Dealing with Stress from Home – Picture This – Spanish



¿Qué hay de malo en esta foto? ¡Hay una mujer trabajando en su ordenador, usando su teléfono móvil y cuidando de sus hijos al mismo tiempo!

Cuando trabajas desde casa para poder cuidar de tus hijos durante el día o por las tardes, puede ser aún más difícil, ya que puedes sentirte arrastrada entre lealtades contrapuestas y abrumada por las responsabilidades de tus distintas funciones.

Mientras que muchas personas consideran el trabajo desde casa como un objetivo para el equilibrio general entre la vida laboral y la personal, aquellos que se encuentran haciendo su trabajo desde casa reportan mayores niveles de estrés, según un estudio de 2017 realizado por las Naciones Unidas.

El 41% de los empleados con “alta movilidad” (los que trabajan más a menudo

desde casa) se consideraban también muy estresados, en comparación con solo el 25% de los que trabajaban solo in situ.

Afortunadamente, hay muchas herramientas a tu disposición y no eres el único que experimenta estrés por trabajar en casa. Mientras que las personas que trabajan juntas pueden reunirse y hablar de los retos que supone trabajar en su entorno de oficina, los que trabajan desde casa pueden necesitar ser más proactivos a la hora de encontrar un lugar para dar y recibir apoyo, y para hablar de los retos a los que se enfrentan. Puede ser más difícil darse cuenta de que no se está solo en lo que se está tratando.