íntimo" deben ser fuentes de consuelo, no de estrés.

Dedique tiempo a la diversión – Considere estos sencillos pero divertidos pasatiempos: leer a su hijo, jugar con una mascota, hacer una comida con la familia o los amigos.

CONCLUSIÓN

Afrontar los factores de estrés mientras se trabaja desde casa no es una tarea fácil, pero sí manejable. El primer paso es reconocer cómo te afectan los factores de estrés.