27/08/2024

ECONOMIST&JURIST

Ana Sánchez Blázquez
Redacción E&J

Cómo encauzar el regreso a la oficina y dejar atrás la ansiedad laboral

El final del verano marca el regreso a la rutina para muchos, y aunque algunos ven esta transición como una oportunidad para nuevos comienzos, otros la enfrentan con una sensación de temor. Después de semanas de desconexión y tiempo personal, volver a la oficina puede parecer una tarea abrumadora, especialmente cuando se han disfrutado de los beneficios del teletrabajo. Esta inquietud no es solo una cuestión de preferencia; puede convertirse en un miedo irracional al entorno laboral conocido como ergofobia, que afecta tanto la salud como la productividad.

Con la llegada de septiembre, las empresas llenan nuevamente sus oficinas, y el cambio de ritmo puede ser abrupto. Si el entorno laboral no es óptimo, con conflictos o cargas excesivas de trabajo, el retorno puede ser aún más desafiante, exacerbando el estrés y la ansiedad. En este contexto, es esencial abordar cómo podemos hacer que este proceso sea más fluido y agradable.

Teletrabajo: un arma de doble filo

Durante el verano, muchas com ...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |