Suprema Corte de Justicia de la Nación

SECRETARÍA GENERAL DE LA PRESIDENCIA
DIRECCIÓN GENERAL DE SERVICIOS MÉDICOS

Salud Mental en el retorno al trabajo presencial

Durante la pandemia y el trabajo a distancia se han desarrollado preocupaciones especificas entre los trabajadores, tales como cuestionar su estabilidad en su empleo o miedo a perder el empleo. Esta situación puede generar estrés, ansiedad o síntomas depresivos en las y los trabajadores.

Mantener la comunicación con el personal, informando de los cambios y las decisiones que se van adoptando es fundamental para reducir su incertidumbre, especialmente con aquellos que no estén presentes en la empresa, como teletrabajadores o trabajadores en suspensión temporal de empleo.

Es importante planificar cómo va a llevarse a cabo la vuelta al trabajo, también de las y los teletrabajadores, informándoles en su debido momento para minimizar la incertidumbre y evitar malentendidos y tensiones innecesarias. Justificar siempre las decisiones con criterios objetivos y razonables va a evitar la aparición de conflictos, por ejemplo, a la hora de decidir qué empleado(a)s van a reincorporarse antes o cómo van a redistribuirse las tareas entre el personal presente.

La vuelta al trabajo puede activar nuestra sensación de inseguridad y experimentar tensión emocional, sentirnos inquieto(a)s o hipervigilantes.

A continuación, se proporcionas algunas recomendaciones para el cuidado de la Salud Mental en el retorno al trabajo presencial:

- **Vincularse:** rodearse de relaciones y personas que generen emociones positivas y gratificantes.
- **Proteger los propios pensamientos:** evitar bombardeo de información y compartir información solo basada en evidencia.
- **Realizar ejercicio:** de respiración y físico dentro del puesto de trabajo y tomando pausas, lo cual ayudará a lograr calma, tranquilidad y manejar el agotamiento físico y mental al reintegrarse a las actividades presenciales.
- **Tomar tiempo:** para decidir, planificar y dosificar esfuerzos para facilitar la adaptación y mejorar la reintegración laboral.
- **Concentrarnos en lo que podemos hacer:** mantener una actitud proactiva y así mejorar nuestro desempeño laboral y personal.
- **Mostrar empatía:** escuchar y compartir con tus compañero(a)s formando un grupo de trabajo unido y que se apoyen mutuamente.
- **Mantener visión de equipo:** somos interdependientes y nos necesitamos para que todo funcione en el regreso al trabajo.
- **Confiar en nosotro(a)s:** seguimos haciendo bien nuestro trabajo, lo que cambió fueron las condiciones.

Referencia: **ilo.org/americas, www.prevencionar.com y www.achs.cl**