



¿La depresión está afectando su trabajo y productividad?

Cuatro de cada cinco adultos con depresión informan que les causa al menos algunas dificultades con el trabajo, el hogar o las actividades sociales. Por lo tanto, no sería sorprendente que la depresión interfiera con su productividad en el trabajo.

Los signos de la depresión

La depresión, ya sean episodios depresivos mayores o un tipo de mayor duración llamado trastorno depresivo persistente (Persistent Depressive Disorder, PDD), tiene muchos síntomas, y diferentes personas manifiestan depresión de manera diferente. Estos son los signos más comunes de depresión:

- Tener menos energía o cansarse fácilmente
- Alteración del sueño
- Pérdida de interés o placer en actividades ordinarias
- Aislarse de amigos y familiares
- Sentirse inútil o muy culpable
- Cambios significativos en el apetito o el peso
- Comer en exceso o comer muy poco
- Una disminución en la productividad o el rendimiento
- Dificultades de memoria y dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Sentimientos de ira o irritabilidad
- Dolores y molestias crónicas que no responden al tratamiento
- Episodios frecuentes de llanto
- Pensamientos suicidas o hablar de suicidio (en cuyo caso, busque ayuda profesional de inmediato)

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

Cómo la depresión afecta el trabajo y la productividad

La depresión puede tener un gran impacto en su productividad y la calidad de su trabajo. Puede sentirse demasiado cansado para manejar sus tareas o hacer un buen trabajo. Puede ser difícil enfocarse o concentrarse. Puede sentirse desinteresado en el trabajo que normalmente lo involucra. Puede ser menos amigable o comunicativo. Incluso puede faltar al trabajo tomando días por enfermedad.

Manejar las responsabilidades laborales cuando experimenta depresión

Aquí hay algunas maneras de sobrellevar su depresión mientras trabaja:

- **Reconocer los síntomas.** Preste atención a cómo se siente cuando se acerca un episodio depresivo. Con una advertencia justa, puede tomar medidas para disminuir el impacto, como emplear mecanismos de afrontamiento que encuentre eficaces y buscar apoyo.
- **Encontrar mecanismos de afrontamiento que funcionen para usted y usarlos.** Los ejercicios de respiración profunda, la meditación de atención plena, dar una caminata corta o hacer un entrenamiento de estiramiento rápido pueden ayudarlo a volver a trabajar con su mente más comprometida con las tareas que tiene entre manos y evitar caer en un peor estado de ánimo. Pruebe diferentes métodos para ver qué le ayuda y luego prográmelos en su día. Cada persona es diferente, y diferentes estrategias funcionan para diferentes personas. Piense en cómo se siente y mire hacia atrás para ver si ha experimentado este mismo sentimiento en el pasado. Si es así, ¿cuáles fueron las pequeñas cosas que lo ayudaron a superarlo? Si puede identificar las herramientas que funcionaron mejor para usted, puede aplicarlas a su situación actual con la esperanza de obtener algo de alivio. Si sus síntomas persisten, hable con su médico sobre lo que está experimentando.
- **Priorizar.** Organice sus tareas y responsabilidades por orden de importancia. Establezca un horario realista para realizar tareas específicas. Tener una lista de prioridades ordenadas y un cronograma para completarlas lo ayudará a mantenerse enfocado y a realizar el trabajo. Si le resulta difícil establecer un horario y cumplirlo, pruebe una de las muchas técnicas de gestión del tiempo que puede encontrar en línea y en libros.
- **Hablar con su supervisor.** Si se siente cómodo compartiendo información personal, informe a su supervisor que no se encuentra bien. No tiene que especificar el problema. Pregunte si puede haber flexibilidad con ciertas tareas, si se pueden asignar compañeros de trabajo para intervenir y ayudar temporalmente, o si se pueden hacer otras concesiones.

Controlar el estrés laboral

El estrés laboral puede exacerbar los síntomas de la depresión, y la depresión puede hacer que el trabajo se sienta más estresante. Reducir el estrés probablemente lo ayudará a sobrellevarlo de manera más efectiva. Estas son algunas formas efectivas de controlar el estrés:

- **Hacer ejercicio regularmente.** Una gran cantidad de evidencia científica muestra que el ejercicio de forma regular ayuda a mejorar su salud general y su sensación de bienestar. Más específicamente, el ejercicio aumenta las endorfinas, los neurotransmisores "para sentirse bien" del cerebro.

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

- **Comer sano.** Ajuste su dieta para enfocarse en comidas altas en fibra y bajas en grasa con muchos carbohidratos. Incluya muchas frutas y verduras, y reduzca el consumo de carne y productos lácteos con alto contenido graso como queso y leche entera.

El estrés laboral puede exacerbar los síntomas de la depresión, y la depresión puede hacer que el trabajo se sienta más estresante. Reducir el estrés probablemente lo ayudará a sobrellevarlo de manera más efectiva.

- **Evitar el alcohol.** Muchas personas beben alcohol para lidiar con el estrés. Para la mayoría de las personas, una copa de vino o cerveza de vez en cuando no causará ningún daño. Sin embargo, el alcohol es un depresivo, y cualquier cantidad puede aumentar la sensación de depresión. Además, el consumo excesivo de alcohol, junto con las secuelas, es probable que lo ponga más ansioso, no menos.
- **Evitar la cafeína y el azúcar.** La cafeína le da un impulso rápido de energía. Pero ese efecto proviene de un impulso artificial en las hormonas del estrés, y la cafeína permanece en su sistema durante muchas horas. En cuanto a las botanas y bebidas azucaradas, hay cierta evidencia de que el consumo excesivo de alimentos y bebidas dulces puede contribuir a la depresión, según una investigación publicada por los Institutos Nacionales de la Salud.
- **Probar técnicas de relajación.** Incluso unos pocos minutos de ejercicios de respiración profunda pueden aliviar el estrés. [Los estudios también han demostrado](#) que practicar regularmente la meditación de atención plena reduce significativamente la ansiedad y la depresión.

Encontrar apoyo

La depresión es altamente tratable. Hablar con un profesional de la salud mental puede ayudarlo a identificar las causas y encontrar formas de superar los problemas subyacentes y los síntomas de la depresión. La medicación también es efectiva para muchas personas.

Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene síntomas de depresión que duran más de unas pocas semanas, especialmente si interfieren con su trabajo o sus relaciones.

Recuerde, la depresión es una enfermedad, no una debilidad. No dude en buscar ayuda, incluso ver a un psicoterapeuta para recibir tratamiento, si la depresión está perjudicando su productividad en el trabajo o afectando sus relaciones y su bienestar.

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

Regreso al trabajo, amigos y rutina después de una enfermedad mental

Aquellos que han tenido tiempo fuera del trabajo debido a problemas de salud mental o emocional no están solos. Aproximadamente el 50 por ciento de las ausencias a largo plazo del trabajo son atribuibles a enfermedades de salud mental, y es importante crear conciencia sobre todos los aspectos de estas ausencias para que aquellos que regresan al trabajo y quienes los apoyan entiendan cómo planificar y facilitar el regreso exitoso al trabajo y a la vida. Durante una licencia del trabajo por enfermedad mental, la mayoría de las personas experimentan:

- Baja autoestima y vergüenza, y miedo a ser juzgado como "débil".
- Sentimientos de aislamiento y de incompreensión.
- Sentimientos de rechazo y de ser una "molestia para los demás".
- Incertidumbre sobre lo que es "normal".
- Desánimo ("la vida siempre será así").
- Miedo a perder el trabajo.

Contacto con el equipo de trabajo durante una licencia

Cuando un empleado está de licencia y experimenta estos temores y emociones negativas, el contacto positivo con los miembros de un equipo o gerente de trabajo generalmente es muy apreciado y puede ser muy motivador. Incluso los gestos más pequeños pueden tener un gran impacto:

- Reconocer que el empleado sigue siendo un miembro valioso del equipo.
- Extender sus mejores deseos.
- Compartir algunas noticias personales sobre los miembros del equipo: sus familias, vacaciones, etc.
- Alentar al empleado a que se cuide bien y no se preocupe por el trabajo.

Los empleados a menudo tienen miedo de volver al trabajo porque temen el hostigamiento o porque sus colegas piensen menos de ellos. Es posible que hayan estado presentes cuando sus colegas hicieron bromas o comentarios negativos sobre personas con una enfermedad mental. Los líderes tienen la obligación de garantizar que el empleado regrese a un entorno seguro libre de hostigamiento y que el empleado no sea tratado de manera diferente a como era antes de irse de licencia.

Regreso al trabajo

Tener una comprensión clara de lo que implicará el regreso al trabajo antes de llegar el primer día de regreso de una licencia contribuye en gran medida a reducir el estrés del regreso al trabajo. Una breve llamada telefónica con Recursos Humanos o una reunión con el gerente para discutir detalles importantes sobre el retorno y los posibles impactos en el desempeño laboral o en el equipo pueden ser extremadamente útiles:

- Expectativas y deberes laborales.
- Adaptaciones necesarias para volver al trabajo.
- El ritmo óptimo para reintegrarse en el lugar de trabajo.
- Soporte disponible.

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

- Condiciones que pueden afectar la calidad o cantidad del trabajo.

Si no se ofrece dicha reunión, los empleados pueden solicitar que se organice una.

Muchas veces, se le recomendará a una persona que regresa de una licencia de salud mental que regrese de manera progresiva; es decir, que comience con unos turnos más cortos y gradualmente, con el tiempo, vuelva a las responsabilidades de tiempo completo. Esto ha demostrado ser una forma muy efectiva de garantizar un regreso al trabajo exitoso y reducir significativamente la posibilidad de una recaída.

Durante el primer día de regreso al trabajo, es ideal para el empleado reunirse con su gerente directo de inmediato para repasar cualquier expectativa específica nuevamente y orientarse a cualquier cambio que pueda haber ocurrido en el entorno laboral. Esto ayudará a la reinserción del empleado en el lugar de trabajo y ayudará a garantizar una transición sin problemas.

Regresar con familiares y amigos

Las personas pueden perder el contacto con algunos de sus amigos y familiares cuando están de licencia por incapacidad. Pueden carecer de la energía o la confianza para interactuar socialmente mientras se están recuperando. Al igual que al regresar al trabajo, a menudo es mejor adoptar un enfoque "progresivo" para reintegrarse en el círculo social más amplio. El individuo debe sentirse libre de:

- Comenzar lentamente, paso a paso: restringir la frecuencia y la duración de los contactos.
- Darse tiempo para recuperarse de los encuentros sociales: recargar las baterías.
- Inclinar hacia amigos más compasivos que puedan expresar empatía.

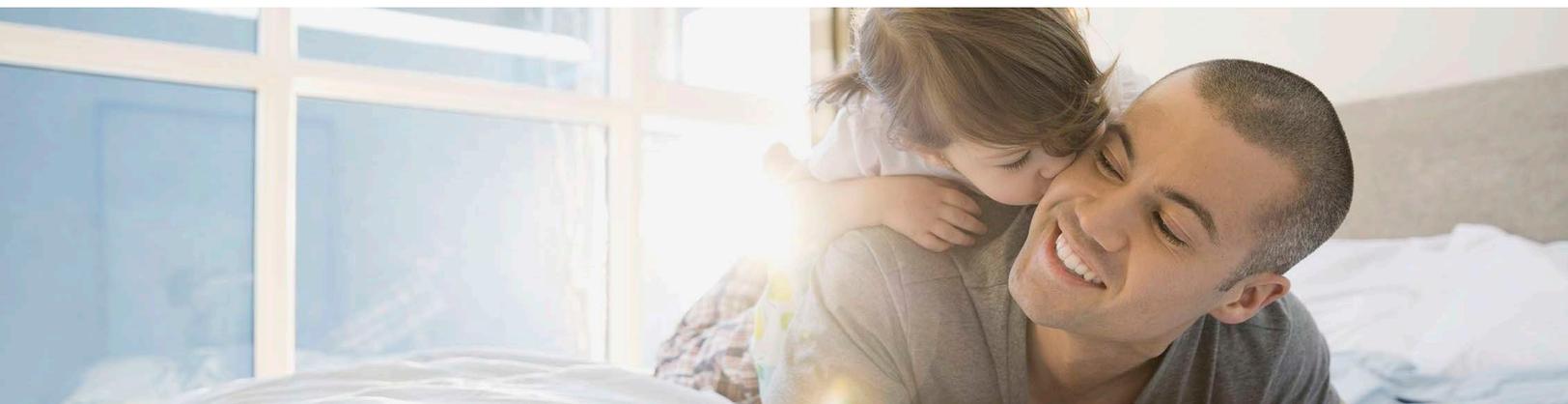
Volver a una rutina normal

Cuando las personas que se están recuperando de problemas de salud mental pueden regresar a la "vida normal", a menudo se les anima a regular sus rutinas. Las necesidades de recuperación de cada persona después de una licencia son diferentes y no existe un camino correcto que se adapte a todos; sin embargo, algunas de las ideas aquí pueden ser útiles:

- Seguir el mismo horario al acostarse y al levantarse todos los días (¡incluso el fin de semana!).
- Seguir horarios regulares de comidas, incluida la comida más importante del día: el desayuno.
- Hacer ejercicio regularmente: la tensión puede acumularse si estamos inactivos. Hacer que la sangre se mueva con ejercicios aeróbicos, caminar, trotar, bailar, nadar, yoga o una actividad al aire libre como la jardinería.
- Lentamente volver a las actividades habituales, como ser miembro del gimnasio, golf o club de lectura.

Además, la investigación muestra que aquellos que se quedan con la terapia durante su regreso están en mejores condiciones para mantener su equilibrio y recaen un 85 por ciento con menos frecuencia que aquellos que suspenden la terapia.

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.



Lecturas en línea destacadas

Mitos y hechos sobre la salud mental

Muchos de los que lidian con enfermedades mentales aún enfrentan discriminación y aislamiento porque los "mitos de salud mental" todavía están en circulación. La información en este artículo ayuda a desmitificar las enfermedades mentales y puede ayudarlo a obtener información clara sobre la salud mental. [Siga leyendo.](#)

Seminarios web destacados



Acoso escolar

4 de octubre de 2019, 1:00 p.m. CST

[Registrarse](#)



Hijos y divorcio

18 de octubre de 2019, 1:00 p.m. CST

[Registrarse](#)