

Incremento de la Salud mental en el trabajo a distancia

La salud mental de las personas está relacionada con la manera cómo percibimos el entorno en relación con nuestras creencias y percepciones más arraigadas. Muchos cambios bruscos, a los que debemos adaptarnos, atentan el sentido de auto conservación puesto que producen sensación de hostilidad y amenaza.

Con la llegada de la pandemia y la reclusión obligatoria al trabajo en casa, la salud mental de muchas personas se vio afectada: la sensación de aislamiento, el temor de no contar con la tecnología necesaria para la realización del trabajo, la convivencia familiar en horarios laborales, la adecuación de espacios improvisados para trabajar, sentimientos de soledad, estrés y ansiedad, llevó a situaciones de crisis.

La vuelta a la normalidad ha traído consigo la implementación de un nuevo paradigma: las personas llegamos a la conclusión de que somos más eficientes, nos concentramos mejor, aprovechamos mejor el tiempo y disfrutamos más el trabajo haciéndolo desde casa que acudiendo todos los días a la oficina en un horario laboral establecido. **¿Qué ha cambiado?** La creencia tradicional de que la productividad personal está ligada a una manera rígida de trabajar, de cumplimiento de horarios fijos y espacios predeterminados, llamados oficinas. **¿Qué hemos aprendido?** Que la productividad está en la manera como nos organizamos y manejamos el tiempo, que el valor del trabajo está en el cumplimiento de los objetivos y la entrega de resultados en tiempo y forma, que gozar de libertad personal de autodeterminación empodera y ofrece sentido de libertad y de mayor eficiencia.



Incremento de la salud mental en el trabajo a distancia

- Se ha demostrado que el **aislamiento temporal** ayuda a las personas a concentrarse mejor, a reflexionar con mayor profundidad y llegar a conclusiones más elaboradas y profundas. Los brotes de creatividad e innovación individuales se dan en soledad, cuando nos aislamos de la complejidad del día a día y ponemos especial atención en nuestro saber.
- Tener en cuenta el **ritmo biológico individual** permite disfrutar más a fondo la realización de las tareas. El disfrute del trabajo es un elemento esencial para la salud mental en el medio laboral. Estar ocupado mentalmente, *“en lo que sabes hacer, en lo que te gusta hacer y en el momento oportuno que decides hacerlo”* aporta una gran diferencia en la productividad individual de los trabajadores.
- Organizar el **espacio adecuado para realizar la tarea**. El asunto del espacio donde trabajar es uno de los cambios de paradigma más importantes que estamos experimentando. No requerimos de un cubículo con un escritorio y 4 sillas para la recepción de visitas, tampoco un despacho con miras a la ciudad, menos una oficina en el octavo piso de un edificio que, sólo para estacionar el coche, inviertes 15 minutos todas las mañanas y el mismo tiempo para sacarlo a la calle en las tardes. En posición cómoda e informal en la sala de tu casa, con aire fresco en la espalda, con la música de acompañamiento que te ofrece Alexa, agua fresca a tu alcance y tu querido perro sentado a tus pies, te sientes en plenitud de tus facultades. Contar con un espacio propio, elegido a voluntad, que aporte comodidad y bienestar es proporcionar salud mental.
- **Juntas puntuales, eficaces y productivas** aterrizadas en la revisión puntual de los temas, sin tiempos muertos de esperas ni desvíos de atención.
- Mayor contacto con la vida personal y familiar.
- **Ahorro de vida del tiempo de desplazamiento**. Para la mayoría de las personas desplazarse de casa al trabajo, y de vuelta por la tarde, es una pesadilla. En la Ciudad del México, la inversión de tiempo de desplazamiento de ida y vuelta al trabajo es de 3 horas promedio, lo que significa 15 horas a la semana, 60 horas al mes, 720 horas al año, es decir inviertes un mes de tu vida al año, 30 sensacionales días, metido en el coche o en el transporte público de manera absolutamente improductiva y a menudo estresante.

En términos generales, el trabajo a distancia, en casa o en cualquier otro lugar fuera de la oficina, produce salud mental, porque nos hace creadores del ambiente propio para trabajar, disfrutar el trabajo e innovadores en la manera de llevarlo a cabo. La vuelta a la normalidad laboral post pandemia está cuestionando a trabajadores y empleadores cómo llevar a cabo la actividad laboral desde la posición adecuada, que favorezca a los empleados y también las relaciones interpersonales entre ellos y las culturas corporativas. Así aparece el **sistema de trabajo mixto**, cuyo objeto es integrar lo mejor de los dos mundos.

Nunca, las relaciones a distancia a través del uso de las tecnologías podrán sustituir el impacto anímico y social de las conversaciones cara a cara. *“Cuando nos comunicamos con la gente, cara a cara, nos hacemos más resistentes a los efectos del estrés a largo plazo”*, señala la Dra. Maria Cohut,

en un artículo para *Medical News Today*. Recurrir a nuestra naturaleza social, es la mejor manera de lidiar con los aspectos psicológicos negativos como el estrés y los riesgos psicosociales en el trabajo. La comunicación personal y empática con los compañeros favorece la salud mental.

Como conclusión, podemos afirmar que la salud mental en el trabajo se encuentra en el equilibrio entre el **trabajo aislado**, sin la existencia de la contingencia anterior que lo hizo obligatorio generando estrés y ansiedad, y la **sociabilidad natural** entre compañeros. Hoy día contamos con los recursos técnicos, la estructura logística y la apertura de miras para convertirnos en creadores de nuestros propios espacios productivos y preservar de esta manera nuestra salud mental, clave del éxito profesional y personal. Si deseas contactarnos, puedes hacerlo a contacto@megaron.com.mx puedes comentarnos cómo has implementado el trabajo a distancia como una nueva modalidad laboral.