

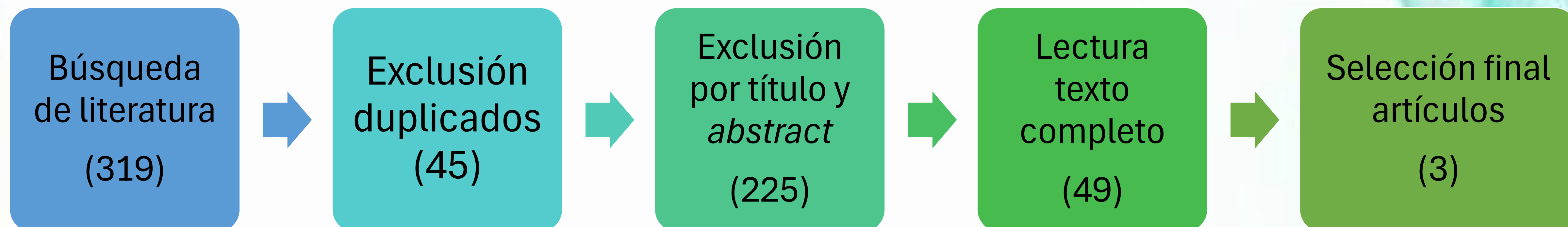
EFFECTOS DEL TELETRABAJO EN LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES. REVISIÓN SISTEMÁTICA

Nazareth Rodríguez Rodríguez, Belén Mantas González, Almudena Montes Galán

Servicio de Medicina Preventiva, Salud Pública y Prevención de Riesgos Laborales. Hospital Universitario de Ceuta

INTRODUCCIÓN: El teletrabajo es una modalidad de trabajo que se realiza desde una ubicación diferente a la habitual, con el uso de nuevas tecnologías de la información y la comunicación. La pandemia por la COVID-19 aceleró su desarrollo e implantación, incrementándose de forma inesperada. El objetivo es describir la relación entre el teletrabajo y las repercusiones positivas y/o negativas para la salud mental de los trabajadores.

METODOLOGÍA:



Términos de búsqueda: teletrabajo, salud mental, riesgos psicosociales, *telework*, *mental health*, *psychosocial risks*

DESARROLLO

VENTAJAS DEL TELETRABAJO	REPERCUSIÓN EN SALUD MENTAL
Más autonomía	Mayor satisfacción Menos estrés (1,2)
Flexibilidad horaria	
Conciliación	
Más productividad	
Evita traslados	
Aumenta motivación	

DESVENTAJAS DEL TELETRABAJO	REPERCUSIÓN EN SALUD MENTAL
Aislamiento	Ansiedad Alteración del sueño Riesgo de depresión Riesgo de suicidio (1,3)
Privación social	
Adicción al trabajo	
Malas condiciones del entorno	
Más carga de trabajo mental	



Mujeres: Probabilidad de mayor afectación mental, por responsabilidades de cuidados (hogar y familia). También mayor riesgo en las víctimas de violencia familiar (por aislamiento (1,2,3)).

CONCLUSIONES: El teletrabajo no es apto para todos los tipos de oficios. Según la situación de cada trabajador, el teletrabajo podría ser o no una buena opción.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Tomasina F, Pisani A. Pros y contras del teletrabajo en la salud física y mental de la población general trabajadora: una revisión narrativa exploratoria. Arch Prev Riesgos Labor [Internet]. 2022 [citado el 26 de Mayo de 2024]; 25(2): 147-161. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-25492022000200007&lng=es
2. Pelissier C, Paredes J, Moulin M, Bitot T, Fakra E, Fontana L. Telework and psychological health in hospital staff during the first wave of the COVID-19 epidemic in France. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2021 [citado el 26 de mayo de 2024];18(19):10433. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34639732/>
3. Ramos V, Ramos-Galarza C, Tejera E. Teletrabajo en tiempos de COVID-19. Interam J Psychol [Internet]. 2020 [citado el 26 de Mayo de 2024];54(3):e1450. Disponible en: <https://www.journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/1450>