

# El teletrabajo afectaría la salud mental

Académico recomendó ir a la oficina de vez en cuando, para que la casa no se convierta totalmente en un lugar de labores.

El confinamiento por la pandemia obligó a gran parte de los trabajadores a instalar una oficina en la casa, costumbre que en muchos casos aún se mantiene, pese al fin de la emergencia. Comodidad, ahorro y una sensación de control al estar todo el día en donde se vive, lo que, sin embargo, podría estar repercutiendo en la salud mental a través de ligeras señales, indicó el director del Magíster en Dirección de Personas y Gestión del Talento de la Universidad Andrés Bello (UNAB), Andrés Rubio.

“Hay personas cuya mayor fuente de redes sociales es el trabajo. Con el teletrabajo, las relaciones que conforman estas redes a veces se debilitan y disminuye la percepción de apoyo”, señaló el académico.

La empatía es otra virtud que se vería afectada, según Rubio, debido a que “reconocemos cuando un compañero



*No ver al grupo en persona llevaría a una menor empatía.*

de trabajo está mal principalmente por ‘empatía afectiva’, es decir, la empatía que se nos manifiesta sólo al mirar a otra persona, sin cursar palabra”.

A esto se suma que “hay una alta probabilidad de que se hagan más difusos los límites entre la vida personal y la vida laboral, considerando que la casa pasa a ser la oficina”. Esta lógica del “pri-

vilegio”, en palabras del docente, lleva a los empleados “a pensar que deben compensar esto estando siempre disponibles”.

Rubio aconsejó ir a la oficina cada cierto tiempo, así como monitorear periódicamente la salud mental y el bienestar, asociados directamente a la modalidad de trabajo.