

Trabajar desde casa: Una guía para controlar la ansiedad

El 36% de los españoles consideran que el confinamiento está afectando negativamente a su salud mental

- VisionDirect ha realizado una encuesta centrada en la ansiedad derivada de la permanencia en casa y el trabajo remoto.
- Trabajar desde casa ha supuesto un incremento de sentimiento de soledad, y el 54% afirma que se siente más ansioso y aislado que nunca.
- El 43% creen que su bienestar y su salud mental se verán perjudicados al continuar la situación en 2021.
- El 11% de los encuestados declaran directamente que se sienten deprimidos.
- VisionDirect, en colaboración con la Dra. Becky Spelman, psicóloga experta en terapia cognitivo-conductual, ha creado una guía con recomendaciones sobre cómo controlar la ansiedad y mantener a raya las preocupaciones.

Jueves, 21 de enero. En un entorno en el que las nuevas medidas de confinamiento suponen la vuelta de soluciones como el teletrabajo, [VisionDirect](#), líder en venta de lentillas online de Europa, ha realizado una encuesta centrada en la ansiedad derivada de la permanencia en casa y el trabajo remoto. Con más de 2000 participantes, se ha podido observar que el 36% de los españoles consideran que el confinamiento está afectando negativamente a su salud mental.

Para casi la mitad de los participantes, trabajar desde casa ha supuesto un incremento de sentimiento de soledad, y el 54% afirma que se siente más ansioso y aislado que nunca debido a estos meses de estar encerrado en casa. Además en general se es pesimista en cuanto a los siguientes meses. El 43% creen que su bienestar y su salud mental se verán perjudicados al continuar la situación en 2021.

Con respecto a las noticias sobre nuevos confinamientos, el 45% declara sentirse preocupado, el 17% siente ansiedad y el 14% tristeza. El 11% de los encuestados declaran directamente que se sienten deprimidos. Para más de un tercio de ellos, los sentimientos negativos están relacionados con la percepción de que las medidas no ayudarán a parar el virus, mientras que hasta el 40% creen que los meses de invierno serán más duros en cuanto a las posibilidades de hacer vida en el exterior.

Para ayudar a los trabajadores a lidiar con esta situación, VisionDirect, en colaboración con la Dra. Becky Spelman, psicóloga experta en terapia cognitivo-conductual, ha creado una guía con recomendaciones sobre cómo controlar la ansiedad y mantener a raya las preocupaciones. Es importante cuidar de tu vida social, delimitar los espacios de trabajo, programar descansos, vigilar la alimentación y cuidar el estado de ánimo con rutinas que diferencien el tiempo de trabajo.

El trabajo remoto puede afectar a la salud mental, pero también a la salud ocular. Según, Yannick Roth, optometrista interno de VisionDirect, se pueden prevenir problemas siguiendo la regla 20-20-20. "Las pantallas generan fatiga visual digital. Nos hacen parpadear menos y peor, por lo que si pasamos mucho tiempo frente a ellas es importante incorporar nuevas rutinas. Cada 20 minutos aparta la vista de la pantalla durante 20 segundos hacia algo que

esté a 20 pies de distancia (unos 6 metros). Descansan los ojos y previene dolores de cabeza, visión borrosa y sequedad ocular”.

Para ampliar información sobre cómo sobrellevar el confinamiento y prevenir la ansiedad trabajando desde casa se puede consultar en:

<https://www.visiondirect.es/teletrabajo-como-controlar-la-ansiedad>

Sobre VisionDirect:

VisionDirect es el principal proveedor online de lentillas de reemplazo de Europa. Ayudan a miles de clientes satisfechos a ahorrar a la hora de comprar sus lentillas, sin dejar de ofrecer un servicio de alta calidad en tan solo 24 horas.

Contacto:

Iñaki Roldán (Eme Erre Comunicación)

670 95 21 30

inaki@emeerrecomunicacion.es