

Cómo superar el miedo a volver a la rutina laboral para que la ergofobia no afecte a la salud y al rendimiento

La vuelta al trabajo tras el verano puede causar resistencia e, incluso, un miedo irracional al entorno laboral, que llegue a afectar tanto a la salud física y mental como a la productividad laboral. Crear espacios de trabajo más verdes, organizar sesiones de relajación, ajustar los horarios para volver a la rutina, hacer un team building y fomentar la actividad física son algunas de las estrategias que los expertos de Cigna Healthcare recomiendan para evitar la ergofobia

Con el fin del verano y la vuelta a la rutina en septiembre, muchas personas sienten una gran resistencia a regresar a su puesto de trabajo. Si además el clima laboral no es el adecuado -problemas con los compañeros, superiores o sobrecarga de tareas, entre otros- esta situación puede acentuarse y desencadenar ergofobia, un miedo irracional a trabajar.

Durante el periodo estival, muchas empresas implementan el teletrabajo como medida para facilitar la desconexión y la conciliación de la vida personal y profesional. Y es que, esta modalidad permite a los trabajadores disfrutar de mayor flexibilidad, lo que puede reducir el estrés y mejorar el bienestar general. De hecho, casi la mitad (45%) de los trabajadores en España prefieren la modalidad de teletrabajo frente a otras, tal y como muestra el estudio Cigna 360-Vitality. Esto puede suponer un desafío para el regreso al trabajo presencial, ya que puede ser percibido como una pérdida de libertad y control sobre el propio tiempo, exacerbando sentimientos de ansiedad y resistencia. A esto se suma, que se suele asociar los altos niveles de estrés y la presión constante (tanto propia como externa) al espacio físico de la oficina, lo que puede agravar y desencadenar una sensación de miedo al trabajo. Asimismo, experiencias negativas previas en el entorno laboral, como conflictos con compañeros, acoso laboral o reuniones presenciales, también pueden desencadenar la ergofobia.

Esta fobia es muy limitante, y afecta tanto a la salud física como mental. Aunque esta situación se puede dar también desde casa, por lo general, las personas con ergofobia aumentan su ansiedad cuando tienen que ir a la oficina, que se manifiesta en ataques de pánico, insomnio y una constante sensación de tensión. También, pueden aparecer dolores de cabeza y problemas gastrointestinales, que normalmente suceden antes, durante o después de la jornada laboral y que reflejan el malestar que supone la vuelta presencial al trabajo. Como consecuencia, este trastorno también impacta en el rendimiento laboral, ya que las personas con ergofobia suelen faltar frecuentemente al trabajo buscando excusas para ausentarse, lo que afecta la continuidad y el cumplimiento de las tareas. Además, esta fobia en la que se tiende a evitar el entorno laboral y todo lo que ello conlleva, conduce al aislamiento social y a la soledad, lo que dificulta la interacción con los compañeros y afecta negativamente a la dinámica de equipo y la colaboración.

"El regreso a la oficina tras el periodo estival puede ser un desafío significativo para muchos empleados, especialmente si se enfrentan a un entorno laboral estresante. Así, la vuelta al entorno laboral no debe ser vista simplemente como un retorno a la normalidad, sino como una oportunidad

para reimaginar cómo podemos hacer del espacio laboral un entorno más acogedor, flexible y que favorezca tanto la productividad como el bienestar personal. Para ello, es muy importante que las empresas reconozcan estos desafíos y trabajen para crear un ambiente saludable. y, en la medida de lo posible, facilitar una transición más suave y positiva", explica Amira Bueno, directora de Recursos Humanos de Cigna Healthcare España.

Los expertos de Cigna Healthcare proponen una serie de estrategias que las empresas pueden implementar para hacer que la vuelta a la oficina sea más llevadera y evitar, de esta forma, que impacte de forma grave en la salud física y mental de la plantilla:

Potenciar espacios de trabajo más verdes. Las empresas pueden transformar sus espacios de trabajo tradicionales en entornos más acogedores y relajantes, a través un diseño biofílico. Este tipo de espacios integra elementos naturales dentro del entorno laboral, como plantas, luz natural, fuentes de agua, y materiales orgánicos creando un ambiente que imite la naturaleza y reduciendo, así, la ansiedad asociada con la oficina. Y es que, estos diseños han demostrado reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y la concentración, y aumentar la productividad. Además, la presencia de vegetación y luz natural en la oficina puede mejorar la calidad del aire, fomentar la creatividad y proporcionar un entorno más relajante, lo que facilita el regreso al trabajo presencial.

Ajustar los horarios a la incorporación. Para ayudar a los empleados a aclimatarse a la vuelta a la rutina, es importante ajustar los horarios en la medida de lo posible, tanto en remoto como presencial, de manera flexible. En este sentido, se debe evitar programar reuniones importantes el primer lunes después de las vacaciones, permitiendo que los empleados se adapten gradualmente a la rutina laboral. Además, es beneficioso hacer pausas regulares a lo largo de la jornada, lo que permite a los empleados descansar, reducir el estrés y mantener un nivel óptimo de concentración. Este enfoque no solo disminuye la presión inicial, sino que también permite a los empleados recuperar el ritmo y la concentración, lo que a largo plazo mejora la productividad y el bienestar general.

Planificar sesiones de relajación y meditación. La atención plena es una práctica que ayuda a reducir el estrés, mejorar la concentración y fomentar el bienestar emocional. Programar sesiones de mindfulness por equipos, de 20-30 minutos y una o dos veces a la semana, no solo promueve la salud mental de los empleados, sino que también fortalece la cohesión y la colaboración entre compañeros. Estas sesiones pueden ser guiadas por un instructor o a través de aplicaciones de meditación, y pueden realizarse al inicio del día, durante descansos o al final de la jornada laboral. Después del verano, cuando la transición al entorno laboral puede ser más desafiante, estas sesiones podrían ser más frecuentes y, después, espaciarse gradualmente a medida que los empleados se adapten nuevamente a su rutina.

Hacer un team building de bienvenida. Tras un período prolongado de teletrabajo o vacaciones, organizar un evento de team building de bienvenida u otro tipo de acción para hacer el regreso más agradable, puede ser una excelente manera de reintegrar a los empleados al entorno laboral. Estas actividades refuerzan las relaciones entre compañeros, promueven la colaboración y ayudan a reducir la ansiedad asociada con la vuelta al trabajo. Pueden incluir desde actividades recreativas al aire libre, hasta talleres de desarrollo personal o dinámicas de grupo orientadas a mejorar la comunicación y la cohesión del equipo.

Fomentar sesiones de actividad física. Incorporar sesiones de deporte y bienestar en la rutina laboral es una estrategia efectiva para mejorar tanto la salud física como mental de los empleados. Y es que, la práctica regular de ejercicio físico es una de las formas más efectivas de reducir el estrés, ya que libera endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad", que mejoran el estado de ánimo y combaten la ansiedad. Facilitar sesiones regulares de deportes, como yoga, pilates o clases de fitness, u ofrecer

el acceso a gimnasios o clubes deportivos, proporciona a los empleados oportunidades para desconectar, reducir el estrés y fomentar un estilo de vida saludable. Estas sesiones no solo contribuyen al bienestar personal, sino que también fortalecen las relaciones entre compañeros al compartir intereses comunes fuera del entorno laboral.

Datos de contacto:

Cristina Mateos

Comunicación

609601048

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Recursos humanos](#) [Psicología](#) [Oficinas](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#) [Actualidad](#) [Empresarial](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>