

Soledad y estrés por el **teletrabajo**

Los psicólogos alertan de las consecuencias para la salud física y mental de trabajar en casa

R. D.

El cambio sin precedentes en el teletrabajo marcado por la crisis sanitaria ha modificado también el escenario de la psicología del trabajo, una opción con ventajas que también puede generar problemas de salud, según el Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental (Copao), que ha advertido de que el teletrabajo y otros nuevos estilos de vida marcados por la pandemia generan sentimientos de aislamiento, soledad, estrés y ansiedad, problemas de salud psicológica a los que se puede sumar el sedentarismo.

Los especialistas de este Colegio Manuel Vilches, Carolina Ortiz, Patricia Sánchez y Ana Marfil han estudiado el cambio hacia el teletrabajo y han apuntado que este nuevo estilo de vida podría incrementar el sedentario y algunos problemas de salud física por una mala alimentación y sobrepeso, pero también afectar a la salud psicológica.

Según el análisis de este grupo de especialistas, el teletrabajo puede generar también un aumento de la desigualdad en las mujeres que, a menudo, ven duplicadas sus tareas al sumar las obligaciones laborales y las del entorno doméstico. Este trabajo destaca que en España hasta hace poco practicaba el teletrabajo solo un 4,8% de las personas ocupadas, según datos del INE, una cifra que se ha incrementado de manera paulatina desde marzo y que



El nuevo iPhone SE, de 4" y disponible en cuatro colores desde abril.

aporta beneficios, pe nuevas problemática

En lo que respecta a los, trabajar desde casa adopción de un estilo podría convertirse en y que desemboque en de salud física por u mentación y proble vasculares. Un ejem síndrome de la patata torio, que hace refere ceso de consumo de muchos de ellos de alt calórico como gallet patatas fritas, por ten cillo el acceso a la co bién se generan probl lud psicológica por un la falta control en los mala adecuación del co, sentimientos de a soledad, estrés y ansi intensifican con una f petencias digitales er de trabajadores más a

El bienestar emoc fuerza de trabajo deb el estudio del Copao, de un modelo de orgar dote a sus trabajador mientas eficaces ante cambiante, que se tra mayor equilibrio emo