

## Ficha informativa

# del **estrés laboral en trabajadores asalariados que realizan actividades desde casa** (home office)



Es importante guardar la calma, se presenta las siguientes medidas de prevención con el objetivo de evitar el contagio masivo.

### Detecta los síntomas:

Los más comunes son:	También puedes presentar:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fiebre</li><li>• Cansancio y</li><li>• Tos seca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dolores de cabeza, huesos y músculos</li><li>• Congestión nasal</li><li>• Escurrimiento nasal (moco)</li><li>• Dolor de garganta o diarrea</li><li>• Dificultad para respirar.</li></ul>

Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se contagian pero no desarrollan ningún síntoma y no se sienten mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

### Formas de transmisión:

- La principal vía de contagio es a través de gotas que expulsan las personas infectadas y hacen contacto con nuestros ojos, nariz o boca.
- Tocar objetos contaminados por el virus y posteriormente tocarse cara, ojos o nariz sin haberse lavado las manos.

## Pasos a seguir en caso de sospecha de ser el portador del Coronavirus



- Si una persona presenta alguno de los síntomas mencionados anteriormente puede **llamar al número de emergencias: 3338233220** que está disponible las 24 horas del día y donde se le realizará una evaluación rápida y de acuerdo a esto se canalizará el caso a Epidemiología para continuar la investigación epidemiológica.



- Una vez que cumple con los criterios clínicos epidemiológicos se procede a la prueba exudada para declarar si es o no, un caso confirmado.

## Ficha informativa del estrés laboral en trabajadores asalariados que realizan actividades desde casa (home office)

El estrés laboral es el resultado de la saturación entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el ser humano. Para las personas que trabajan desde casa, estos son algunos de los factores que detonan el estrés:

- Mala organización del trabajo.
- Exceso de peticiones por parte del patrón.
- Falta de definición de horarios.
- Falta de un espacio adecuado para trabajar.
- Flujo inadecuado de comunicación.
- Falta de control sobre las actividades.
- Exigencia en horarios extra.
- Tener a cargo responsabilidades familiares (hijos, padres) sin que esto se tome en cuenta por el empleador.

### Consecuencias:

La presencia continua del estrés laboral causa repercusiones en el desempeño del empleado; como la reducción en la productividad, sin importar la actividad que desempeñen y si se generaliza,, puede poner en riesgo incluso a la supervivencia de la fuente laboral.



## Formas de detectar el inicio de un cuadro de estrés laboral en trabajadores asalariados que realizan actividades desde casa (home office)

- Dolores de cabeza.
- Falta de concentración.
- Sensación de malestar general al momento de trabajar.
- Errores en actividades cotidianas.
- Ansiedad y frustración.
- Discusiones con compañeros/jefes.

## Acciones a tomar para prevenir el estrés laboral en trabajadores asalariados que realizan actividades desde casa (home office)



**1. Habilita un espacio que sea apto para trabajar,** que esté bien iluminado, ubicar un escritorio y todo lo necesario para realizar tu trabajo.



**2. Establece horarios y respétalos,** eso incluye definir tus horas de juntas de trabajo, recesos, comida y el inicio y fin de tu jornada laboral.



**3. Enfócate en tus prioridades** y evita mezclar las tareas del hogar con las de tu trabajo,



**4. No son vacaciones.** Explica a tu familia que estás en casa para cumplir con tu trabajo de una manera segura, que habrá momentos en que no puedan interrumpirte.



5. Aunque no estarás en contacto directo con tu líder y el resto de tu equipo, **trata de comunicarte con ellos constantemente durante el día.**



**6. Utiliza durante tus breaks** algunas técnicas de relajación como la respiración profunda. Tener llamadas con tus compañeros sobre pláticas informales como lo harías en la oficina también ayuda a sobrellevar el aislamiento.



**7. Estar bien físicamente** ayuda a tu concentración y rendimiento al hacer home office.

**Fuente: La Organización del Trabajo y el Estrés – OMS y Tecnológico de Monterrey. Nota de control: Estas indicaciones son de acuerdo a la fase en la que nos encontramos al día 7 de abril de 2020.**

**#Quédate  
EnCasa**

