

Artículo original

Teletrabajo y su implicación en la salud emocional durante la Covid-19

Telework and its implication on emotional health during Covid-19

O teletrabalho e suas implicações na saúde emocional durante a Covid-19

Ely Etelia Rivera de Carrillo

Instituto Especializado de Profesionales de la Salud, San Salvador, El Salvador / ecorea@ieproes.edu.sv

 <https://orcid.org/0000-0003-4699-6088>

Oswaldo Antonio Vargas Ventura

Instituto Especializado de Profesionales de la Salud, San Salvador, El Salvador / oventura@ieproes.edu.sv

 <https://orcid.org/0000-0003-4499-5946>

Recibido el 1/12/2022, aprobado el 23/6/2023, publicado el 17/8/2023

Resumen

Este trabajo tuvo por objetivo analizar la afectación del teletrabajo en la salud emocional de los trabajadores salvadoreños durante la pandemia de la Covid-19. La metodología tuvo un enfoque mixto. Se realizó una investigación de tipo correlacional y, según la orientación de la búsqueda de la información, fue retrospectiva. Se empleó un muestreo probabilístico estratificado para una muestra de 176 personas. La mayor parte de los participantes fueron del género femenino. Como afecto del teletrabajo en la salud emocional sobresalen el estrés, el cansancio, la preocupación, la ansiedad y el insomnio. Los participantes expresaron que las acciones tomadas por la empresa

les generó incertidumbre, debido a que tanto las empresas como los empleados estaban en adaptación ante el panorama sombrío de la economía. Se evidenció que el teletrabajo aumentó su carga laboral, que conllevaron a algunos problemas de salud emocional.

Palabras claves: coronavirus, confinamiento, pandemia.

Abstract

The objective of this study was to analyze the effect of telework on the emotional health of Salvadoran workers during the Covid-19 pandemic. The methodology had a mixed approach. A correlational type of research was carried out and, according to the orientation of the information search, it was retrospective. Stratified probability sampling was used for a sample of 176 persons. Most of the participants were female. Stress, fatigue, worry, anxiety, insomnia and insomnia stood out as the effects of teleworking on emotional health. The participants expressed that the actions taken by the company generated uncertainty, because both companies and employees were in adaptation to the bleak outlook of the economy. It was evidenced that teleworking increased their workload, which led to some emotional health problems.

Keywords: coronavirus, confinement, pandemic.

Resumo

O objetivo deste estudo foi analisar o impacto do teletrabalho na saúde emocional dos trabalhadores salvadorenos durante a pandemia da Covid-19. A metodologia utilizada foi uma abordagem mista. Tratou-se de uma pesquisa correlacional e, de acordo com a orientação da busca de informações, foi retrospectiva. Foi utilizada amostragem probabilística estratificada para uma amostra de 176 pessoas. A maioria dos participantes era do sexo feminino. Estresse, cansaço, preocupação, ansiedade, insônia e insônia foram os efeitos mais comuns do teletrabalho na saúde emocional. Os participantes expressaram que as ações tomadas pela empresa geraram incerteza, devido ao fato de que tanto as empresas quanto os funcionários estavam se adaptando às perspectivas sombrias da economia. Ficou evidente que o teletrabalho aumentou sua carga de trabalho, o que levou a alguns problemas de saúde emocional.

Palabras-chave: coronavirus, confinamiento, pandemia.

Introducción

La pandemia de la Covid-19 alteró la vida cotidiana de todo ser humano. Las empresas tuvieron que adaptarse y modificar su forma de realizar el trabajo para poder mantenerse a flote. La principal modalidad asumida por estas fue el teletrabajo (Tomasina & Pisani, 2022; Gallegos *et al.*, 2023), pues las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) disponibles permitían asumirla de acuerdo a las necesidades del contexto.

El teletrabajo se define como un acuerdo, que le permite al empleado realizar sus labores profesionales durante cualquier parte de las horas regulares pagadas, en un lugar de trabajo alternativo aprobado. En otras palabras, es la realización de labores fuera del espacio físico de la empresa, ya sea de forma parcial (por horas) como de forma permanente (horario laboral contratado).

Durante el confinamiento domiciliario por la pandemia de la Covid-19; el miedo, la preocupación y el estrés se hicieron presentes en la población a nivel general. El miedo latente a contagiarse del virus, las largas horas laborales, la convivencia entre el trabajo y el hogar, la difícil situación laboral que se perfilaba a futuro... fueron detonantes de un constante desgaste mental y emocional por parte de la población. La Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud, al observar dicha problemática, desarrollaron diferentes herramientas para ayudar contra este nuevo padecimiento de la población (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud emocional se define como el estado de *bienestar*; entendiéndose este bienestar como la situación que le permite a las personas ser conscientes de sus autocapacidades, gestionar las dificultades normales de la vida diaria y llevar a cabo trabajos productivos.

El teletrabajo potenció una serie de consecuencias en la salud, que afectaron la salud emocional, al generar nuevas formas de estrés por las largas jornadas laborales, el aislamiento, la falta de

equilibrio entre el trabajo y la familia (Bartoll & Ramos, 2020). De allí que, el objetivo del presente trabajo fue analizar la afectación del teletrabajo en la salud emocional de los trabajadores salvadoreños durante la pandemia de la Covid-19.

Materiales y métodos

La metodología tuvo un enfoque mixto, con énfasis en el método hipotético deductivo. El estudio fue correlacionar, la recolección de la información fue transversal, y la orientación de la búsqueda fue de tipo retrospectiva, debido a la naturaleza de la investigación. La población fue el total de los departamentos de Chalatenango, San Salvador, La Libertad y Cuscatlán, de 2 652 066 habitantes en los rangos de edades de 20 a 40 años.

Se realizó un muestreo probabilístico estratificado, pues la población se divide en diferentes segmentos seleccionados. La muestra fue de 176 personas representativas de ellos (tabla 1).

Tabla 1

Población salvadoreña de 20 a 40 años en el área central hasta el año 2021.

Departamento	Total	Muestra
Chalatenango	192 778	13
La Libertad	660 652	43
San Salvador	1 567 156	105
Cuscatlán	231 480	15
Total	2 652 066	176

Nota: Tomado de Oficina de Estadísticas y Censo (2008).

Criterios de inclusión

Población salvadoreña residente en los departamentos de Chalatenango, San Salvador, La Libertad y Cuscatlán, que hayan desarrollado teletrabajo durante la pandemia de la Covid-19, que acepte participar en el estudio. Personas de 20 a 40 años.

Criterios de exclusión

Población de edades fuera del rango, que rechace participar en el estudio. Personas que no hayan desarrollado el teletrabajo durante la pandemia de la Covid- 19.

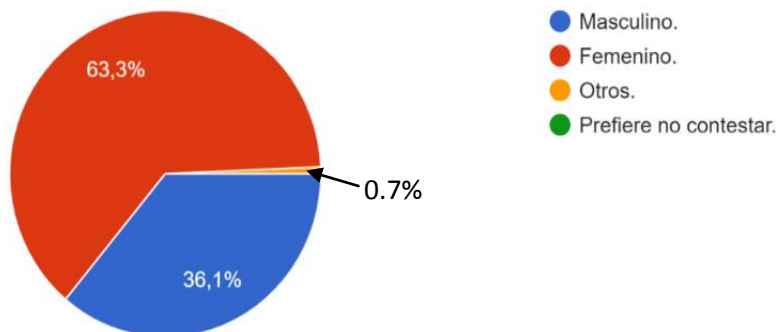
La técnica que se utilizó fue la encuesta definida. El instrumento fue el cuestionario definido. Para el procesamiento de datos se utilizó el programa Excel y la estadística descriptiva.

Resultados y discusión

Los resultados indican que, el 63.3 % de la muestra establecida es del género *femenino*, el 36.1 % es del género *masculino*, y un 0.7 % menciona que pertenece a otro género. En la presente investigación es notorio el predominio del género *femenino*.

Figura 1

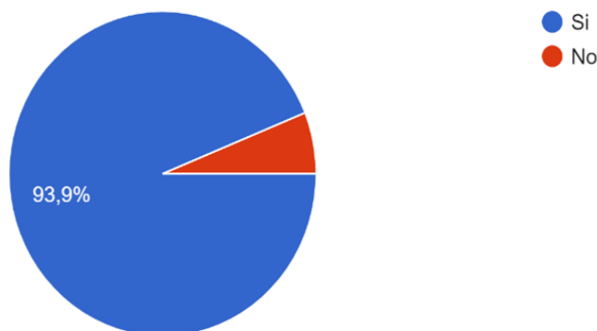
Género de la muestra.



Por su parte, el 93 % de la muestra respondió que sí consideró indispensable el uso de la modalidad de teletrabajo durante el periodo de la pandemia, mientras que el restante 6.1 % no lo consideró así (tabla 2). Estos resultados son respaldados por Caballero y Campo (2020).

Figura 2

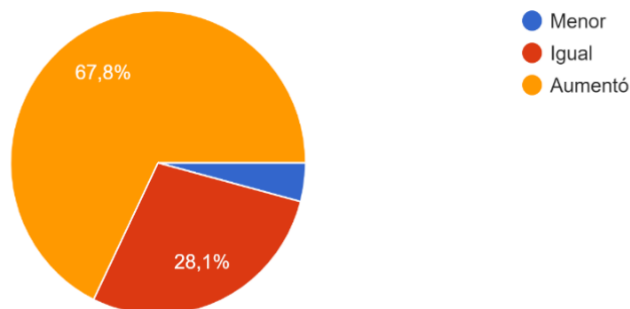
Uso indispensable del teletrabajo durante la pandemia de la Covid-19.



En cuanto al proceso de contratación, la Ley de Regulación del Teletrabajo, aprobada por la Asamblea Legislativa, dio comienzo a la nueva modalidad de trabajo, y disminuyó el pensamiento de que esta era un «plus» en las empresas. También propició la exploración de otros esquemas de trabajo, no solo a nivel nacional, sino también mundial.

Figura 3

Carga laboral con la implementación del teletrabajo durante la Covid-19.



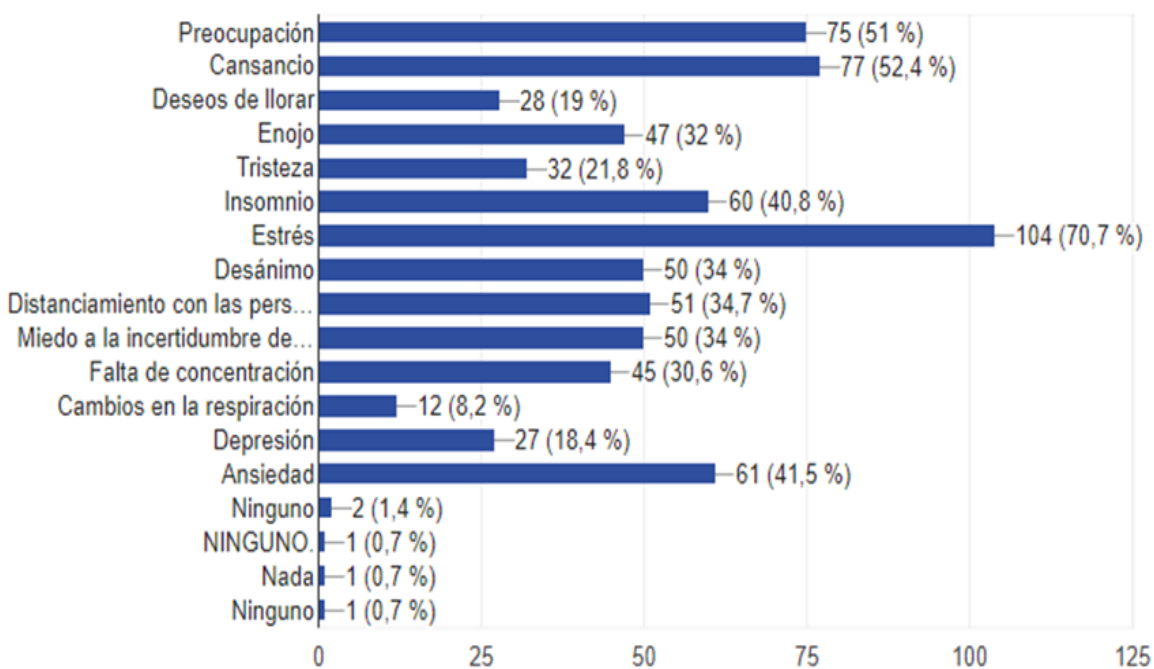
Respecto a la carga laboral, más de la mitad de la población consultada (67.8 %) tuvo un aumento en su carga laboral, debido a las largas jornadas de trabajo, las cuales seguían después de los horarios establecidos, bajo el argumento «estás en tu casa». Otro factor también fue el uso constante de las TIC, tanto fuera como dentro de los horarios laborales, y que conllevó a que el

empleado no se sintiera desconectado del trabajo. No obstante, un 28.1 % expresa que fue igual, mientras que un 4.1 % percibió que fue menor su carga laboral.

Estos resultados coinciden con los de Guillen *et al.* (2021), quienes plantean que, en Perú, a raíz de la pandemia de la Covid-19, más de medio millón de profesores fueron movidos a trabajar en ambientes virtuales sin tener la suficiente preparación. En consecuencia, se incrementaron los riesgos psicosociales laborales por causa del aumento de la carga de trabajo y el estrés en esta población.

Figura 4

Afectaciones en la salud mental durante el tiempo de pandemia de la Covid-19.



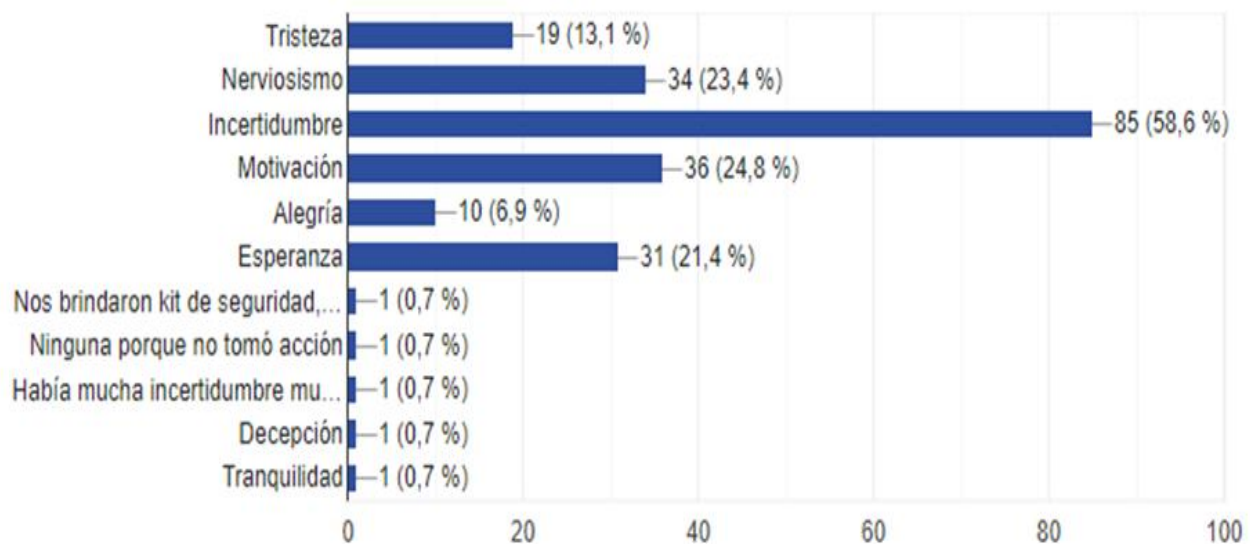
La alta carga laboral, el equilibrio entre la vida laboral y familiar, el sentimiento de incertidumbre sobre la pandemia, la falta de recursos, la carencia de un espacio óptimo para desarrollar el teletrabajo o la socialización con los compañeros de trabajo son factores que les generan al teletrabajador dolencias. Dentro de estas afectaciones, el estrés representa el 70.7 % de las incidencias; el 52.4 % lo ocupa el cansancio; la preocupación se manifestó en el 51 %, la

ansiedad en el 41.5 %, y el insomnio en el 40.8 %. Además, estos padecimientos psicológicos llegaron a repercutir de igual forma en la salud física.

Cuando las emociones afectan al cuerpo, se somatizan, por lo que se pueden producir enfermedades psicosomáticas por emociones negativas o problemas emocionales derivados del estrés, la ansiedad o la depresión, expresadas de diferentes maneras. De hecho, en las ciencias psicológicas, se reconoce a los síntomas somáticos sin causa orgánica (Velasco *et al.*, 2006).

Figura 5

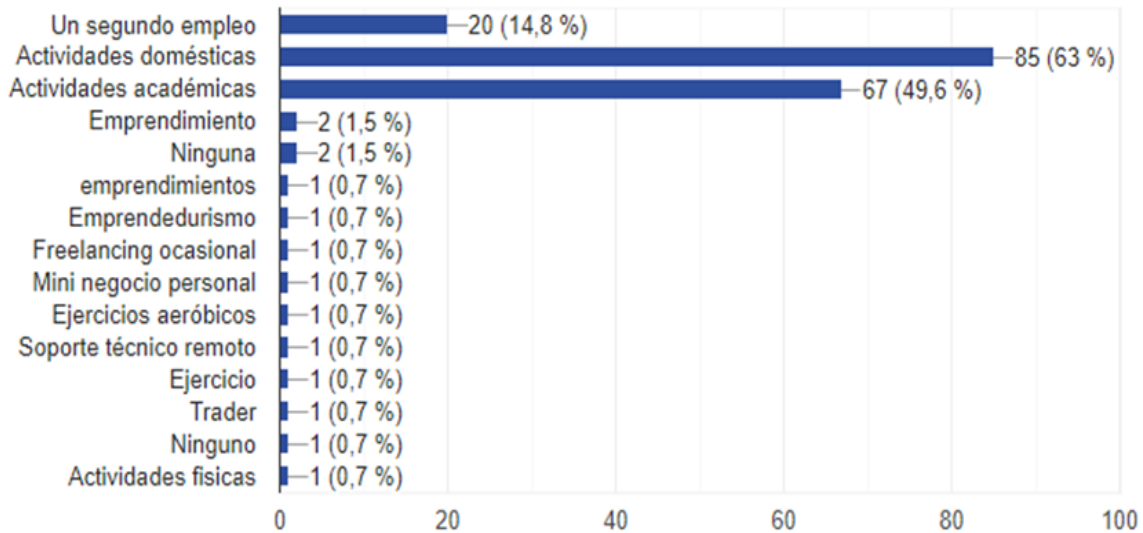
Emociones generadas por las acciones tomadas por la empresa.



Como se ilustra en la figura 5, la incertidumbre fue reconocida por el 58.6 % de los participantes, debido a que, tanto las empresas como los empleados entraron en un proceso de adaptación. La motivación predominó en el 24.8 % de la muestra, pues el panorama sombrío para la economía, las empresas tomaban decisiones acordes al clima que se vivía. Esto, a percepción de los empleados, eran iniciativas que, en vez de generarles tranquilidad, les generaba incertidumbres sobre su futuro en la empresa.

Figura 6

Actividades extras realizadas en horario laboral adicionales al teletrabajo.



Los datos demuestran que el 63 % de la población encuestada realizó actividades propias del hogar durante las jornadas laborales, esto se debe a muchos factores, entre ellos, la falta de control por parte de las empresas sobre el uso de las jornadas laborales adicionales. Un 49.6 % realizó actividades académicas, y un 14.8 % realizó actividades laborales de un segundo empleo. También hay que considerar en estos resultados, que más de la mitad de los participantes encuestados son mujeres.

Malaver *et al.* (2021) indican que, debido al aislamiento social para evitar la propagación de la Covid-19, la carga de trabajos de las mujeres aumentó drásticamente por los cuidados llevados a cabo en los hogares, tales como la atención a los hijos, las parejas, los adultos mayores; y encima, sus responsabilidades laborales. En el caso de una mujer que trabaja en el sistema de educación superior, se duplica por cuanto se ha incrementado la carga laboral en la pandemia, relacionada con actividades formativas, de evaluación y de control.

Conclusiones

Luego de realizada la investigación se pudo comprobar que, el principal padecimiento de los participantes fue el estrés, el cual ocasionó una cadena de malestares en el trabajador como por ejemplo: cambio de humor, insomnio, ansiedad y preocupación, debido a las largas jornadas laborales, la falta de preparación para el uso de los recursos tecnológicos, la incertidumbre sobre la situación laboral en la empresa, el estancamiento en la economía y la falta de incentivos económicos por parte del empleador o la empresa.

Se pudo evidenciar que, durante la implementación del teletrabajo, no se logró alcanzar el equilibrio entre la vida familiar y laboral, pues la gran mayoría de los participantes tenían personas que dependían de ellos como los hijos, además de tener que realizar actividades como la limpieza, la elaboración de alimentos, etc., o actividades académicas.

Referencias bibliográficas

Bartoll, X., & Ramos, R. (2020). *COVID-19 y mercado de trabajo: teletrabajo, largas jornadas y salud mental*. Alde. <https://acortar.link/iTZiPq>

Caballero-Domínguez, C. C., & Campo-Arias, A. (2020). Problemas de salud mental en la sociedad: un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y de la cuarentena. *Duazary*, 17(3), 1–3. <https://doi.org/10.21676/2389783X.3467>

Gallegos, M., Martino, P., Quiroga, V., Bonantini, C., Razumovskiy, A., Arias Gallegos, W. L., & Cervigni M. (2023). Trabajo, teletrabajo y salud mental en el contexto COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 28(10), 3015-3022. <https://doi.org/10.1590/1413-812320232810.11752023>

Malaver-Fonseca, L. F., Serrano-cárdenas, L. F., & Castro-Silva, H. F. (2021). La pandemia COVID-19 y el rol de las mujeres en la economía del cuidado en América Latina: una revisión sistemática de literatura. (2021). *Estudios Gerenciales*, 37(158), 153-163. <https://doi.org/10.18046/j.estger.2021.158.4458>

Medina-Guillen, L. F., Quintanilla-Ferrufino, G. J., Palma-Vallejo, M., & Medina-Guillen, M. F. (2021). Carga laboral en un grupo latinoamericano de docentes durante la pandemia de COVID-19. *Uniciencia*, 35(2), 223-236. <https://dx.doi.org/10.15359/ru.35-2.15>

Oficina Nacional de Estadísticas y Censo. (2008). *Población y estadísticas demográficas*. <https://onec.bcr.gob.sv/>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Salud mental*. <https://www.who.int>

Tomasina, F., & Pisani, A. (2022). Pros y contras del teletrabajo en la salud física y mental de la población general trabajadora: una revisión narrativa exploratoria. *Arch. Prev. Riesgos Labor.*, 25(2), 147-161. <https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2022.25.02.07>

Velasco, S., Ruiz, M., & Álvarez-Dardet, C. (2006). Modelos de atención a los síntomas somáticos sin causa orgánica. De los trastornos fisiopatológicos al malestar de las mujeres. *Rev Esp Salud Pública*, 80, 317-333. <https://cutt.ly/dwGwGdvp>

Contribución de los autores



Conceptualización: E.E.R.C.; Conservación de datos: E.E.R.C.; Investigación: E.E.R.C., O.A.V.V.; Análisis formal: E.E.R.C.; Recursos: E.E.R.C.; Visualización: E.E.R.C.; Escritura (Borrador original): E.E.R.C.; Escritura (Revisión y edición): E.E.R.C., O.A.V.V.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no tienen conflicto de intereses.

Cómo citar este artículo

Rivera de Carrillo, E. E., & Vargas Ventura, O. A. (2023). Teletrabajo y su implicación en la salud emocional durante la Covid-19. *Revista Salud y Desarrollo*, 7(2), e610. <https://doi.org/10.55717/YVCA7163>

Licencia de uso



Los derechos patrimoniales de esta obra pertenecen a sus autores. Su uso se rige por una licencia *Creative Commons* BY-NC-ND 4.0 Internacional, la cual permite descargar, compartir, distribuir, traducir y citar este artículo, siempre que no se haga para un uso comercial y se reconozcan tanto la autoría como la fuente primaria de su publicación.


Principio de originalidad




El artículo que se presenta es inédito, avalado por el reporte de originalidad obtenido mediante el software profesional *iThenticate* de Turnitin, que evidencia un índice de similitud inferior al 15%.

Edición científica



Edición y maquetación: Dr.C. Amado Batista Mainegra. Licenciado en Microbiología, Master en Ciencias de la Educación Superior, Doctor en Ciencias de la Educación. Coordinador de la Unidad de Publicaciones del Instituto Especializado de Profesionales de la Salud, El Salvador.  <https://orcid.org/0000-0002-0130-2874>



Corrección ortotipográfica y de estilo: MSc. Caridad Dailyn López Cruz. Licenciada en Letras (Filología Hispánica), MSc. en Dirección (Mención: Gestión). Asesora de la Dirección de Extensión Universitaria del Ministerio de Educación Superior de Cuba.  <https://orcid.org/0000-0001-8810-1129>



Traducción al inglés: Lic. Claudia Ramírez. Traductora e Intérprete, Miembro registrada No. 2142 de la International Association of Professional Translators and Interpreters. <https://www.iapti.org/member/claudia-ramirez/>



Traducción al portugués: Dr. Fidel Armando Cañas Chávez. Licenciado en Comunicación Social, Mtro. en Lingüística Aplicada, Doctor en Lingüística. Profesor del Departamento de Lenguas Extranjeras y Traducción de la Universidad de Brasilia, Brasil. <http://lattes.cnpq.br/1406833402007752>

