



**María José Herrera**

Cinco años después de la pandemia, el teletrabajo, que en su momento generó dudas e incertidumbre, se ha consolidado como un estándar en la industria laboral. Trabajar desde casa transformó la manera en que se desempeñan las funciones e impactó significativamente en el bienestar de los empleados. Sin embargo, hay un efecto negativo del que no se habla lo suficiente.

Basado en datos del Ministerio del Trabajo, el teletrabajo en Chile era poco común en 2019, con solo 0,5% de los trabajadores desempeñando sus labores desde casa. A mediados de 2020, en plena crisis sanitaria, la cifra alcanzó el 20,3%.

La investigadora **Clapes UC**, Constanza Soto, señala que, según datos del Instituto Nacional de Estadísticas (INE), el 2,1% de los asalariados sigue trabajando desde casa. Soto, autora de un estudio del mismo centro que analiza el impacto del teletrabajo en la productividad, asegura: "Aunque esta cifra es inferior a la observada durante la pandemia, sigue siendo mayor que la registrada antes de 2020, lo que indica una consolidación parcial de esta modalidad en ciertos sectores".

Este proceso de consolidación se refleja en la creciente popularidad del modelo híbrido. El último informe del mercado de oficinas elaborado por JLL, determinó que el 72% de las organizaciones encuestadas prefiere modalidad.

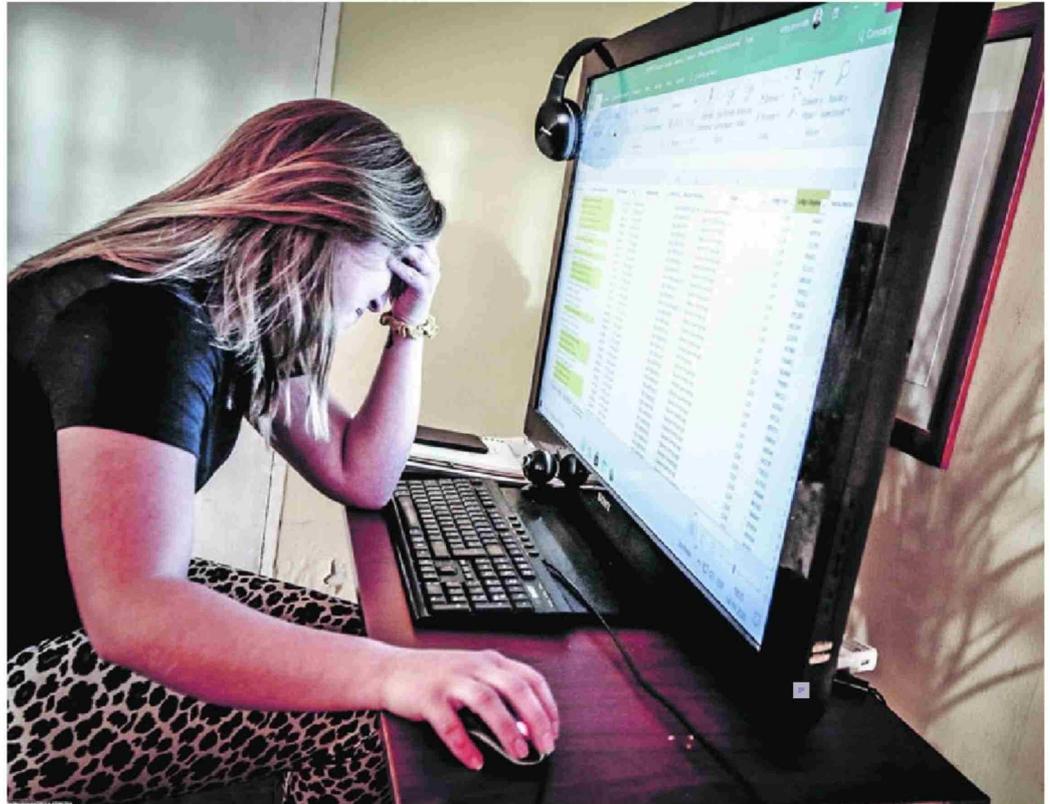
Pese a que el teletrabajo brinda beneficios como la reducción de desplazamientos, mayor flexibilidad y aumento de la productividad, también puede generar una carga psicológica silenciosa en quienes pasan la mayor parte de su semana trabajando solos frente al computador.

El síndrome de burnout digital es el agotamiento físico, mental o emocional debido al uso excesivo de dispositivos digitales. Esta sobrecarga puede derivar en sentimientos de fatiga o cansancio, ansiedad, depresión o la disminución del interés en el trabajo.

En una era de hiperconectividad, donde los dispositivos electrónicos ya no solo se usan para el ocio o gestiones puntuales, sino también para cumplir la jornada laboral, el riesgo de burnout es altísimo. Además, el burnout digital está ligado a la saturación de redes sociales, una tendencia aún más probable cuando se está frente a las pantallas prácticamente todo el día.

Según un estudio de ESE Business School de la Universidad de los Andes, el deterioro de la salud mental relacionado con el teletrabajo se debe a que el estado de ánimo de las personas se asocia con la presencial. Así, socializar a través de pantallas afecta negativamente el humor de los trabajadores.

En cuanto al agotamiento en los trabajadores —aunque no específicamente al burnout en teletrabajo, ya que no existen cifras al respecto—, el estudio Burnout 2024 de Laborum revela que casi el 90% de los empleados encuestados en cinco países de Latinoa-



► Trabajar desde casa impactó significativamente en el bienestar de los empleados.

# Burnout digital: el complejo síndrome psicológico que afecta a los trabajadores

**El teletrabajo ofrece múltiples beneficios**, pero también puede generar estrés por el aislamiento y la exposición digital. El psiquiatra Diego Graber detalla los síntomas y causas.

mérica (Chile, Argentina, Ecuador, Panamá y Perú) afirman sentirse "quemados", siendo Chile el segundo país con mayor prevalencia del síndrome.

Estos datos y cifras evidencian la necesidad de abordar el burnout digital como una prioridad en el entorno laboral actual, especialmente en modalidades de teletrabajo.

## ¿Cómo detectar el burnout en teletrabajo?

El psiquiatra del Centro Clínico del Ánimo y Ansiedad, Diego Graber, afirma que la característica principal del burnout es que se trata de una carga psicológica crónica, sostenida a lo largo del tiempo. El profesional también afirma que los síntomas incluyen: Aumento de la hostilidad, sensaciones de inseguridad, autovaloración negativa, insatisfacción con el trabajo, sensación de no poder realizar tareas comunes.

Esto puede impactar tanto en el rendimiento como en la permanencia de un trabajador, además de afectar su percepción de realización personal, advierte el experto.

Un aspecto clave que contribuye al agota-

miento mental del teletrabajo es la falta de separación entre los espacios laborales y personales. "Es decir, que uno esté siempre con pensamientos o preocupaciones del trabajo, presentando complicaciones para poder desconectarse", explica Graber.

Graber también advierte sobre el riesgo de subestimar los efectos del teletrabajo, ya que muchas personas se enfocan en sus beneficios. Una de las consecuencias de trabajar desde el hogar es la superposición de actividades o roles en el tiempo. Esta "superposición" dificulta establecer límites entre las responsabilidades laborales y las personales, lo que "puede significar una carga psicológica silenciosa que afecta la salud mental", agrega.

La sensación de tener poco control sobre la posibilidad de compartir impresiones y emociones es otro factor que incide en el burnout en el contexto de la modalidad de teletrabajo. Finalmente, el psiquiatra añade que otro aspecto que puede influir son las condiciones personales y de salud previas, como trastornos mentales, problemas familiares, el uso de sustancias u otros fac-

tores de riesgo, ya que padecer alguna de estas afecciones podría ser un detonante del síndrome.

## ¿Desconectar en el teletrabajo?

Resulta irónico que una de las recomendaciones más mencionadas para combatir el burnout digital sea la desconexión. Sin embargo, ¿cómo lograr desconectarse o evitar el uso de dispositivos electrónicos si teletrabajas y tus labores dependen de estar conectado?

Pese a que el teletrabajo llegó para quedarse y ofrece múltiples beneficios, también presenta desafíos significativos para el bienestar de los trabajadores. Es por esto que la desconexión, difícil de implementar en un contexto donde la tecnología es esencial para el trabajo, se vuelve crucial para mitigar los efectos negativos del burnout digital.

Para evitar que la carga psicológica crezca, las empresas deben fomentar espacios de descanso real, establecer límites claros y promover el autocuidado entre sus empleados, con el fin de mantener un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal. ●