

## Estrategias para impedir que el trabajo invada tu vida personal

---

*Marta Ballesteros Durán*

En este último año, a raíz del confinamiento, se ha potenciado en las empresas el **teletrabajo** con el fin de abordar de la mejor manera posible la crisis sanitaria por el **Covid-19**. Además, bajo estas condiciones, el trabajo en remoto ha permitido dar **mayor accesibilidad a la conciliación familiar, más libertad para organizarse** y llegar a la consecución de logros y aparentemente más disposición del tiempo libre.

¿Pero, realmente son todos beneficios?, ¿o hemos normalizado esta situación **generándonos una autoexigencia y alta responsabilidad** hacia nuestras funciones, ocasionándonos alguna consecuencia adversa?

El teletrabajo tiene sus ventajas e inconvenientes y es importante que sepamos identificarlos y los sopesemos correctamente para poder tomar una decisión adecuada si fuera necesario.

Algunas **ventajas** serían:

- **Ahorro de tiempo** y dinero en transporte y desplazamientos.
- Favorecer la **conciliación familiar**.
- **Flexibilización** ante las tareas o los horarios.
- Mayor **tiempo libre**.

Y algunas desventajas serían:

- Sensación de **aislamiento** de los trabajadores.
- **Dificultad para desconectar** una vez terminada la jornada laboral.
- Dificultad para **automotivarse**.
- Muchas más **distracciones**.
- **Horas de trabajo** ilimitadas.

Algunos de los **mayores inconvenientes** que nos podemos encontrar teletrabajando son:

- La dificultad de **separar la vida personal de la profesional**. Muchas veces no se puede disponer de un espacio físico independiente para no vincular un área con la otra.
- Percepción o sensación de trabajar o **rendir menos que trabajando desde la oficina**; por lo tanto, se generan conductas de compensación como la

autoexigencia elevada y **horas extra** para demostrar la carga laboral y los objetivos conseguidos.

- **No desconectar totalmente** del trabajo, teniéndolo siempre presente, llegando a contestar mails o al teléfono en nuestro tiempo personal o familiar.

### **Burnout o síndrome del trabajador quemado**

Con todo esto, el trabajo en remoto a largo plazo puede conllevar a una serie de **consecuencias emocionales negativas** que, si no se gestionan bien o no las identificamos a tiempo, podrían ocasionarnos un **síndrome de burnout**, o Síndrome del **trabajador quemado**, que hace referencia a la cronicidad del estrés en el trabajo. Este trastorno se manifiesta por un estado de **agotamiento emocional, mental y físico**, (ya sea por exigencias, agobio, insatisfacción laboral, etc.) que, prolongado en el tiempo, puede ocasionar pérdida del interés de las funciones laborales, alterando o **minando la autoestima del trabajador** y creando consecuencias psicológicas negativas.

Por ello, es importante que identifiquemos los **principales síntomas** de este síndrome para poder prevenirlos y controlarlos:

- **Dolores de cabeza** tensionales y musculares (**migrañas**, dolores de espalda).
- **Insomnio**.
- **Bajo rendimiento** o absentismo laboral.
- Incapacidad para **concentrarse**.
- Dificultad para **adaptarse a los cambios**.
- **Ansiedad y/o depresión**.
- **Irritabilidad, nerviosismo y agotamiento**.
- Sensación de ser **poco eficaz** y productivo.
- **Aburrimiento**.

### **Consejos para una buena gestión emocional**

Una vez identificados los posibles síntomas y consecuencias del síndrome de burnout, es importante que aprendamos a **poner remedio a tiempo para que no se cronifique**. Para ello veremos algunas pautas para favorecer una buena gestión emocional:

- Tener conciencia emocional para **reconocer nuestras emociones** y validarlas (escuchar a nuestro cuerpo).
- Permitirnos **no estar al 100%** en momentos de **estrés** y ansiedad.

- Dedicarnos el **tiempo suficiente a nosotros mismos** para poder desconectar del trabajo.
- Valorar nuestro trabajo y **aprender a delegar** o poner límites si fuera necesario.
- **Hacer deporte** como **yoga** o ejercicios de relajación y **mindfulness**.
- Tener un **espacio independiente para el trabajo**, para no relacionarlo con la vida personal.
- **Cuidar la alimentación**, horas de sueño y las pausas para el descanso.
- Ser **flexibles en los horarios** en función de nuestras necesidades y posibilidades.
- Comunicarnos asertivamente con nuestros jefes y supervisores para **expresar nuestras necesidades**.
- **Pedir ayuda profesional** si no podemos controlar los síntomas y el malestar por nosotros mismos.

Por ello, si observáis que poco a poco tenéis desinterés en el trabajo y baja vuestra productividad, y vuestro malestar se convierten en **apatía, fatiga y pesimismo** entre otros, ocasionando estrés crónico y ansiedad, y por vosotros mismos no podéis gestionarlo de forma adecuada, no dudéis en acudir a un profesional de la psicología para que os ayude a **paliar los síntomas de la forma más eficaz posible**.

Fuente: <https://cuidateplus.marca.com/salud-laboral/2021/06/17/estrategias-impedir-trabajo-invada-vida-personal-178683.html>