

Depresión: Cómo manejar la depresión en el trabajo - [Depression: How to Handle Depression at Work]



La depresión es un problema de salud que afecta a muchas personas. Puede afectar cada una de las partes de su vida, incluso su empleo.

Si usted tiene depresión, puede ser difícil hacerle frente a las exigencias del trabajo. Esto puede hacer que usted experimente ausentismo o presentismo.

El ausentismo es no ir a trabajar en forma regular. El presentismo es cuando usted no puede concentrarse ni hacer su trabajo debido al estrés laboral o al estrés en su vida personal.

La depresión puede hacer que disminuya su rendimiento en el trabajo. Puede que le sea difícil concentrarse, o quizás se sienta agotado por no dormir lo suficiente. Es posible que se afecten las relaciones con sus compañeros de trabajo.

Manejo del ambiente laboral

Los medicamentos y la asesoría psicológica son tratamientos importantes para la depresión.

Recibir tratamiento de inmediato puede ayudarle a sentirse mejor para que usted pueda concentrarse en su trabajo.

Además, hay formas de manejar el estrés laboral si usted está deprimido:

- Sea consciente de las cosas que le provocan estrés, para que pueda evitar esos "desencadenantes" que empeoran su depresión.
- Si su trabajo ofrece un programa de ayuda a los empleados (EAP, por sus siglas en inglés), sería conveniente usarlo. Ese programa le ayuda a conseguir asesoría psicológica.
- Aprenda a manejar su tiempo y deje su trabajo en la oficina. Equilibrar su trabajo y su vida personal puede ayudarle a sentirse mejor.

Hable con su supervisor o gerente acerca de posibles cambios. Es posible que usted pueda:

- Mejorar el ambiente en su oficina.
- Trabajar menos tiempo en su casa, si eso le empeora la depresión.
- Obtener ayuda para manejar a personas o situaciones difíciles.
- Programarse tiempo libre para tiempo personal y para el tratamiento de la depresión.

- Mantener su privacidad sobre sus asuntos de salud.
- Utilizar programas de la compañía, como un EAP, si existen.

Es posible que algunas situaciones del trabajo no mejoren ni siquiera después de estos cambios. Quizás quiera pensar en buscar otro trabajo.