



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE
MADRID

GRUPO DE INVESTIGACIÓN
CHARLES BABBAGE
EN CIENCIAS SOCIALES DEL TRABAJO

Observatorio Babbage sobre Teletrabajo

Autor: Pedro Manuel Bellón Jiménez

Prácticas del Máster en Estudios Avanzados de Trabajo y Empleo

Mayo de 2022

Introducción

Las transformaciones en el mundo del trabajo son una realidad muy importante que analizar desde la sociología del trabajo, una de esas transformaciones es la implementación del teletrabajo, que ha aterrizado de lleno en la realidad laboral. El teletrabajo supone “una manera de organizar y realizar el trabajo a distancia con la asistencia de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en el domicilio del trabajador o en lugares o establecimientos ajenos al empleador” (Cataño Ramírez & Gómez Rúa, 2014, pág. 83). Por otra parte, la reciente Ley 10/2021, de 9 de julio, de trabajo a distancia, en su artículo 2, señala 3 definiciones a distinguir:

- a) «Trabajo a distancia»: forma de organización del trabajo o de realización de la actividad laboral conforme a la cual esta se presta en el domicilio de la persona trabajadora o en el lugar elegido por esta, durante toda su jornada o parte de ella, con carácter regular.
- b) «Teletrabajo»: aquel trabajo a distancia que se lleva a cabo mediante el uso exclusivo o prevalente de medios y sistemas informáticos, telemáticos y de telecomunicación.
- c) «Trabajo presencial»: aquel trabajo que se presta en el centro de trabajo o en el lugar determinado por la empresa.

A raíz de la pandemia de la COVID-19, el teletrabajo se impuso como medida para evitar el contacto social y frenar la oleada de contagios, a partir de ahí, esta medida ha permanecido en las empresas y entidades con diferente implantación. La implementación de esta medida tuvo consecuencias amplias en la sociedad, entre ellas, es interesante analizar las consecuencias sobre salud mental y emocional, precisamente en un momento en el que la situación era crítica en esta cuestión.

Justificación

Este informe tiene un objetivo puramente académico y pretende aportar datos que relacionen la organización del trabajo entorno al trabajo remoto en el domicilio con la situación de crisis mental y emocional que vivió la población en los primeros meses de pandemia. Se pretende avanzar en una investigación que desarrolle las competencias del grupo de investigación Charles Babbage a través de la recolección de datos bibliográficos, análisis de fuentes secundarias y empleo de técnicas cuantitativas para

estudiar el impacto del teletrabajo y la salud mental.

La pandemia del COVID-19 ha supuesto la llegada de muchos cambios en nuestras sociedades y ha profundizado algunos procesos, como el del teletrabajo. A los numerosos estudios sobre impacto del teletrabajo como transformación social, es necesario estudiar su relación con la salud mental y emocional, sobre todo en un momento en el que esta dimensión de la salud está adquiriendo una mayor consideración tras la crisis sanitaria.

Fuentes de datos

Para llevar a cabo este análisis, la fuente de datos fundamental ha sido el estudio 3298 del Centro de Investigaciones Sociológicas sobre “Efectos y Consecuencias del Coronavirus (I)” (CIS, 2020). Lo interesante de esta encuesta es la profundización que se hace en aspectos como el estado de ánimo y las consecuencias psicológicas de la pandemia, y también sobre diferentes aspectos respecto al teletrabajo.

Los principales datos analizados sobre teletrabajo y salud mental se han presentado a través de gráficos que describan la realidad vivida durante los primeros meses de la pandemia sobre estas cuestiones. Además, se han escogido tres variables de estado de ánimo (sentimiento de tristeza, preocupación y estrés) para comprobar su impacto entre las personas que teletrabajaron y las que no lo hicieron. Es interesante comprobar si el teletrabajo, más allá de las funcionalidades que pueda suponer para la organización del trabajo y la vida del trabajador, puede derivar en perjuicios para la salud mental o emocional. De esta forma se presentan gráficos de teletrabajo y estado emocional, además de una tabla que muestra tres regresiones logísticas que indiquen la significatividad de la variable teletrabajo en la explicación o no de los diferentes estados anímicos. En las regresiones logísticas se ha controlado el efecto que puedan tener las variables de sexo, edad y preocupaciones sobre la pandemia en la explicación del fenómeno.

Asimismo, a modo introductorio y para situar la realidad española respecto al contexto europeo, se han empleado datos de Eurostat (2022) que muestran la situación del teletrabajo en diferentes países de nuestro entorno respecto al uso del teletrabajo en los últimos años previos al COVID-19.

Teletrabajo y salud emocional

El teletrabajo, en tanto que transformación de la forma en la que se organiza el trabajo, implica una serie de cambios que pueden modificar a su vez los riesgos psicosociales que se derivan del propio trabajo. El teletrabajo puede implicar funcionalidades positivas, pero también puede manifestar consecuencias negativas importantes de analizar, principalmente en situación de pandemia.

Durante la crisis sanitaria, los riesgos psicosociales aumentaron por múltiples factores (confinamiento, sospechas de COVID, fallecimientos, violencia en el hogar, etc.) y elevaron las cifras de estrés, ansiedad, tristeza, somatización y distanciamiento (Morales Chainé et al., 2020). Entre estos factores, resulta interesante conocer qué papel jugó el teletrabajo en la salud mental durante la crisis sanitaria, pues al confinamiento se suma el cambio en las condiciones de trabajo, y saber si existen diferencias con aquellas personas que sí que podían acudir al centro de trabajo.

Por un lado, el teletrabajo, como forma de organización del ámbito laboral, puede aportar aspectos beneficiosos como facilitar la autonomía y la disponibilidad temporal, la deslocalización del trabajo, mayores oportunidades, mayor flexibilidad o reducir el tiempo de desplazamiento. Sin embargo, esto también puede girar e derivar en un mayor control, aumento de los ritmos de trabajo o dependencia de la tecnología. Las principales consecuencias negativas implican sobrecarga, aburrimiento, sensación de aislamiento, conflicto o ambigüedad en el rol, conflicto con las TIC, etc. y todo ello desencadena la aparición de trastornos mentales como la irritabilidad, el estrés, trastornos del sueño, alteración de la percepción, problemas de concentración, ansiedad, baja autoestima o depresión (Rubini, 2012). Principalmente, el espacio de trabajo se reconoce como un espacio de socialización y, por tanto, la desaparición de este conlleva la sensación de soledad y aislamiento (Rico Prieto, 2021). Estos riesgos pueden darse como consecuencia del teletrabajo y que pueden afectar variablemente en función del individuo, pero que pueden aparecer en condiciones de normalidad como consecuencia de la aplicación de esta nueva modalidad laboral; ahora bien, es necesario conocer qué sucede cuando se impone el distanciamiento social en el momento de pandemia y cuando el teletrabajo no es una alternativa más, sino una necesidad.

Durante la pandemia, se detectan algunas manifestaciones de alteraciones psicosociales y emocionales. Por un lado, de carácter más leve, como pueden ser las alteraciones

relacionados con la organización del trabajo (alta productividad, planificación y desconexión) y la autonomía o motivación; y que están muy conectadas con la falta de recursos, guías y condiciones para el teletrabajo (Ramos et al., 2020; Rico Prieto, 2021). Por otro lado, se detectan consecuencias más graves como la alteración del sueño, la ansiedad y la angustia y la depresión; y que están vinculados con la intensificación, el deslindamiento espaciotemporal y las condiciones sociales y contextuales (género, clase social, enfermedades crónicas, etc.) (Tomasina y Pisani, 2022).

El estrés es uno de los principales trastornos que se mencionan y que supuso de por sí el 30% de las bajas en España en 2019 (Martínez, 2020). Por tanto, es inexcusable abordar este aspecto del teletrabajo y emplear los recursos necesarios para paliar esta situación, además de conocer si se han acrecentado con la implementación del teletrabajo, o si, por el contrario, el teletrabajo es una medida que alivia esta perturbación.

Indicadores

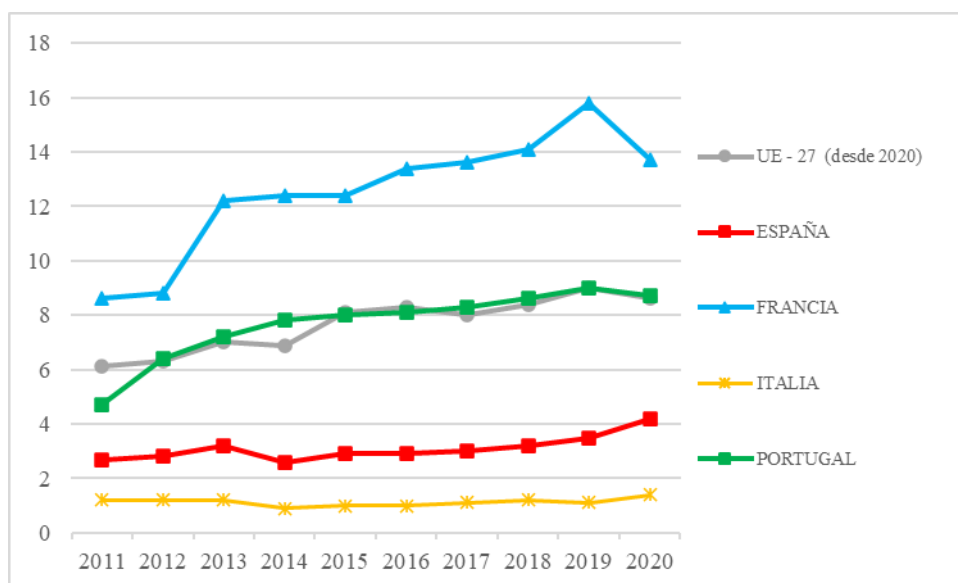
En primer lugar, es pertinente conocer cómo era la situación del teletrabajo en los años previos a la pandemia, en qué medida era una herramienta de organizar el trabajo y con qué frecuencia se utilizaba. Para ello, en el Gráfico 1 y 2, con datos de Eurostat, se presentan los datos de evolución del teletrabajo según frecuencia en distintos países del entorno español y la media europea.

En el primer gráfico se analiza el uso esporádico del teletrabajo y en el segundo se muestra el uso del teletrabajo regularmente; en ambos casos vemos como España se sitúa en porcentajes muy bajos respecto al uso del teletrabajo. Si hablamos de uso esporádico, la tasa se sitúa entorno al 2-3%, con una tendencia ascendente desde 2016 y llegando a superar el 4% en el 2020 (año de la pandemia); si hablamos de un uso más usual, los porcentajes eran algo inferiores al 10% y con la llegada del COVID-19 superarían el 20%. Ahora bien, España se encontraba en los años previos a la crisis sanitaria en porcentajes algo superiores a la media en cuanto al uso del teletrabajo regular.

En el panorama europeo vemos cómo los países de nuestro entorno superan los porcentajes españoles, solamente Italia tiene tasas inferiores en cuanto al uso esporádico, pero puede deberse a qué tiende a implantar un teletrabajo más regular. Portugal, país vecino, cuenta con tasas de teletrabajo regular cercanas al 30% en los

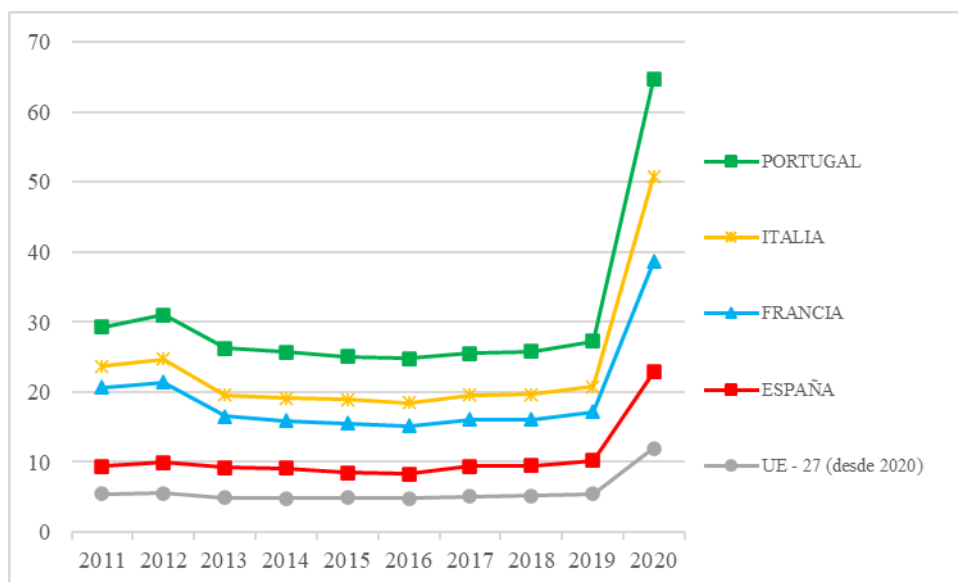
años previos a la pandemia, y se sitúa en la media europea si hablamos de teletrabajo como herramienta esporádica. Francia muestra tasas de teletrabajo esporádico de más del 10% y con tendencia ascendente (puede ser una herramienta de flexibilidad y conciliación), y tasas de uso regular del más del 20%, al igual que Italia.

Gráfico 1 Evolución del teletrabajo “esporádico” en distintos países de la UE, %



Elaboración propia con datos de Eurostat

Gráfico 2 Evolución del teletrabajo “regularmente” en distintos países de la UE, %

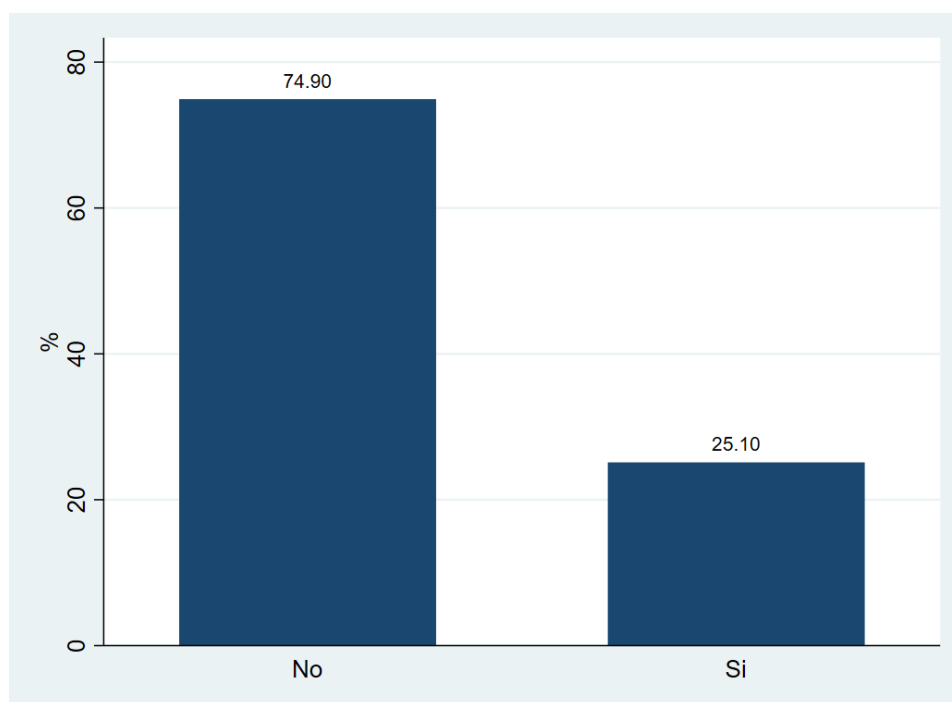


Elaboración propia con datos de Eurostat

Avanzando en los datos, si observamos los datos que nos muestra la encuesta del CIS sobre la implementación del teletrabajo antes del COVID-19, tal y cómo nos muestra el Gráfico 3, solamente uno de cada cuatro trabajadores había recurrido al teletrabajo en alguna ocasión. Además, atendiendo al Gráfico 4 que nos muestra la frecuencia con el que el teletrabajo estaba implantado en los centros de trabajo, podemos ver cómo solamente el 5% de los encuestados afirma que trabajaba a diario antes de la pandemia, que algo más del 3% trabajaba en remoto varias veces a la semana, y prácticamente la misma cifra reconocía teletrabajar varias veces al mes.

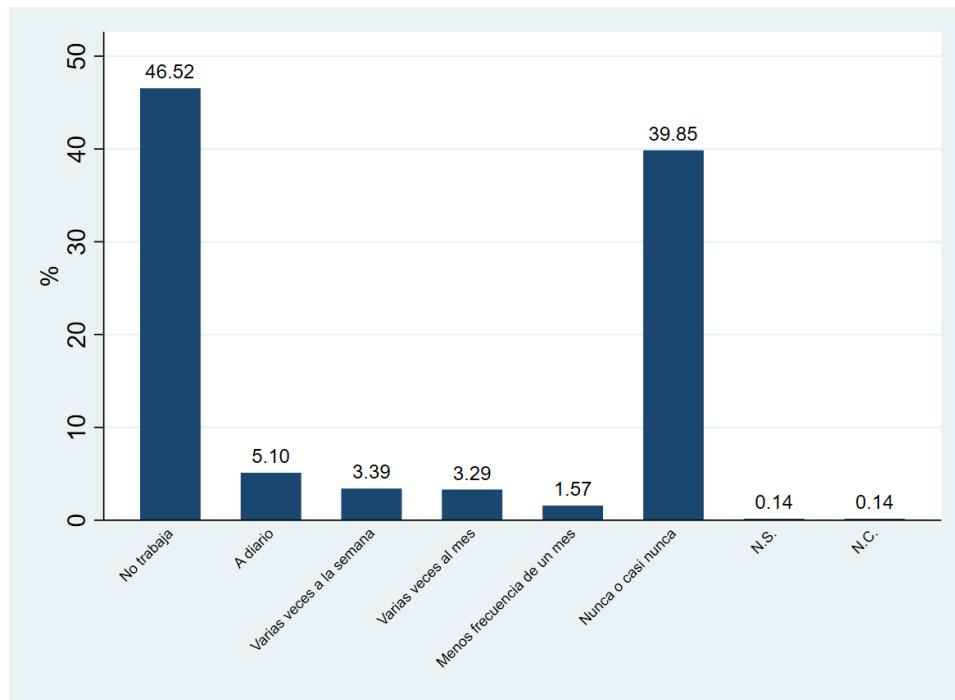
Esto nos indica que los datos coinciden en cierta medida si analizamos ambas fuentes y, sobre todo, que el teletrabajo en España era algo más anecdótico que cotidiano. Y, aunque sí que se observaba cierta tendencia ascendente en los últimos años, es justo indicar que la llegada del COVID-19 y la obligatoriedad de implantar medidas de distanciamiento social ha provocado que el teletrabajo aterrizara como una necesidad en las empresas.

Gráfico 3 Teletrabajo en alguna ocasión antes del COVID-19, %



Elaboración propia con datos del CIS (2020) 3298

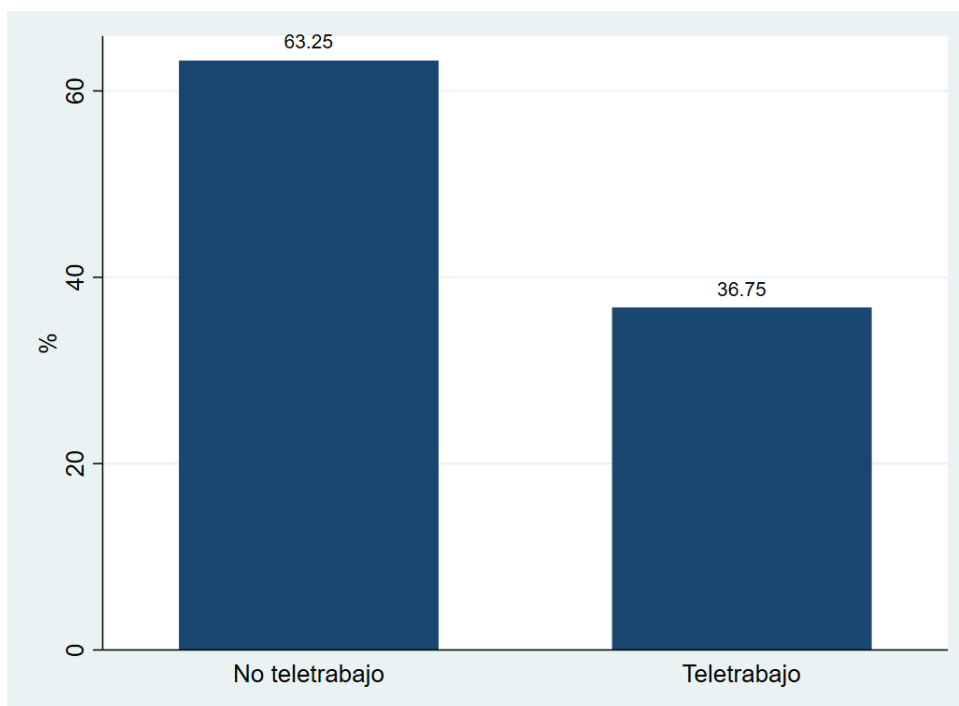
Gráfico 4 Teletrabajo antes de la pandemia según frecuencia, %



Elaboración propia con datos del CIS (2020) 3298

Como hemos señalado, la irrupción de la crisis sanitaria y el decreto de los confinamientos, aquellos trabajos que podían realizarse de forma telemática pasaron a realizarse en esta modalidad, lo que implicó una gran transformación en las condiciones de trabajo. En el Gráfico 5 podemos ver que la cifra de personas que declaran en la encuesta haber teletrabajado durante la pandemia del coronavirus asciende a 36,75%, lo que supone un 11% de las personas que reconocían haber teletrabajado alguna vez y un 31% más de las que lo hacían diariamente, ya que es de suponer que, en los meses iniciales de la pandemia, la implementación del teletrabajo en aquellos puestos en los que era factible sería durante todas las jornadas.

Gráfico 5 Teletrabajo durante la pandemia del COVID-19, %

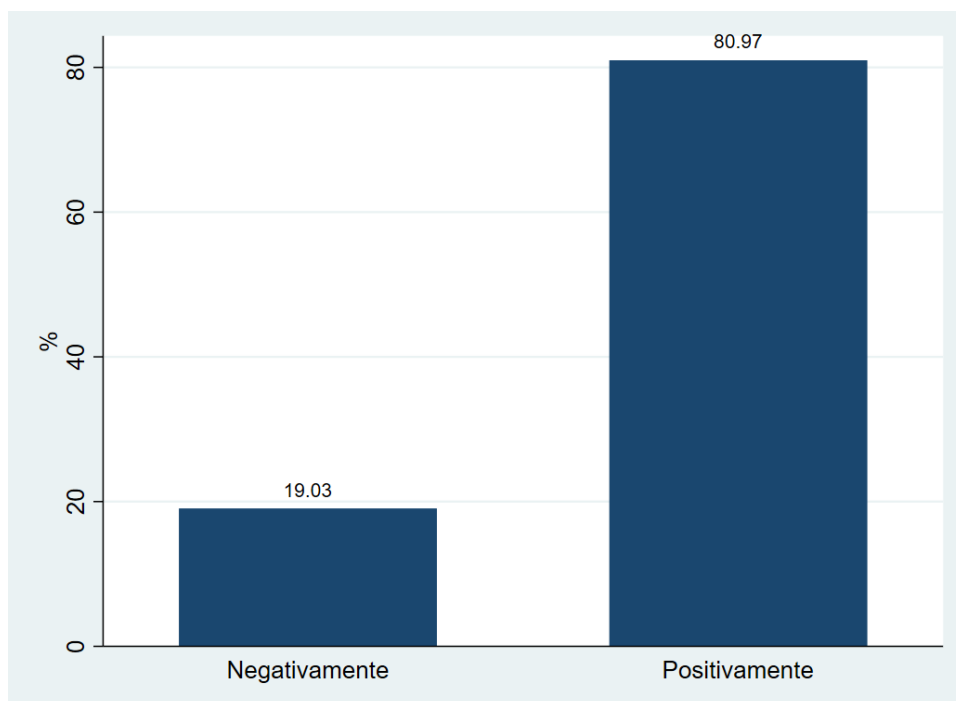


Elaboración propia con datos del CIS (2020) 3298

Otro de los indicadores que nos pueden ayudar a entender el fenómeno del teletrabajo y su implementación durante la pandemia es la valoración que hacen de este y que nos muestra el Gráfico 6, donde el 80% de los encuestados responde positivamente al teletrabajo como forma de organizar el trabajo al margen de la pandemia. Por tanto, en un primer momento, se puede decir que el teletrabajo en sí se reconoce en general como una herramienta positiva, y que sería el contexto y las condiciones que se establecen en torno a este las que modificarían su deseo de implementación.

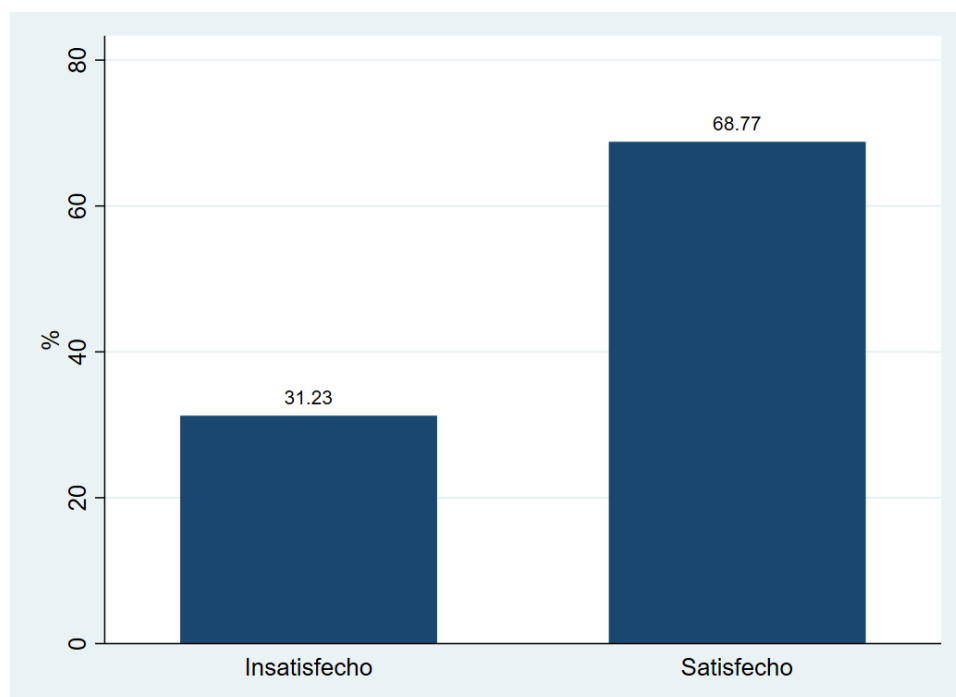
Así, en el Gráfico 7, cuando se pregunta por la satisfacción respecto al teletrabajo, la cifra desciende al 68,77% de las personas que están satisfechas, mientras que el otro tercio reconoce no estar satisfecho con el uso del teletrabajo. Existe, por tanto, una brecha entre los que valoran positivamente el teletrabajo pero que no se sienten satisfechos con la implementación de este.

Gráfico 6 Valoración del teletrabajo como forma de organizar el trabajo al margen de la pandemia, %



Elaboración propia con datos del CIS (2020) 3298

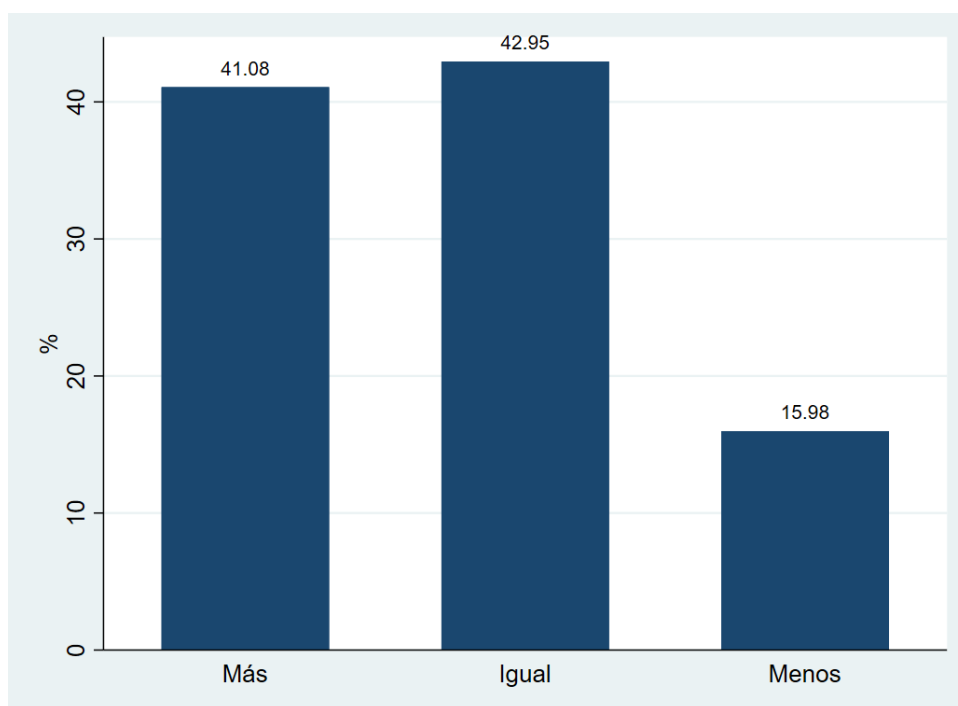
Gráfico 7 Satisfacción respecto al teletrabajo, %



Elaboración propia con datos del CIS (2020) 3298

Más detalles sobre la percepción que tiene los trabajadores respecto al teletrabajo la encontramos en el Gráfico 8 donde se indica la opinión que tienen las personas que teletrabajaron en pandemia sobre si esta forma de trabajo conlleva un esfuerzo y una dedicación diferente a la que implicaría el mismo trabajo en una situación de presencialidad. Los datos que arroja el gráfico muestran que solo el 16% de los encuestados opina que el esfuerzo realizado desde casa es menor, un 43% afirma que la dedicación es prácticamente igual, y un 41% reconoce que el esfuerzo que supone el teletrabajo es mayor que la presencialidad. Esto quiere decir que el teletrabajo, a pesar de que pueda suponer una medida de flexibilidad y conciliación, en momentos como las de la pandemia, puede suponer un factor más con el que lidiar durante el encierro domiciliario.

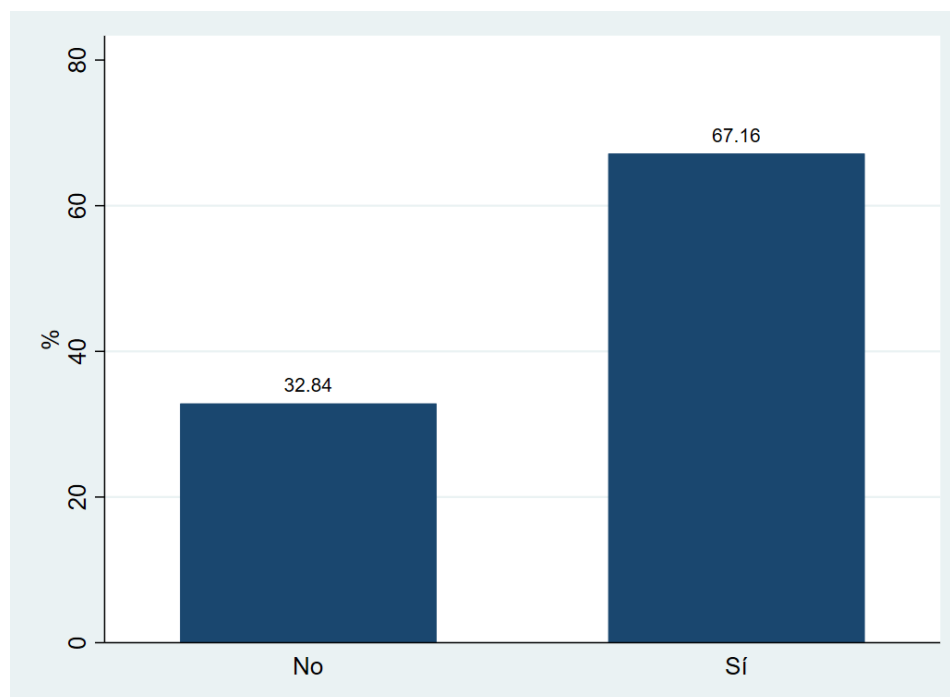
Gráfico 8 Opinión sobre el esfuerzo y la dedicación que supone el teletrabajo, %



Elaboración propia con datos del CIS (2020) 3298

De este modo, cuando se pregunta por la deseabilidad de continuar en régimen de teletrabajo, los datos que observamos en el Gráfico 9 muestran que prácticamente dos tercios estaría dispuesto a continuar con el teletrabajo como forma de organizar el trabajo. Hay que tener en cuenta que es la percepción que se tiene cuando aún existe la pandemia como un riesgo sanitario, y que la opinión se podría modificar una vez que la percepción del riesgo se va diluyendo.

Gráfico 9 Deseo de seguir teletrabajando después de la pandemia, %

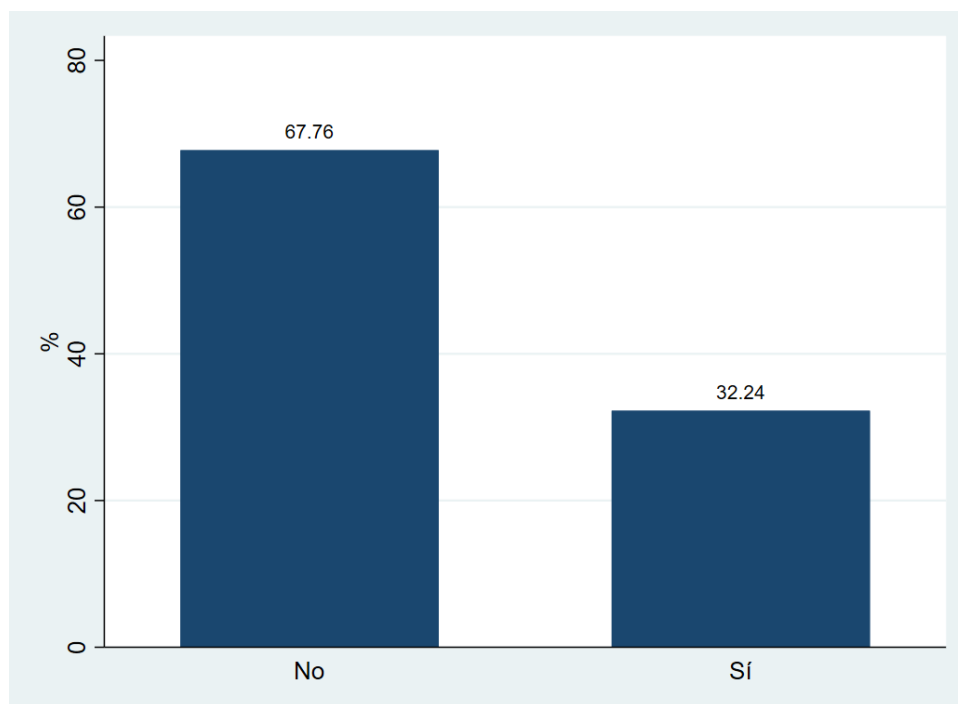


Elaboración propia con datos del CIS (2020) 3298

Una de las preguntas que incluye esta encuesta del CIS hace hincapié en el estado anímico respecto al teletrabajo y que podemos ver en el Gráfico 10, donde un tercio de los encuestados reconoce que su estado de ánimo durante los primeros meses de la pandemia ha influido en su capacidad de concentración cuando han estado teletrabajando. Esto nos invita a reflexionar sobre la conexión entre salud mental, situación emocional y teletrabajo, sobre todo en el momento de crisis como la vivida durante el COVID-19 y es que las condiciones en las que se implementa el teletrabajo deben contar con unos recursos y organización por parte de las empresas para controlar todos los desajustes que pueda ocasionar esta transformación laboral.

Así, el estado de ánimo influye totalmente en el teletrabajo, la situación de confinamiento ha provocado que las condiciones bajo las que se trabajaba no fueran las idóneas y, por tanto, el trabajo en el domicilio no fuera una herramienta totalmente eficiente. Ahora bien, más allá de las propias implicaciones de la pandemia, el teletrabajo, cómo indica la literatura, trae de por sí en condiciones normales una serie de aspectos negativos sobre la salud mental como el estrés, la ansiedad, los trastornos de percepción o la depresión; y es por esto por lo que es preciso tratar de analizar este fenómeno.

Gráfico 10 Si el estado de ánimo le ha impedido concentrarse en el teletrabajo, %

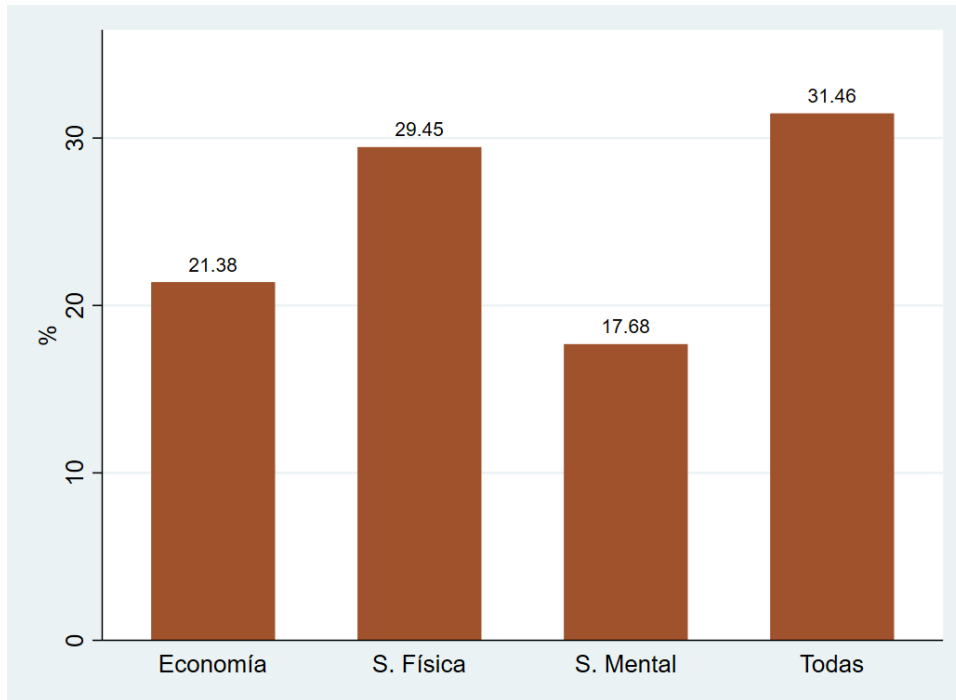


Elaboración propia con datos del CIS (2020) 3298

En cuanto a las cuestiones de salud mental, una de las primeras preguntas de esta encuesta hace hincapié en las principales preocupaciones de los ciudadanos españoles durante la pandemia. Tal y como se ve en el Gráfico 11, a parte de las personas que han respondido en un 31% que les preocupa todas las cuestiones que se mencionan, la principal preocupación es la de la salud física con un 29% de los encuestados, seguido de un 21% que manifiesta estar preocupado principalmente por la economía, y en último lugar casi un 18% que afirma que su mayor preocupación es la salud mental. Así las cosas, la salud mental se encuentra como el porcentaje menos mencionado como principal preocupación, pero recoge una cifra a tener en consideración como problema social.

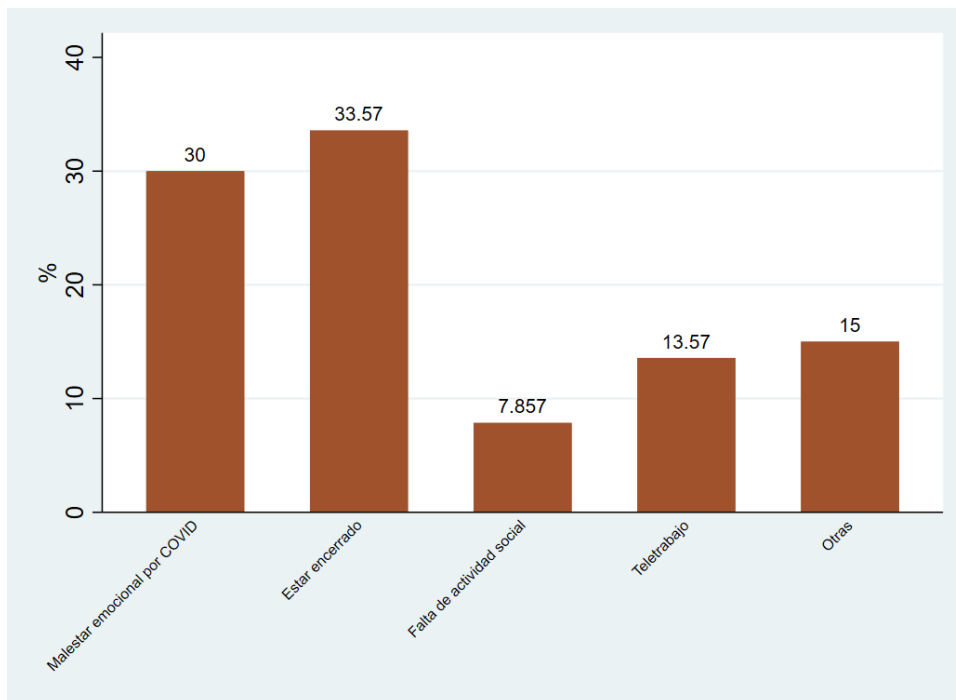
Si tratamos de vincular el malestar psicológico y emocional con el teletrabajo, en una de las preguntas y cuyos resultados vemos en el Gráfico 12, entre aquellas personas que se han sentido peor anímicamente, encontramos que un 14% de las personas encuentran su motivo en el teletrabajo. Lo que nos muestra que la salud mental es un asunto relevante en nuestra sociedad, cada vez más y que, durante la pandemia, la herramienta del teletrabajo no fue satisfactoria para todo el mundo, provocando en un porcentaje importante que fuera un elemento perjudicial para su estado anímico.

Gráfico 11 Principal preocupación durante la pandemia del COVID-19, %



Elaboración propia con datos del CIS (2020) 3298

Gráfico 12 Motivos por los que sentirse peor anímicamente, %

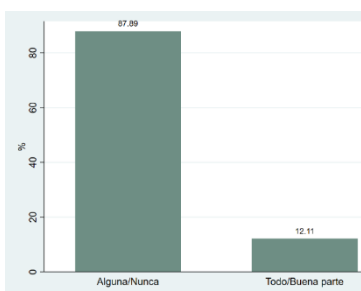


Elaboración propia con datos del CIS (2020) 3298

Para analizar el estado anímico y la salud mental, entre diversas cuestiones que se preguntaban en la encuesta, se han escogido tres de ellos por considerarse más representativos y útiles respecto al fenómeno que estamos estudiando y que son el sentimiento de tristeza, preocupación y estrés. En los Gráficos 13, 14 y 15 se muestran los resultados para los encuestados en general, aquí vemos como un 12% de las personas se han sentido tristes toda o una buena parte del tiempo; que un 35% se han sentido preocupados; y más de un 21% reconoce haberse sentido estresado.

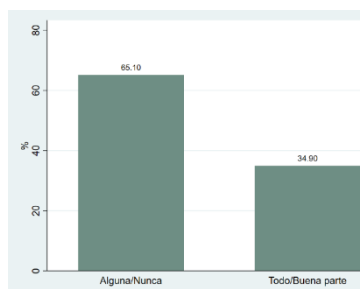
En los Gráficos 16, 17 y 18, se muestran estos mismos estados de ánimo desglosado por modalidad de trabajo, entre aquellos que han podido trabajar desde casa y entre los que han continuado con su trabajo presencial. A primera vista, en general, los porcentajes son más bajos entre las personas que han estado teletrabajando, pero esto puede deberse a que la muestra de este colectivo es menor. Sin embargo, para conocer si las diferencias que encontramos son significativas debemos llevar a cabo otras técnicas cuantitativas que lo demuestren.

Gráfico 13 Sentirse triste, %



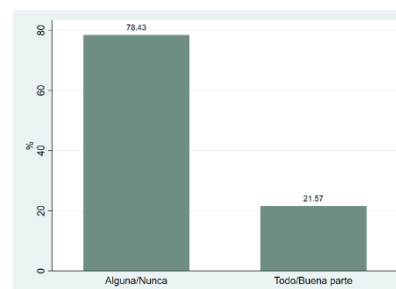
Elaboración propia con datos del CIS (2020) 3298

Gráfico 14 Sentirse preocupado/a, %



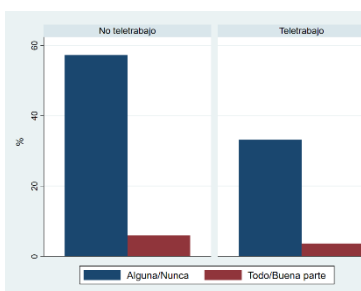
Elaboración propia con datos del CIS (2020) 3298

Gráfico 15 Sentirse estresado/a, %



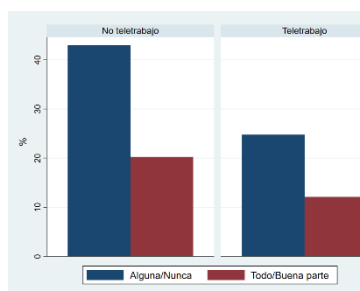
Elaboración propia con datos del CIS (2020) 3298

Gráfico 16 Sentirse triste según modalidad de trabajo, %



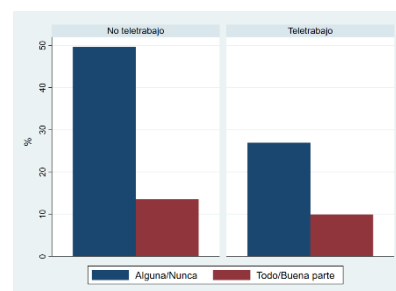
Elaboración propia con datos del CIS (2020) 3298

Gráfico 17 Sentirse preocupado/a según modalidad de trabajo, %



Elaboración propia con datos del CIS (2020) 3298

Gráfico 18 Sentirse estresado/a según modalidad de trabajo, %



Elaboración propia con datos del CIS (2020) 3298

Para testar esto, se ha realizado una regresión logística (Tabla 1) para cada uno de los estados anímicos con el fin de saber si el teletrabajo es una variable explicativa de esta situación, controlando por las variables sociodemográficas de sexo y edad (ya que suelen ser variables muy condicionantes) y la variable de principales preocupaciones de la pandemia. Así, encontramos que el factor teletrabajo solo supone un condicionante para el estrés, y trabajar en casa o presencial no influye significativamente en el estado de tristeza o preocupación. De esta forma, las personas que han estado en situación de teletrabajo han tenido un 26% más de probabilidad de sentirse estresados que aquellas personas que pudieron continuar con su trabajo presencial.

Tabla 1 Regresiones logísticas sobre estados de ánimo con variable explicativa 'teletrabajo' y variables de control

	<i>TRISTE</i>	<i>PREOCUPADO</i>	<i>ESTRÉS</i>
<i>Teletrabajo</i>	0.0296 (0.191)	0.00777 (0.121)	0.266* (0.133)
<i>Sexo</i>	-0.473* (0.188)	-0.350** (0.118)	-0.857*** (0.133)
<i>Edad</i>	0.0107 (0.00847)	-0.00217 (0.00529)	- 0.0212** * (0.00599)
<i>Preocupación en pandemia</i>	0.00488 (0.0815)	0.0458 (0.0509)	-0.0176 (0.0572)
<i>Constant</i>	- 2.513*** (0.454)	-0.578* (0.282)	0.103 (0.311)
<i>Observations</i>	1368	1367	1367

Standard errors in parentheses
 * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$
 Elaboración propia con datos del CIS (2020) 3298

Conclusiones

Para finalizar, debemos señalar que la pandemia ha supuesto el aterrizaje de una de las grandes transformaciones en el ámbito laboral, el teletrabajo. Esta nueva forma de organización del trabajo llevaba un tiempo implementándose en nuestro país gracias al desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación, pero como hemos señalado y pese a su ascenso, no conseguía alcanzar los porcentajes europeos, y no conseguía mostrarse como una herramienta que pusiera soluciones en la flexibilización y conciliación. La crisis sanitaria provocada por la COVID-19 y las medidas de confinamiento cambiaron la realidad de lleno y provocaron la implementación del teletrabajo, como hemos comprobado con el ascenso de las tasas.

El teletrabajo puede suponer una herramienta que facilite el trabajo, la conciliación, que no tiene porque suponer un menor rendimiento y que puede ser vista de forma satisfactoria por los trabajadores, cuestiones que, de hecho, según lo analizado en la encuesta, constata que cuenta con opiniones positivas en general. Ahora bien, esto no quita que deban de analizarse los aspectos negativos que puede conllevar el teletrabajo, y que en muchos de los casos deriva en trastornos de salud mental, una de las cuestiones que más está alarmando a nuestra sociedad, pues provoca situaciones de estrés, ansiedad o depresión. Por tanto, si en situaciones de normalidad ya implica una serie de riesgos a tener en cuenta, en una situación de crisis sanitaria, se aumenta la probabilidad de deterioro en la salud mental y emocional.

A lo largo de este estudio hemos encontrado varios indicadores que mostraban cierta preocupación por la salud mental, ciertas situaciones de problemas con el estado anímico, y en la que el teletrabajo ha jugado un factor relacional: un tercio ha tenido impedimentos para concentrarse en el teletrabajo y un 14% se ha sentido peor anímicamente por realizar esta actividad. Respecto a la tristeza, la preocupación y el estrés, que son los indicadores escogidos para analizar la salud mental y emocional encontramos tasas considerables en la población, pero solamente el teletrabajo se muestra como un factor influyente en el estrés. Por lo analizado, la tristeza es un sentimiento que, afortunadamente, experimentaron menos personas; y la preocupación, debido a la situación que se atravesaba, era un sentimiento más generalizado; sin embargo, el estrés, aunque experimentado también en gran parte de la población, era más probable que se desencadenara en aquellas personas que estaban teletrabajando.

Este análisis nos sugiere la importancia de estudiar el fenómeno del teletrabajo, ya no

sólo desde las oportunidades que conlleva, sino de aquellos aspectos negativos que le rodea. De esta forma, es importante que las empresas doten de recursos materiales y organizativos a los trabajadores para poder llevar a cabo el trabajo en el domicilio en unas condiciones adecuadas; y, sobre todo, incidir en la deseabilidad del trabajo como herramienta de flexibilidad y conciliación por parte del trabajador.

Bibliografía

- CIS (2020). *EFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL CORONAVIRUS (I)* / 3298. Centro de Investigaciones Sociológicas. https://www.cis.es/cis/opencm/ES/1_encuestas/estudios/ver.jsp?estudio=14530
- Cataño Ramírez, S. L., & Gómez Rúa, N. E. (2014). *El concepto de teletrabajo: aspectos para la seguridad y salud en el empleo*. CES Salud Pública (5), 82-91.
- EUROSTAT (2022). *Employed persons working from home as a percentage of the total employment, by sex, age and professional status (%)*. Eurostat. https://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=lfsa_ehomp
- Ley 10/2021, de 9 de julio, de trabajo a distancia. *Boletín Oficial del Estado*, 164, de 10 de julio de 2021, 82540-82583. <https://www.boe.es/eli/es/l/2021/07/09/10>
- Martínez Martínez, L. (2020). *Riesgos psicosociales y estrés laboral en tiempos de COVID-19: instrumentos para su evaluación*. Revista de comunicación y salud, 10(2), pp. 301-321.
- Morales Chainé, S., López Montoya, A., Bosch Maldonado, A., Beristain Aguirre, A., Robles García, R., López Rosales, F., & Fernández Cáceres, C. (2020). *Condiciones de salud mental durante la pandemia por COVID-19*. Revista Internacional De Investigación En Adicciones, 6(2), 11–24. <https://doi.org/10.28931/riiad.2020.2.03>
- Ramos, V., Ramos-Galarza, C., & Tejera, E. (2020). *Teletrabajo en tiempos de COVID-19*. Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology, 54(3), e1450-e1450.
- Rico Prieto, J. L. (2021). Salud mental y teletrabajo en tiempos de pandemia. Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales, 79(155), pp. 567-575.
- Rubbini, N. I. (2012). *Los riesgos psicosociales en el teletrabajo*. VII Jornadas de Sociología de la UNLP. Departamento de Sociología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, La Plata.
- 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*. Archivos de Prevención de Riesgos Laborales, 25(2), pp. 147-161.