

Patricia Díez
Diciembre de 2024

TELETRABAJO Y SALUD MENTAL

EDA SOBRE LOS EFECTOS DEL TELETRABAJO EN
LA SALUD MENTAL



¿POR QUÉ LA ELECCIÓN DE ESTE TEMA?

- La importancia de la salud mental en el trabajo.
- Hay factores que juegan un papel clave en cómo manejamos nuestro día a día en la oficina.
- Entender cómo mejorar el entorno laboral.



¿AFECTA EL TELETRABAJO A NUESTRA SALUD MENTAL?

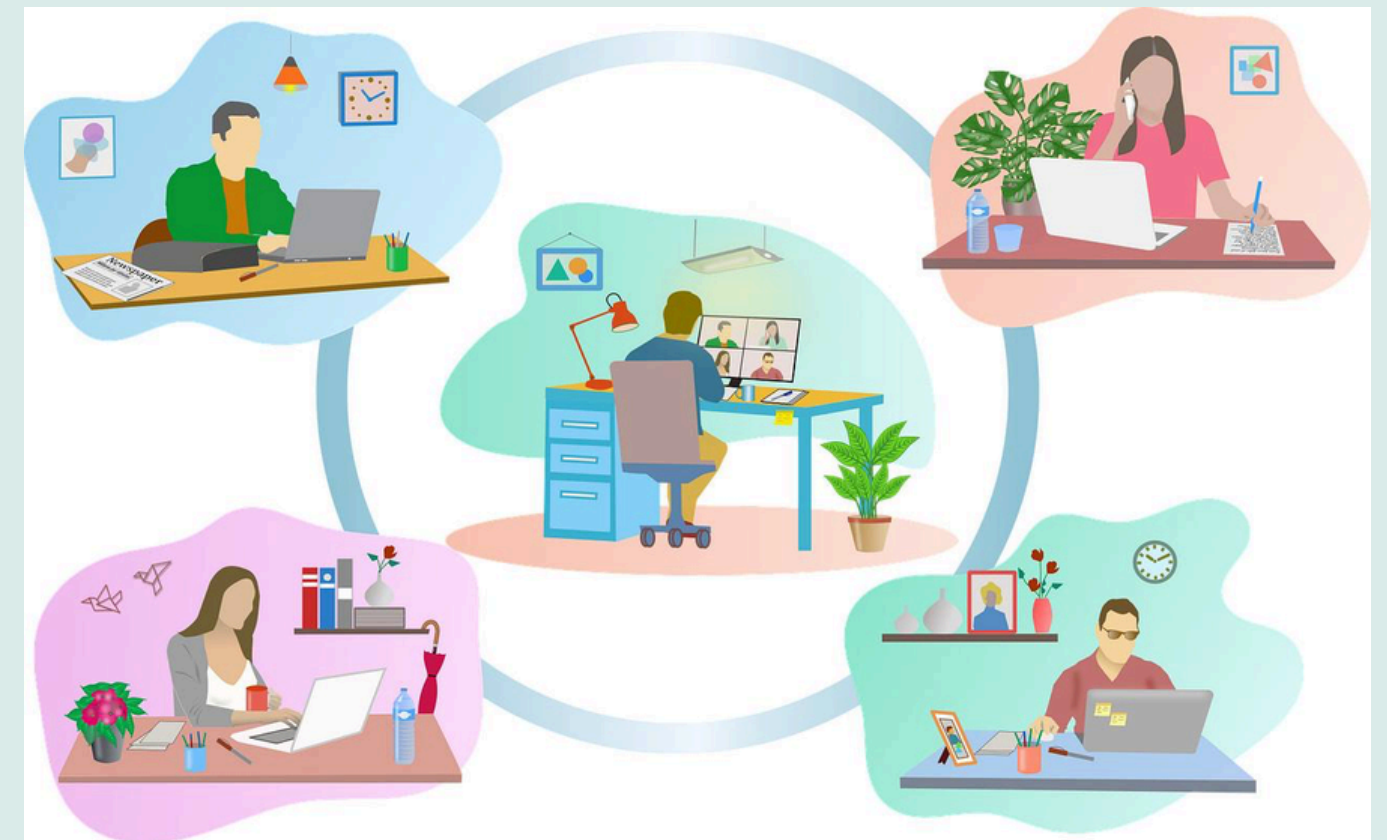
HIPÓTESIS INICIAL

- ¿ El teletrabajo realmente tiene un impacto en la salud mental de los empleados?
- Nos interesa saber si la salud mental de los empleados cambia dependiendo de si trabajan desde casa, en una oficina o de forma híbrida.
- O si, al final, la salud mental de los empleados depende más de otros factores.



INFORMACIÓN SOBRE EL DATABASE EMPLEADO

- **Tamaño:** 5,000 empleados encuestados.
- **Género:** 25.5% mujeres, 25.4% hombres, 24.3% no-binario, 24.8% prefiere no decirlo.
- **Edad:** Entre 22 y 60 años (media: 41 años).
- **Experiencia laboral:** 1-35 años (media: 18 años).
- **Lugar de trabajo:**
 - 34.3% remoto.
 - 33% híbrido.
 - 32.7% presencial.



¿QUÉ HEMOS DESCUBIERTO?

¿VERDADERAMENTE NOS AFECTA?

1. No hay una relación clara:

No hay diferencias importantes en la salud mental dependiendo del modelo de trabajo (teletrabajo, presencial o híbrido).

2. Factores más allá del lugar de trabajo:

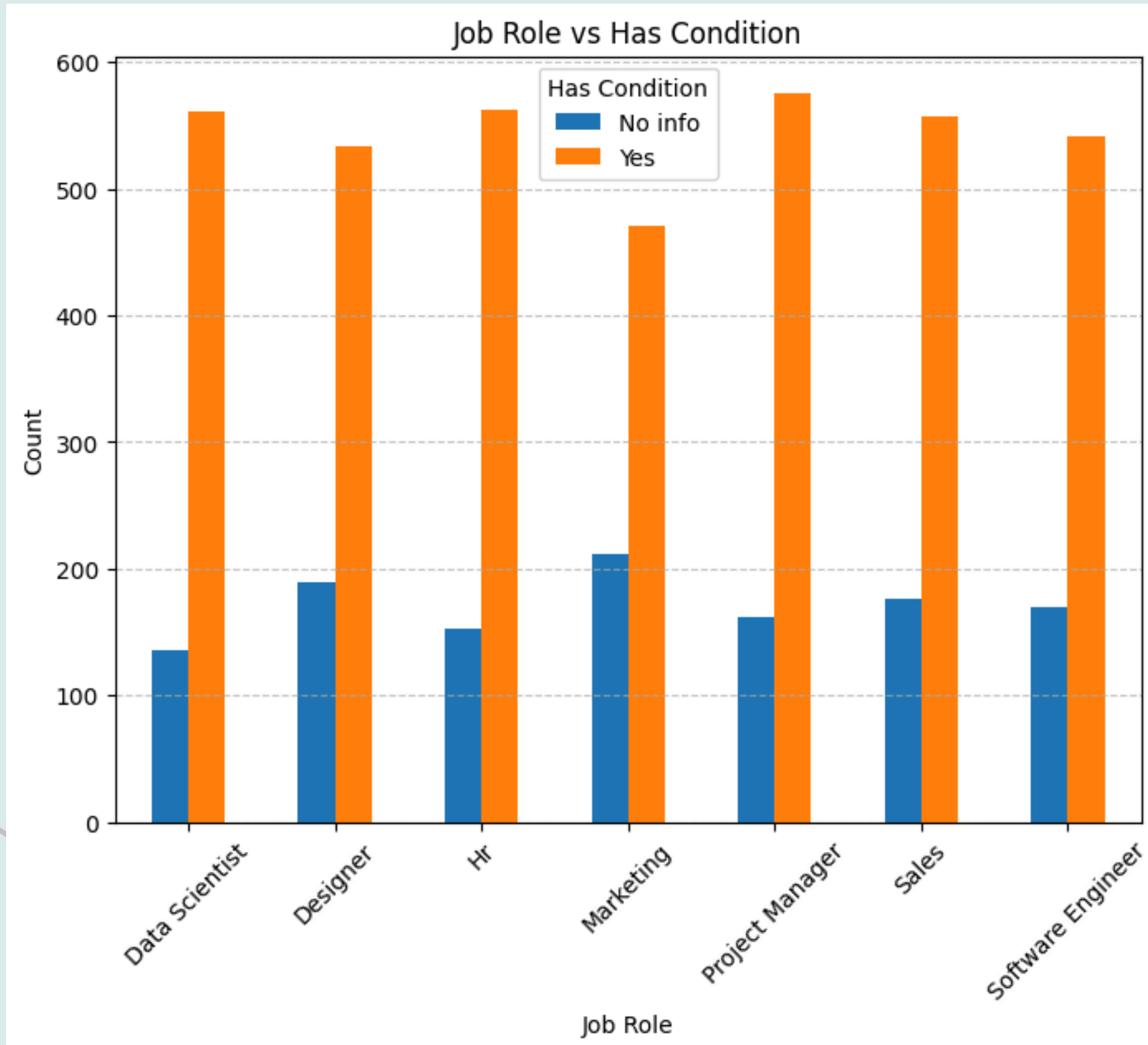
Por ejemplo tener acceso a ayuda o el nivel de estrés afectan más a la salud mental.

3. Necesidad de más investigación

Quizás sería necesario llevar a cabo un análisis más en detalle contrastando con otras fuentes o muestras.

JOB ROLE & MENTAL HEALTH

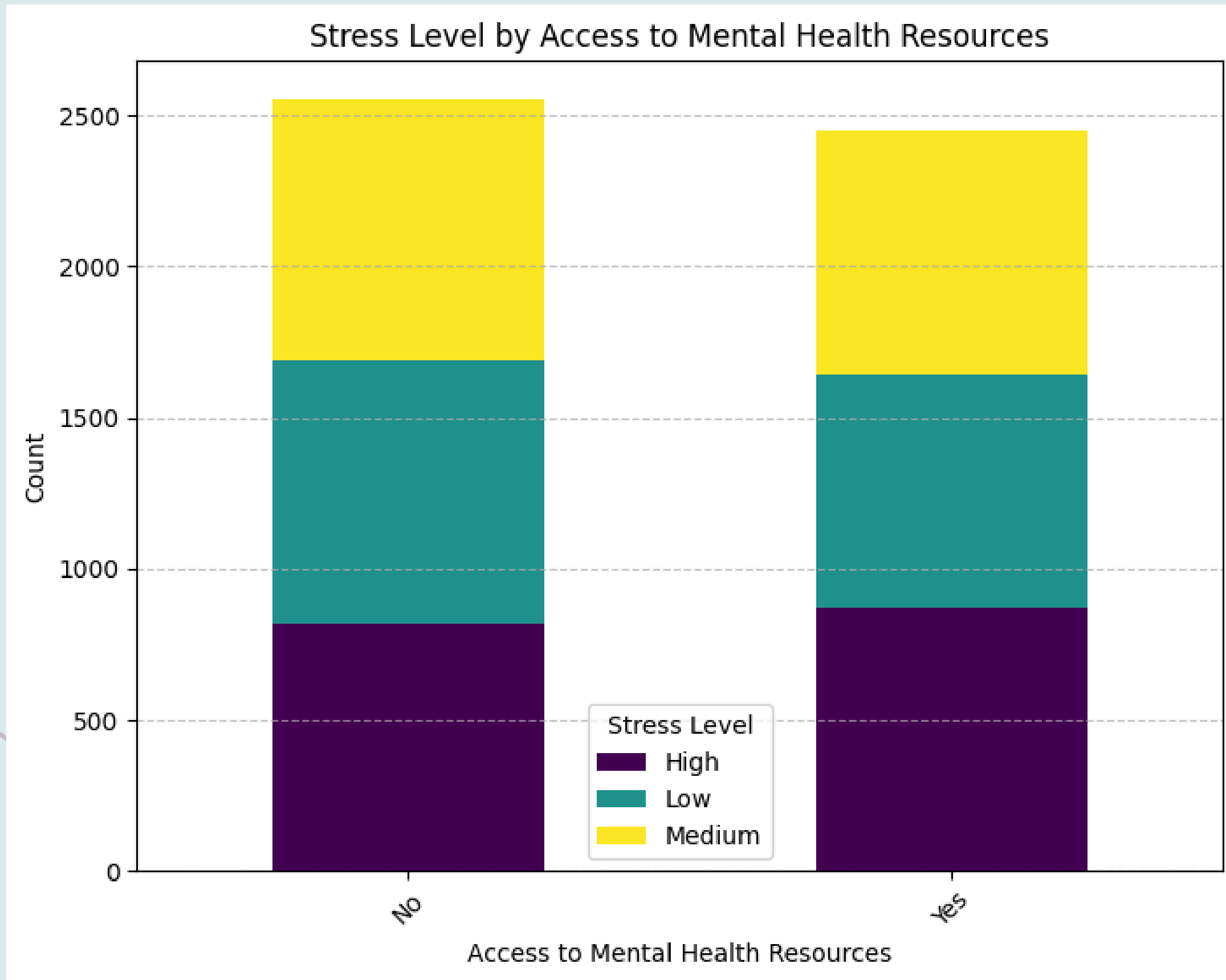
EL SECTOR INFLUYE



- Algunos roles tienen más condiciones que otros, como por ejemplo el role de Project Manager.
- Aún así, salvo en Marketing, el resto son diferencias muy sutiles.

STRESS LEVEL & ACCESS TO MENTAL HEALTH RESOURCES

ANTE EL ESTRÉS, PEDIR AYUDA



- Hay más empleados sin acceso a ayudas.
- Los empleados con alto estrés suelen buscar más ayuda.
- Con estrés bajo y medio no suelen pedir tantos ayuda.

SLEEP QUALITY & PRODUCTIVITY

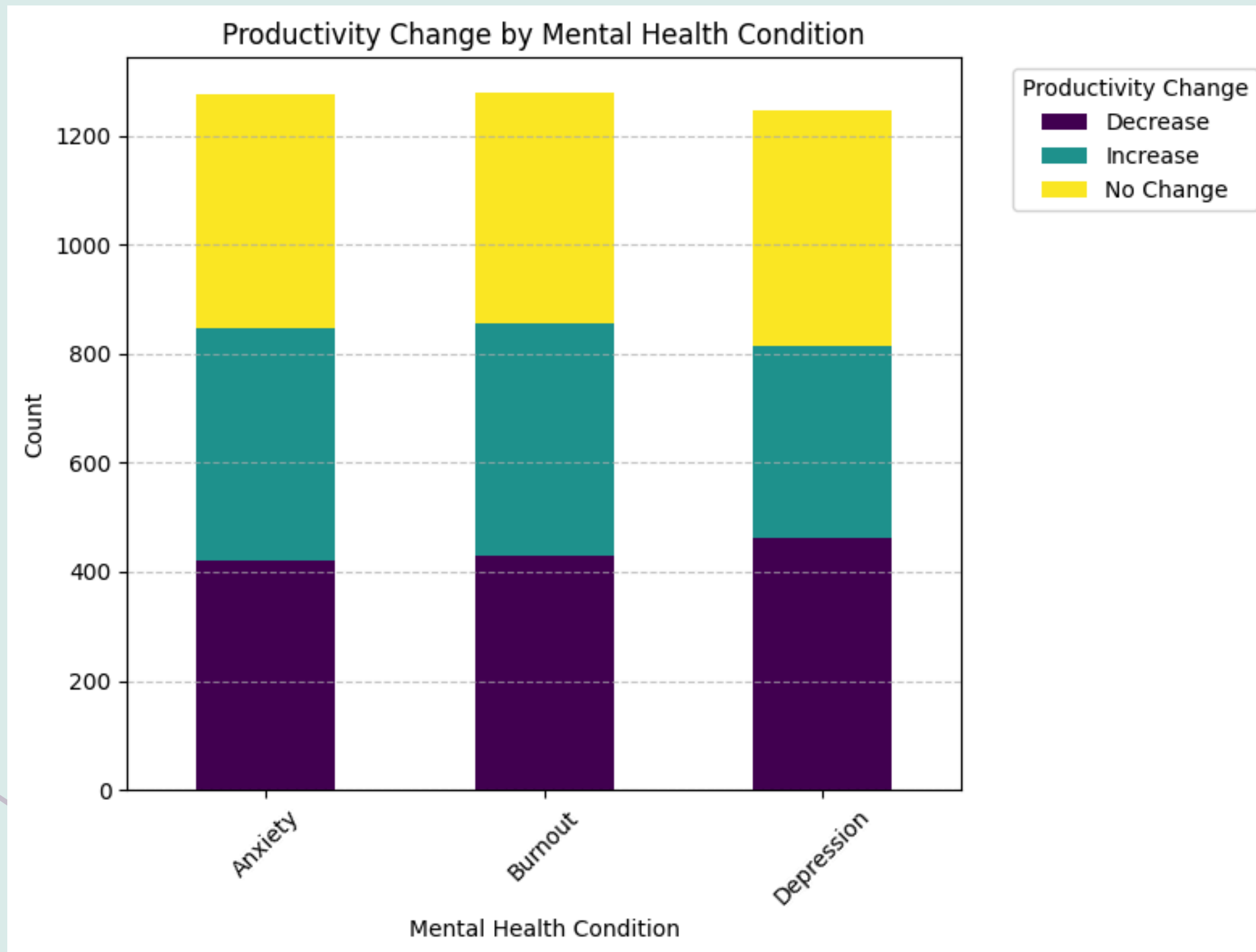
¿MEJOR SUEÑO, MAYOR PRODUCTIVIDAD?



- Hay más decrease en la productividad.
- A peor calidad del sueño, peor es la calidad del trabajo.
- Una mejor calidad de sueño implica una productividad que se mantiene estable.

MENTAL HEALTH CONDITION & PRODUCTIVITY

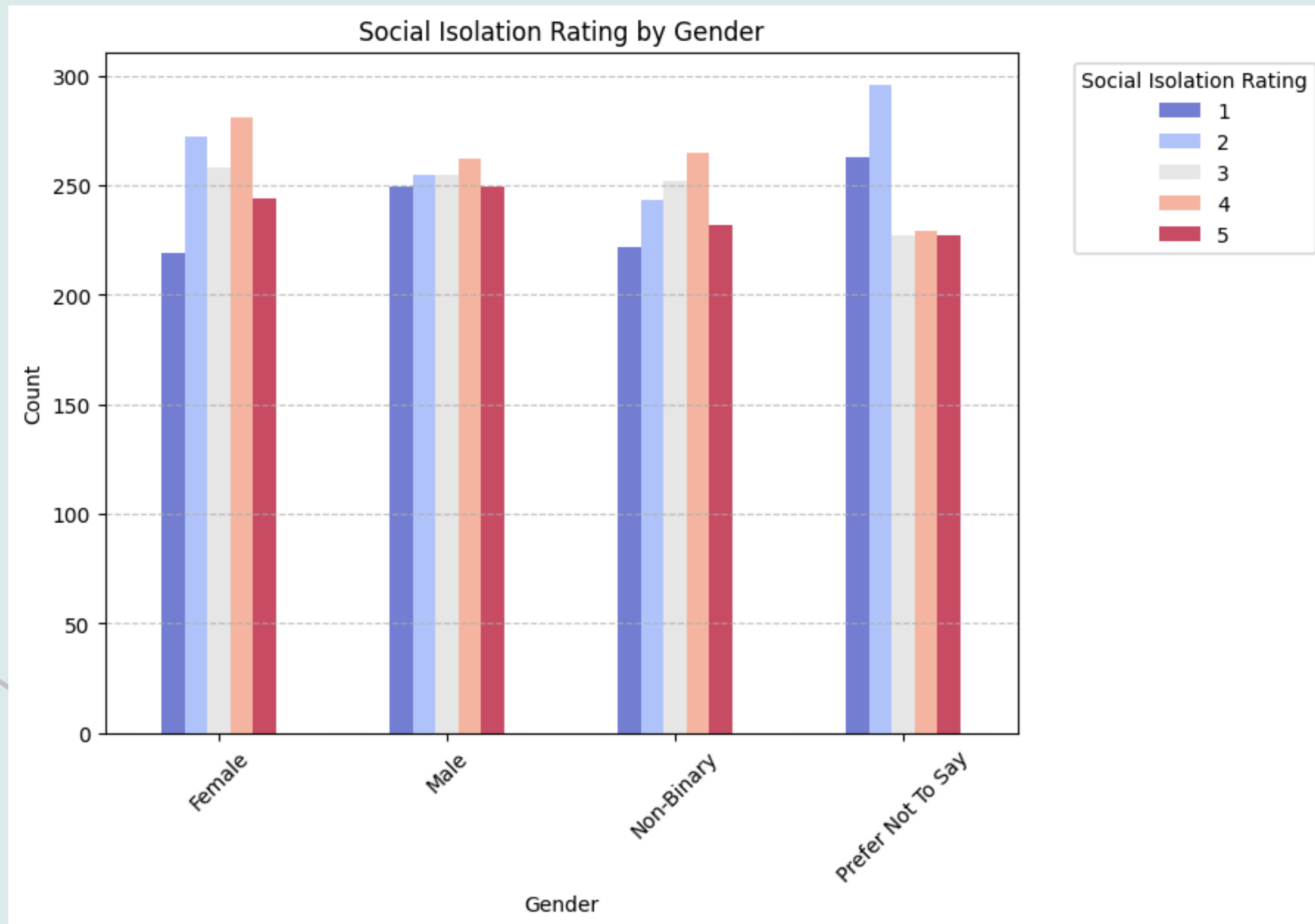
LA SALUD MENTAL IMPACTA DIRECTAMENTE EN LA PRODUCTIVIDAD



- Hay más decrease en la productividad.
- La depresión y el burnout llevan a un decrease in productivity.
- La ansiedad mantiene la productividad igual.

GENDER & SOCIAL ISOLATION RATING

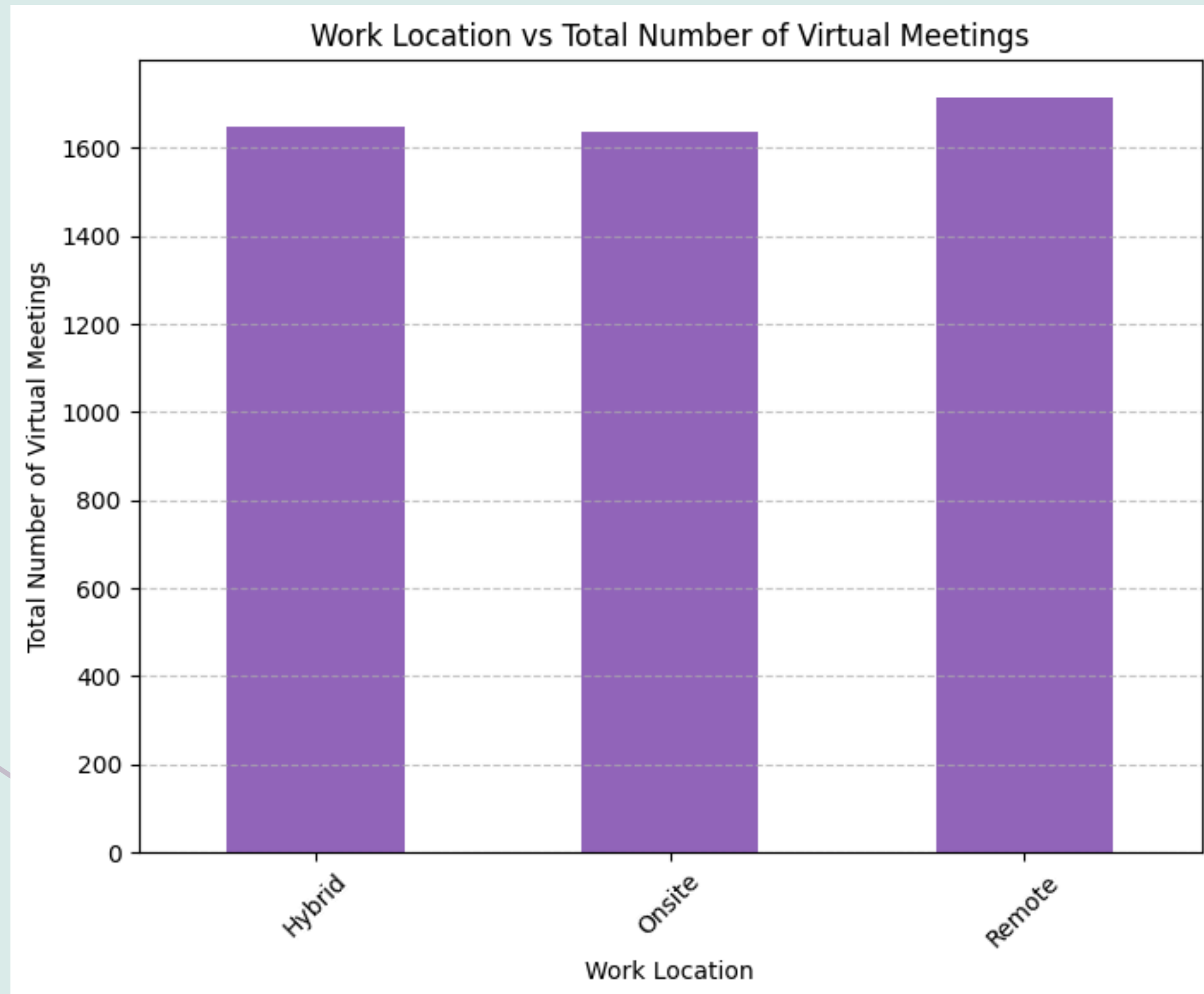
EL GÉNERO INFLUYE EN EL AISLAMIENTO SOCIAL.



- Media de Social Isolation Rating: 3
- Los hombres tienen mayores niveles altos de aislamiento social.
- ¿Menor interacción en algunos roles?

WORK LOCATION & TOTAL NUMBER OF VIRTUAL MEETINGS

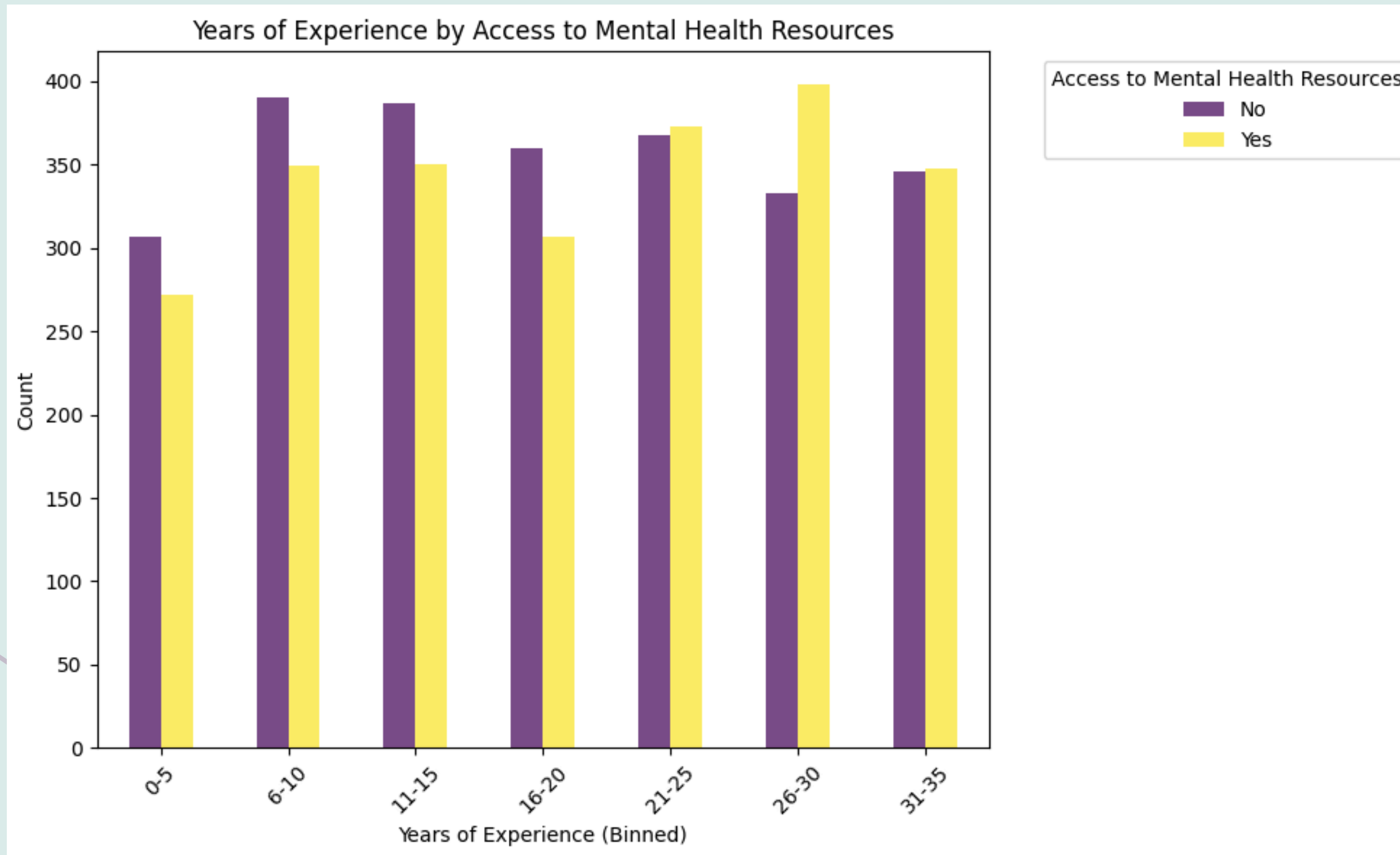
¿EN CASA == MÁS REUNIONES?



- Los empleados que trabajan de forma remota tienden a participar en más reuniones
- ¿Más necesidad de control?

YEARS OF EXPERIENCE & ACCESS TO MENTAL HEALTH RESOURCES

¿APRENDEMOS A SOBRELLEVAR LA PRESIÓN?



- Los empleados con más experiencia tienen más probabilidades de acceder a estos recursos

CONCLUSIÓN FINAL

01

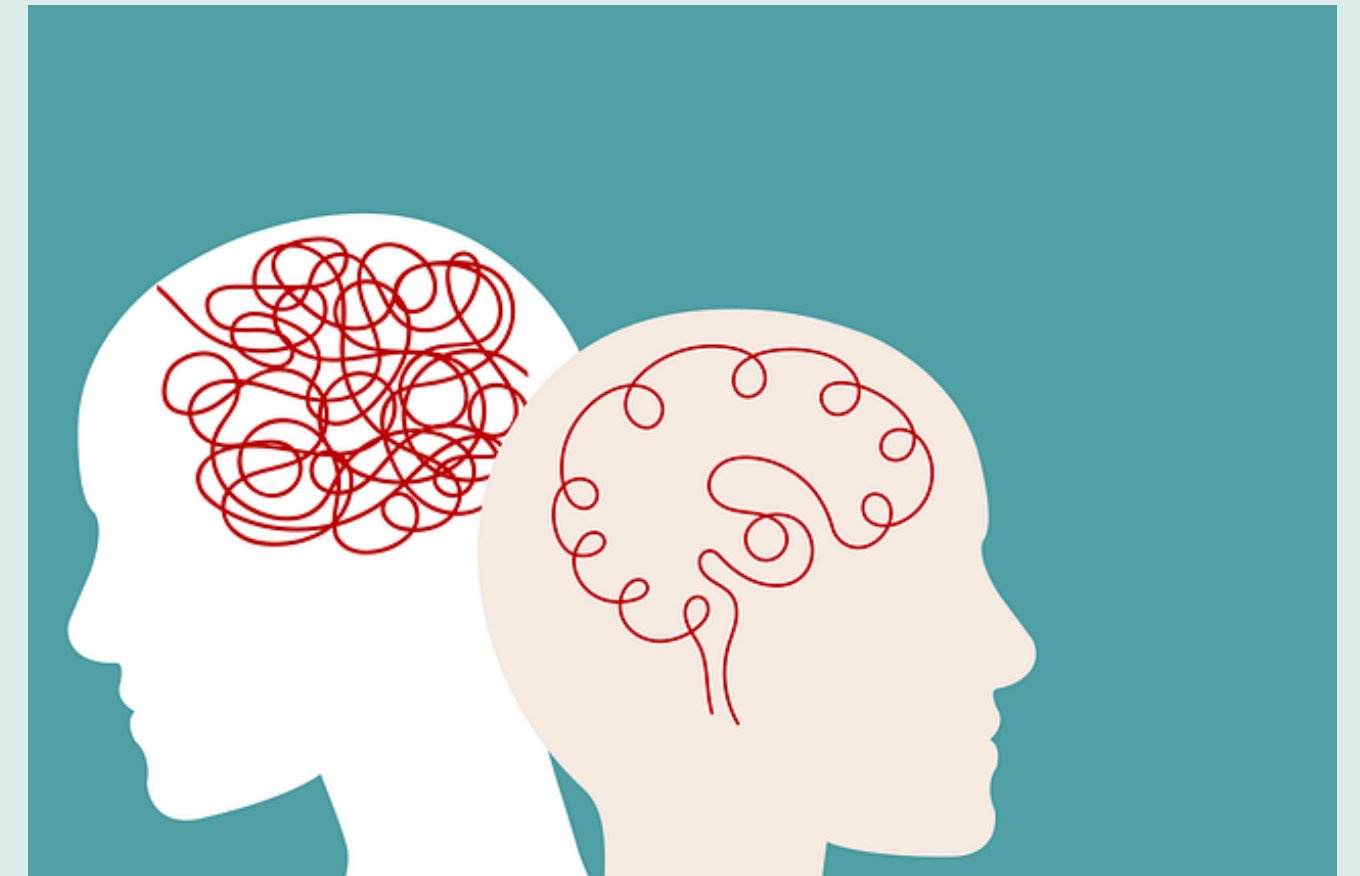
- El teletrabajo no es un factor que afecta directamente a la salud mental.

02

- Otros factores, como la calidad del sueño y el acceso a recibir ayuda, tienen mayor efecto.

03

- Se necesita más investigación para entender mejor estas relaciones



MUCHAS GRACIAS!

