

Volver al trabajo mientras el COVID-19 continúa

A medida que los estados comienzan a reabrir, se pide a millones de personas que trabajaban a distancia o estaban con licencia que regresen a sus lugares de trabajo. Mientras que las agencias federales y los estados están proporcionando pautas sobre cómo hacer que los espacios de trabajo sean más seguros para los trabajadores, muchas personas están indecisas con respecto a regresar al trabajo en el lugar por temor a enfermarse.

Seguir estos consejos puede ayudar a aliviar cualquier ansiedad que pueda tener acerca de la transición a su lugar de trabajo:

Conozca las nuevas precauciones de seguridad

Su empleador puede haber introducido nuevas medidas de higiene y protección, como el lavado de manos, la medición de la temperatura, el distanciamiento social obligatorio o los cambios de horario para reducir el contacto con los demás. Es posible que las estaciones de trabajo se hayan reconfigurado y que su empresa esté trabajando con personal reducido. Comprender lo que se está haciendo para mantener su entorno de trabajo seguro y los impactos potenciales en su trabajo y responsabilidades laborales puede ser tranquilizador.

Enfóquese en ser un trabajador en equipo

Volver a su lugar de trabajo le ofrece una oportunidad sin precedentes para crear nuevas dinámicas con sus compañeros de trabajo y desarrollar nuevas formas de trabajar. Al estar aislado, es posible que se haya centrado más en su rendimiento individual, y es probable que la cultura de su lugar de trabajo haya cambiado. Ahora es el momento perfecto para restablecer las expectativas, aprender más sobre cómo trabaja su equipo en conjunto y construir nuevas normas de equipo. Asuma el compromiso de celebrar públicamente los éxitos de su equipo.

Practique la interacción social segura

Ser capaz de hablar cara a cara con sus colegas por primera vez en mucho tiempo será una distracción tentadora. La socialización es importante; ponerse al

día con los compañeros de trabajo puede aliviar el estrés sobre el COVID-19. Al mismo tiempo, los diseños reestructurados del sitio de trabajo pueden dificultar la conversación con los compañeros de trabajo; más personas pueden tener que moverse para hablar con sus compañeros. Mantenga una distancia segura de los demás siempre que sea posible.

Preste atención a cómo lidia con el estrés

Todo el mundo se ve afectado por esta crisis de una manera u otra. Muchas cosas pueden desencadenar el estrés, incluyendo salir del aislamiento, volver al trabajo, perder a un ser querido o conocer a alguien que se ha enfermado, y preocuparse por el cuidado de niños o las finanzas. El estrés puede causar una amplia gama de emociones, como ansiedad, ira, tristeza, irritabilidad, culpa o confusión. Estas emociones son normales, y usted puede pasar por una o más de ellas en un día determinado.

Si se siente estresado, hable con personas en las que confíe sobre sus preocupaciones o llame a su programa. Puede haber ocasiones en las que no quiera hablar; sin embargo, mantenerse en contacto con otras personas es fundamental para su salud emocional. Una red de apoyo puede ayudarle a aceptar emociones difíciles y a manejarlas hasta que pasen.

Cúidese

La mente y el cuerpo están conectados. Cuando uno se siente bien físicamente, también se siente mejor emocionalmente. Mantenga un estilo de vida saludable durmiendo bien, haciendo ejercicio, bebiendo agua y comiendo comidas saludables.

Concéntrese en ser flexible y resiliente

Tomará tiempo acostumbrarse a un entorno de trabajo potencialmente nuevo, así que tenga paciencia consigo mismo. Usted ya ha tenido que adaptarse a los cambios durante la pandemia; volver al trabajo es un paso más. Todo el mundo tiene la capacidad de desarrollar resiliencia y aprender más sobre cómo responder a la adversidad. Recuerde sus fortalezas y éxitos en los últimos meses. Pensar en cómo sobrevivió a pruebas en el pasado le ayudará con los desafíos de hoy. Trabaje para mantenerse positivo. Mantener una actitud optimista y esperanzadora en estos días puede ser difícil, pero el optimismo es un elemento clave de la resiliencia. Sin importar qué tan mal puedan estar las cosas ahora, recuerde que nada dura para siempre.

Tomará tiempo adaptarse a la nueva normalidad en el lugar de trabajo. Mantenerse organizado y centrarse en una tarea le ayudará a volver al ritmo de trabajo.

Hay ayuda disponible. Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.

Fuente: Ledbetter, K. (2020, May 1). Returning to work post COVID-19 prompts stress concerns. Retrieved from <https://agrifetoday.tamu.edu/2020/05/01/returning-to-work-post-covid-19/>.