

# El cargo emocional del teletrabajo en tiempos de emergencia

Por mucho tiempo los colaboradores esperaron que en sus empresas se implementaran medidas de flexibilidad como el **teletrabajo**, no sólo para trabajar desde casa sino desde cualquier lugar donde puedan encontrar mayor tranquilidad para laborar, ahorrar tiempo de transporte y gastos del mismo, así como de alimentación, entre otros.

Sin embargo, ante la situación que vive el país por el **COVID-19**, el teletrabajo llegó, aunque no de la forma esperada. Es ampliamente distinta la percepción y la vivencia del teletrabajo ante circunstancias normales que en un periodo de cuarentena. Si bien en el primero de los casos se percibe como un beneficio, el poder alternar el trabajo presencial y el **teletrabajo**; en el segundo caso es una medida en la cual poco o nada depende de uno el tomar la decisión de hacerlo.

Algo importante que los directivos deben tener en cuenta es que la mayoría de los colaboradores no están acostumbrados a laborar todos los días de manera continua a través del home office. Adicional a ello, las condiciones esenciales que se deben velar para hacer home office no necesariamente se cubren en estas circunstancias, que suma a atender las responsabilidades familiares y profesionales en simultáneo, siendo que el trabajo lo debemos cumplir no estando en condiciones naturales en las cuales nuestros hijos pasan un tiempo del día en actividades de formación mientras laboramos y luego volvemos a casa. Ahora los trabajadores tienen que ser creativos para cumplir con ambos roles. Lo favorable es que

los seres humanos somos capaces de generar nuevos hábitos y de adaptarnos y desarrollar capacidades nuevas.

Por otro lado, la situación de aislamiento prolongado puede devenir en estrés o en otras condiciones que afecten nuestra salud mental. Por ello, las organizaciones deben aplicar un sistema apoyo a nivel profesional y personal. En ese sentido, podemos prestar principal atención, dentro del grupo al que pertenecemos, de algunos síntomas que pudieran sugerir depresión, como, por ejemplo, cambios en el estado de ánimo, irritabilidad, cansancio o falta de energía; y, más que diagnosticarlo, hay que estar presente y atentos para brindarles nuestro apoyo y compañía.

Bajo mi experiencia como profesional, recomiendo buscar un equilibrio entre lo habitual y lo excepcional, es importante que cada día busquemos generar actividades saludables como pintar, leer un libro o escribir, así generamos hábitos que mejoran nuestra estabilidad emocional. Por otro ahora, tenemos un tiempo valioso que antes era difícil de conseguir entonces aprovechémoslo para conocernos y reconocernos, qué apreciamos de nosotros, qué queremos mejorar, una vez que tengamos ese conocimiento profundo y genuino de nosotros mismos, aquello que nos hace únicos, recién es en ese momento en que podremos compartirlo con los demás.

Asimismo, permítete experimentar y reconocer tus emociones, no las reprimas, deja que fluyan y encuentra lo que te expresan y lo que sientes, ello te dejará elaborarlas y continuar tu camino. Si aun siguiendo las diferentes recomendaciones te encuentras en una situación cuyo estado emocional y mental de ansiedad o decaimiento se agudiza, es mejor llamar a un profesional de la salud experto en el tema para el

acompañamiento correspondiente.

Finalmente, es posible que la productividad se vea afectada de diversas formas, vale decir por el estrés adquirido y sostenido y por no contar con todos los medios como lo sucede en situaciones regulares. No sabemos cuántos días más durará la cuarentena, pero es importante que sumemos. No minimicemos el impacto que podemos lograr en los demás. No es necesario ser jefe de muchos ni tener un cargo alto en una empresa grande. Todos tenemos diferentes roles en nuestra vida personal y profesional y en la sociedad en sí, y si cada uno suma con su mejor esfuerzo saldremos antes de esta situación fortalecidos.