

[#Salud](#)

Trabajar desde casa puede ser estresante si no se ponen límites

Fotos: Roberto Ornelas

El crecimiento del home office por la pandemia puede traer consigo trastornos y desajustes emocionales como estrés, ansiedad o depresión. Fernando Alcaraz, académico del ITESO experto en neurociencia, explica cómo ocurren y brinda consejos para salir adelante de estos problemas.

Noticias

TUESDAY, JUNE 23, 2020

Andrés Gallegos

El incremento del trabajo a distancia desde casa o *home office*, como parte de las medidas sanitarias de aislamiento social para combatir el Covid-19, ha hecho que millones de personas en todo el mundo adopten esta modalidad para realizar su labor y mantener la productividad.

Sin embargo las afectaciones emocionales y mentales del *home office* como el estrés, la ansiedad y la depresión también van en aumento. Fernando Alcaraz Mendoza, profesor del Departamento de Psicología, Educación y Salud (DPES) del ITESO, explica que la nueva realidad impuesta por la pandemia ha generado desajustes que deben atenderse.

El primer problema es la pérdida de la delimitación entre el área de trabajo y la vida privada fuera de ella. "Si bien a algunos se les complicaba, a pesar de ese corte físico, cortar con el trabajo en sus cabezas ahora se vuelve más complicado", señala el especialista.

La desaparición de los límites entre el espacio laboral y el del hogar, que hoy pasan a ser uno solo, también afecta las rutinas preestablecidas que derivan en trastornos del sueño. "En el día estamos menos despiertos y en la noche menos dormidos al atenuarse nuestros ciclos de vigilia", dice Alcaraz. "Si bien en ocasiones es bueno salir de la rutina, necesitamos mantener una porque de ella dependen muchos de nuestros estados emocionales".

Otra consecuencia del *home office* es la mayor dificultad del trabajador para distinguir entre sus días de descanso y sus días laborales, debido a la mayor cantidad de mensajes, peticiones de juntas y otras notificaciones empresariales fuera del horario de oficina. "Esto provoca un desorden y no ayuda en nuestra respuesta al estrés y capacidad para ajustar nuestras emociones".

La respuesta mental que tenemos ante el trabajo a distancia también depende de con quiénes vivimos en casa. En el caso de vivir con miembros cercanos a la familia (tíos, padres, abuelos, etcétera) o con una propia (esposa, esposo, hijos), las crisis y conflictos de la convivencia diaria pueden afectar el ámbito laboral. Si se vive en solitario el aislamiento puede generar mayor preocupación y estrés que puede ser insoportable a la hora de rendir en el trabajo a distancia.

Ansiedad, estrés y depresión, los problemas del trabajo a distancia

El Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos define la ansiedad como un sentimiento de miedo, temor e inquietud. La persona que la padece suda, se siente inquieto y tenso buena parte del tiempo, y en periodos de incertidumbre por la reclusión en casa y el aislamiento social el padecimiento se agrava.

Alcaraz señala que, en las últimas semanas, el nuevo coronavirus ha traído consigo el aumento de la ansiedad de dos formas: los ataques de miedo o pánico que sufren quienes la padecían anteriormente y los desórdenes

alimenticios que genera. En el primer caso, "pacientes que estaban a mitad del proceso y originalmente tenían ataques de ansiedad que llevaban un tiempo sin aparecer, han aparecido nuevamente".

Respecto a las alteraciones en la ingesta de alimentos, la ansiedad se traduce en mayor apetito que aumenta el consumo de carbohidratos y azúcares. La persona aumenta de peso, deja un organismo con menor tolerancia al estrés y, por lo tanto, es más susceptible de enfermarse física y mentalmente. En ese sentido, Alcaraz sugiere aumentar la actividad física y el ejercicio para contrarrestar el riesgo.

El segundo problema mental vigente, el estrés, proviene de una sobrecarga de trabajo y la realización de tareas múltiples que también incluyen actividades domésticas como cuidar a los niños. "No tener una separación para cada tarea se vuelve más estresante", menciona el académico.

La depresión, que tiene relación tanto con la ansiedad como con el estrés, se traduce en "pérdida de motivación, se tienen menos ganas de hacer las cosas, una sensación de mayor aburrimiento, las alteraciones de sueño son más marcadas y brotan sentimientos durante el día de angustia, desesperanza o tristeza".

Pese a estar en casa, trabajamos más que antes

De acuerdo con una encuesta de la iniciativa The Wellness and Productivity Project sobre el *home office* en tiempos del coronavirus 41 por ciento de los mexicanos dijo trabajar más horas que cuando estaba en la oficina. Esta sobrecarga laboral que viven muchas personas es un motivo de desórdenes mentales y emocionales para afrontar en estos tiempos de pandemia.

Las fuentes de la sobrecarga en el trabajo a distancia provienen de dos fuentes, de acuerdo con Alcaraz: de la adopción de una curva de aprendizaje para hacer nuestro trabajo en un entorno distinto, y de la mayor recarga de actividades y responsabilidades en un trabajador por los despidos que están realizando las empresas en un entorno de crisis económica por la pandemia.

"La curva de aprendizaje para adaptarnos a las nuevas condiciones laborales nos lleva a hacer un montón de cosas que antes no hacíamos para poder hacer el trabajo en un escenario distinto. Ya adaptados ese esfuerzo extra tiende a disminuir o incluso a desaparecer", aseveró el experto en neurociencia y estrés.

Respecto al mayor número de tareas que realiza una persona por las políticas de despido de sus empresas, el profesor considera que esto también se da por que el empleado no pone en claro los límites de su trabajo por miedo al despido y mantener un ingreso. "Esto hace que sea muy fácil para la institución, jefe o patrón cargar la chamba a unos pocos que lo terminan absorbiendo", mencionó.

Profesores y madres de familia, los más perjudicados

Con base en sus experiencias recientes con pacientes, Fernando Alcaraz considera que las personas que mayores complicaciones han enfrentado para realizar su trabajo a distancia son los profesores de escuela, así como las madres de familia que tienen la doble carga de su profesión y de la crianza de los hijos.

Alcaraz dice que el sistema educativo actual "no estaba preparado para este cambio y hubo problemas a la hora de llevar la educación virtual". En estos días los profesores "reciben instrucciones de coordinadores o encargados de mantener el plan de estudios con modalidades incompatibles con lo que se llevaba a cabo en el aula, generando prácticas que provocaban mucho estrés en los alumnos y este rebotaba a los padres de familia y el profesor mismo, por no tener libertad de acción a la hora de impartir la clase".

En el caso de las madres de familia el estrés aumenta debido a la exigencia de cumplir tanto sus obligaciones laborales como la atención a sus hijos. Aunque también hay padres sobrecargados al atender más tiempo a los niños, el rol familiar tradicional imperante les exige mayor esfuerzo a las mujeres, considera Alcaraz.

¿Cómo identificar si el *home office* me está quemando?

Fernando Alcaraz, profesor del DPES del ITESO, ofrece algunos consejos para identificar cuando el trabajo a distancia nos está perjudicando física y mentalmente:

- Cuidar las horas de sueño: establecer horarios fijos para dormir y despertar, descansando entre siete y nueve horas.
- No utilizar la cama para otra cosa que no sea descansar: queda prohibido trabajar, ver televisión, comer o leer en ese espacio.
- Luz solar: salir a exponerse, "asolearse" o despejarse fuera del techo de nuestros hogares al menos 20 minutos al día. También ayuda a sincronizar mejor nuestros ritmos biológicos.
- Evitar usar pantallas o actividades estimulantes una hora antes de dormir.
- Establecer horarios fijos para alimentación y actividad física.
- Poner horarios fijos para el trabajo y para la convivencia familiar: incluye poner límites a la interacción de mensajes en redes sociales (Facebook, Instagram, WhatsApp).
- Tener un espacio propio para descansar y despejarse en solitario.
- Disponer un espacio estipulado para trabajar y usarlo sólo para eso. De ser posible que el área laboral se organice de manera similar a la que se acostumbraba en la oficina.
- Usar una silla ergonómica o de oficina para estar sentado durante periodos largos.
- Completar ciclos de trabajo y descanso durante la jornada laboral: se pueden empezar con ciclos de 20 minutos de trabajo y de tres a cinco minutos de descanso, y ampliarlos a lapsos promedio de 50 minutos de trabajo y 10 minutos de descanso.
- No evitar hacer trabajos que "den flojera" o sean incómodos: esto evita la procrastinación o hacer todo para el final. "Es un terrible hábito que no nos ayuda ni en lo emocional ni a ser más eficientes y productivos", puntualizó Alcaraz.

Consejos a los jefes

El académico señala que todavía en estos tiempos muchos patrones o jefes consideran que trabajar más tiempo significa mayor productividad, cuando en la realidad esto no sucede así. Para evitar reproducir malos hábitos de este tipo en el *home office*, sintetizó algunas sugerencias:

- Respetar la privacidad de los subordinados: por ejemplo, no mandar mensajes laborales fuera del horario establecido de trabajo para evitar también el acoso a la otra persona.
- Organizar mejor el tiempo de trabajo: por ejemplo, llevar a cabo dos pequeñas juntas virtuales por la mañana y tarde que ayuden a dar a conocer los objetivos y su grado de avance.

¿Cómo puede ayudar el ITESO?

El ITESO brinda apoyo y respaldo tanto a sus estudiantes como a sus profesores y personal por medio de acompañamiento psicológico, orientación profesional, grupos y talleres en línea del Centro de Acompañamiento y Estudios Juveniles (C-Juven).

En caso de requerir asesoría psicológica el C-Juven ofrece atención en línea de manera gratuita, de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 19:00 horas. Por las medidas sanitarias las intervenciones psicológicas se hacen a distancia, los estudiantes y empleados pueden solicitar el apoyo sin ningún problema. El correo electrónico es api@iteso.mx, el teléfono es 33 3134 2949 y la página de Facebook es Acompañamiento ITESO.