

Madrid, 31 de agosto de 2020

## La vuelta a la oficina: una situación que genera estrés y ansiedad al 25% de los trabajadores

- Entre el 25 y el 30% de los trabajadores sufrirán el síndrome postvacacional
- La “nueva normalidad” es un factor de riesgo a la hora de volver a la oficina
- Las medidas de precaución para no contraer el virus y el miedo a contagiarse aumentan los niveles de ansiedad y de estrés
- 7 de cada 10 españoles afirman no sentirse seguros con la nueva situación hasta que no haya vacuna\*

Con la proximidad de septiembre llega el momento de volver a la oficina después de las vacaciones, para ello los expertos aconsejan volver un par de días antes para poder mentalizarnos de la vuelta, así como también poder organizar las cosas que podamos necesitar para la vuelta a la oficina.

*“La situación actual es compleja. No solo tenemos el contexto de volver de vacaciones que a menudo, supone un momento de estrés o de tristeza, sino que además debemos tener en cuenta el contexto sociocultural y laboral que se nos presenta con todo lo acontecido por la crisis sanitaria mundial de la COVID19”* afirma Cristóbal Rivera, director del centro ABB Málaga del grupo Ita.

Para volver a la oficina minimizando los riesgos de sentir estrés es importante tener en cuenta una serie de consejos que los psicólogos recomiendan:

- Recuperar de forma paulatina los horarios como las franjas de comida, actividad física y/o horas de sueño.
- Organizar las tareas por prioridades para evitar colapsarnos y sentir que no conseguimos llevarlo todo a cabo
- Establecer objetivos realizables, reales y concretos; de este modo nos sentiremos realizados cuando las tareas se vayan completando.
- Aprovechar los momentos libres para realizar actividades que nos sean placenteras.
- Practicar yoga o mindfulness puede ayudarnos con la relajación

Además, según datos del barómetro COVID-19 elaborado por Kantar\* del 14 al 31 de marzo de 2020, solo **el 26% de los españoles estaba dispuesto a volver a la oficina en cuanto les fuera posible**, mientras que 30% de los encuestados preveía que iba a necesitar de media entre 1 y 3 meses para sentirse de nuevo cómodo en su puesto de trabajo.

Cristóbal afirma que entre un **25 y un 30% de los trabajadores presenta síntomas de ansiedad a la vuelta de vacaciones**, datos que pueden verse aumentados por la situación de incertidumbre, estrés general y miedo ante los nuevos protocolos de protección establecidos por las empresas.

**Más información**

683 103 236

[www.italudmental.com](http://www.italudmental.com)

**Cecilia Martínez** - Directora de Comunicación

[cmartinez@italudmental.com](mailto:cmartinez@italudmental.com)