

Episodio Disociativo por Estrés Laboral y Teletrabajo: El Difuso Límite entre Casa y Trabajo

Antecedentes:

El estrés laboral crónico es un factor de riesgo significativo para la salud mental, especialmente en entornos de alta exigencia y teletrabajo prolongado. La falta de límites entre la vida personal y profesional, junto con la hiperconectividad, pueden producir eventos psiquiátricos agudos. Presentamos el caso de una mujer de 36 años, arquitecta, quien tras meses de sobrecarga laboral, con un importante componente de teletrabajo, sufre clínica de ansiedad e insomnio que acaba derivando en un episodio disociativo con intento autolítico, lo que motivó su ingreso involuntario en la unidad de hospitalización de salud mental.

Objetivos:

- Analizar el impacto del estrés laboral y el teletrabajo en la salud mental.
- Describir el proceso diagnóstico y terapéutico del episodio disociativo.
- Reflexionar sobre estrategias de prevención en el ámbito laboral.

Material y Métodos:

Se realizó una evaluación clínica mediante anamnesis, exploración psicopatológica y pruebas complementarias, que descartaron organicidad. La paciente recibió tratamiento con haloperidol y lorazepam, observándose una evolución favorable en 72 horas.

Resultados:

El cuadro remitió completamente tras el tratamiento. La paciente identificó el teletrabajo y la sobrecarga laboral como factores desencadenantes y mostró toma de conciencia sobre la importancia del autocuidado y la delimitación de horarios laborales.

Conclusiones:

El teletrabajo sin regulación adecuada puede contribuir al estrés laboral severo y crisis psiquiátricas. Es esencial la detección temprana y la implementación de estrategias que favorezcan el equilibrio entre la vida laboral y personal.

246 PALABRAS