

¿Sabías que existen estrategias para cuidar de tu salud mental cuando trabajas desde casa?



- A partir de la pandemia, muchas personas creyeron que el trabajo remoto traería tranquilidad, pero para cientos de trabajadores administrativos en universidades, se convirtió en una fuente de estrés, agotamiento emocional y desconexión social. Este estudio lo revela con claridad.

- Lo laboral ha invadido lo personal...

El estrés no solo se siente: se vive en el cuerpo y en las emociones, entonces el cuerpo empieza a pasar factura.

Cambios de rutina, exceso de tareas y ausencia de pausas generan malestares físicos, insomnio, irritabilidad y ansiedad.



- El equipo investigador desarrolló un programa de intervención en el que los participantes encontraron caminos para cuidar su bienestar con estrategias simples como pausas activas, ejercicios de respiración y una mejor gestión del tiempo; aprendieron a reconocer y manejar sus niveles de estrés en medio del trabajo en casa.

- Estos espacios de cuidado no solo sanan, también transforman la cultura organizacional.

Los participantes del programa propusieron llevar estas estrategias a más personas. ¿La razón? Cuando el bienestar se prioriza, todo el entorno mejora: relaciones, desempeño y salud mental.



- Los hallazgos invitan a repensar la forma en que las organizaciones abordan el bienestar psicosocial de sus colaboradores y plantean la necesidad de institucionalizar prácticas sostenibles de cuidado.

¿Y tu que estrategias utilizas para manejar tus niveles de estrés en el trabajo?

