

49% de los trabajadores dice que su estado de ánimo está peor que antes

Lunes, 01 de Junio de 2020 - Id nota:926031

Medio : El Mercurio
Sección : Capital Humano
Valor publicitario estimado : \$10480600.-
Página : B4
Tamaño : 29 x 40

[Ver completa en la web](#)

SEGÚN ENCUESTA DE LABORUM.COM

49% de los trabajadores dice que su estado de ánimo está peor que antes

La incertidumbre en torno al mercado laboral ha crecido con la pandemia, inquietud que según expertos no ha permitido a los colaboradores tener un equilibrio óptimo entre su vida personal y su empleo.

DIEGO AGUIRRE

La crisis social que se viene arrastrando desde octubre pasado, sumada a la pandemia del coronavirus, no solo ha impactado en el día a día de los chilenos, sino que también en la economía y el empleo, disparando la incertidumbre de los trabajadores a niveles donde se ha visto afectada su salud mental. Y es que el repentino y drástico cambio en la forma de vida se ha empezado a notar en el ánimo de los colaboradores, provocando altos y bajos constantemente.

Según una encuesta realizada por la plataforma Laborum.com, el 49% de los trabajadores afirma que su estado anímico es peor ahora que antes de que comenzara la pandemia y el confinamiento social. Un 38,6% se siente igual, mientras un 8,9% no puede definir sus emociones. Así, solo un 3,9% dice que está mejor que antes de la crisis (ver infografía).

María Jesús García-Huidobro, gerente de Marketing de Laborum.com, indica que en el contexto de teletrabajo al que dos enfrentamos, "la casa dejó de ser un lugar privado e íntimo y se convirtió en una mezcla de espacios para reuniones virtuales, cuidado de los niños, cocina y descanso. Si bien, muchos están tratando de mantener un equilibrio, se torna complicado cuando es imposible realizar una actividad recreativa fuera de la casa, o cuando en el hogar vive un gran número de personas, o hay que hacerse cargo de los menores de edad y preocuparse por un montón de temas que antes no se vivían de forma tan clara".

El psicólogo clínico y académico de la FEN de la U. de Chile, Matías San Fuentes, comenta que la sensación de estar peor que antes es "entendible en el marco de la crisis sanitaria que enfrentamos a nivel global. Pero, esto puede ser la base de un incremento en la sintomatología ansiosa y depresiva, que ya es alta en el promedio de la población chilena".

Respecto a si los trabajadores logran tener un equilibrio entre su vida personal y el trabajo remoto, solo el 27% asegura que sí es posible, mientras que un grupo mayoritario (46,9%) dice que intenta mantener un equilibrio, pero todo depende del día. En tanto, casi 21% señala que le dedica más tiempo a la oficina.

En cuanto a las alternativas

que serían útiles para mantener una armonía entre las cargas de responsabilidad diaria, está la contemplación de horarios flexibles para trabajadores con hijos a cargo, dar acceso al mobiliario necesario para trabajar en condiciones saludables, y la promoción de la salud mental, con espacios y tiempos de contención y meditación, entre otros.

Cambio en los horarios

Además, los trabajadores consultados aseguran que el horario laboral cambió, ya que antes de la crisis el 47,5% trabajaba 8 o 9 horas y el 35,5% más de 9 horas, sin embargo con el contexto del covid-19 ambas cifras disminuyeron a 38% y 28%, respectivamente.

San Fuentes toma esta reducción en la carga horaria como "una buena noticia en términos de que las condiciones actuales de trabajo lo dificultan de manera importante. De esta forma, el doble rol del cuidado de niños, la falta de espacio adecuado para trabajar, la mala conexión a internet, entre otros, son factores que explican estos problemas".

Marcos

Vieyra, gerente comercial de Citrix para Chile, asegura

que el teletrabajo es una modalidad con múltiples beneficios que tiene que realizarse en un contexto adecuado de trabajo: "Tiene una curva de aprendizaje por parte de los empleados y requiere que los empleadores cuenten con un programa integrado de calidad, el cual contenga aspectos tecnológicos, culturales, de liderazgo y de recursos humanos. Sin embargo, en el contexto actual, existen múltiples factores externos que impactan la productividad de las personas, por lo que hay que tener en cuenta qué funcionó y cuáles son los puntos a trabajar a futuro".

Es así como el desafío para las organizaciones es el realizar cambios que permitan alinear estas nuevas formas de trabajo, dice Alejandro Goldstein, socio de la firma de transformación organizacional Olivia. "Ya comienzan a observarse nuevas formas de relacionamiento y surgen nuevas demandas que las compañías deberán abordar. Se viene una refundación del concepto 360 grados, donde se tendrá que tener en cuenta el nuevo espacio físico (su hogar), flexibilizando formas o modelos de trabajo (de acuerdo a su contexto familiar), entre otros".



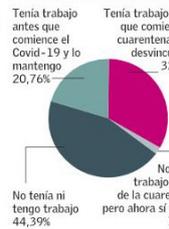
Selecciona las 3 tareas a las que les dediques más tiempo



Selecciona las 3 tareas a las que les dediques menos tiempo



¿Cómo es tu situación laboral?



En promedio, ¿cuántas horas estás trabajando con el contexto de covid-19?



En promedio, ¿cuántas horas trabajas en un contexto normal (sin Covid-19)?



¿Dirías que cambió tu productividad laboral?



Entre la casa y el trabajo

Las actividades que más realizan las personas son limpiar y desinfectar el hogar, además de cocinar, informarse y trabajar. Entre las que menos hacen en el día está la actividad deportiva en primer lugar, seguido del trabajo remunerado, descansar y realizar actividades relacionadas con el ocio como jugar, leer, ver televisión, series o películas.

En este contexto, el psicólogo clínico y académico de la FEN Universidad de Chile, Matías San Fuentes, afirma que "se han visto afectadas las actividades deportivas, lo que puede estar repercutiendo negativamente en la salud mental de las personas. El deporte es una válvula de escape importante para las tensiones cotidianas, por lo que la falta de condiciones por la cuarentena afecta a quienes hoy no pueden hacerlo".

María Jesús García-Huidobro, gerente de Marketing de Laborum.com, agrega que "el tiempo que se dan para periodos de esparcimiento o relajación es menor por la pandemia, siendo que es totalmente necesario para mantenerse bien durante el confinamiento".

Asimismo, la ejecutiva añade que a pesar de que es importante cumplir con las responsabilidades laborales y del hogar, "también es recomendable no exigirse más de la cuenta en momentos de crisis como el actual".

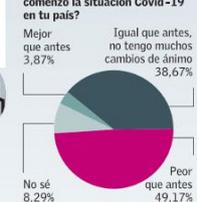
¿Qué decisiones o acciones te gustaría que se tomen en donde trabajas?



¿Crees que logras un equilibrio entre la vida personal y profesional?



¿Cómo te sientes desde que comenzó la situación Covid-19 en tu país?



¿La empresa en que trabajas respeta tus tiempos de trabajo?

