



Algunas claves para el autocuidado psicológico en el retorno al **trabajo presencial**

Algunas claves para el autocuidado psicológico en el retorno al trabajo presencial

No volvemos a la presencialidad en el trabajo como si volviéramos de unas largas vacaciones. Hemos experimentado, aprendido, adquirido nuevas perspectivas y hábitos. Ahora, nuestra sensibilidad hacia nuestra calidad de vida y nuestra preocupación por la salud psicológica y no sólo por la salud fisiológica, son parte de nuestro día a día. Ahora, hemos ganado masivamente en resiliencia, es decir, en la **capacidad de aprender a superar situaciones difíciles**. No somos igual que antes, tenemos nuevas competencias, hemos roto fronteras, cambiado rutinas y hábitos y hasta modificado el espacio de nuestras casas para poder trabajar. La vuelta no debería consistir en volver a sentarse en un puesto sino en incorporar los nuevos valores, creencias y comportamientos que nos permitan un mayor bienestar psicológico y una adaptación más sostenible a la vida laboral.

Volver a la rutina del trabajo en las instalaciones de la empresa después del largo período del teletrabajo por el COVID va a requerir una especial atención a cómo afrontamos el trabajo. En parte por el miedo al contagio, en parte por el cambio de rutina, en parte por el valor que le demos al teletrabajo y, en parte, por la fatiga pandémica acumulada que incrementa nuestro nivel base de estrés. Para muchas personas será una situación de especial sensibilidad y, en algunos casos, una fuente de estrés importante debido al cambio de hábitos, la presión de la presencialidad, el gasto de tiempo en los traslados y la dificultad de conciliación.

Para algunos, **la vuelta será una fuente de renovación y alegría**, pero, para aquellos que el cambio les cueste, se van a encontrar en un **gradiente de inquietud, malestar, rechazo, angustia o, incluso, ansiedad**. En este último caso es cuando se requiere de ayuda de un profesional de la Psicología para lograr cuanto antes un bienestar psicológico adecuado y evitar los efectos sobre su salud de la ansiedad crónica tales como la depresión, el aumento de la irritabilidad o las dificultades en el sueño.

Lo que va a marcar la diferencia es la capacidad de cada uno para hacer frente a este estrés con los recursos que pone en marcha.

Hay tres áreas en las que tendremos que poner nuestra atención y actuar proactivamente: la **primera la adaptación a las nuevas circunstancias** y el cómo afrontamos la situación de cambio; la segunda, **la forma en que organizamos el trabajo** y programamos nuestras actividades y, la tercera, **cómo nos relacionamos con los compañeros, familiares y amigos**, recordando que el apoyo social es un factor de protección frente al estrés.

Por ello, queremos proponer unas pautas que nos refuerzen psicológicamente y nos permitan afrontar los cambios con serenidad facilitando nuestro bienestar psicológico. Y, recordemos que cuando tengamos dificultades para afrontarlo recurrir a un profesional de la Psicología ayudará a superarlo.

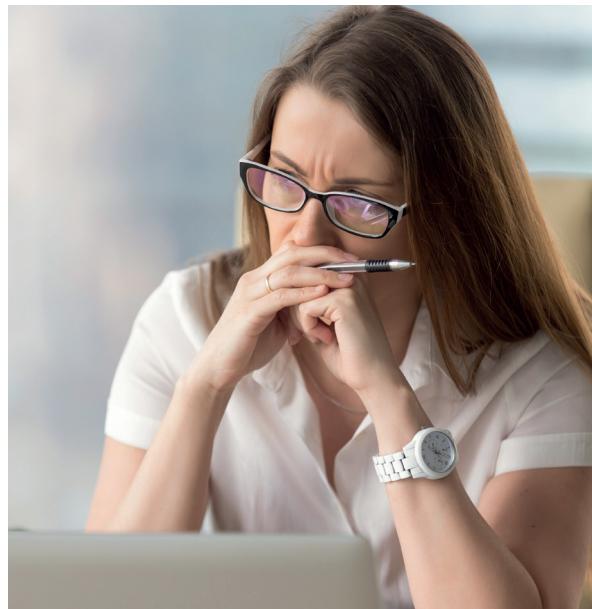
1 AFRONTAMIENTO PERSONAL DEL CAMBIO

Las personas tenemos diferentes formas de enfrentarnos a los desafíos que suponen las situaciones nuevas. Nuestra respuesta al cambio pasa por diferentes formas de afrontamiento personal. Así, ante el cambio drástico en nuestra vida que implica volver a la oficina podemos:

- a. Hacer un afrontamiento activo y tratar de minimizar las consecuencias negativas para acomodarnos cuanto antes a la nueva situación.
- b. Hacer un afrontamiento pasivo intentando aminorar cómo nos impacta la situación, aceptando la situación, hablando de ello, desahogando la tensión.
- c. Adoptar un afrontamiento de evitación, básicamente dejando que pase cuanto antes y hacernos a la idea.
- d. Realizar un afrontamiento proactivo, que consiste en centrarnos en lo que está bajo nuestro control, centrarnos en el trabajo y poner el foco en las soluciones. Además, si es posible, negociar con la empresa un formato híbrido, nuevos horarios y adaptarnos cuanto antes a los nuevos ritmos.

Concéntrate en este momento

La **necesidad de concentración**, de focalizar la mente ante la gran cantidad y velocidad de la información que recibimos en un entorno digital se beneficia con prácticas de mindfulness y procedimientos sencillos de relajación. Llevar nuestra atención al aquí y ahora hace que **mejore nuestra sensación de bienestar** y, simultáneamente, se activen nuestras capacidades cognitivas: **atención, percepción, discriminación, relativización, etc.** Algo que redunda no sólo en nuestra eficiencia sino en nuestra toma de decisiones. **Pon tu atención en lo que estás haciendo en este momento**, sin anticipar lo que vas a hacer después. Para ello, fíjate en los detalles, en los pasos a dar, en los matices de lo que estés haciendo. Y, si aún con estas claves tienes dificultades para manejarte en el día a día, consulta a un profesional de la Psicología para lograr cuanto antes el bienestar psicológico adecuado.



Céntrate en lo que está bajo tu control

Hay cosas que están en nuestra mano cambiar y cosas que no. En nuestro círculo de influencia se inscribe aquello sobre lo que podemos actuar y cambiar según queramos. Darnos cuenta de ello y **esforzarnos en lo que sí está bajo nuestro control** en nuestro círculo de influencia incrementa el rendimiento y reduce la ansiedad ante aquello que no podemos cambiar.



Enfócate en buscar soluciones, no en el problema

Si tu mente se centra en el problema, en lo mal que está algo, en lo mal que se hace algo, no puede encontrar soluciones. Desde esa perspectiva la creatividad no aparece y no puedes ver cómo salir del problema. Adopta siempre una actitud que responda a “esto es lo que hay y ¿cómo puede solucionarse?”.

Ser consciente de lo que haces te permitirá ser el protagonista de lo que ocurre.



Algunas claves para el autocuidado psicológico en el retorno al **trabajo presencial**

2

RUTINAS Y HÁBITOS DE TRABAJO

Los aspectos más evidentes de la vuelta al trabajo presencial son el **desplazamiento y el ajuste de los horarios**. Estos dos aspectos tienen **un peso importante en nuestra salud**. Las personas tenemos unos ritmos biológicos que intervienen directamente en nuestra capacidad de estar alerta, concentrarnos, rendir y en la necesidad de nutrirnos y descansar. Los desplazamientos son en sí mismos una fuente de tensión por la alerta que requieren y por la premura del tiempo.

Nuestras prioridades han cambiado con la experiencia del COVID19, somos **más sensibles a la fragilidad de la vida y al equilibrio necesario entre nuestras actividades** y queremos tiempo para nosotros y nuestros intereses ahora, sin aplazamientos.

Por ello, es importante **organizarnos** para respetar esas nuevas prioridades y establecer un equilibrio en nuestras vidas entre todas nuestras actividades. Hacernos con los horarios es ponerse a ello y cuanto antes nos acostumbraremos mejor. Programar y respetar el tiempo de descanso facilita la adaptación.

Escribe tus horarios con “colchones” de tiempo

Es el momento de escribir los **tiempos de trabajo, de desplazamientos, de comidas, de descanso, de familia, deporte, etc.** Se trata de ver cómo encajan unas actividades con otras y buscar el mejor equilibrio después del aprendizaje adquirido. A la hora de organizar el horario deja márgenes de tiempo que te permitan hacer frente a los imprevistos, eso **evitará momentos de angustia** por no llegar a tiempo.



Organiza el día empezando por las prioridades

Esto supone tener claro lo que no puede quedarse sin hacer hoy y empezar por ahí. No es atender lo urgente sino hacer lo que **va primero porque tiene más valor**. Una vez resuelto esto puedes afrontar otras tareas con menos tensión.



Haz un ritual de conexión y desconexión del trabajo

Hemos aprendido la importancia de ponernos en modo on y off con el teletrabajo y deberíamos seguir haciéndolo. **Analizar las prioridades al inicio y, al acabar, revisar lo realizado.** Unos minutos de concentración antes de empezar y unos minutos para soltar antes de salir del trabajo.



Gestiona tu actividad, lo que haces sí está bajo tu control, el tiempo no.

3

RELACIONES PERSONALES

Volver a **reunirnos con los compañeros** es una **fuente de energía positiva**, sabemos que la interacción social es clave para afrontar las dificultades antes y más fácilmente. Pero, también, es una fuente de tensión especialmente después de tanto tiempo sin la presencia física.

Seguramente seguiremos **manteniendo interacciones online y presenciales** y ello conlleva un **cambio en el modo en el que nos relacionamos en cada ocasión**. Hemos aprendido a golpe de reuniones online que la comunicación no es igual en presencia que virtualmente. En presencia, nos da tiempo a captar el conjunto de elementos que marcan la comunicación implícita, podemos ponerles más atención. Por un lado, significa que **podemos tomarnos con un poquito de más calma la conversación, no hay tanta prisa por entender las palabras**, los matices lingüísticos, los microgestos, el movimiento y las distancias sociales ahora modificadas y cambiantes, nos ayudan a comprender los mensajes. Por otro lado, significa, también, que perdemos la distancia con el otro que la pantalla nos aportaba. Ahora estamos cerca con lo que ello implica. Nos separan menos centímetros que seguimos entendiendo como un espacio para el contagio. Para muchos la cautela puede variar hacia una prevención por la cercanía y el surgimiento de **intensas emociones negativas al vivir la situación como potencialmente peligrosa**.

Además, en muchos casos, los **roles ejercidos en la relación se van a ver modificados por la presencialidad**. Utilizamos el espacio para expresarnos y, en algunos casos, **el ejercicio de la autoridad y el juego de roles se van a ver marcados por éste**. El dominio del espacio y el control de la conducta son las razones de muchos jefes para querer la presencialidad.

Por lo tanto, volver a interaccionar con otras personas físicamente va a requerir un ejercicio de asertividad consciente.

Muestra asertividad

En vez de volver sin más a los modos de antes, es el momento de **mejorar las relaciones. La asertividad facilita unas relaciones positivas y eficientes**. No va a ser tan fácil cuando el entorno se perciba con cierta hostilidad entre el miedo al contagio y el malestar de algunos por la imposición de la vuelta.

En contra de lo que se suele decir habitualmente la asertividad **no consiste en saber decir no sino en saber decir sí**. Sí a lo que acepto y quiero en mi vida y, con ello, a lo que no quiero. **El respeto hacia uno mismo y hacia los demás es la clave, no la conducta defensiva**. Mostrarse asertivo es decir lo que tienes que decir y escuchar mostrando el máximo respeto a ti mismo y al otro. **Pedir y ofrecer ayuda o cambios; despersonalizar los temas; centrarse en las soluciones son algunas de las conductas esenciales**. Como resultado se construyen lazos y conductas que faciliten el bienestar de los interlocutores.



Algunas claves para el autocuidado psicológico en el retorno al **trabajo presencial**

Establece tiempos para interactuar en el trabajo

Fija momentos para charlar con los compañeros, compartir y hablar de lo que pasa y cómo nos sentimos mejora el equilibrio y bienestar psicológico.



Ten conversaciones positivas

El victimismo no ayuda a afrontar la realidad. Todos, con mayor o menor intensidad, hemos sufrido la situación que el COVID y la fatiga pandémica posterior han generado. Es el momento de identificar lo bueno, lo que está por venir, de celebrar cada momento, ahora, con más sensibilidad después de lo pasado. Mantener conversaciones en tono positivo reforzará las relaciones y el valor que le damos a las personas y a la vida.



Las relaciones en tono positivo facilitan el bienestar psicológico

3. Relaciones personales

Las relaciones en tono positivo facilitan el bienestar psicológico.

Ten conversaciones positivas

Establece tiempos para interactuar en el trabajo

Haz un ritual de conexión / desconexión del trabajo

Muestra asertividad

Concéntrate en este momento

Algunas claves para el autocuidado psicológico en el retorno al trabajo presencial

Organiza el día empezando por las prioridades

I. Afrontamiento personal del cambio

Ser consciente de lo que haces te permitirá ser el protagonista de lo que ocurre.

Céntrate en lo que está bajo tu control

Enfócate en buscar soluciones, no en el problema

Escribe tus horarios con “colchones” de tiempo

2. Rutinas y hábitos de trabajo

Gestiona tu actividad, lo que haces sí está bajo tu control, no el tiempo.

Algunas claves para el autocuidado psicológico en el retorno al trabajo presencial

1

AFRONTAMIENTO PERSONAL DEL CAMBIO

Ser consciente de lo que haces te permitirá ser el protagonista de lo que ocurre.



Concéntrate en este momento

Pon tu atención en lo que estás haciendo en este momento, sin anticipar lo que vas a hacer después. Para ello, fíjate en los detalles, en los pasos a dar, en los matices de lo que estés haciendo.



Céntrate en lo que está bajo tu control

Hay cosas que están en tu mano cambiar y cosas que no. Darte cuenta de ello y esforzarte en lo que sí está bajo tu control incrementa el rendimiento y reduce la ansiedad ante aquello que no puedes hacer.



Enfócate en buscar soluciones, no en el problema

Si tu mente se centra en el problema, en lo mal que está algo, en lo mal que se hace algo, no puede encontrar soluciones. Adopta siempre una actitud que responda a "esto es lo que hay y ¿cómo puede solucionarse?".

2

RUTINAS Y HÁBITOS DE TRABAJO

Gestiona tu actividad, lo que haces sí está bajo tu control, el tiempo no.



Escribe tus horarios con “colchones” de tiempo

Escribe los tiempos de todas tus actividades y busca el mejor equilibrio después del aprendizaje adquirido en el teletrabajo. A la hora de organizar el horario deja márgenes de tiempo que te permitan hacer frente a los imprevistos, eso evitará momentos de angustia por no llegar a tiempo.



Organiza el día empezando por las prioridades

Esto supone tener claro lo que no puede quedarse sin hacer hoy y empezar por ahí. No es atender lo urgente sino hacer lo que va primero. Una vez resuelto puedes afrontar otras tareas con menos tensión.



Haz un ritual de conexión y desconexión del trabajo

Hemos aprendido la importancia de ponernos en modo on y off con el teletrabajo y deberíamos seguir haciéndolo. Unos minutos de concentración antes de empezar y unos minutos para soltar al finalizar.

3

RELACIONES PERSONALES

Las relaciones en tono positivo facilitan el bienestar psicológico.



Establece tiempos para interactuar en el trabajo

Fija momentos para charlar con los compañeros, compartir y hablar de cómo nos sentimos mejora el equilibrio y bienestar psicológico.

Ten conversaciones positivas

Es el momento de identificar lo bueno, lo que está por venir, de celebrar cada momento, ahora, con más sensibilidad después de lo pasado. Mantener conversaciones en tono positivo reforzará las relaciones y el valor que le damos a las personas y a la vida.

Muestra asertividad

Mostrarse asertivo es decir lo que tienes que decir y escuchar mostrando el máximo respeto a ti mismo y al otro. Fruto de ello puedes construir lazos y conductas que faciliten el bienestar de todos los interlocutores.

Y, recuerda, si te resulta difícil afrontar el retorno, acude a un profesional de la Psicología.

