



Título del documento

**ACTUALIDAD DE LA SALUD MENTAL EN LOS TELETRABAJADORES: REVISIÓN DE ALCANCE,
2013 - 2023.**

Investigador principal

Diego Efraín García Cañón
Andrea Guzmán Romero

**Trabajo presentado como requisito para optar por el
título de Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo.
Universidad del Rosario**

Bogotá, 2023

Título del documento

ACTUALIDAD DE LA SALUD MENTAL EN LOS TELETRABAJADORES: REVISIÓN DE ALCANCE,
2013 - 2023.

Estudiante(s):

Diego Efraín García Cañón
Andrea Guzmán Romero

Asesor metodológico:

Sonia Álvarez
Marcela Varona

Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo

Universidad del Rosario

Bogotá D.C., 2023

ACTUALIDAD DE LA SALUD MENTAL EN LOS TELETRABAJADORES: REVISIÓN DE ALCANCE, 2013 - 2023.

Diego García, Andrea Guzmán

Resumen.

Introducción: El teletrabajo es considerado como una modalidad de trabajo flexible, ya que permite al trabajador realizar sus funciones desde un sitio diferente a las dependencias del empleador, gracias al uso de tecnologías de la información (TIC's). Actualmente, este tipo de labor ha presentado un incremento a nivel mundial y se ha visto favorecido por diversos factores como el auge en tecnologías, los nuevos ambientes laborales y la más reciente pandemia por COVID-19.

Objetivo: analizar la información científica disponible de la última década, sobre el impacto positivo o negativo del teletrabajo en la salud mental de los trabajadores.

Metodología: Se realizó una revisión de alcance de la literatura, empleando las bases de datos: Pubmed, Science Direct y Redalyc. Se seleccionaron artículos con información concluyente sobre la repercusión que tiene el teletrabajo en la salud mental, en idiomas inglés y español, publicados entre los años 2013-2023 y disponibles en texto completo.

Resultados: se localizaron inicialmente 554 artículos en las tres bases de datos seleccionadas. Luego, tras un primer filtro, se excluyeron 531 artículos. Se utilizaron 23 artículos que fueron sometidos a una revisión exhaustiva de texto completo. El 100% de los artículos reportaron al menos una desventaja relacionada con el teletrabajo donde destacan el Burnout, estrés, sobrecarga laboral y sensación de aislamiento o soledad. En comparación, el 34.7% de los artículos reporto beneficios del teletrabajo como el desarrollo de habilidades blandas y el compartir mayor tiempo con la familia.

Conclusión: El teletrabajo puede generar impactos variables en la salud mental del trabajador dependiendo de diversos factores externos. Los resultados pueden ser heterogéneos donde se evidencian efectos tanto negativos o positivos, motivo por el cual es importante continuar con investigaciones sobre este campo laboral y desarrollar medidas de intervención precisas y oportunas para proteger la salud mental de los trabajadores y garantizar un rendimiento profesional y personal óptimo.

Palabras clave: Teletrabajo, trabajo remoto, salud mental. / Teleworking, remote working, mental health.

Introducción:

El teletrabajo, una forma de empleo flexible en la que las labores se realizan fuera de las instalaciones del empleador por medio de herramientas de tecnología y de la comunicación, ha experimentado un crecimiento significativo en las últimas décadas (1), (2), (3). En 1970, en Estados Unidos, el término "teletrabajo" fue acuñado por el ingeniero Jack Nilles como un

proyecto para reducir la movilidad de los trabajadores, disminuyendo así el tráfico en las ciudades y el consumo de gasolina (4), (5). Posteriormente, esta modalidad de trabajo evolucionó y permitió realizar las actividades laborales desde cualquier lugar, por lo que se conoció como trabajo remoto (4).

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) define el teletrabajo como una modalidad en donde los trabajadores utilizan las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC's) para realizar sus labores a distancia (6).

Como consecuencia directa de la pandemia mundial por COVID- 19, el auge de esta modalidad de trabajo fue considerable. En Europa cuatro de diez personas comenzaron a teletrabajar, en promedio el 24% de los empleados que nunca habían trabajado desde casa lo comenzaron a hacer (7). El aumento más significativo del teletrabajo tuvo lugar en los países más afectados y en los que el teletrabajo estaba bien desarrollado previo a la pandemia (6). En Finlandia, cerca del 60% de los empleados pasaron a trabajar desde casa; en los Países Bajos, Bélgica y Dinamarca, más del 50 %, y en Irlanda, Austria, Italia y Suecia, alrededor del 40% (6). En la región Caribe y Latinoamérica, más de 23 millones de personas empezaron a teletrabajar en el segundo trimestre de 2020 (8).

El teletrabajo tiene efectos mixtos en la salud del trabajador, incluyendo beneficios como ahorro de tiempo y desarrollo de habilidades laborales, pero también problemas como sedentarismo y estrés. Artículos sugieren menos estrés ocupacional y menor riesgo de depresión en teletrabajadores (7). Publicación de datos demográficos de empleados, reclamaciones médicas, evaluaciones de riesgo para la salud y horas de conectividad remota mostraron una relación entre el teletrabajo y un menor riesgo de abuso de alcohol, consumo de tabaco y obesidad (8). Por otro lado, investigaciones realizadas durante y después de la pandemia de COVID-19 han informado un aumento del 5% en los niveles de estrés, un 4% en la sensación de aislamiento social, y un incremento del 2% en los sentimientos de soledad, irritabilidad, preocupación y culpabilidad entre los teletrabajadores (8). Además, se observó una mayor incidencia de conflictos entre la vida laboral y familiar, así como jornadas de trabajo prolongadas, especialmente cuando las demandas laborales eran altas (7). De hecho, uno de cada cuatro trabajadores que realizan teletrabajo afirmó haber dedicado tiempo de su vida personal para cumplir con las exigencias del trabajo (6).

Por lo anterior, es necesario mapear la información científica disponible en la última década, para lo cual se empleó la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el alcance de la literatura científica, en la última década, con respecto a impacto positivo o negativo del teletrabajo en la salud mental de los teletrabajadores?

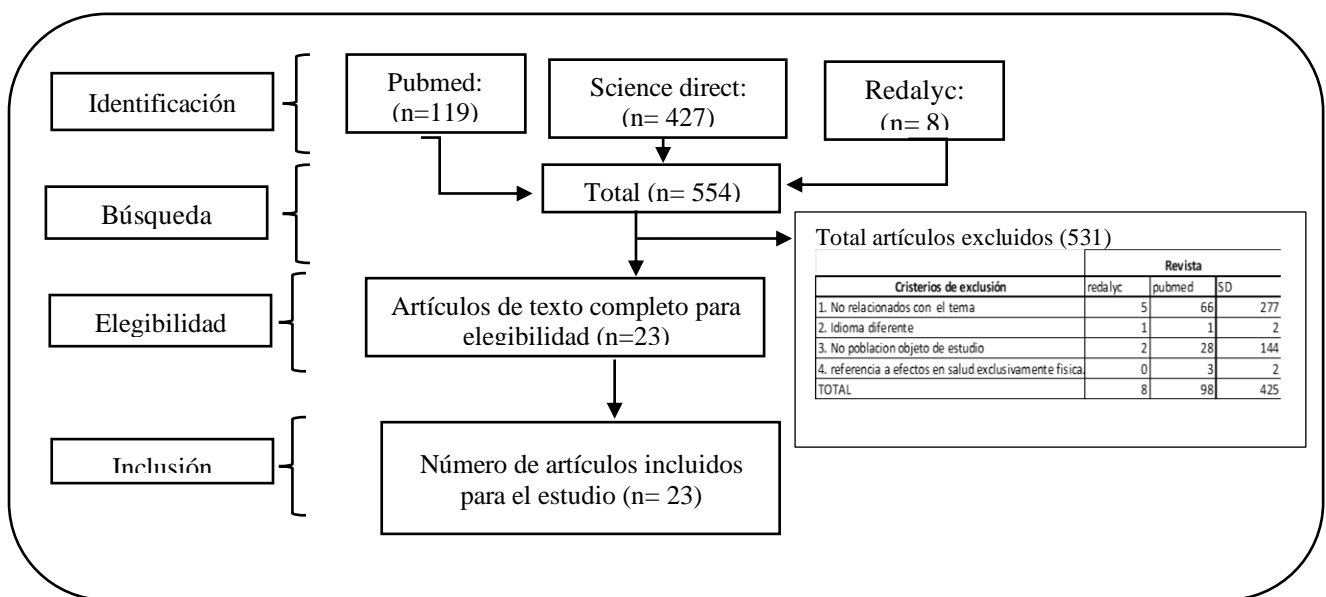
Materiales y Métodos

El tipo de estudio definido fue una revisión de alcance de la literatura, en la que se utilizaron términos MeSH con las palabras clave: teletrabajo, trabajo remoto y salud mental, que se ingresaron a las bases de datos: Pubmed, Science Direct y Redalyc; utilizando la siguiente fórmula: ("Teleworking" OR "remote working" AND "mental health" NOT "work from home".)

Se seleccionaron artículos con información concluyente sobre la repercusión, positiva o negativa, que tiene el teletrabajo en la salud mental, en idiomas inglés y español, publicados entre los años 2013-2023 y disponibles en texto completo. Se excluyeron los estudios que no aplicaban a la temática o que hacía referencia a efectos sobre la salud física y los que se daban en población diferente a teletrabajadores. Los autores realizaron la primera selección de artículos en forma independiente y comprobaron los resultados en pareja, los desacuerdos se resolvieron por consenso.

Como metodología se implementó el protocolo para revisión de alcance adoptado por Arksey and O'Malley y la revisión de los artículos por medio de la guía PRISMA para revisión de alcance / PRISMA - ScR. Según nuestra estrategia de búsqueda, se localizaron inicialmente 554 artículos en las tres bases de datos seleccionadas. Luego, tras un primer filtro, se excluyeron 531 artículos: 348 no estaban relacionados con el tema, 4 por idioma diferente a español e inglés, 174 no tenían la población objeto de estudio y 5 hacían referencia solo a efectos en salud física. La revisión final se hizo con 23 artículos (figura 1).

Figura 1. Diagrama de flujo de la selección de estudios.



Consideraciones éticas

Se tuvieron en cuenta las “Normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud”, establecidas en la resolución No. 008430 de 1993 del Ministerio de Salud, considerando de manera especial la categoría de riesgo para los humanos que pueda generar la propuesta. Igualmente se menciona la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial, en donde se explican los principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos, por lo que esta revisión de alcance de información se clasifica como sin riesgo.

Resultados

De los estudios que se utilizaron para el estudio el 86.9% fueron de tipo transversal, el idioma predominante fue el inglés con 95.6% y el año de publicación para esta revisión con más participación fue el 2021 con un 47.8%. Se realizó una discriminación agrupando los países por continentes, donde Europa represento el 39.1%, Sur América el 21.7%, Asia y Norte América tuvieron 17.3% respectivamente y Oceanía un 4.3%.

A continuación, se presentan estudios que destacan tanto los beneficios como los impactos negativos del teletrabajo y trabajo remoto en la salud mental de los empleados.

Un estudio llevado a cabo en Estados Unidos en el año 2020 por H. Myra Kim, et. al., que investigó el impacto de la autonomía en la elección entre trabajar de forma remota o en la oficina, encontró que los psicólogos reportaron un estado de agotamiento laboral del 40.1%, seguidos por los psiquiatras con un 35.6%, y los trabajadores sociales con un 31.0% (9). Este estudio reveló que las personas que tenían la elección para decidir dónde trabajar experimentaron un menor "burnout" o agotamiento laboral (9). Los resultados demuestran que la capacidad de elegir la ubicación de trabajo puede tener un impacto significativo en el nivel de agotamiento laboral.

Para el año 2020 en Chile se realizó un estudio similar, J. Yeves y su equipo con el propósito de documentar las repercusiones a lo largo del tiempo de la implementación de modalidades de flexibilidad laboral: los ajustes en los horarios de trabajo y teletrabajo, en la salud mental de los empleados durante la pandemia de COVID-19, se observó que la intervención en el horario laboral tuvo efectos positivos en la salud mental a lo largo del tiempo al disminuir la carga laboral, pero este efecto solo se manifestó en aquellos empleados que no trabajaban desde casa. En segundo lugar, el uso de arreglos laborales flexibles mixtos, que incluyen el horario de trabajo y el teletrabajo, no generó beneficios adicionales para los empleados (10).

De hecho, con el tiempo, se encontró que el teletrabajo disminuyó los efectos positivos de la flexibilidad en el horario de trabajo en cuanto a la sobrecarga laboral (10). Los dos estudios mencionados anteriormente analizan el impacto en la salud mental de los trabajadores en relación con la flexibilidad para elegir su lugar de trabajo. En ambos casos, se observa un efecto que puede considerarse negativo para los trabajadores cuando desempeñan sus labores de manera remota o a través del teletrabajo, esto como consecuencia de horarios que nos son fijos (11).

En el 2021 Escudero- Castillo et. al realizan una investigación en España cuyo enfoque es el teletrabajo y la situación laboral de los trabajadores, donde se demuestra que la situación laboral ejerce un impacto sustancial en el bienestar psicológico de las personas, en particular en aquellas personas que se encuentran sin empleo, en suspensión de empleo y quienes desempeñan sus labores desde casa. Es de resaltar que las personas que desempeñan sus labores en un sitio diferente a la oficina enfrentan un mayor riesgo de experimentar afecciones en la salud mental, en comparación con aquellos que continúan trabajando en su lugar de trabajo convencional antes de la pandemia (12). Los hallazgos del estudio señalan que, aunque el teletrabajo puede tener un impacto negativo en el bienestar psicológico, este efecto es menos acentuado en comparación con la situación de desempleo o la suspensión

del empleo debido a la pandemia de COVID-19 (12). Asimismo, se observó que el teletrabajo también influye negativamente en el bienestar percibido en un 8.36%, aunque en menor medida que estar en suspensión de empleo o desempleado (12). Estos resultados subrayan la importancia de considerar la situación laboral y el teletrabajo como factores determinantes en la salud mental de los trabajadores.

En un estudio donde se analizaron a profesores de bachillerato en Chile que realizaron teletrabajo, se evidenció que los que más presentaron algún deterioro en su esfera mental y emocional eran los participantes menores de 44 años de edad (13). El factor principal para desencadenar alteraciones a nivel mental en esta población fueron los horarios laborales extenuantes, esto tenía un impacto negativo directo en la relación tiempo trabajo/ tiempo (13).

Una investigación adicional que respalda el impacto negativo del teletrabajo en la salud mental de los trabajadores, fue el realizado en Portugal en 2022 por I. Mendoza y su equipo, en este se descubrió una correlación entre el teletrabajo, la percepción de vigilancia y carga de comunicación elevada. Estos factores se vinculan directamente con la manifestación de síntomas de que pueden desencadenar depresión, ansiedad y estrés en el grupo de teletrabajadores (14). Consideraron además la posibilidad de que los trabajadores remotos hagan un uso intensivo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC's) en sus labores, lo que podría resultar en un aumento significativo en el tiempo que dedican a sus dispositivos móviles (14). Esta intensidad en el uso de dispositivos móviles podría estar relacionada con la aparición de trastornos adicionales de salud mental asociados con la adicción a estos dispositivos (14).

En una revisión de literatura en la que se analizaron 77 artículos, realizado por C. Vincenzi y su equipo en Italia en el año 2022, se destacaron los efectos del trabajo remoto en los empleados. En la revisión se observaron numerosos problemas relacionados con el estrés y la ansiedad, experimentados por el trabajo remoto y la necesidad de una rápida transición al uso de tecnologías de la información y comunicación (TIC) (15). En términos generales, estas condiciones afectaron el bienestar de los empleados y, a su vez, la productividad (15).

Se evidenció en una población de 83 psicólogos en Portugal, que el teletrabajo puede estar asociado a una mayor sensación de agotamiento físico y mental en los trabajadores. Se encontraron diferencias significativas entre los psicólogos que trabajaban presencialmente y los que hacían teletrabajo, respecto a su estado mental (16). El teletrabajo estuvo significativamente asociado con puntajes más altos de estrés y agotamiento relacionado con los clientes y el trabajo (16). Así mismo, el teletrabajo y tener hijos menores de 12 años se asociaron significativamente con niveles más altos de agotamiento personal (16). Los efectos que puede tener el teletrabajo en quienes realizan esta actividad y cohabitan con una familia depende de su rol con esta; se evidenció que los teletrabajadores que tenían personas a cargo o cuidados especiales tenían niveles más altos de estrés que los teletrabajadores que no tenían personas a cargo (17). Es importante entender cuál es la dinámica familiar si el teletrabajo se va a desarrollar en este medio.

Durante una investigación en Portugal se examinaron variables relacionadas con la salud mental y la calidad del sueño en una población de teletrabajadores, revelando resultados

preocupantes. Este estudio reveló un deterioro en la calidad del sueño, y como es bien sabido patrones de sueño inadecuados aumentan el riesgo de ansiedad y depresión (18). De hecho, los hallazgos indican que un 29% de los participantes experimentaron niveles elevados de ansiedad o depresión, y una prevalencia del 74% de mala calidad del sueño, en comparación con otros estudios realizados durante la pandemia (18). Un estudio realizado en la República de Corea arroja resultados similares, demostrando que el teletrabajo se asocia con una mayor incidencia de trastornos del sueño y síntomas de ansiedad en los trabajadores que optan por esta modalidad (19). En el caso de los teletrabajadores masculinos, se observaron más problemas, incluyendo síntomas de ansiedad (12.1% frente al 6.7%) y trastornos del sueño (33.6% frente al 24.4%) con aquellos que no trabajaban desde casa (19). Asimismo, las teletrabajadoras femeninas también experimentaron más dificultades, como síntomas de ansiedad (13.3% frente al 8.6%) y trastornos del sueño (39.4% frente al 28.2%), en comparación con sus pares que no teletrabajaban (19).

M. Briceño et. al., en una investigación latinoamericana de estableció una conexión entre las persistentes limitaciones laborales asociadas al teletrabajo y el desarrollo de estrés postraumático en los trabajadores. Estas limitaciones laborales incluyen jornadas laborales extendidas, una menor disponibilidad de tiempo para las tareas domésticas y la superposición entre las responsabilidades laborales y la vida familiar, factores que pueden generar desmotivación, un mayor deseo de renunciar al trabajo, relaciones interpersonales problemáticas e incluso conflictos en el seno de la familia (20).

Para el año 2022 en Japón F. Miyake y sus colaboradores, identificaron en la investigación que uno de los principales desafíos que enfrentan los teletrabajadores es sentirse solos, lo que puede desencadenar un deterioro en la salud mental del trabajador. En dicho estudio, se observó que los participantes que trabajaron de forma remota durante 4 o más días a la semana tenían una probabilidad más alta de informar sentirse solos en comparación con aquellos que no trabajaron de forma remota (21).

En contraste, algunos estudios señalaron que cuando los empleados están satisfechos con su experiencia de teletrabajo, experimentan un mayor bienestar subjetivo y un rendimiento superior (15). Además, se observó que este bienestar desempeña un papel parcialmente mediador en la relación entre, la satisfacción con el teletrabajo y el rendimiento (15). Los participantes de este estudio manifestaron que consideraban su trabajo desde el hogar más productivo en comparación con la oficina (15). Además, la mayoría de los 90 empleados entrevistados expresaron una percepción favorable del teletrabajo en términos de ahorro de tiempo y la sensación de mayor libertad, al tiempo que ratificaron los efectos negativos del sentirse aislados (15). Existen factores estresantes que afectan el bienestar de los trabajadores, pero el teletrabajo también puede ser visto como un moderador de estos factores, logrando que el impacto negativo fuera menor, esto en una población de la provincia de Quebec, empleados públicos como privados manifestaron mejoría de los estresores al desempeñar su rol laboral desde el teletrabajo (22).

En la tabla 1, se realizó una identificación de las ventajas y desventajas del teletrabajo por artículo revisado obteniendo los siguientes resultados: en el 65.2% no se encontraron ventajas asociadas. El 100% de los artículos documento alguna desventaja o aspecto negativo en la salud mental de los teletrabajadores. En las desventajas los términos Burnout, estrés,

aislamiento o soledad y sobre carga laboral representaban un 39.1% de los principales efectos negativos en las poblaciones estudiadas. En los beneficios se destacan que puede existir una mayor interacción con la familia y el desarrollo de habilidades o destrezas diferentes a las que se tienen en un lugar de trabajo dentro de una empresa.

Los resultados pueden ser heterogéneos, respecto al reporte que hacen los empleados a la relación entre el al sitio de trabajo, la salud y la relación trabajo vida, sin embargo; esto puede ser generado por las características propias de cada trabajador y el trabajo mismo (23). De acuerdo con los efectos desencadenados de esta modalidad, las organizaciones deben tenerlos en cuenta antes de implementar el teletrabajo y desarrollar estrategias para que los beneficios del teletrabajo se vean favorecidas (23).

Tabla 1. Ventajas y desventajas del teletrabajo encontradas en la revisión literaria.

N°	Ventajas del teletrabajo	Desventajas del teletrabajo	Autores y año
1	N/A	Burnout	(Kim HM, Grau PP, Sripada RK, Van T, Takamine L, Burgess J, Zivin K, 2023)
2	Incrementa autonomía, productividad, aumento de calidad de trabajo y percepción de libertad.	Disminución de tiempo de interacción social con compañeros de trabajo. Jornadas laborales más extensas y más intensas. Mayor sensación de aislamiento.	(Yeves J, Bargsted M, Torres-Ochoa C., 2020)
3	Mejora la conectividad con las personas que tienen distanciamiento geográfico.	Sobrecarga laboral, percepción de constante vigilancia	(Mendonza I, Coelho F, Ferrajão P, Abreu A, 2022)
4	N/A	Incremento en el riesgo de alteraciones en el bienestar psicológico.	(Escudero-Castillo I, Mato-Díaz F, Rodríguez-Alvarez A, 2021)
5	Facilidad para realización de reuniones de trabajo.	Reducción de la interacción interpersonal, mayor ansiedad y estrés.	(De Vincenzi C, Pansini M, Ferrara B, Buonomo I, Benevene P, 2022)
6	N/A	Estrés y burnout.	(Serrão C, Rodrigues A, Teixeira A, Castro L, Duarte I, 2022)

7	N/A	Poca claridad en horarios lo que dificulta establecer límites entre trabajo y descanso.	(Afonso P, Fonseca M, Teodoro T, 2021)
8	N/A	Jornadas laborales extendidas, menos tiempo para las tareas domésticas y la superposición entre el trabajo y la vida familiar generando desánimo, un mayor deseo de renunciar al trabajo, relaciones interpersonales inadecuadas e incluso conflictos en la familia. Una carga de trabajo elevada representa uno de los factores más comunes que causan estrés laboral.	(Briceño M, Noblejas G, Armada J, Serna-Alarcón V, Vilela-Estrada M, Vera-Ponce V, Valladares-Garrido M, Mejia C, 2023)
9	N/A	Mayor ansiedad, sensación de soledad y aislamiento social.	(Kim M, Park I, An H, Yun B, Yoon J, 2023)
10	N/A	Mayor sensación de soledad y aislamiento social.	(Miyake F, Odgerel C, Hino A, Kegami K, Nagata T, Tateishi S, Tsuji M, Matsuda S, Ishimaru T, 2022)
11	N/A	Aislamiento y sobrecarga.	(Spilker MA, Breugh JA, 2021)
12	Desarrollo de diferentes habilidades laborales, compartir en familia.	Distrés, agotamiento emocional, ansiedad o depresión debido a exceso de trabajo control estricto de las actividades.	(Liu W, Xu Y, Ma D, 2021)

13	N/A	Pérdida de interacción con los compañeros, pérdida de apoyo entre compañeros de trabajo, sobrecarga de trabajo, impacto de hábitos de vida no saludables.	(De Sio S, Cedrone F, Nieto HA, Lapteva E, Perri R, Greco E, Mucci M, Paecella E, Buomprisco G, 2021)
14	N/A	Alteración de horarios de la vida diaria.	(Cavallari JM, Garza JL, Dugan AG, Charamut NR., Szarka C, Perry SD, Laguerre., 2023)
15	Alternativa de trabajo diferente.	Sobrecarga laboral.	(Tomasina F, Pisani A, 2022)
16	N/A	Pobre bienestar psicológico, mayor estrés y sensación de angustia.	(Palma-Vasquez C, Carrasco D, Hernando-Rodriguez JC, 2021)
17	N/A	Mayor carga laboral y horarios extenuantes.	(Lizana PA. Vega-Fernandez G, 2021)
18	N/A	Mayor estrés y sensación de aislamiento.	(Pelissier C, Paredes J, Moulin M, Bitot T, Fakra E, Fontana L, 2021)
19	Desarrollo de habilidades blandas e integración adecuada entre el trabajo y la vida diaria.	Mayor estrés.	(Ferrara B, Pansini M, De Vincenzi C, Buonomo I, Benevene P, 2022)
20	Mayor tiempo para compartir en familia.	Mayor estrés, mayor carga laboral.	(Ikenouchi A, Fujino Y, Matsugaki R, Mafume K, Ando H, Nagata T, Tateishi S, Yoshimura R, Tsuji M, 2023)
21	N/A	Desarrollo de hábitos de vida no saludables.	(Niu Q, Fukutani N, Tezuka M, Shimoura K, Nagi-Tanima M, Aoyama T, 2021)

22	Moderador de factores que generan estrés. Disminución de horas de exposición al tráfico de las ciudades.	Aumento de carga laboral.	(Parent-Lamarche A, Boulet M, 2021)
23	N/A	Mayor riesgo de desarrollar estrés, ansiedad y depresión.	(Senturk E, Sagaltici E, Genis B, Gunday O, 2021)

*N/A no evidencia en el estudio

Discusión

El teletrabajo se ha convertido en una faceta común de la vida laboral actual. Tras el estallido de la pandemia de COVID-19 y en paralelo con los avances tecnológicos, esta modalidad laboral ya no es desconocida para la mayoría de los trabajadores. El trabajo remoto no es nuevo, pero a raíz de la pandemia y el aislamiento generado por esta, muchas organizaciones implementaron este modelo, además de utilizarlo en jornadas completas de trabajo lo cual implicó efectos sobre la salud mental.

Esta modalidad de trabajo tiene grandes repercusiones en las personas que lo ejercen, sin embargo, puede generar sentimientos de aislamiento profesional, lo cual puede impactar de forma negativa en los trabajadores, por este motivo es importante que los empleadores se interesen y así generar mecanismos para evitar que esto suceda (24). Impulsado durante el primer aislamiento generado por COVID-19, el teletrabajo ha estado relacionado con incremento en el estrés y cambios mentales en las personas que lo realizan como en el caso de un grupo de trabajadores de un hospital en Francia, que ya de por sí estaban bajo estrés ante la situación generada por la pandemia (25).

El teletrabajo ha ganado espacio y mayor relevancia en los últimos años sea como resultado de condiciones inesperadas como una pandemia o el avance de la tecnología y su efecto en las diferentes actividades laborales en las que se puede realizar. Los efectos que genera son dependientes de diversas variables como los son: el país, tipo de trabajo a desarrollar, sexo, características propias de cada trabajador y destreza que se tenga sobre el uso de tecnologías de la telecomunicación. Como beneficios destacamos el ahorro de tiempo en transporte, la posibilidad de trabajar desde casa y la intercomunicación a nivel global. En la otra mano el efecto que tiene en la esfera mental puede estar afectado y ver su impacto está las relaciones propias del ser humano como lo son la comunicación cara a cara con otras personas y el sentirse parte de un grupo (8), (26), (22). Se destaca que existen síntomas inducidos por el teletrabajo como distrés, agotamiento emocional, ansiedad o depresión (26). Lo anterior puede verse afectado por la percepción individual del teletrabajo, es decir los pros y contras (26). Existen factores que pueden incrementar este efecto mental como el exceso de trabajo y el control estricto de las actividades (26).

El teletrabajo puede tener efectos mentales que van más allá de depresión y ansiedad, también tiene impacto en los hábitos y comportamientos, que, si bien tiene un origen mental, tienen un efecto en el resto de las áreas de la vida incluyendo: la salud física, ya que se realiza

menos actividad física, dietas no balanceadas y el incremento en la ingesta de alcohol puede aumentar. Como consecuencia de la pandemia por Covid-19 el teletrabajo se hizo más frecuente, aumentando la población global de teletrabajadores lo que permitió hacer más visible el impacto que puede tener esta modalidad de trabajo si no se toman las medidas adecuadas (27), (28). Este puede exponer a los trabajadores a riesgos como: sensación de pérdida de apoyo por ausencia de relación con los compañeros de trabajo, aislamiento, sobrecarga laboral y estrés (29).

Otro aspecto a tener en cuenta y que tiene efecto directo sobre el estado mental de las personas es la calidad del sueño, la cual se puede ver afectada por el teletrabajo como consecuencia de los horarios extensos.

El teletrabajo no es ajeno a la economía de cada región del mundo, como se evidencio en los países desarrollados, el impacto negativo en la salud mental de los trabajadores es menor, respecto a países en vía de desarrollo donde es claro que la limitación en el acceso y uso de tecnología implica un factor estresante (22). Esta modalidad ofrece una alternativa para el trabajador; sin embargo, es una opción que puede tener ventajas o desventajas. Para que se pueda tener una medida que favorezca al trabajador y se evite el desarrollo de los efectos negativos, es importante tener en cuenta las condiciones a las que se expone un teletrabajador, lo que incluye; desde el ambiente donde se realiza hasta las reglas o compromisos laborales, estas últimas no deberían cambiar respecto a un trabajo en oficina, donde se respeta o da cumplimiento a un horario laboral, todo esto con el fin de evitar o disminuir un detrimento de la salud mental (30). Si bien no se puede establecer causalidad, se sugiere analizar las condiciones laborales de los teletrabajadores por su efecto desencadenante (31).

Con esta revisión de alcance se quiso identificar los impactos positivos o negativos del teletrabajo en la salud mental de los empleados, a través del análisis de la literatura científica disponible. Se observó que la mayoría de los estudios se publicaron en los últimos tres años, lo que está directamente relacionado con la influencia de la pandemia de COVID-19.

No obstante, se ha constatado una limitación sustancial en el corpus literario existente. La mayoría de las investigaciones se han centrado en sectores específicos y en el contexto de la pandemia de COVID-19, lo que ha restringido su alcance para abordar de manera exhaustiva los impactos del teletrabajo en la salud mental de los trabajadores. Además, estas investigaciones han omitido el análisis de poblaciones que no estuvieron expuestas a los agravantes de la pandemia.

Conclusiones y recomendaciones

Los principales efectos positivos del teletrabajo sobre la salud mental de las personas incluyen: Desarrollo de habilidades blandas y tecnológicas que facilitan los intercambios de conocimiento e incremento de la autonomía y por ende satisfacción laboral por mejora de la productividad y la calidad del trabajo. Individualmente un adecuado manejo de los tiempos conduce a integración del trabajo con la vida diaria. Además de los beneficios que trae el control de factores externos generadores de estrés como tiempos de traslado y exposición a tráfico lento.

El impacto negativo del teletrabajo se expresó con pobre bienestar mental, agotamiento emocional, sensación de soledad y aislamiento social, efectos tipo Estrés y Burnout con mayor probabilidad de desarrollar ansiedad y depresión, y estilos de vida no saludables consecuentes con la dificultad de establecer límites entre trabajo y descanso. Los condicionantes más frecuentemente encontrados fueron poca claridad en horarios, sobrecarga de trabajo, falta de interacción con los compañeros, pérdida de apoyo entre colegas. Con todo lo anterior sumado a las actividades hogareñas no era de extrañar que se presentara superposición entre el trabajo y la vida familiar, relaciones interpersonales inadecuadas e incluso conflictos en la familia y deseos de retirarse del trabajo.

Por ser una modalidad de trabajo de uso masivo reciente y en aras de continuar los estudios en diferentes campos laborales se sugiere más investigación que permita precisar los efectos y concretar factores laborales moduladores y así desarrollar medidas de intervención para evitar los efectos negativos y propuestas prácticas para potencializar los beneficios del teletrabajo sobre la salud mental de los trabajadores.

Referencias bibliográficas

1. Joanna Carolina Ramírez Velásquez, Héctor Eduardo Tapia Tapia, Cesar Remigio Vega Abad, Martha Villagómez. Teletrabajo en Sudamérica: Un desafío jurídico frente al covid-19. *Revista Venezolana de Gerencia*. 1 de abril de 2021;26(94):662-662-77.
2. Lunde LK, Fløvik L, Christensen JO, Johannessen HA, Finne LB, Jørgensen IL, et al. Correction: The relationship between telework from home and employee health: a systematic review. *BMC Public Health*. 10 de mayo de 2022;22(1):1-1-1.
3. Rubbini NI. Los riesgos psicosociales en el teletrabajo. Departamento de Sociología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.; 2012.
4. Jon C. Messenger. Working anytime, anywhere: The evolution of Telework and its effects on the world of work. IUSLabor [Internet]. 1 de septiembre de 2017 [citado 31 de mayo de 2023]; Disponible en: <http://libros-revistas-derecho.vlex.es/vid/working-anytime-anywhere-the-772319337>
5. Allen TD, Golden TD, Shockley KM. How Effective Is Telecommuting? Assessing the Status of Our Scientific Findings. *Psychological Science in the Public Interest*. 1 de enero de 2015;16(2):40.
6. International Labour Organization. COVID-19: Guidance for labour statistics data collection. International Labour Organization; 2020.
7. Oficina Internacional del Trabajo. El teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 y después de ella – Guía práctica. Oficina Internacional del Trabajo – Ginebra: OIT; 2020.
8. Yonah Amster. Healthy and safe telework: A WHO/ILO technical brief. *Safety and Health at Work*. 1 de enero de 2022;13(303-304):S303.
9. Kim HM, Grau PP, Sripada RK, Van T, Takamine L, Burgess J, et al. Autonomy in work location decision and burnout in behavioral health providers: Lessons learned from COVID-19. *Journal of Affective Disorders Reports* [Internet]. 1 de diciembre de 2023 [citado 27 de octubre de 2023];14. Disponible en: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edselp&AN=S2666915323001907&site=eds-live>
10. Yeves J, Bargsted M, Torres-Ochoa C. Work schedule flexibility and teleworking were not good together during COVID-19 when testing their effects on work overload and mental health. *Frontiers in Psychology* [Internet]. 28 de octubre de 2022 [citado 29 de octubre de 2023];13. Disponible en: http://www.scopus.com/scopus/openurl/link.url?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info:ofi/enc:UTF-8&svc_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:sch_svc&svc.citedby=yes&rft_id=info:eid/2-s2.0-85141940436&rft_id=http://search.ebscohost.com&rft_dat=partnerID:Nnvlukwx&rft_dat=md5:6fc147fbafeab83ccd3c04fd121989f3

11. Cavallari JM, Garza JL, Dugan AG, Charamut NR, Szarka C, Perry SD, et al. Impact of work schedule characteristics on teacher mental health and burnout symptoms while remote working. *American Journal of Industrial Medicine*. 1 de octubre de 2023;66(10):884-884-96.
12. Escudero-Castillo I, Mato-Díaz FJ, Rodriguez-Alvarez A. Furloughs, teleworking and other work situations during the covid-19 lockdown: Impact on mental well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2 de marzo de 2021;18(6):1-1-16.
13. Pablo A. Lizana, Gustavo Vega-Fernandez. Teacher Teleworking during the COVID-19 Pandemic: Association between Work Hours, Work–Family Balance and Quality of Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 16 de julio de 2021 [citado 2 de noviembre de 2023]; Disponible en: https://explore.openaire.eu/search/publication?articleId=doi_dedup___::18c4120b4cbb7406cc386c7a4c18f3a1
14. Mendonça I, Coelho F, Abreu AM, Ferrajão P. Telework and Mental Health during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 1 de marzo de 2022 [citado 29 de octubre de 2023];19(5). Disponible en: http://www.scopus.com/scopus/openurl/link.url?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info:ofi/enc:UTF-8&svc_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:sch_svc&svc.citedby=yes&rft_id=info:eid/2-s2.0-85125091631&rft_id=http://search.ebscohost.com&rft_dat=partnerID:Nnvlukwx&rft_dat=md5:015354b884cfd4d824498dfb2d398704
15. De Vincenzi C, Pansini M, Ferrara B, Buonomo I, Benevene P. Consequences of COVID-19 on Employees in Remote Working: Challenges, Risks and Opportunities An Evidence-Based Literature Review. *International journal of environmental research and public health* [Internet]. 16 de septiembre de 2022 [citado 29 de octubre de 2023];19(18). Disponible en: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cmedm&AN=36141948&site=eds-live>
16. Carla Serrão, Ana Rita Rodrigues, Andreia Teixeira, Luísa Castro, Ivone Duarte, Repositório Científico do Instituto Politécnico do Porto. The impact of teleworking in psychologists during COVID-19: Burnout, depression, anxiety, and stress. 1 de enero de 2022 [citado 31 de octubre de 2023]; Disponible en: https://explore.openaire.eu/search/publication?articleId=doi_dedup___::9ee8b2325c4dac9dc6bd058d315302cc
17. Ikenouchi A, Fujino Y, Matsugaki R, Mafune K, Ando H, Nagata T, et al. The effects of telecommuting and family cohabiting situation on psychological distress in Japanese workers during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Journal of occupational health*. 1 de enero de 2023;65(1):e12391-e12391.

18. Afonso P, Fonseca M, Teodoro T. Evaluation of anxiety, depression and sleep quality in full-time teleworkers. *Journal of Public Health (United Kingdom)*. 1 de diciembre de 2022;44(4):797-797-804.
19. Kim M, Park I, An H, Yun B, Yoon JH. Teleworking Is Significantly Associated with Anxiety Symptoms and Sleep Disturbances among Paid Workers in the COVID-19 Era. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 1 de enero de 2023 [citado 31 de octubre de 2023];20(2). Disponible en: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edselc&AN=edselc.2-52.0-85146611844&site=eds-live>
20. Briceño M, Noblejas G, Mejia CR, Armada J, Serna-Alarcón V, Vilela-Estrada MA, et al. Post-Traumatic Stress Associated with Telework-Related Job Limitation in Latin America. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 1 de julio de 2023 [citado 31 de octubre de 2023];20(13). Disponible en: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edselc&AN=edselc.2-52.0-85164845951&site=eds-live>
21. Fuyu Miyake, Chimed-Ochir Odgerel, Ayako Hino, Kazunori Ikegami, Tomohisa Nagata, Seiichiro Tateishi, et al. Job stress and loneliness among desk workers during the COVID-19 pandemic in Japan: focus on remote working. *Environmental Health and Preventive Medicine*. 1 de agosto de 2022;27:33-33-33.
22. Annick Parent-Lamarche, Maude Boulet. Employee well-being in the COVID-19 pandemic: The moderating role of teleworking during the first lockdown in the province of Quebec, Canada. *Work (Reading, Mass)* [Internet]. 2 de noviembre de 2021 [citado 1 de noviembre de 2023];70(3). Disponible en: https://explore.openaire.eu/search/publication?articleId=doi_dedup___::f2215dc05cebe4992b9e10d38093fbaa
23. Ferrara B, Pansini M, De Vincenzi C, Buonomo I, Benevene P. Investigating the Role of Remote Working on Employees' Performance and Well-Being: An Evidence-Based Systematic Review. *International journal of environmental research and public health* [Internet]. 28 de septiembre de 2022 [citado 2 de noviembre de 2023];19(19). Disponible en: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cmedm&AN=36231675&site=eds-live>
24. Spilker MA, Breugh JA. Potential ways to predict and manage telecommuters' feelings of professional isolation. *Journal of Vocational Behavior* [Internet]. 1 de diciembre de 2021 [citado 2 de noviembre de 2023];131. Disponible en: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edselp&AN=S0001879121001184&site=eds-live>
25. Carole Pelissier, Thierry Bitot, Luc Fontana, Martine Moulin, Eric Fakra, Joëlane Paredes. Telework and Psychological Health in Hospital Staff during the First Wave of the COVID-19 Epidemic in France. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 3 de octubre de 2021 [citado 2 de noviembre de 2023]; Disponible en:

https://explore.openaire.eu/search/publication?articleId=doi_dedup___::63939942d50bb20524c73482502aaae4

26. Wei Liu, Yingbo Xu, Danni Ma. Work-Related Mental Health Under COVID-19 Restrictions: A Mini Literature Review. *Frontiers in Public Health* [Internet]. 1 de noviembre de 2021 [citado 2 de noviembre de 2023];9. Disponible en: <https://doaj.org/article/e9d368e2445147299b0fe74a80f7ab96>
27. Niu Q, Fukutani N, Shimoura K, Nagai-Tanima M, Aoyama T, Nagata T, et al. Health effects of immediate telework introduction during the COVID-19 era in Japan: A cross-sectional study. *PLoS ONE* [Internet]. 1 de octubre de 2021 [citado 2 de noviembre de 2023];16(10 October). Disponible en: http://www.scopus.com/scopus/openurl/link.url?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info:ofi/enc:UTF-8&svc_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:sch_svc&svc.citedby=yes&rft_id=info:eid/2-s2.0-85116780830&rft_id=http://search.ebscohost.com&rft_dat=partnerID:Nnvlukwx&rft_dat=md5:60486a97e32376c96ca6acd2442a5418
28. Şentürk E, Sağaltıcı E, Geniş B, Günday Toker Ö. Predictors of depression, anxiety and stress among remote workers during the COVID-19 pandemic. *Work*. 1 de octubre de 2021;70(1):41-41-51.
29. de Sio S, Lapteva E, Perri R, Buomprisco G, Cedrone F, Nieto HA, et al. Telework and its effects on mental health during the COVID-19 lockdown. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*. 1 de enero de 2021;25(10):3914-3914-22.
30. Tomasina F, Pisani A. Pros y contras del teletrabajo en la salud física y mental de la población general trabajadora: una revisión narrativa exploratoria\Pros and cons of teleworking in relation to the physical and mental health of the working general population: a narrative exploratory review. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*. 1 de abril de 2022;25(2):147-147-61.
31. Palma-Vasquez C, Carrasco D, Hernando-Rodriguez JC. Mental Health of Teachers Who Have Teleworked Due to COVID-19. *European Journal of Investigation in Health, Psychology & Education (EJIHPE)*. 1 de junio de 2021;11(2):515-515-28.