



imagen://blog.ida.cl

**Un 84,5% de teletrabajadores admite un aumento de carga laboral y 73% reconoce un deterioro en su salud mental.**

Con todo, según la investigación confeccionada por la Universidad de Talca (Chile), más de la mitad de los encuestados evalúa satisfactoriamente trabajar desde su casa.

Un estudio realizado por estudiantes del MBA de Administración de Empresas de la Universidad de Talca, reveló que un 84,3% de teletrabajadores por pandemia cree que su carga laboral en esta modalidad ha aumentado.

Estudio advierte que trabajar más de 55 horas semanales aumenta el riesgo de muerte por enfermedades cardíacas y ACV 27 Teletrabajo:

**¿Cómo proteger los datos de los colaboradores a distancia?**

Los consultados respondieron preguntas en varias dimensiones. Algunas de ellas fueron sobre relaciones familiares, aspectos de salud mental y física, relaciones laborales, entorno del teletrabajador y visiones de sus labores en el presente y futuro.

Es así como, aparte de quienes creen que su carga en el trabajo ha crecido, se observa que un 77% de ellos siente más agotamiento durante este periodo y el 73% precisa que su salud mental se ha visto afectada por factores como el estrés.

"Esta es una de las principales conclusiones al analizar estas respuestas y es que la salud mental de estos teletrabajadores si se ha visto dañada durante este período", afirmó el estudiante Mauricio Avendaño. Además, sostuvo que por esta razón recomiendan a las empresas generar mecanismos para resguardar tanto la salud mental como física de sus empleados.

Asimismo, el director del MBA y académico de la Universidad de Talca y quien supervisó el trabajo de los estudiantes, Felipe Arenas, dijo que "para que la implementación del teletrabajo sea exitosa, la preocupación de las empresas también debe considerar al trabajador y el involucramiento del teletrabajo en el espacio físico y psicológico".

En cuanto al aspecto físico, un 64% de los consultados expresó su malestar: "Muchos se quejan de las condiciones ergonómicas en sus hogares que se ven afectadas, ya que no cuentan con espacios adecuados para trabajar", consideró Daniel Pérez.

Es así como la investigación, realizada por Daniel Pérez y Mauricio Avendaño, en la que encuestaron a cerca de 350 teletrabajadores en distintos puntos del país, evidenció que la satisfacción del teletrabajo no solo depende de la relación laboral, sino que también de las familias y la salud del hogar.

En relación a la comunicación con las jefaturas, un 76,7% contó que esta área era de parcial a completamente buena y un 87,3% está parcial o completamente de acuerdo respecto a las reuniones digitales.

Respecto al estudio, las consultas se realizaron durante el segundo semestre de 2020 a través de un formulario en línea, que logró una participación a nivel nacional tanto de empleados de empresas privadas en un 50% como de organismos públicos. Y, en cuanto al género, las mujeres fueron el 62%, mientras que los hombres un 38%.

### **Recomendaciones**

Destinado para teletrabajadores e instituciones, en materia preventiva se señala: "El Estado y las empresas deberían generar mecanismos que permitan resguardar o prevenir estos problemas de salud mental o física", aseguró Daniel Pérez.

Asimismo, el estudio indicó que las instituciones deberían invertir en tecnologías de la información para ir adecuando sus actividades a esta modalidad. "Muchas personas, por ejemplo, trabaja con sus equipos computacionales propios", sostuvo Pérez.

En cuanto a los trabajadores, deberían mantener hábitos deportivos o recreacionales antes o después de la jornada laboral, para contrarrestar la situación de estrés y ansiedad.

Respecto al futuro, Arenas recalcó que el teletrabajo llegó para quedarse: "Cada vez son más las empresas que se están adaptando a esta modalidad, inclusive si se revisan los requerimientos de trabajo, se observa que cada vez más las instituciones solicitan que los interesados tengan la disponibilidad del teletrabajo". Lo importante, concluyó es que "los colaboradores como las jefaturas busquen un equilibrio en las tareas asignadas".  
Fuente: Emol.com

### **Referencias Legales y Normativas**

[Análisis del Trabajo a distancia o Teletrabajo y multas asociadas.](#)

[Ley N° 21220 Trabajo a distancia o Teletrabajo](#)

[Decreto N° 18 Reglamento Seguridad Teletrabajo o trabajo a distancia](#)

[Tipificador Infraccional Dirección del Trabajo -Teletrabajo](#)

[Ord. N°1389/7 – DT – Normativa 3.0 – Dirección Del Trabajo](#)

[Ord. N°3079/31 – DT – Normativa 3.0 – Dirección Del Trabajo](#)