

El Colegio edita la Guía “Algunas claves para el autocuidado psicológico en el retorno al trabajo presencial”

El Colegio, a través de la Sección de Psicología del Trabajo, Organizaciones y Recursos Humanos, que coordina Isabel Aranda, Vocal de la Junta de Gobierno del Colegio, ha editado la Guía “Algunas claves para el autocuidado psicológico en el retorno al trabajo presencial”.

Esta Guía da pautas que refuerzan psicológicamente a las personas que han vuelto a la presencialidad en el trabajo después de un largo espacio de tiempo utilizando el sistema de teletrabajo.

Las recomendaciones que se describen en esta Guía permitirán afrontar los cambios con serenidad facilitando el bienestar psicológico.

Volver a la rutina del trabajo en las instalaciones de la empresa después del largo período del teletrabajo por el Covid-19 va a requerir una especial atención a cómo afrontamos el trabajo presencial. 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.

Se puede ver y descargar el contenido completo de esta Guía en la página pinchado [aquí](#).