

Titulo: Teletrabajo y Salud Mental

Objetivo: Valorar el impacto del teletrabajo en la salud mental de los trabajadores.

Materiales y métodos: Se realizó una búsqueda bibliográfica en MedLine y Google académico.

Resultados: Se ha documentado que el teletrabajo puede generar mayor cantidad de trastornos ansiosos debido a la sensación de estar constantemente disponible, la dificultad para establecer límites claros entre la vida personal y profesional. Sin embargo, existen algunos factores involucrados; el aislamiento social es un factor crítico que contribuye al malestar emocional. Kossek et al. observaron que los trabajadores remotos experimentan dificultades para separar la vida laboral de la personal, lo que puede llevar a jornadas laborales extendidas y al burnout, relacionado con trastornos de ansiedad y depresión. Por otra parte, Tetrick y Winslow, sugieren que la flexibilización a través del teletrabajo mejora el conflicto entre trabajo y hogar. Adicionalmente, según Golden, las empresas que implementan políticas de apoyo, como la provisión de recursos para la salud mental y la flexibilidad laboral, tienen menores tasas de episodios de ansiedad o depresión entre sus empleados remoto.

Conclusión: La relación entre teletrabajo y salud mental no es unívoca, el teletrabajo ofrece ventajas como la flexibilidad y la reducción del tiempo de desplazamiento, pero también puede aumentar el riesgo de trastornos psiquiátricos como ansiedad o depresión. Por ello, las empresas deben considerar las políticas organizacionales como fomentar la comunicación regular, programas de apoyo psicológico, flexibilidad en el entorno laboral y establecer límites claros en horarios laborales.

244 PALABRAS