How What We Do At Home Affects Work Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Ya no están separados

Nos gusta pensar que el trabajo y el hogar son dos partes separadas de nuestras vidas, pero todos sabemos que hay mucho más cruce entre ambos. Hoy en día, más de lo que han experimentado otras generaciones, nos exponemos a la vista de todos. Ya sea a propósito, a través del trabajo que elige hacer por su cuenta o por alguna mala elección que hayas hecho, todo puede ser puesto en Internet o en algún otro lugar para que todos lo vean.

TRABAJO – UN LUGAR O COSA

El hecho de que un empleado se presente en la oficina y se siente en su escritorio entre las 9 y las 6 horas no significa que esté siendo realmente productivo. Para ser claros, desplazar el lugar o las limitaciones físicas del trabajo como un lugar al que se va se aplica mejor a los trabajos de oficina/creativos/servicios. Hay muchos trabajos que requieren presencia física, como la fabricación, la enfermería o el comercio minorista, en los que no es posible utilizar la variedad de lugares. Ya se están viendo algunas oportunidades creativas para dar flexibilidad a los trabajadores de primera línea. Aunque tu trabajo requiera tu presencia física, no debería significar que nunca puede atender asuntos personales importantes como las necesidades de salud y las responsabilidades de cuidado.

CUÁL ES EL PELIGRO

TRABAJAR DESDE CASA AFECTA A LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

- Estos son algunos de los factores por los que este nuevo estilo de trabajo puede afectar a la salud mental y física de los que trabajan desde casa.
- Puede tener un impacto negativo en la salud física y mental de los trabajadores
- Aumenta las expectativas de trabajo
- Disminuye la productividad con el tiempo al reducirse el contacto con los compañeros de trabajo
- Aumenta el tiempo de permanencia en el puesto de trabajo en aproximadamente 1,5 horas
- Disminuye la satisfacción laboral
- Afecta a las trabajadoras con un salario anual inferior a los 100.000 dólares; son más propensas a experimentar nuevos problemas físicos y mentales que sus homólogos masculinos u otros trabajadores con mayores ingresos.

COMO PROTEGERSE

EFECTOS FÍSICOS NEGATIVOS DEL TRABAJO DESDE CASA

- Interrupciones y cambios en la rutina
- No todos los trabajadores prefieren trabajar desde casa. Algunos se sienten incómodos con la presencia de cámaras para reuniones y consultas. Puede ser difícil para los trabajadores separar su vida laboral de la doméstica.
- A menudo tienen que ajustar sus horas de trabajo o cambiar sus horarios para adaptarse a otros trabajadores. Estos empleados son más propensos a declarar problemas de salud física o mental.

Aumento de los problemas físicos

Los trabajadores pueden tener dificultades para cumplir un horario y hacer descansos. Es posible que trabajen más horas que en una oficina de la empresa.

Comer más, hacer menos ejercicio

Los trabajadores a distancia tienden a realizar menos actividad física o ejercicio. Al mismo tiempo, su consumo general de alimentos puede aumentar.

EFECTOS MENTALES NEGATIVOS DEL TRABAJO DESDE CASA

Soledad y aislamiento: A algunos les disgusta el aislamiento y echan de menos la interacción con sus compañeros de trabajo. Los investigadores han relacionado la sensación de desconexión con la soledad, los síntomas somáticos, la depresión y la ansiedad.

Más estrés y agotamiento: Cuando un trabajador pasa por el ordenador, la presión se acumula para trabajar y se encuentra de nuevo en el trabajo. El agotamiento se convierte en un factor.

NUEVOS PROBLEMAS MENTALES: Tres cuartas partes de los trabajadores en casa experimentan nuevos problemas de salud mental. Las trabajadoras tienen mayores tasas de depresión. Los padres y cuidadores tienden a tener un mejor bienestar mental en general a pesar de las tensiones, como la lucha por el equilibrio entre la vida laboral y la personal, pero pueden tener un mayor riesgo de sufrir problemas mentales.

SUPERAR EL IMPACTO NEGATIVO DEL TRABAJO EN CASA

Un espacio de trabajo dedicado

Tener un espacio de trabajo dedicado envía el mensaje a los familiares de los empleados de que los trabajadores están ocupados y no deben ser interrumpidos. La satisfacción laboral y la productividad pueden aumentar en un entorno cómodo y adecuado

El espacio de trabajo debe tener

- Una iluminación adecuada y una temperatura confortable.
- Un escritorio amplio que apoye los codos, las muñecas y los brazos puede ayudar a evitar el síndrome del túnel carpiano.
- Una silla que apoye adecuadamente el cuello, la espalda y la columna vertebral.
- Muebles ergonómicos.
- Herramientas como las gafas de ordenador.

Establecer límites

Los correos electrónicos del empleador enviados a altas horas de la noche pueden

estresar a los trabajadores, que sienten que deben responder fuera del horario de oficina. Los trabajadores pueden establecer objetivos realistas y centrarse en ellos en lugar de sentirse abrumados por los proyectos. Es posible que tengan que decir “no” a veces para mantener el equilibrio entre la vida laboral y personal.

Tomar descansos

Las actividades divertidas pueden ser un factor de estrés. Los empleados también deberían dedicar tiempo a hacer ejercicio, como montar en bicicleta, hacer yoga, caminar o hacer ejercicios aeróbicos. El ejercicio puede reducir los niveles de ansiedad y eliminar la depresión.

Asegurar un contacto regular con la empresa y los compañeros de trabajo

Dos o tres empleados que se comuniquen regularmente pueden ser más eficaces que las videollamadas impersonales de grupos grandes. Esta acción y las reuniones periódicas en línea mantienen a los trabajadores al tanto y les hacen sentirse apoyados.

CONCLUSIÓN

Sea consciente de la conexión entre las decisiones que toma en casa y cómo afectan al trabajo. Ya no nos representamos sólo a nosotros mismos en esta época de tecnología. Representamos todo aquello de lo que formamos parte en nuestra vida profesional y personal, y todo está interconectado.