Tres consejos para aliviar el estrés del teletrabajo

En el Perú, según data del Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo (MTPE), pasamos de ser 4.586 personas que trabajaban de forma remota a 220.000, data a diciembre del año pasado. La pandemia del COVID-19 obligó a las empresas a implementar y conocer esta modalidad, que ha mostrado ser eficiente con el uso de la tecnología, un sistema de gestión sólido y la atención oportuna al colaborador como centro del negocio.

Sin embargo, **de acuerdo a los resultados de la encuesta realizada por Trabajando.com, más del 50% de los peruanos sufre de estrés laboral crónico como consecuencia del home office. La falta de descanso, horas laborales extendidas, equilibrio entre la vida familiar y el trabajo, sumado a los cuidados sanitarios y confinamientos, ha desencadenado tensiones que tienen que ser atendidas para promover la buena salud mental.**

"En los últimos meses hemos visto cómo las empresas han estimulado a su fuerza laboral con incentivos por logros. Se está premiando mucho las innovaciones, las propuestas de optimización de procesos, el cumplimiento de objetivos, etc. Y esto afianza, motiva y conforta a los trabajadores porque contribuyes a su calidad de vida", **aseguró Juan Carlos Gallegos, gerente comercial de Sodexo Beneficios e Incentivos,** quien comparte tres recomendaciones que pueden mitigar este estrés laboral.

Salario emocional

Este tipo de remuneración son los beneficios que no requieren un aumento o adicional de pago y están orientados a balancear el trabajo con el tiempo libre de la persona.

Trabajo articulado entre Estado y sector privado generará mayor calidad educativa

Nuevas precisiones sobre el trabajo remoto

Mesas de Diálogo 2021: Urge ejecutar mejor presupuesto de educación y promover digitalización

Por ejemplo, pueden ser altas posibilidades de autonomía en el desarrollo de labores, crear ambientes de socialización horizontal para promover la empatía, ofrecer flexibilidad horaria, facilitar herramientas de aprendizaje para crecimiento profesional y personal, acceso a un transporte laboral seguro, cuponera con días de descanso, espacios para tratar temas, etc.

Reactiva las “pausas activas”

Aplicar el Feel Good Management permite conectar al empleador con la satisfacción de los colaboradores y su efectividad en

el trabajo. Para eso, el vocero recomendó aprovechar al máximo las pausas activas, darle vigencia y usarlas para contribuir al bienestar mental de sus equipos.

“Separa tiempo para una serie de ejercicios físicos, talleres de baile, juegos entre equipos de trabajo, charlas motivacionales o al final de la semana tener un tiempo de After Office, es decir, actividades extralaborales que ayuden a liberar tensión”, comentó.

Incentivos por logro

Demostrar a tus colaboradores lo importante que son para la compañía, incentivándolos a conseguir mejores resultados y reconociendo sus esfuerzos, no solo repercutirá en un buen ánimo laboral, sino que también ayudará a evitar el estrés y afianzará su compromiso con la empresa.

“Desde fines del año pasado, existe un incremento acelerado en la entrega de vales, tarjetas digitales y físicas como incentivo por meta cumplida. Estas soluciones permiten compras virtuales seguras, desde casa, minimizando el riesgo de contagio, ofrece la libertad de decidir cómo usar su incentivo consumiendo lo que verdaderamente necesitan, da acceso a promociones y descuentos, etc. Creemos que esta tendencia seguirá aumentando este año”, finalizó Gallegos.