



## C Columna

# El impacto del teletrabajo en la salud mental

Por Lysette Acuña Sáez.  
Académica Psicología  
Universidad Andrés Bello, Concepción.



La pandemia de COVID-19 transformó radicalmente nuestra manera de trabajar. El teletrabajo, antes una alternativa poco explorada, se volvió la norma para millones de personas en Chile y el mundo. Ahora, años después, nos preguntamos: ¿ha sido beneficioso para nuestra salud mental o, por el contrario, nos ha pasado la cuenta?

Diversos estudios han abordado esta interrogante con hallazgos que generan un debate abierto. Una investigación de la Universidad Autónoma de Chile concluyó que

los chilenos que adoptaron el teletrabajo experimentaron mejoras en su bienestar mental. La flexibilidad horaria y la eliminación de largos desplazamientos a la oficina habrían contribuido a una mayor satisfacción laboral y a una reducción del estrés (Universidad Autónoma de Chile, 2023).

Sin embargo, no todo es positivo. Según datos publicados en la revista ARS MEDICA revela que el 45% de quienes trabajaban de manera remota presentaban algún grado de sintomatología depresiva, en comparación con un 30,9% de aquellos que trabajaban de manera presencial. Entre las

razones, se destacan el sedentarismo, el insomnio, el tiempo excesivo frente a pantallas y el aislamiento.

Otro análisis, publicado en la revista Ciencia y Enfermería, observó las percepciones de los trabajadores chilenos sobre el impacto del teletrabajo en su bienestar. Los resultados muestran una correlación positiva entre la satisfacción laboral y el teletrabajo, pero también evidenciaron una relación negativa con el equilibrio entre la vida personal y laboral y un aumento del estrés. A pesar de los desafíos, los trabajadores manifestaron una actitud resiliente y busca-

ron estrategias para sobrellevar los efectos de esta modalidad.

Adicionalmente, un informe del Instituto de Salud Pública de Chile destaca la necesidad de promover la salud mental en el entorno laboral mediante estrategias preventivas y normativas que aseguren condiciones de trabajo favorables. Según este documento, la promoción de la salud mental en el trabajo no solo previene enfermedades, sino que también mejora el bienestar general de los empleados y su productividad.

Estos resultados nos lle-

van a reflexionar sobre cómo abordar el teletrabajo de manera saludable. No se trata de demonizar esta modalidad, sino de comprender que no es una solución universal. Para algunas personas representa una mejora en su calidad de vida; para otras, una fuente de estrés y soledad. Por ello, es fundamental que las empresas y los trabajadores implementen estrategias para mitigar sus efectos negativos: establecer horarios definidos de trabajo, fomentar pausas activas, mantener interacciones sociales y familiares saludables, equilibrar la carga laboral, incorporar una ade-

cuada rutina de sueño y espacios para una alimentación balanceada en los horarios adecuados.

El teletrabajo llegó para quedarse, pero su impacto dependerá de cómo gestionemos nuestras responsabilidades laborales y el cuidado personal. No basta con la comodidad del hogar si ello implica sacrificar nuestra salud mental. La clave está en encontrar un equilibrio que nos permita ser productivos sin descuidar nuestro bienestar emocional.