

# Efectos positivos y negativos del teletrabajo sobre la salud

El teletrabajo puede tener efectos positivos y negativos para el trabajador, dependiendo de factores tales como: la edad, el género, las características personales, la relación con las jefaturas, las características del lugar donde se desarrolla, la conectividad, la calidad de los aparatos tecnológicos que se tenga a disposición y el grado de manejo que se tenga de estos. Si bien, la valoración positiva o negativa del teletrabajo depende de la vivencia de cada persona, existen diversos estudios sobre sus efectos, los cuales podemos resumir en las siguientes categorías:

## HORAS DE TRABAJO Y ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO



Una proporción sustancialmente mayor de los trabajadores que ejercen el teletrabajo dan cuenta de que disfrutan de un importante grado de autonomía en el trabajo, el cual asocian a un incremento de su satisfacción laboral.



Según las investigaciones realizadas, gran parte de las personas que realizan teletrabajo suelen tener jornadas de trabajo más largas de lo establecido, siendo más propensos a trabajar por las tardes (después del horario típico de trabajo) y los fines de semana, afectando así su calidad de vida a nivel general.

## DESEMPEÑO INDIVIDUAL Y ORGANIZACIONAL



Las herramientas tecnológicas, el ahorro de tiempo utilizado en desplazamiento y la flexibilidad producto del teletrabajo generalmente tiene efectos positivos en el desempeño de los trabajos que se pueden adscribir a él.



La ausencia de capacitación en las habilidades y conocimientos requeridos para realizar teletrabajo, como por ejemplo sobre el uso de herramientas tecnológicas, técnicas de manejo del tiempo, entre otras, puede ser una fuente de angustia para el trabajador, la cual puede afectar tanto su bienestar, como el desempeño en las actividades que se le han encomendado.

## CONCILIACIÓN VIDA PERSONAL Y FAMILIAR CON EL TRABAJO



El teletrabajo puede tener un efecto positivo en el balance general, entre la vida personal y familiar con el trabajo, principalmente debido a la reducción en el tiempo de viaje y la autonomía para organizar el trabajo y el tiempo acorde a las necesidades individuales de los trabajadores y sus preferencias.



Existe cierto riesgo de superposición de los límites entre el trabajo y la vida personal. También se debe tener en consideración que aún persisten diferencias de género relevantes, ya que las mujeres continúan declarando mayor preocupación por las labores domésticas que los hombres, factor que puede incidir negativamente en su ejercicio del teletrabajo.

Al igual que en el trabajo presencial, son múltiples las aristas que se deben tener en consideración en la ejecución del teletrabajo para mantener la salud y el bienestar integral de las y los funcionarios.

De esta manera, las jefaturas deben tener presente como se encuentran los miembros de sus equipos en lo que respecta a los ámbitos mencionados anteriormente y a otros tales como la ergonomía, el aislamiento y la disminución de la movilidad.

Esta información es relevante y es el primer paso para poder **ajustar su gestión** como líderes en aras de disminuir el impacto que pueda tener esta nueva modalidad de trabajo en el bienestar y el logro de los objetivos de sus equipos.