

Teletrabajo y Salud Mental: riesgos psicosociales y el papel de la enfermera especialista.

Arcos Sendón, Sara - Nuevo Zuil, Rocío - Quijano Garrido, Cristina -
Rodríguez Pérez, Laura - Bella Fernández, Juan Alberto



INTRODUCCIÓN

El teletrabajo, impulsado especialmente por la pandemia de COVID-19, ha transformado la organización laboral y la vida cotidiana de los trabajadores. Aunque aporta beneficios como flexibilidad y conciliación, también se asocia con riesgos psicosociales que afectan la Salud Mental, incluyendo ansiedad, depresión, alteraciones del sueño y estrés tecnológico o "tecnoestrés"¹⁻⁶. La enfermera especialista en salud mental desempeña un papel clave en la detección temprana de estos riesgos y en la implementación de estrategias de prevención y acompañamiento¹⁻⁶.



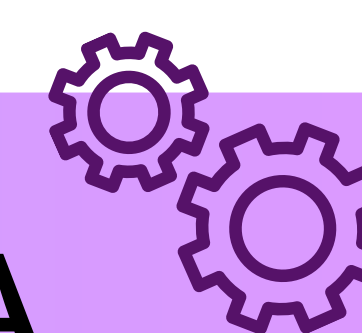
OBJETIVOS

Objetivo general:

- Analizar los posibles efectos del teletrabajo sobre la Salud Mental de los trabajadores.

Objetivos específicos:

- Identificar ventajas y desventajas descritas en la literatura científica.
- Evaluar el papel de la enfermera especialista en salud mental en la prevención y atención de los riesgos



METODOLOGÍA

Se realizó una revisión narrativa y sistemática de la literatura en bases de datos científicas como PubMed, Scielo, Dialnet y Google Académico. Se incluyeron artículos publicados en los últimos 5 años y que abordaran la relación entre teletrabajo y Salud Mental.

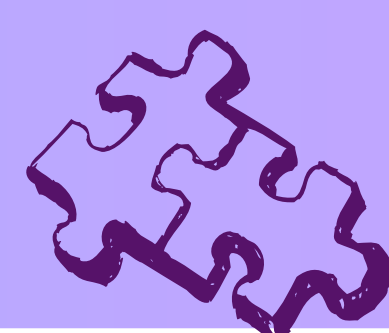


DESARROLLO

Los estudios revisados destacan:

- Ventajas del teletrabajo: mayor autonomía, flexibilidad horaria, conciliación laboral-familiar, reducción de traslados y aumento de productividad¹⁻⁶.
- Desventajas y riesgos: aislamiento social, privación de relaciones, adicción al trabajo, malas condiciones ergonómicas, sobrecarga cognitiva y tecnoestrés¹⁻⁶.
- Impacto en Salud Mental: ansiedad, depresión, alteraciones del sueño, riesgo de burnout y sensación de soledad¹⁻⁶.
- Factores de género: las mujeres presentan mayor vulnerabilidad por la carga de cuidados y riesgo de violencia familiar¹⁻⁶.
- Rol de la enfermera de Salud Mental: detección de síntomas tempranos, educación sobre ergonomía y autocuidado, promoción del derecho a la desconexión, apoyo en la conciliación y acompañamiento en casos de riesgo psicosocial¹⁻⁶.

CONCLUSIONES



El teletrabajo constituye una modalidad con beneficios y riesgos para la Salud Mental. Su impacto depende de factores individuales, organizacionales y sociales. La enfermera especialista en Salud Mental tendría un papel fundamental en la prevención, detección y abordaje de los riesgos psicosociales, ayudando a favorecer la promoción del bienestar y la adaptación saludable al teletrabajo¹⁻⁶.

BIBLIOGRAFÍA

