

LA REVOLUCIÓN DE LOS WEARABLES EN LA SALUD MENTAL: ANÁLISIS DEL IMPACTO DEL USO WEARABLES EN EL ENTORNO LABORAL

Antecedentes: La salud mental en el trabajo es una preocupación creciente, ya que el estrés y otros trastornos psicológicos afectan la productividad y calidad de vida de los trabajadores. Los dispositivos wearables, como relojes inteligentes, bandas de fitness y otros dispositivos portátiles, permiten monitorear datos biométricos importantes y facilitar intervenciones personalizadas, siendo una herramienta innovadora para abordar problemas de salud mental en el entorno laboral.

Objetivos: Evaluar el impacto del uso de dispositivos portátiles en la mejora de la salud mental de trabajadores, con especial atención al estrés, ansiedad y bienestar emocional en el entorno laboral.

Material y métodos: Se realizó una revisión sistemática de la literatura publicada, utilizando bases de datos como PubMed, Scopus y MEDLINE. De 150 estudios identificados, se seleccionaron 26 que cumplían con los criterios de inclusión.

Resultados: Un 77% de los estudios concluyeron que los wearables ayudan a reducir el estrés mediante el monitoreo en tiempo real y biofeedback. Un 62% observó mejoras en la resiliencia y compromiso laboral, mientras que un 50% mencionó preocupaciones sobre privacidad y ética en la recolección de datos biométricos.

Conclusiones: Los wearables representan una oportunidad para mejorar la salud mental en el trabajo. Las organizaciones deben abordar desafíos asociados a su implementación, como políticas de privacidad y un marco regulador que garantice su integración en programas de salud ocupacional, con el fin de fomentar un entorno laboral saludable y productivo.

250 PALABRAS