

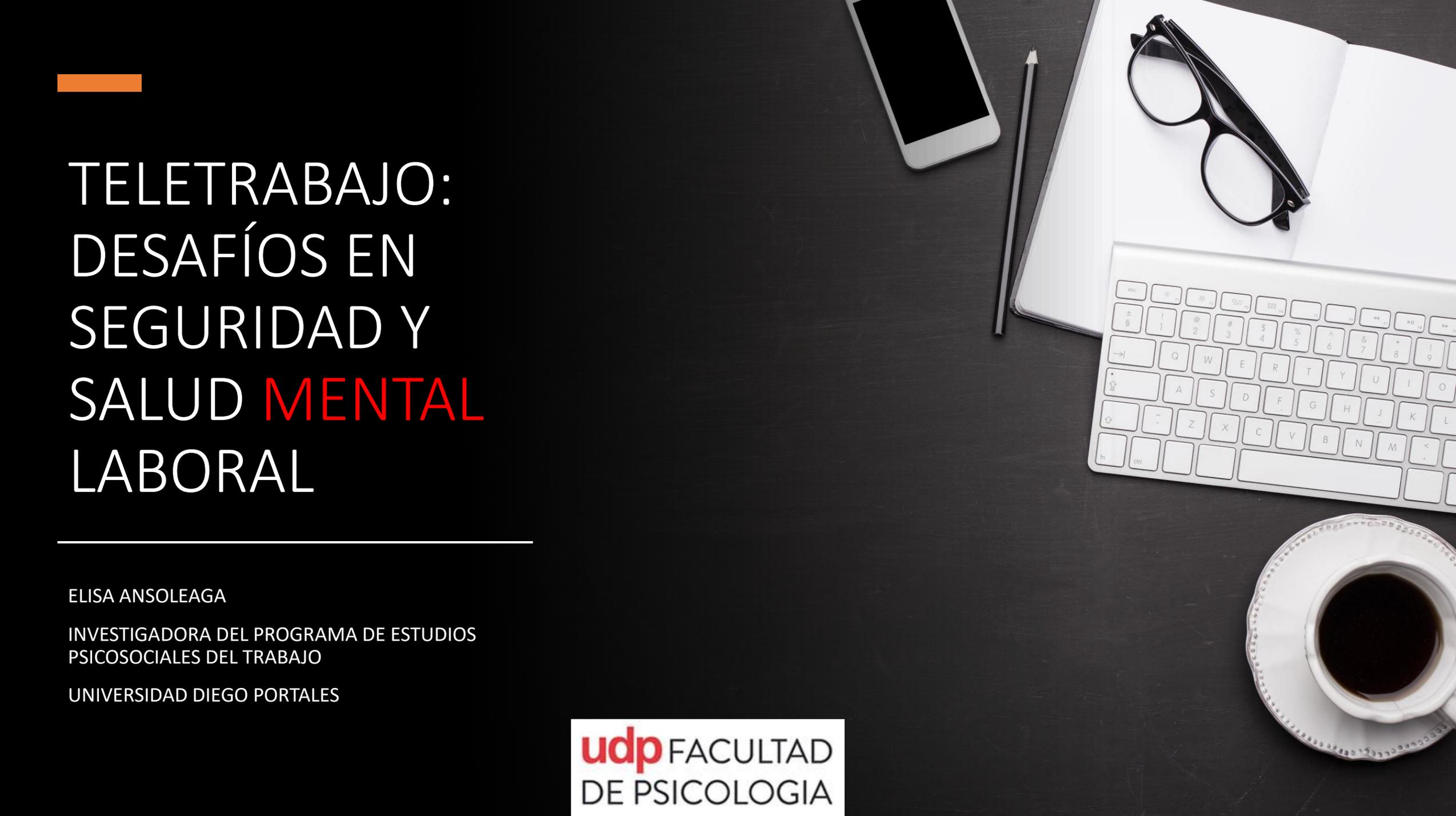


TELETRABAJO: DESAFÍOS EN SEGURIDAD Y SALUD MENTAL LABORAL

ELISA ANSOLEAGA

INVESTIGADORA DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS
PSICOSOCIALES DEL TRABAJO

UNIVERSIDAD DIEGO PORTALES



udp FACULTAD
DE PSICOLOGIA

¿Cómo estamos? ¿cómo nos sentimos?

En los últimos 7 días:

1. ¿he tenido problemas para dormir relacionados con el trabajo?
2. ¿he sentido ansiedad o angustia relacionados con el trabajo?
3. ¿he sentido estrés a causa del trabajo?

ALGUNOS PUNTOS DE
PARTIDA:

¿CUÁN IMPORTANTE Y SIGNIFICATIVO ES EL TRABAJO EN SU VIDA?

UNA DE LAS COSAS MENOS IMPORTANTES EN MI VIDA	1	2	3	4	5	UNA DE LAS COSAS MÁS IMPORTANTES EN MI VIDA
--	----------	----------	----------	----------	----------	--

Ocuparse de la salud mental de las y los trabajadores es un imperativo:

Legal,

Ético

Operacional.

¿TELETRABAJO?



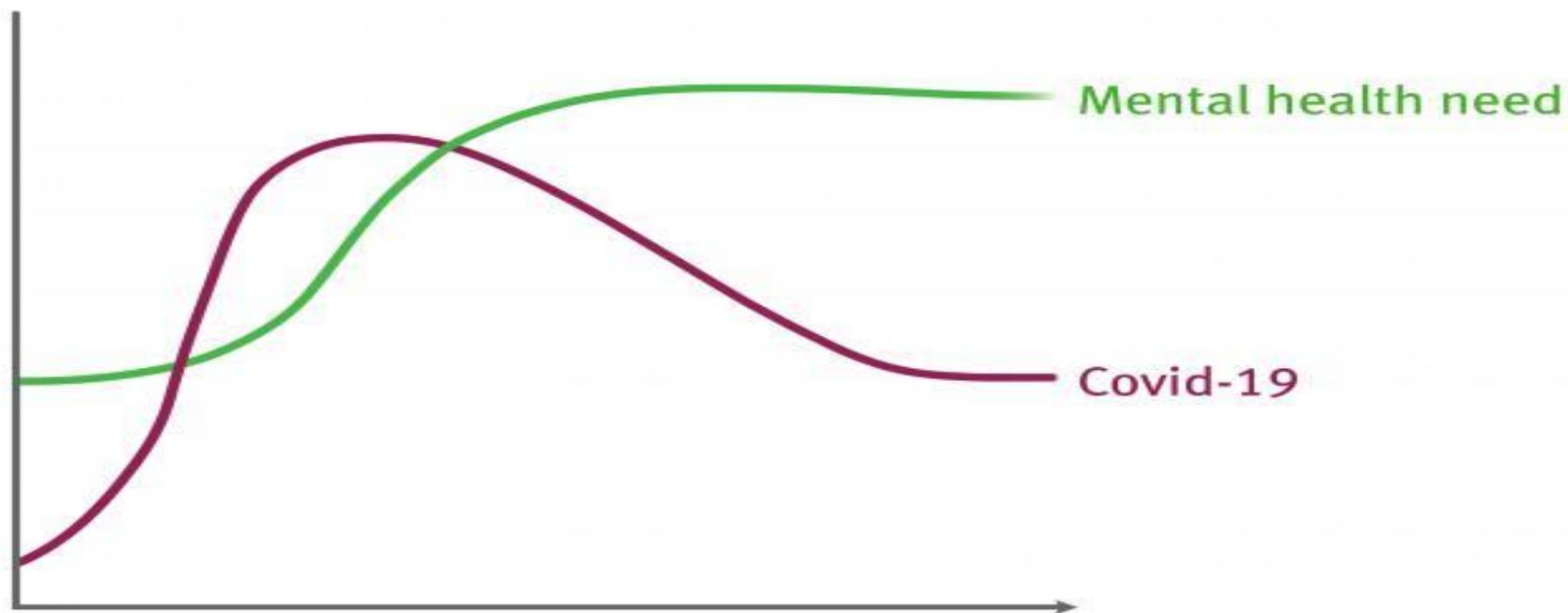
TRABAJAR EN PANDEMIA

¿Qué ha ocurrido con las condiciones y la organización del trabajo en pandemia?

Riesgos psicosociales laborales



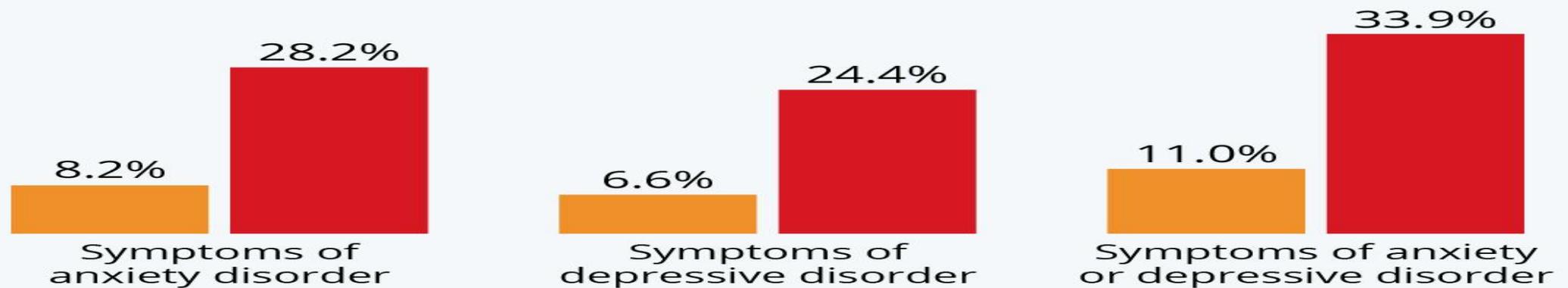
Projection of mental health need relating to Covid-19 and how it compares with the trajectory of the virus itself



Pandemic Causes Spike in Anxiety & Depression

% of U.S. adults showing symptoms of anxiety and/or depressive disorder*

■ January-June 2019 ■ May 14-19, 2020



* Based on self-reported frequency of anxiety and depression symptoms. They are derived from responses to the first two questions of the eight-item Patient Health Questionnaire (PHQ-2) and the seven-item Generalized Anxiety Disorder (GAD-2) scale.

Sources: CDC, NCHS, U.S. Census Bureau



¿POR QUÉ TRABAJAR A DISTANCIA DURANTE LA PANDEMIA IMPACTA NUESTRO BIENESTAR Y NUESTRA SALUD MENTAL?

Extensificación e intensificación.

Carga de Trabajo

Modificación y reorganización del trabajo:
Qué y cómo se hace.

Nuevos protocolos para enfrentar nuevos desafíos.

Aislamiento social.

Pérdida de espacios de descanso, entretenimiento y ocio.

Límites difusos.

Ambivalencia y culpa.

VISIBILIZACIÓN
DE CARGA
GLOBAL DE
TRABAJO DE
MUJERES:



VISIBILIZACIÓN DE LA SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

CONDICIONES
FÍSICAS

CONDICIONES
ORGANIZATIVAS

RIESGOS DEL
TRABAJO PARA
LA SALUD.

Teletrabajo otra
forma de
desigualdad:

Exclusión/Exclusión y
una desigual
distribución de riesgos
para la salud
relacionada con el
trabajo:

Bajos recursos: Acceso a la tecnología.

Mayores: Manejo de la tecnología.

Mujeres: Inequidades de género.

Servicios con atención de público, trabajo
esenciales, Estado: Ocupaciones más riesgosas.

Condiciones materiales para realizar la tarea
(espacio físico y emocional).

Factores Psicosociales del trabajo: ¿Cómo se presentan en el sistemas de trabajo remoto?

Exigencias Psicológicas y emocionales.

Trabajo activo y posibilidades de desarrollo.

Inseguridad: Movilidad geográfica; Jornada de trabajo; Horario de trabajo; Sueldo y forma de pago; Posibilidades de hacer una carrera profesional.

Apoyo social y calidad de liderazgo: Claridad de rol; Previsibilidad; ; Posibilidad de relación social; Sentimiento de grupo; Calidad de liderazgo.

Estima: RECONOCIMIENTO.

Doble presencia: trabajo reproductivo.

Injusticia organizacional: informacional, procedimental, relacional.

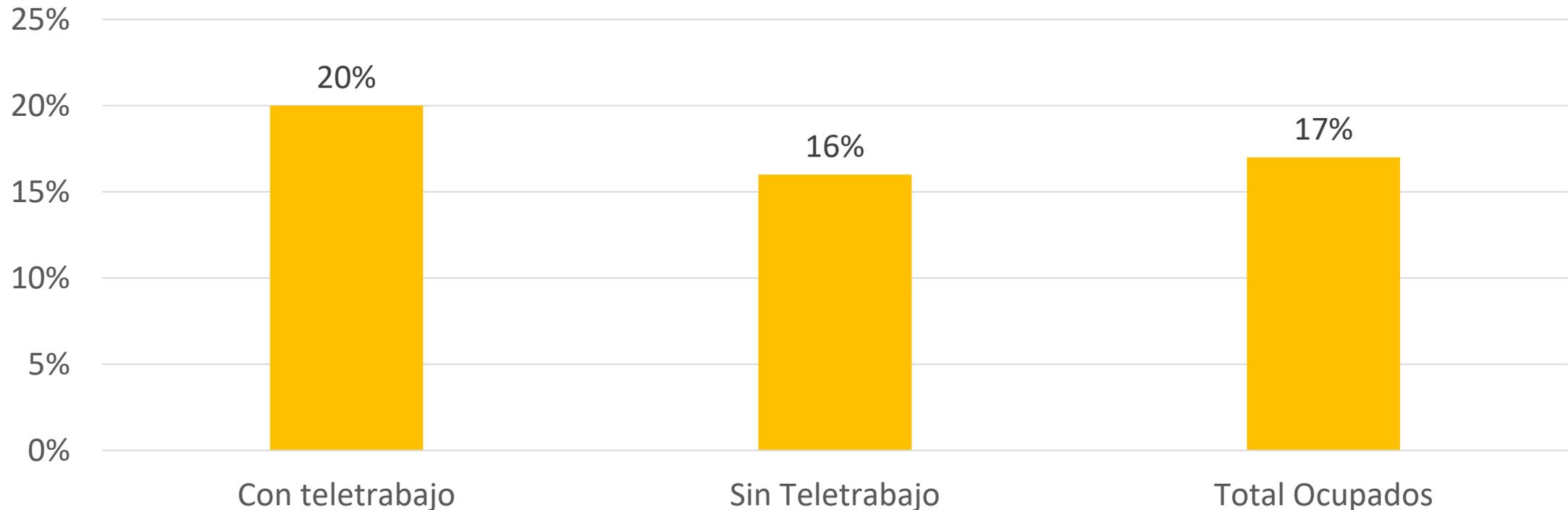
Violencia Laboral: interna / externa (convenio 190 OIT).

Actuar sobre los factores de riesgo psicosocial:

- Carga de enfermedad en materia de salud ocupacional (SIL).
- Problemas organizativos: rotación, ausentismo, coordinación.
- Son posibles de evaluar, medir y prevenir o mitigar sus efectos.
- Han aumentado en contexto de pandemia especialmente en trabajadoras/es de servicios esenciales.
- Requieren de la incorporación de la perspectiva de género.

¿Hay diferencias en efectos en SM entre quienes realizan trabajo a distancia o presencial?

PHQ-9 Problemas de depresión moderados o severos
(Termómetro de la Salud Mental: ACHS-UC, 2021, Chile)*



¿Qué podemos hacer?

Ocuparse de la salud mental de las y los trabajadores es un imperativo:

Legal,

Ético

Operacional.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN COLECTIVA (EPC) PARA LA PROTECCIÓN DE LA SALUD PSICOLÓGICA EN EL TRABAJO

Reconocimiento

Apoyo Social

Liderazgo

Sentido del
Trabajo.

Comunicación

¿Qué hacemos con la SM relacionada con el “tele”-trabajo?

- Crisis de Adaptación a la Crisis del Desgaste.
- Actuar sobre los factores de riesgo psicosocial: mirada sobre la organización del trabajo.
- Procurar el cuidado y prevención:
 - Promover la escucha activa.
 - Identificar señales de alerta temprana.
 - Brindar soporte a los colegas y el equipo.
 - Derivar oportunamente.
- Transitar del “autocuidado” hacia el cuidado colectivo.
- La salud mental se ha convertido en un bien público, asunto deseable y preocupación compartida en la sociedad.
- Pone en riesgo la estabilidad / convivencia en las RRLL.

¿Demonizar el
teletrabajo?:

DESAFÍOS
PARA AVANZAR
HACIA EL
TELETRABAJO
DECENTE

NORMATIVOS

ERGONÓMICOS

ORGANIZATIVOS



MUCHAS GRACIAS!

ELISA ANSOLEAGA

INVESTIGADORA DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS
PSICOSOCIALES DEL TRABAJO

UNIVERSIDAD DIEGO PORTALES

udp FACULTAD
DE PSICOLOGIA