

---

**TELETRABAJO, CONFLICTO TRABAJO-FAMILIA Y CARGA MENTAL EN  
TRABAJADORES/AS DEL SECTOR PRIVADO EN CHILE**

**ANAELLE SAMIRA BERRÍOS RIQUELME  
ALEJANDRA SEBASTIANA MOYA VÁSQUEZ  
PSICÓLOGO  
(MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCACIONAL)**

**RESUMEN**

El presente estudio tiene como objetivo describir la relación que existe entre teletrabajo, carga mental y conflicto trabajo-familia. A 102 trabajadores del sector privado en Chile, que se encuentran bajo la modalidad de teletrabajo, se les administró de manera online los cuestionarios “Cuestionario de percepción y condiciones teletrabajo” (Ossa, Jiménez y Gómez, 2020), “Cuestionario de carga mental” (Ceballos, Paravic, Burgos y Barriga, 2014) y “Cuestionario conflicto trabajo-familia” (Carlson, Kacmar y Williams, 2000). Se observan relaciones negativas y significativas entre teletrabajo y conflicto trabajo familia ( $r = -.572$ ,  $p = .000$ ), y entre teletrabajo y carga mental ( $r = -.307$ ,  $p = .002$ ). Mientras que entre carga mental y conflicto trabajo-familia existe relación positiva ( $r = .360$ ,  $p = .000$ ). Se concluye que el Teletrabajo tiene influencia en las áreas de carga mental y conflicto trabajo-familia, del mismo modo que estas variables tienen influencia en el teletrabajo, por lo que el apoyo de recursos organizacionales, tecnológicos e interpersonales de una de estas áreas por parte de la organización será beneficioso para las políticas organizacionales

## ABSTRACT

The present study has as its objective to describe the existing relationship between remote work, mental burden and work-family conflict. The questionnaires "Remote Work Perception Scale" (Ossa, Jiménez & Gómez, 2020), "Mental Burden Scale" (Ceballos, Paravic, Burgos & Barriga, 2014) and "Work-family Conflict Questionnaire" (Carlson, Kacmar & Williams, 2000) were administered via online to 102 private sector workers in Chile who are working remotely. Negative relationships between remote work and work-family conflict were observed ( $r = -.572$ ,  $p = .000$ ), and between remote work and mental burden ( $r = -.307$ ,  $p = .002$ ). While there is a positive relationship between mental burden and work-family conflict ( $r = .360$ ,  $p = .000$ ). It is concluded that remote work has an influence on the areas of mental burden and work-family conflict in the same manner that these variables have an influence on remote work, so that the support of organisational, technological and interpersonal resources on one of these areas by the organisation can be beneficial for the organisational politics and the workers' life.