



¿Cómo sobrellevar el retorno al trabajo presencial?



Con la llegada de la pandemia del **Covid-19** se implementaron diferentes medidas en todos los ámbitos: escolares, laborales, entretenimiento, entre otros. En el ámbito laboral se optó por el **teletrabajo**, una alternativa que permitió la virtualización de las actividades, reuniones, conferencias y dió lugar a un nuevo estilo de trabajo. Esta virtualización generó grandes impactos en la vida de los trabajadores, desde la comodidad de no ir a la oficina y trabajar desde casa, hasta la sobresaturación debido a que el horario de trabajo no es fijo.

Con el avance de la vacunación y la flexibilización de las medidas de reactivación económica, muchas empresas están optando por el **regreso a las oficinas en una medida total o mixta**. Este regreso a la presencialidad debería ser gradual y paulatino, debido a que se pueden generar diversas emociones y es necesario saber cómo abordarlas.

La **ansiedad** y el **estrés** son las emociones más comunes que pueden experimentar los trabajadores al **retornar al trabajo**. Una investigación realizada por el *Limeade Institute* reveló que al 82% de los trabajadores les preocupa que con el regreso a las oficinas puedan **contagiar a sus familiares**. Asimismo, esta investigación señala que el 77% de los trabajadores siente **gran ansiedad de regresar a la presencialidad**.

“La ansiedad y el estrés son las emociones más comunes que pueden experimentar los trabajadores al retornar al trabajo”.

También se pudo conocer que al 66% de los trabajadores les gustaría mantener la **flexibilidad de las modalidades de trabajo** (remoto, mixto, presencial). Ante ello es relevante considerar las opiniones y preocupaciones de los trabajadores para tener un retorno adecuado y accesible.

Frente a lo mencionado, se presentan algunas recomendaciones para una **mejor adaptación en el retorno a la presencialidad en el trabajo**:

1. Instaurar un ambiente seguro

Establecer los protocolos de bioseguridad en las oficinas permitirá que los trabajadores se sientan seguros y protegidos en las instalaciones de la organización.



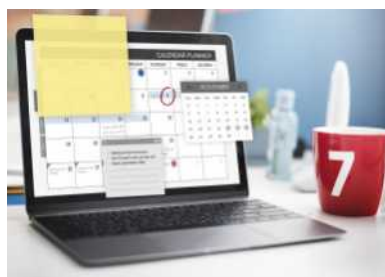
2. Regreso gradual

Para lograr que los trabajadores se puedan adaptar adecuadamente a la presencialidad, es necesario un programa de regreso. Es importante para un retorno amigable que la decisión sea voluntaria. Por ello, se les debe consultar a los trabajadores que tan cómodos se sienten con el regreso y si están en las condiciones de hacerlo. También se podría optar por una modalidad mixta debido a que es una ventaja tanto para la empresa como para los trabajadores.



3. Flexibilidad en horarios

Es importante que en este nuevo regreso se pueda establecer un equilibrio entre el horario laboral y la vida cotidiana del trabajador. Si bien en el teletrabajo brindó ciertas ventajas, también permitió que no se estableciera un horario fijo.



4. Ayuda psicosocial

Con el retorno al trabajo presencial se pueden experimentar emociones de ansiedad y estrés, por ello es necesario que se implemente medidas desde la organización que puedan contribuir con un retorno amigable y que priorice el bienestar del trabajador. Desde recursos humanos, se puede brindar servicios de acompañamiento psicosocial. Asimismo, es importante generar un ambiente de confianza en la que los trabajadores puedan sentirse cómodos y escuchados.



Ante las recomendaciones brindadas, se debe tomar en cuenta que el retorno a la presencialidad implica **un gran cambio tanto para la organización como para los trabajadores**. Dentro de todas estas nuevas modalidades, se debe **priorizar el bienestar del trabajo** y darle las herramientas para poder sobrellevar el retorno presencial de una manera óptima.

Referencias:

ReasonWhy (2021). Flexibilidad y bienestar en el epicentro del regreso al trabajo presencial en las oficinas

ReasonWhy (2021). El regreso al trabajo presencial en las oficinas genera estrés y ansiedad entre los empleados.



Mayte Rivera Aliaga
Psicología Organizacional
mrivera@corebusinesscorp.com