

## GUÍA PARA EL MANEJO DE ESTRÉS LABORAL

La pandemia del coronavirus COVID-19, nos ha traído cambios intempestivos a nivel individual, familiar, social y laboral; cambios que en muchos de nosotros han generado estrés, ansiedad, dolor y preocupación; sentimientos que debemos manejar adecuadamente para no afectar nuestra salud mental.

Entendiendo la salud mental como un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad<sup>1</sup>, es natural sentir estrés, mucho más en estos momentos que estamos viviendo, pero debemos tener presente que la reacción al estrés en cada individuo es diferente.

En el ámbito laboral, en ocasiones nos enfrentamos a situaciones que nos generan estrés. No obstante, la incertidumbre de la enfermedad por COVID-19, las nuevas formas de trabajar, y el retorno a la nueva normalidad, nos expone al aumento de los niveles de estrés, por lo que se hace necesario tomar medidas para mitigar los riesgos psicosociales que puedan afectar su bienestar.

Lo primero es reconocer algunos síntomas de estrés que pudiéramos estar experimentando, ellos son:

- Sentir irritación, enojo o adoptar una actitud de negación.
- Sentir incertidumbre, nervios o ansiedad.
- Falta de motivación.
- Sentirse cansado, abrumado o mentalmente agotado.
- Sentirse triste o deprimido.
- Tener problemas para dormir.
- Tener problemas para concentrarse<sup>2</sup>.

Es posible sobrellevar los síntomas descritos, practicando las siguientes medidas:

- Conozca los datos sobre el COVID-19, en Panamá y acerca de cómo protegerse y proteger a los demás, sin saturarse. Evite las noticias falsas (fake news), validando siempre la información con fuentes oficiales.

<sup>1</sup> <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

<sup>2</sup> <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/mental-health-non-healthcare.html>

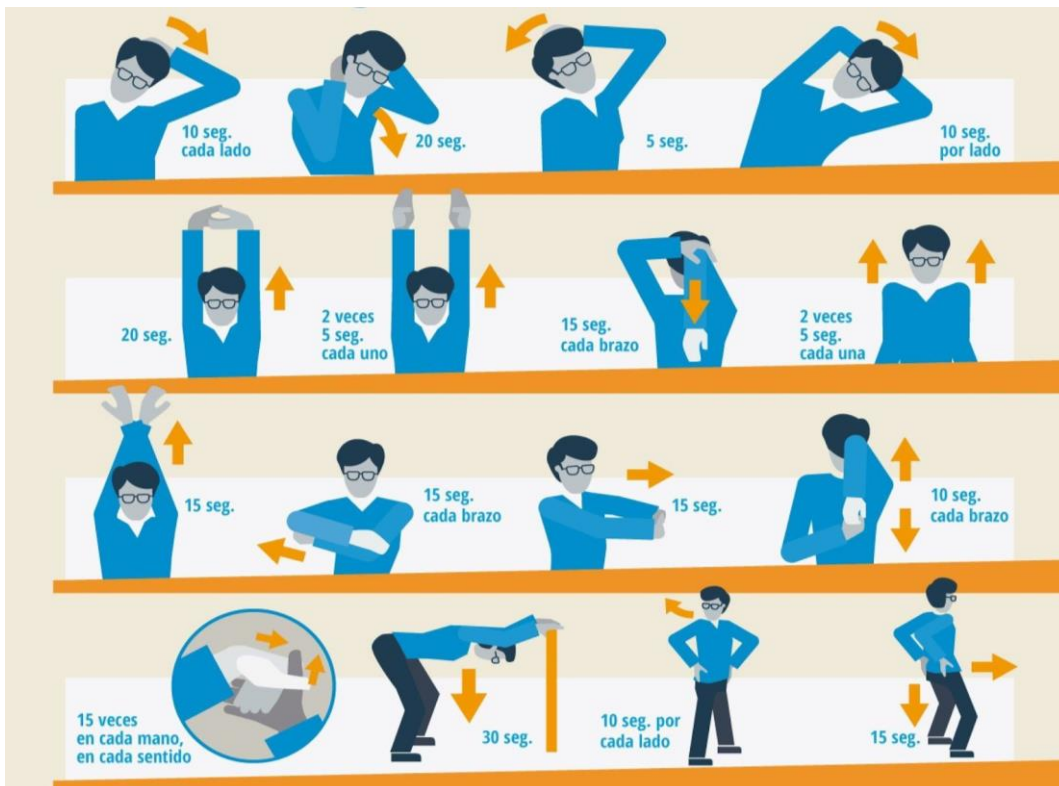
- Para el trabajo presencial:
  - ✓ Realice todas las medidas de prevención y control generales incluidas en el Protocolo Institucional de Prevención de COVID-19, nos corresponde a cada uno cumplirlas para la protección y tranquilidad de todos.
  - ✓ Recuerde que todos tenemos un papel fundamental a la hora de combatir esta pandemia.
  - ✓ Tenga presente que todas las personas estamos viviendo una situación inusual.
  - ✓ Documéntese con las nuevas herramientas tecnológicas para trabajar, si te surgen dudas consulta a la Unidad de Informática.
  - ✓ Converse con sus compañeros y/o jefes acerca de los temores y preocupaciones que siente, sin descuidar el distanciamiento social.
    - Identifique qué cosas les causan estrés y trabajen juntos para encontrar soluciones.
  - ✓ Siempre que sea posible, **mantenga una rutina diaria constante**, idealmente que sea similar a su rutina anterior a la pandemia.
  - ✓ Realice pausa activa laboral antes, durante y después de su jornada laboral, tanto en el desarrollo de sus labores en la oficina, como en el trabajo remoto en su hogar.
  - ✓ Procure almorzar en horario fijo, entre 11:30 a.m. y 2:00 p.m.
  - ✓ Luego del horario de trabajo, haga cosas que disfrute.
- Para el trabajo remoto:
  - ✓ Si realiza trabajo remoto, escoja un lugar apropiado y cómodo para realizar sus tareas y programe su horario de trabajo, respetando las ocho (8) horas.
    - Levántese como si va a la oficina, y realice su rutina previa incluyendo desayunar.
    - Realice pausa activa laboral.
    - Inicie su rutina revisando sus pendientes.

- Comuníquese con su jefe al iniciar la jornada o según lo hayan programado.
- Hidrátese constantemente y tome su tiempo para almorzar.
- Reporte a su jefe durante la jornada, alguna incidencia que surja o que afecte la ejecución oportuna del trabajo.
- Mantenga una lista de entregables para que al final de cada semana de trabajo remoto, en acuerdo con su jefe, entregue un informe de las tareas realizadas u objetivos cumplidos.

De no conseguir minimizar sus síntomas, acuda a la OIRH, a exponer su situación y/o contactar a la línea 169, o al Instituto Nacional de Salud Mental en los teléfonos 523-6486 y 523-6813 en horario de 7:00 a.m. a 5:00 p.m.

**Pausa Activa Laboral:** son una serie de movimientos que incluye estiramiento y calentamiento. Su práctica ayuda a reducir la tensión muscular, prevenir lesiones osteomusculares, disminuir el estrés la sensación de fatiga, mejora la atención y la concentración, como también mejora la postura.

### Ejercicios en posición de pie para cuello, hombros, brazos y espalda



## Ejercicios en posición sentado

