# ¿Cómo afecta la vuelta al trabajo presencial a nuestra salud mental?

Hemos pasado un tiempo en el que el teletrabajo ha sido lo normal. Nuestro cuerpo se ha adaptado a trabajar desde casa y, a pesar de que esa adaptación llevó su tiempo, ahora la vuelta al trabajo presencial o en formato híbrido pone en alerta a nuestra salud mental por una serie de factores.

Lo que antes era levantarse más tranquilo para comenzar a trabajar, ahora significa madrugar un poco más, ir más rápido, tomar el transporte y muchas cosas más que hacen que el inicio de día no sea el mejor. Para muchas personas antes era un problema la falta de relación con gente del trabajo, nos hemos acostumbrado a hablar con ellos a través de una pantalla de ordenador, ahora todo cambia y las interacciones personales pueden ser más difíciles de lo que eran por un punto muy sencillo: no estamos acostumbrados.

## Beneficios y desventajas del teletrabajo

Hay una gran diferencia en trabajar desde casa con la vuelta a la oficina y eso ha sido un arma de doble filo para la salud mental. Por un lado el teletrabajo trae consigo una gran serie de ventajas y desventajas:

### Ventajas

* **Los horarios** - Aunque hay quien ve el teletrabajo desde el punto de vista de trabajar más por el hecho de no tener que desplazarse, los horarios van más acorde a tus necesidades. Se puede dormir más ya que la necesidad de salir tiempo antes de casa para trabajar con todo el estrés que eso conlleva desaparece.
* **Mayor libertad** - Puede que tus superiores te escriban a todo momento, pero no tienes a nadie detrás de ti mirando todo lo que haces en todo momento lo cual te permite una mejor planificación laboral individual.
* **Más tiempo personal** - Tienes más tiempo para ti.

### Desventajas

* **Exceso de sedentarismo** - Al estar en casa posiblemente cueste más salir a hacer ejercicio.
* **Conflictos familiares** - Al pasar más tiempo, pueden surgir más roces en el núcleo familiar.
* **Falta de concentración** - Si la casa cuenta con varios huéspedes puede que las distracciones sean más comunes.
* **Escaso contacto social** - No tener interacción real con personas ha sido un gran problema durante los últimos dos años.

## El trabajo presencial está de vuelta

La mayoría de empresas están desechando el teletrabajo y el formato presencial, sin perder de vista al revolucionario modelo híbrido, está volviendo a ser el protagonista. Se ha pasado de hablar con pocas o muchas personas a través de una pantalla a hacerlo de forma presencial, lo cual puede suponer un estrés para muchas personas.

Distintos factores que afectan a la salud mental pueden volver a ser un problema en el día a día de los trabajadores. Los horarios de trabajo, las relaciones interpersonales, el desarrollo profesional, el ritmo y carga de trabajo, la cultura de empresa o el control son incidencias que afectan al bienestar de los trabajadores.

## Consejos para mejorar la salud mental en el trabajo

Siempre hay situaciones que pueden ayudar a que el trabajador esté tranquilo a la hora de sentarse en el puesto de trabajo. Puede que algunas de ellas no sean fáciles para iniciar y lleven más tiempo, pero no hay que preocuparse porque merecen la pena:

* **Organización** - La organización es primordial en el puesto de trabajo, no solo de cara a las tareas a realizar sino en el momento de gestionar tu espacio físico. No es lo mismo trabajar en una mesa llena de papeles, que hacerlo en un espacio ordenado. Sentiremos menos estrés e inconscientemente, las tareas se llevarán a cabo de forma más eficiente.
* **Planificación** - Priorizar todas las tareas debería ser el principal objetivo en tu plan semanal. Para crear una buena planificación, algo interesante es crear una [línea del tiempo online](https://miro.com/es/plantillas/linea-del-tiempo/) a la que puedas tener acceso en todo momento para saber qué tareas tienes que realizar, para cuándo y el tiempo que deberías dedicar a cada una de ellas. De esta forma no solo tú, sino que tus superiores pueden ver la carga de trabajo que tienes para poder tomar mejores decisiones e incluso dosificar las tareas.
* **Tomar descansos** - Tomar descansos ayuda a optimizar tu productividad. Trabajar es algo que cansa a todo el mundo y es normal, y ahí es cuando cada individuo tiene que saber cuándo es el momento de tomarte un descanso. Muchas veces tomar solo 5 minutos ayuda en gran medida ya que se despeja la mente y, por consiguiente, el rendimiento aumenta.
* **La sinceridad** - Hay que ser sincero en todo momento con los superiores y con los empleados. Afortunadamente, durante los últimos años las empresas se han abierto a hablar de salud mental y tratar mejor a sus empleados en este apartado. Pero siempre hay veces que se tiene miedo porque las relaciones en el equipo de trabajo no son buenas, los horarios son excesivos, la cultura organizacional no es la mejor… Sé sincero con tu manager sobre tu carga de trabajo y sobre todos estos apartados. Todos estáis en el mismo barco.

## Problemas de salud mental en el puesto de trabajo

Los problemas más comunes relacionados con la salud mental en los últimos años han sido estos:

1. **Cargas de trabajo** - Muchas veces el [trabajo es excesivo](https://psiquiatria.com/depresion/el-teletrabajo-en-exceso-contribuye-a-los-casos-de-depresion-ansiedad-y-conductas-con-ideario-suicida/) y por miedo a decir que no por perder el puesto, las tareas se han multiplicado hasta límites insostenibles.
2. **Falta de claridad en funciones** - Si alguien es bueno en su trabajo puede que le den más y más cosas pero puede que muchas de ellas salgan del desempeño que debería realizar. Por eso es importante dejar claro las funciones de cada trabajador desde el principio.
3. **Comunicación** - Los problemas de comunicación por parte de managers o directivos de la empresa pueden suponer un problema para la salud mental por creer que pueden mandar lo que quieran a los trabajadores, dejando de lado la empatía.
4. **Intimidación** - El acoso psicológico y sexual es un problema que hay que erradicar pero que, lamentablemente, [ocurre más de lo normal](https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/igualdad/Paginas/2021/290421-acoso_sexual.aspx). Esto genera frustración, temor y una serie de sentimientos que afectan de forma importante en la salud mental.

Afortunadamente, durante los últimos años el tema de la salud mental ya se toma más en consideración por lo que hay que ser optimistas y no tener miedo a hablar de ello. Se pueden evitar los [problemas de volver a la oficina](https://psiquiatria.com/depresion/frustracion-y-depresion-al-volver-a-la-oficina/) de forma sencilla llevando a cabo los consejos que te ofrecemos. Puede que algunos llevan más tiempo que otros, pero lo más importante es que se tenga tiempo para uno mismo y que el trabajador pueda desempeñar sus funciones de forma óptima y goce de un bienestar personal a la altura que permita dar lo mejor de sí.