

# Salud mental y teletrabajo: una mirada desde la gestión del riesgo y los datos epidemiológicos

Conferencista  
**invitado**



Felipe Villegas  
Salazar  
**Gerente general  
de MUTALIS,  
compañía  
especializada en  
psiquiatría laboral.**

*Médico cirujano,  
especialista en  
salud ocupacional  
con posgrado en  
psiquiatría general.*

**Por:**  
Gerencia de  
Comunicaciones  
del CCS



La normalización y permeación del teletrabajo a raíz de la pandemia originada por la COVID-19 puede ser un potente acelerador de una tendencia en materia de seguridad y salud en el trabajo que se ha venido observando en muchos países en los últimos años. Así lo ha asegurado la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2020) al argumentar que, si bien esta nueva modalidad de trabajo podría evitar o reducir algunos de los riesgos laborales tradicionales, entre ellos, los accidentes ocasionados durante los desplazamientos, puede significar, a su vez, un incremento en la incidencia de las enfermedades mentales.

El límite difuso entre la vida laboral y familiar, la hiperconexión facilitada por las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), la amplificación de la jornada de trabajo más allá del horario regular, el ciberacoso, el aislamiento, el sedentarismo y la pérdida de contacto con líderes y compañeros de trabajo, entre otros factores, estarían provocando agotamiento físico y mental (*burnout*), estrés laboral, ansiedad y depresión.

De hecho, aunque la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reconocido algunos beneficios que el teletrabajo aporta a la salud, los cuales se hallan soportados en estudios preliminares y recientes que evidencian una menor incidencia de la hipertensión arterial, mayor bienestar emocional debido a la convivencia familiar de calidad, así como un consumo de dietas más saludables gracias a la preparación de alimentos en casa, el organismo es enfático en que estas ventajas solo se logran si el teletrabajo está bien planificado, organizado y equilibrado (OMS & OIT, 2022). De lo contrario, los perjuicios podrían ser mayores en términos físicos y psicológicos.

En Colombia la adopción del teletrabajo ha ido en aumento. De acuerdo con el Quinto Estudio de Percepción y Penetración del Teletrabajo en empresas colombianas, presentado por MinTIC, en el 2020, 209.173 nuevos empleados migraron a la modalidad de teletrabajo bajo la regulación vigente, lo que representa un incremento de 71 % con respecto a 2018, cuando solo había 122.278 personas laborando bajo este esquema. Para ese mismo año, la encuesta reveló que cuatro de cada 10 empresas en Colombia implementaron una modalidad de trabajo remoto y que seis de cada 10 empresas



estaba en proceso de adopción. A su vez, hay que tener en cuenta que, según el informe 'Trabajar desde casa: posibilidades y desafíos' de la Andi y el Centro de Estudios Sociales y Laborales -Cesla (2020), de los 11,962,317 ocupados urbanos del país, hay 1,161,980 (9,7 %) que, en condiciones comunes, trabajan desde casa incluyendo a los teletrabajadores regulados.

A la par, algunos análisis como la Encuesta de Conciliación Vida Laboral, Familiar y Personal (Andi & Ministerio del Trabajo, 2020) y un reciente estudio publicado por la startup Momentu, han revelado que “el estrés laboral, la ansiedad y la fatiga han puesto en jaque la salud mental de los trabajadores en Colombia a raíz de las extensas jornadas laborales que en contextos como el *home office* o el trabajo en casa han afectado a los colombianos y a sus familias” (como se citó en Semana (2022), Noticias RCN (2022), Forbes (2022), entre otros medios masivos de comunicación). Incluso, señalan que desde el 2013 los reportes del Ministerio de Salud y Protección Social, así como de las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL) y de las Entidades Promotoras de la Salud (EPS) han confirmado un incremento de por lo menos el 30 % en los niveles de ansiedad y depresión en los trabajadores.

Bajo este contexto urge en las organizaciones la necesidad de abordar efectivamente los riesgos psicosociales que atañe esta modalidad de trabajo con el fin de preservar el bienestar de los colaboradores y el ambiente laboral, lo que redundará en los niveles de productividad.

Como recomendación, organismos internacionales como la OMS y la OIT instan a los empleadores a proporcionar a sus trabajadores la información, las directrices y la formación pertinentes para reducir el efecto psicosocial y de salud emocional del teletrabajo. Así mismo, pide que se capacite a los directivos en la gestión eficaz de los riesgos, la gestión a distancia y la promoción de la salud en los nuevos entornos laborales.

“En la actualidad existe un *boom* de patologías mentales y las organizaciones no son ajenas a esto. Recientemente, se ha evidenciado un aumento del 25 % en la incidencia de las enfermedades depresivas y ansiosas. De hecho, se estima que, hoy por hoy, la depresión es la condición que causa más discapacidad en el mundo —sostiene el médico psiquiatra y especialista en salud ocupacional, Felipe Villegas Salazar—. Todas estas cifras nos deben conducir a reflexionar sobre la importancia de abordar estos temas en las empresas, no solo por la relación directa con el incremento de las enfermedades laborales, y por ende, incapacidades, presentismo o accidentalidad, sino también porque la inversión en programas de promoción y prevención en salud mental en las empresas mejora la rentabilidad del negocio e incide en el clima laboral”, añade el experto.


Por eso, en su conferencia '*Teletrabajo y enfermedad mental, una mirada desde la psiquiatría laboral*', a desarrollarse en el marco del 55 Congreso de Salud, Seguridad y Ambiente, el doctor Villegas abordará, desde un punto de vista técnico, científico y basado en datos epidemiológicos, las repercusiones en salud mental de la población general, de po-

blaciones especiales y de personas con enfermedades mentales laborales en Colombia.

Basado en una amplia experiencia en el manejo de casos complejos de accidentes de trabajo y de enfermedad laboral (ATEL), el doctor Villegas, quien además es gerente general y cabeza de la dirección médica de Mutalis, señala que el teletrabajo, el trabajo híbrido y todas las modalidades de allí derivadas tienen aspectos positivos que deben ser fortalecidos en la toma de decisiones de las organizaciones, pensando siempre en la seguridad, la salud y el bienestar de los trabajadores. No obstante, advierte que los riesgos asociados no pueden ser desconocidos o ignorados y que, al contrario, es preciso hacerlos visibles y cuantificarlos, para así implementar intervenciones tempranas que impacten positivamente el talento humano y el desempeño organizacional.

“Realizaremos una revisión de aspectos positivos y negativos del trabajo remoto, una realidad que llegó para quedarse, pero que nos trae importantes retos desde la gestión del riesgo. Finalmente, profundizaremos en las relaciones que existen entre enfermedad mental y teletrabajo, tanto desde el punto de vista de exacerbación de los síntomas preexistentes, como de la aparición de nuevas patologías”, explica el ponente sobre el contenido de su exposición académica.

Durante la jornada, los asistentes a la charla podrán presenciar la revisión de datos actualizados sobre el comportamiento de las enfermedades mentales durante la pandemia, cifras comparativas entre Colombia y otros países, impactos del *burnout* o síndrome de desgaste profesional, así como de fenómenos de desconexión que están presentando en todo el mundo impactos positivos y negativos del teletrabajo en la salud mental. Así mismo, y con la participación del público, se buscará definir alternativas para repensar las nuevas modalidades de trabajo y el bienestar de los trabajadores en la nueva normalidad.

Finalmente, se busca que los asistentes comprendan el rol de la psiquiatría laboral en este escenario de transformación, el cual implica una serie de modificaciones en la concepción y aplicación de esta disciplina que, a su vez, genera opciones importantes y disruptivas en la prevención y el tratamiento de las enfermedades causadas o exacerbadas por las nuevas modalidades de trabajo. 



## Referencias

**Andi & Cesia. (2020, julio).** Trabajar desde casa: posibilidades y desafíos. Andi. <http://www.andi.com.co/Uploads/Trabajar%20desde%20casa%20posibilidades%20y%20desaf%C3%ADos%20CESLA%20ANDI.pdf>

**Andi & Ministerio del Trabajo. (2020, enero).** Resultados Encuesta de Conciliación de Vida Laboral, Familiar y Personal 2020. ANDI. <http://www.andi.com.co/Uploads/INFORME%20FINAL%20EQUIDAD%20COVID.pdf>

**Forbes. (2022, 21 abril).** Al menos 60% de los trabajadores colombianos han sufrido estrés, ansiedad y depresión. Forbes Colombia. Recuperado 21 de abril de 2022, de <https://forbes.co/2022/04/21/capital-humano/al-menos-60-de-los-trabajadores-colombianos-han-sufrido-estres-ansiedad-y-depresion/>

**Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. (2021, 2 septiembre).** Colombia superó los 209.000 teletrabajadores en 2020: Ministerio de las TIC. MINTIC Colombia. Recuperado 21 de abril de 2022, de <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-prensa/179742:Colombia-supero-los-209-000-teletrabajadores-en-2020-Ministerio-de-las-TIC>

**Noticias RCN. (2022, 14 abril).** Impacto de la pandemia y el teletrabajo en la salud mental. Recuperado 21 de abril de 2022, de <https://www.noticiasrcn.com/salud/impacto-de-la-pandemia-y-el-teletrabajo-en-la-salud-mental-415878>

**OIT. (2020, 9 octubre).** Teletrabajo y salud mental: avances y desafíos más allá de la pandemia. Recuperado 21 de abril de 2022, de [https://www.ilo.org/santiago/publicaciones/reflexiones-trabajo/WCMS\\_757609/lang-es/index.htm](https://www.ilo.org/santiago/publicaciones/reflexiones-trabajo/WCMS_757609/lang-es/index.htm)

**OMS & OIT. (2022, febrero).** Healthy and safe telework: technical brief. Thomson Reuters. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240040977>

**Semana. (2022, 14 abril).** Al menos el 60 % de los trabajadores en Colombia han sufrido de estrés, ansiedad o depresión. Semana.com. Recuperado 21 de abril de 2022, de <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/al-menos-el-60-de-los-trabajadores-en-colombia-han-sufrido-de-estres-ansiedad-o-depresion/202201/>

