

# Teletrabajo y Salud Mental

Del Escritorio al Comedor

Santiago 22 de Abril 2020

**Guillermo Gabler Santelices**

**Psiquiatra**

# En esta presentación revisaremos:

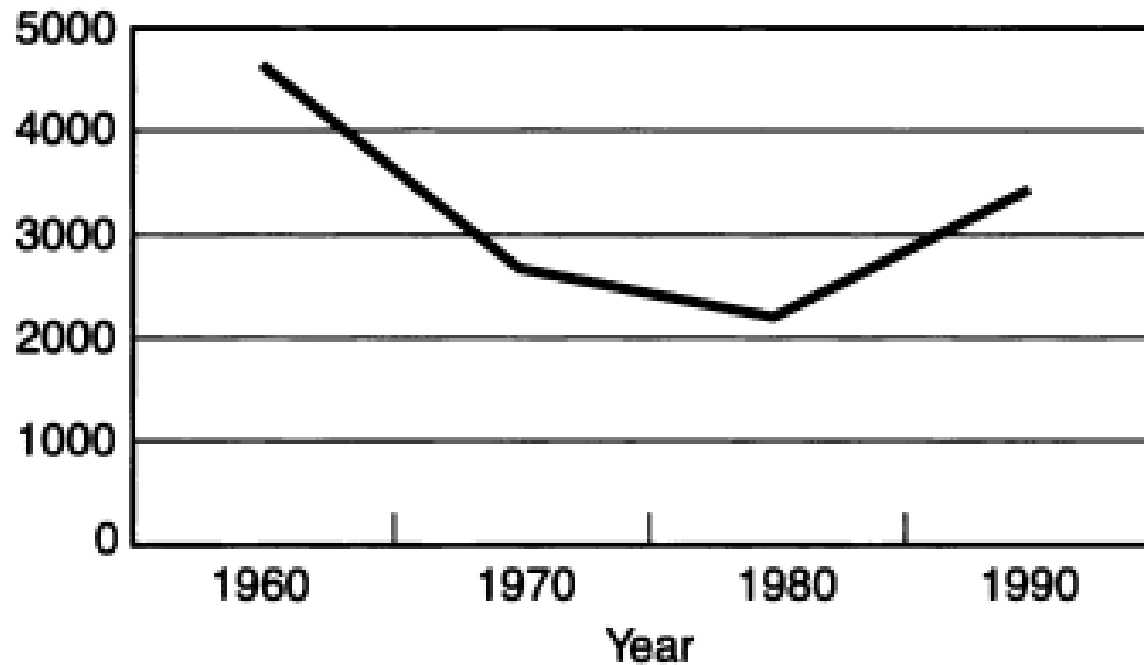
- Aspectos generales del teletrabajo
- Relación precipitante y predisponente como generadora de síntomas/enfermedad mental
- Características de un entorno laboral saludable
- Potencial impacto del teletrabajo en la Salud Mental

# Antecedentes históricos

- El concepto aparece en 1973 de la mano de Jack Nilles ( Telecommuting USA /Teleworking UE)
- 1980 se abre el primero telecentro del mundo en Marne-la-Ville, Francia (Centros regionales/satélites de teletrabajo)
- 1990 los EEUU inician piloto de teletrabajo involucrando gobiernos locales y empresa privada
- 1997 Brasil es el primer país latinoamericano en iniciar el teletrabajo
- En 2017 se calculaban cerca de 13.000.000 de teletrabajadores en LATAM y el caribe .

## Workers Who Worked At Home: 1960 -1990

Number in thousands



“Telework: The new workplace of the 21st Century  
Van Horn CE, Storen D”

# Teletrabajo: Definición

- Cualquier forma de sustitución de desplazamientos relacionados con la actividad laboral, por tecnologías de la información. Nilles 1973 (cit por Caamaño Rojo 2016)
- Una forma de organización y/o de realización del trabajo utilizando las tecnologías de la información, en el marco de un contrato o de una relación laboral, en la que un trabajo, que también habría podido realizarse en los locales de la empresa, se ejecuta habitualmente fuera de estos . OIT 2016

Precipitantes

Predisponentes



Síntomas o enfermedad



# Factores predisponentes en síntomas/enfermedad mental

Estos dependen de:

- Genética
- Personalidad
- Antecedentes

# Características del teletrabajador/a “Ideal”

- Alta motivación
- Buen manejo de las tareas asignadas
- Alto rendimiento
- Independiente
- Comodidad en la falta de contacto social
- Buenas habilidades para gestionar el tiempo
- Capacidad de concentración
- Habilidades comunicacionales
- Confiable, que no requiera supervisión



# Características del teletrabajador/a “Ideal”

- Alta motivación
- Buen manejo de las tareas asignadas
- Alto rendimiento
- **Independiente**
- Comodidad en la falta de contacto social
- Buenas habilidades para gestionar el tiempo
- Capacidad de concentración
- Capacidades comunicacionales
- Confiable, que no requiera supervisión

“Trabajar en cualquier momento, en cualquier lugar”

# Entorno Laboral Saludable

Un entorno de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a los siguientes indicadores:

- La salud y la seguridad concernientes al espacio físico de trabajo.
- La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización del mismo y la cultura del ambiente de trabajo.
- Los recursos de salud personales en el espacio de trabajo

Un entorno de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a los siguientes indicadores:

- La salud y la seguridad concernientes al espacio físico de trabajo.
- La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización del mismo y la cultura del ambiente de trabajo.
- Los recursos de salud personales en el espacio de trabajo

# La salud y la seguridad concernientes al espacio físico de trabajo.

- “Los factores del espacio laboral pueden incrementar la posibilidad de ocurrencia de un desorden mental, empeorar un desorden mental.....puede contribuir directamente al distrés mental (desmoralización, humor depresivo, ansiedad, burnout, etc.)

Esto puede no llegar a niveles diagnosticables como desorden mental y aún así ser una fuente de sufrimiento considerable para el empleado ...”

- Al calcular la carga de morbilidad, los trastornos mentales representan el 25,3% y el 33,5% de los años perdidos por discapacidad en los países de ingresos bajos y de ingresos medios, respectivamente
- Cerca de un 86% de los trabajadores tratados oportunamente por una depresión, presentan una mejora significativa en el rendimiento, Algunos estudios demuestran que el tratamiento reduce el Ausentismo y el Presentismo en hasta un 60%.

“ OMS 2010 , 2011 “

“ Goetzl 2018 “

# La salud y la seguridad concernientes al espacio físico de trabajo.

- Dedicar un espacio aparte de la casa, lejos de movimiento propio de esta
- Asegurarse de que dicho espacio sea lo suficientemente amplio como para permitir instalar el equipo necesario
- Crear un ambiente de oficina cómodo y adecuado (Iluminación, distante de la congestión y ruidos de la casa, cercano a fuentes de poder, mobiliario ergonómico)

“ The Boston College Center for Work & Family 2003 ”

Un entorno de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a los siguientes indicadores:

- La salud y la seguridad concernientes al espacio físico de trabajo.
- La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización del mismo y la cultura del ambiente de trabajo.
- Los recursos de salud personales en el espacio de trabajo

La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización del mismo y la cultura del ambiente de trabajo

- Dificultad para evitar la interferencia entre la casa y el trabajo
- Presión autoimpuesta para trabajar indefinidamente a pesar de no estar en condiciones tanto por fatiga como por enfermedad (Presentismo)
- La sensación de estar ajeno/a a las decisiones de la empresa

“ Song 2018 ”



La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización del mismo y la cultura del ambiente de trabajo

- Tanto el aislamiento característico del teletrabajo como el mal acceso a la información son predictores significativos de sobrecarga laboral, conflictos trabajo/familia y poca claridad con respecto al rol ocupado en el equipo de trabajo

“Weinert et Al 2015”

Un entorno de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a los siguientes indicadores:

- La salud y la seguridad concernientes al espacio físico de trabajo.
- La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización del mismo y la cultura del ambiente de trabajo.
- Los recursos de salud personales en el espacio de trabajo

# Los recursos de salud personales en el espacio de trabajo

Hábitos:

Actividad física

Dieta

Uso de alcohol y drogas

Horarios de sueño

**Tabla 4.1 Síntomas de Trastornos Mentales Comunes relacionados con el Trabajo**

<b>Síntomas de Depresión relacionados al Trabajo<sup>192</sup></b>	<b>Síntomas de Trastornos de Ansiedad relacionados al Trabajo<sup>193</sup></b>	<b>Síntomas de Burnout relacionados al Trabajo<sup>194</sup></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas de concentración</li> <li>• Problemas para recordar</li> <li>• Problemas para tomar decisiones</li> <li>• Descompensación en el desempeño en el trabajo</li> <li>• Problemas para dormir</li> <li>• Pérdida de interés en el trabajo</li> <li>• Alejamiento de la familia, amigos y compañeros de trabajo</li> <li>• Sentirse pesimista, desesperanzado</li> <li>• Sentirse aletargado</li> <li>• Fatiga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentirse aprehensivo y tenso</li> <li>• Dificultad para realizar las tareas diarias</li> <li>• Dificultad para concentrarse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volverse cínico, sarcástico y crítico en el trabajo</li> <li>• Dificultades para venir a trabajar y para comenzar a trabajar</li> <li>• Estar más irritable y menos paciente con compañeros, clientes, consumidores</li> <li>• Falta de energía para ser consistentemente productivo en el trabajo</li> <li>• Tendencia a automedicarse con alcohol o drogas</li> </ul>

# Conclusiones

- A pesar de no existir información que permita asociar de manera concluyente al teletrabajo con la aparición de síntomas psiquiátricos, se podría pensar que un lugar poco apropiado, asociado a ciertos rasgos de personalidad podrían precipitar el desarrollo de alguna patología. Lo anterior se vería facilitado por las restricciones asociadas a la pandemia de COVID 19.

# Bibliografía

- "Bringing Workhome. Advantages and challenges of telecommuting". The Boston College Center for Work & Family 2003
- "Telework. The New Workplace of the 21st century." U.S. Department of Labor 2000
- "Trabajar en cualquier momento y en cualquier lugar: consecuencias en el ámbito laboral", Eurofound y Organización Internacional del Trabajo 2019.
- "Las dificultades y oportunidades del teletrabajo para los trabajadores y empleadores en los sectores de servicios de tecnología de la información y las comunicaciones (TIC) y financieros" OIT Ginebra 2016
- " Entornos laborales saludables: fundamentos y modelo de la OMS: contextualización, prácticas y literatura de apoyo" Organización mundial de la salud 2010
- "Carga mundial de trastornos mentales y necesidad de que el sector de la salud y el sector social respondan de modo integral y coordinado a escala de país" Organización Mundial de la Salud. 2011
- "El teletrabajo como una alternativa para promover y facilitar la conciliación de responsabilidades laborales y familiares". Eduardo Caamaño Rojo. Revista de Derecho de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso n.35. 2010
- "Telework and health effects review" Aida Tavares. International Journal of Healthcare 2017, Vol. 3, No. 2
- "Working from home: A double edged sword " Kathleen Farrell Home Renaissance Foundation Conference, November 16-17, 2017 , Royal Society of Medicine in London.
- ITA-LAC: Informe sobre el Estado del Teletrabajo en América Latina y el Caribe- 2017
- "Does Telework Stress Employees Out? A Study on Working at Home and Subjective Well-Being for Wage/Salary Workers" Younghwan Song, Jia Gao. IZA – Institute of Labor Economics NOVEMBER 2018
- "Why are teleworkers stressed? An empirical analysis of the causes of telework-enabled stress" Christoph Weinert, Christian Maier, and Sven Laumer. 12th International Conference on Wirtschaftsinformatik, 2015
- "Mental Health in the Workplace: A Call to Action Proceedings from the Mental Health in the Workplace: Public Health Summit" Goetze et Al.. IJ Occup Environ Med. 2018