



Visítanos en:
<https://journal.poligran.edu.co/index.php/poliantea>



Recepción: 06.2020

Aceptación: 07.2020

Efectos Positivos y Negativos De La Implementación Del Teletrabajo Para La Salud Del trabajador, Desde La Perspectiva De La Cuarentena

Positive and Negative Effects of Telework Implementation on Worker Health from a Quarantine Perspective

Leidy Jhoanna Puentes Salomón

Institución Universitaria Politécnico
Grancolombiano
Gestión De La Seguridad y Salud Laboral
Bogotá

Resumen

La investigación tiene como fin identificar los efectos positivos y negativos de la implementación del teletrabajo para la salud de los trabajadores en Colombia, en época de cuarentena del COVID-19. En primer lugar, se realizará un reconocimiento de información secundaria en la biblioteca virtual de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano para identificar la normativa emitida por el Ministerio de Trabajo con respecto a las nuevas formas de trabajo durante la cuarentena, además se identificarán los mecanismos que más han adaptado las compañías para que sus trabajadores continúen desarrollando sus actividades laborales, después se realizará un análisis teórico sobre el teletrabajo, para posteriormente realizar un barrido de datos secundarios con la finalidad de identificar los efectos que el teletrabajo puede causar en la salud de cada uno de los trabajadores. Por último, se realizará una encuesta a personas que actualmente estén ejerciendo trabajo en casa, con el objetivo de identificar los efectos sobre su salud, relacionados con el aislamiento, estrés, seguridad y ergonomía, obesidad y sedentarismo.

Palabras clave:

Teletrabajo, Salud laboral, Cuarentena, Aislamiento, Trabajo en casa

Abstract:

The purpose of this research is to identify both positive and negative effects of the implementation of teleworking on the health of workers in Colombia, during the COVID-19 quarantine period. First, a secondary information survey will be carried out in the virtual library of the Grancolombiano Polytechnic University Institute to identify the regulations issued by the Ministry of Labor regarding new forms of work during quarantine, and the mechanisms that have Companies have been adapted so that their workers can carry out their work activities, then a theoretical analysis

of telework will be carried out, and then a secondary data sweep will be carried out in order to identify the effects that telework can cause on the health of each of Workers. Finally, a survey will be conducted of people who are currently working at home to identify the health effects related to isolation, stress, safety and ergonomics, obesity, and sedentary lifestyle.

Keywords:

Telework, Occupational health, Quarantine, Isolation, Work at home

Introducción.

El COVID- 19 a afectado la forma en que las personas trabajan debido a que las instituciones gubernamentales del país han decretado cuarentenas que han obligado a los trabajadores a aislarse obligatoriamente en sus hogares durante periodos extensos, con el fin de evitar y mitigar la proliferación del COVID-19. Esto ha conllevado a que las empresas y sus trabajadores se reinventen, utilizando principalmente los avances tecnológicos de la informática y de la comunicación para seguir cumpliendo sus labores, favoreciendo así, la implementación del teletrabajo en gran variedad de sectores de la economía colombiana.

Debido a la Circular 21 del 17 de marzo del 2020 emitida por el Ministerio de Trabajo se entenderá que las personas que realizan trabajos temporales en su hogar debido a la emergencia sanitaria tienen la modalidad de “Trabajo en casa”, pero debido a la poca información encontrada con la terminología “Trabajo en casa” por defecto de la investigación se desarrollara la terminología “Teletrabaja” entendiéndose que el trabajo en casa es un derivado del teletrabajo pero que no cumple con todas las condiciones legales que impone el gobierno para que sea considerado como teletrabajo.

Es de enfatizar que el teletrabajo es considerado como una modalidad laboral en la cual, las actividades laborales se desarrolla fuera de la oficina central de la organización, mediante el uso de las TICs, puede ser tanto positivo para el trabajador en ahorro de tiempo, productividad y tiempo compartido con la familia, tanto negativa pasa su salud por no tomar las medidas preventivas

con respecto a factores relacionados a la ergonómicos y seguridad, aislamiento, estrés, obesidad y sedentarismo.

La coyuntura actual del país ha llevado a que las empresas tengan que adoptar modelos de trabajo en casa para hacer frente a las restricciones de desplazamiento. Pero es de resaltar que no se sabe a ciencia cierta cuales pueden llegar a ser los efectos para la salud del trabajador con la implementación del trabajo en casa, debido a que fue un factor que tomo a todos de sorpresa y no se tomaron los protocolos y adecuaciones necesarias para trabajar desde casa. Tanto el trabajador como el empleador pueden llegar a desconocer los efectos que traerá este cambio a la salud del trabajador, por ello se plantea la siguiente pregunta: ¿Qué efectos acarrea la implementación del teletrabajo para la salud del trabajador en época de cuarentena?

Objetivo General

Identificar los efectos de implementar el teletrabajo para la salud del trabajador en época de cuarentena.

Objetivos específicos

-Reconocer los efectos positivos de implementar el teletrabajo como alternativa para los trabajadores.

-Identificar los efectos adversos que conlleva implementar el teletrabajo para la salud del trabajador.

Metodología.

La presente investigación se divide en dos partes, la primera parte, se centrará en buscar información secundaria en las distintas bases de datos para identificar qué artículos se han desarrollado a lo largo de los años sobre el teletrabajo y su relación con la salud, para así, poder identificar la información faltante para el desarrollo de la investigación. La segunda parte se realizará una investigación concluyente donde se espera captar información primaria por medio de encuestas, para obtener datos no identificados en

las fuentes secundarias de información y darle un carácter de profundidad a la investigación.

Información secundaria

Se realizó una búsqueda de bases de datos que pudieran servir para la investigación, para ello se ingresó a la biblioteca virtual del Instituto

Lugar De Búsqueda	Ecuación De Búsqueda	Bases De Datos Encontradas	Bases De Datos Descartadas	Bases De Datos Seleccionadas
Recursos electrónicos de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano	SALUD	13	9	4

Universitario Politécnico Grancolombiano y se realizó una búsqueda en los recursos electrónicos, enfatizando en las publicaciones electrónicas, luego se filtraron las bases de datos que contemplaban la palabra “Salud” en su descripción.

Tabla 1. Búsqueda de bases de datos. Fuente: Creación propia

Se encontraron 13 bases de datos que cumplieran el primer criterio de “Salud”, después se prosiguió a clasificar las bases que tuvieran artículos relacionados con la palabra “Teletrabajo” debido a que la palabra “Trabajo en casa” arrojaba información nula, por ello, las bases como: DANE, EBSCOhost, EMERALD, SCIEDIRECT, PORTAL DE REVISTAS CIENTÍFICAS Y ARBITRADAS DE LA UNAM, TOXNET, GREENFILE, SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO – SGSST-GLOBAL, SCIENCE.GOV, fueron descartadas debido a que no tenían un número razonable de artículos de investigación o sus investigaciones estaban más enfatizadas en temas no relacionados con la salud. Por consiguiente, se seleccionaron 4 bases de datos, las cuales lograban tener una gran cantidad de artículos de investigación relacionados con la palabra “Teletrabajo”, por ello, la investigación se

desarrollara con las siguientes bases de datos: FREEFULLPDF, GESTIÓN HUMANA, OCÉANO UNIVERSITAS y SCIELO.

Después de identificar las bases de datos con las que se trabajara, se plantearon los siguientes criterios de exclusión e inclusión, para la correspondiente elección de artículos de investigación con los cuales se desarrollará la investigación. **Criterios de inclusión:** Artículos publicados en español; nacionales como internacionales; temática de estudio relacionada con la salud, teletrabajo y seguridad; publicados desde el 1 de enero de 2006 hasta el 22 de mayo del 2020, para artículos de historia y conceptos; y para artículos relacionados con salud, teletrabajo y COVID-19 deberán estar publicados desde el 1 de enero de 2017 hasta el 21 de mayo del 2020.

Criterios de exclusión: Artículos que no aborden el teletrabajo desde una perspectiva de Salud, empresarial o relacionada con el COVID-19.

Tabla 2. Búsqueda de Artículos

Base de datos utilizadas	Ecuación para la búsqueda	Artículos detectados	Artículos rechazados	Artículos repetidos	Artículos seleccionados
FREEFULLPDF	*Salud AND Teletrabajo	100	95	0	5
GESTIÓN HUMANA	*Teletrabajo AND Covid-19	691	685	0	6
OCÉANO UNIVERSITAS	*Teletrabajo AND salud	79	79	0	0
SCIELO	*Teletrabajo AND Teletrabajo	29	23	5	6

Fuente: Creación propia

A partir de las 4 bases de datos se encontraron un total de 899 artículos, después de clasificar y eliminar los artículos duplicados, se determinaron 17 artículos que cumplen con los parámetros previamente establecidos. Con los 17 artículos se plantea realizar el barrido de información e identificar la información que será útil para desarrollar las encuestas y por ende la investigación.

Información primaria

Para soportar la investigación y obtener datos del contexto colombiano sobre la implementación del teletrabajo en medio de la pandemia con enfoque en la salud del trabajador,

se planteó una encuesta para identificar información relevante que soporte el estudio.

La población de la encuesta será: personas que al momento actual tienen un contrato laboral en el territorio colombiano; **Muestra**: personas que a la fecha están realizando trabajo en casa o teletrabajo; **Diseño muestral**: Personas que antes del aislamiento obligatorio se desplazaban para realizar sus actividades laborales en la empresas o lugar de trabajo y que ahora en aislamiento no se desplazan a su lugar de trabajo y en cambio desarrollan sus actividades laborales desde casa; **Participantes**: 50 personas; **Criterios de Exclusión**: no tener un contrato laboral, tener un contrato laboral fuera del territorio colombiano, personas que a la fecha no estén realizan teletrabajo o trabajo en casa, personas que tengan menos de dos meses de ser contratados por una empresa o institución, personas que estén ejercido teletrabajo por más de 3 meses seguidos, personas menores de edad; **Criterios de Inclusión**: Personas que antes del aislamiento obligatorio realizaban sus actividades laborales fuera de su hogar y ahora en el aislamiento obligatorio realizan sus actividades laborales en el hogar; **Variables a desarrollar**: Ergonómicos, seguridad, aislamiento, estrés, obesidad y sedentarismo. **Diseño de investigación**: Exploratorio; **Instrumento**: Encuesta; **Procedimiento de Recopilación de datos**: Los datos se recolectarán mediante la entrevista previamente diseñada en un formulario de Google y serán recopilados en el instrumento diseñado en Excel para su posterior análisis, además la encuesta estará diseñada para seleccionar los perfiles que cumplen con los criterios de inclusión. **Procedimiento Análisis de datos**: Se realizará un proceso de tabulación de información cualitativa para así, identificar porcentajes y por ende, plasmar la información en gráficos de torta para su fácil comprensión; **Confidencialidad de la Información**: a los participantes encuestados se les informará que sus datos personales y la información suministrada tendrá como finalidad apoyar procesos de investigación y por ninguna circunstancia serán

utilizados con fines comerciales; **Calidad ética**: El investigador se compromete a no manipular ningún tipo de resultado a su conveniencia, en cambio desarrollara todos los parámetros previamente preestablecidos.

Estado Del Arte.

El estudio de la literatura para la investigación se inició con la identificación de la comunicación emitida por el Ministerio de Trabajo respecto a la forma en que se trabajaría desde casa, después se indago sobre las adaptaciones que están realizando las empresas para hacer frente a la pandemia, más adelante se realiza una búsqueda sobre el origen, concepto y modelos de teletrabajo, y así, terminar investigando sobre los efectos del teletrabajo para la persona, teniendo en cuenta los factores de horarios de trabajo, desempeño individual, familia y en especial la Salud.

Ministerio de trabajo

Debido a que la OMS, decidió el 11 de marzo del 2020 declarar la pandemia por COVID-19, las empresas y el gobierno colombiano tuvieron que redefinir la forma en que desarrollan sus actividades laborales, es por ello que el Ministerio del Trabajo en la Circular 21 del 17 de marzo del 2020, propuso implementar el “trabajo en casa” debido a la situación actual que cursa el país, por ello, los empleadores pueden llegar a un acuerdo con sus trabajadores y autorizarlos para que realicen sus actividades desde casa. Es de considerar que para el Ministerio de Trabajo esta modalidad es diferente al teletrabajo debido a que no cumple la totalidad de los requisitos establecidos ante la ley y no necesariamente se considera teletrabajador por realizar sus actividades laborales ocasionalmente en su hogar, además, “El trabajo en casa” se puede reconocer como un derivado del teletrabajo pero que no cumple con las condiciones legales para ser igual.

Adaptación de las empresas

Debido a la pandemia, las empresas han tenido que dirigir todos sus esfuerzos en implementar alternativas tecnológicas y digitales, para seguir su curso con normalidad, en este sentido la opción del teletrabajo ha surgido como una solución a esta necesidad en tiempo de crisis. Según el estudio realizado por Legis

Gestionhumana.com el 24 de marzo del 2020 a 361 empresas de diversos sectores se encontró que el 77.8% de las empresas pueden realizar teletrabajo, en cambio 22.2% de las empresas respondieron que era imposible, debido a que son empresas que se dedican al sector de transporte, alimentos y bebidas. Además, se encontró que el 44.6% de las empresas tienen medios tecnológicos altos, seguidos por el 33.8% con medios tecnológicos medios. Es de resaltar que las herramientas que más están utilizando las compañías para el desarrollo de sus actividades son: Skype empresarial con un 35.7%, Zoom 21.3%, Go to meeting 11.1% y el paquete de Office en general. Además, se resaltó que la mayoría de los trabajadores están realizando sus actividades desde casa.

Teletrabajo

El término teletrabajo fue utilizado por primera vez en la década de 1970, surgiendo como respuesta a la crisis petrolera que afrontaba Estados Unidos en esa época, además de la crisis energética, la alta congestión del tráfico en las ciudades y la contaminación del medio ambiente (Garena M, Verdugo R, Briones J, Vera A, 2007) por ello nace esta modalidad de trabajo. En la actualidad no existe una literatura muy bien definida y tampoco un concepto universal sobre el teletrabajo, aunque en los últimos años se ha construido datos y legislación sobre esta modalidad.

Según (Di Martino 2001; Bergum 2007; Eurofound 2007) para que exista teletrabajo se deben cumplir tres características: primero, que exista una relación contractual entre el empleado y el empleador; segundo, el trabajador desempeña sus labores en un lugar distinto a la oficina central o principal de la compañía y tercero, se ejecuta mediante la utilización de las TICs. Por otra parte, según (Martino 2001, Bergum 2007) no existe una clasificación única para definir el teletrabajo pues se pueden encontrar diversas formas y nombres, entre los más comunes están: teletrabajo cercano al hogar, teletrabajo en cualquier lugar, teletrabajo en diferentes lugares, teletrabajo a través de países, trabajo en casa, teletrabajo permanente, trabajo parcial, teletrabajo independiente y teletrabajo permanente.

Efectos del teletrabajo

El teletrabajo puede tener varios efectos para el trabajador tanto positivos como negativos para ello, se evaluarán 4 ítems primordiales: horarios de trabajo, desempeño individual, familia y Salud.

Horarios de trabajo

Según el estudio realizado por la universidad de Bradford, se encontró que el 69% de las personas con teletrabajo afirman que sus horas de trabajo han aumentado, afirmando que llegan a trabajar hasta 15 horas extras semanales, es de entender que estas horas laborales extras no son pagadas en muchos países.

Desempeño individual

Según una encuesta realizada por el estado de Georgia en Estados Unidos, en donde se encuestaron a personas que ejercían el teletrabajo, se encontró que de los empleados el 85% aumentaron su productividad, el 90% mejoraron su moral, la mayoría ahorro en promedio 107.3 minutos al día y el 47% aumentó el tiempo que comparte con su familia.

Familia

En el Reino Unido se realizó una investigación que considera que el teletrabajo puede tener efectos positivos para la familia de los trabajadores, pero no en todos los casos debido a que se encontró que las mujeres que son teletrabajadoras dedican menos horas a su trabajo pago y muchas más al trabajo del hogar, por el contrario, los hombres parecían trabajar la misma cantidad de horas o más. Es de resaltar que para algunos autores es ambiguo este ítem.

Salud

Es el ítem más importante debido a que puede afectar radicalmente al trabajador e incluso ponerlo en riesgo, es por ello, que se analizará desde la perspectiva: ergonomía y seguridad, aislamiento, estrés, sedentarismo y obesidad.

Ergonomía y seguridad

Sobre este tema existen muy pocas publicaciones, pero según un estudio realizado en Estados Unidos sobre seguridad ocupacional, se demostró que los teletrabajadores presentan falta de formación en ergonomía, seguridad eléctrica, seguridad contra incendios y planificación frente a desastres, permitiendo así, que los teletrabajadores

no tengan las mismas prevenciones que se ofrecen en una oficina. Por otro lado, en Finlandia se desarrolló el estudio sobre aspectos ergonómicos en 2014 donde se encontró que el 94% de los trabajadores en casa no muestran ningún interés por la relación entre ergonomía y el teletrabajo, además, la mitad no tienen una silla y un escritorio adecuado, un 53% sufría dolores de hombros y un 46% dolores de cuello y espalda. Por ende, resultaría “ideal mantener en su domicilio las mismas condiciones de su puesto de trabajo de las que dispondría en la oficina” (López et al. 2014) para evitar todos los problemas de salud asociados a seguridad y ergonomía.

Soledad social

Es uno de los factores que tiene un mayor efecto negativo sobre el bienestar y la salud de las personas. Pues, según un estudio realizado en Buenos Aires a los teletrabajadores mencionaron que: el 62% había tenido menos interacción con los amigos, 50% había trabajado mientras estaba enfermo y el 36% está más aislado. A estos factores se le suma los encontrados en el estudio realizado en Brasil en el 2015 el cual se encontró la carencia de apoyo emocional por parte de los compañeros de trabajo, sentido de soledad en sus vidas y aumentando en enfermedades mentales.

Estrés

Debido a la intensidad laboral y las relaciones personales con la familia puede causar altos niveles de estrés al teletrabajador, lo anterior se confirma en el estudio llevado a cabo por Eurofound, donde se encontró que el 41% de los teletrabajadores tenían altos niveles de estrés. Por otro lado, la investigación llevada a cabo por la Comisión Europea en el 2010 demostró que el 42% de los teletrabajadores llegaban a tener algún tipo de problema con el sueño debido a las largas jornadas de trabajo, todo lo anterior puede tener un efecto grave en la salud del trabajador.

Sedentarismo y obesidad

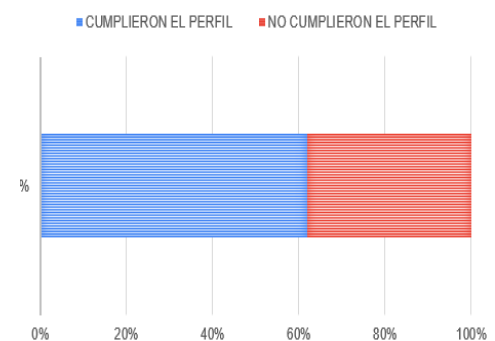
Es un riesgo muy presente debido a que la mayoría del tiempo el teletrabajador se la pasa sentado. Además, el comportamiento sedentario es perjudicial para la salud, debido a que se aumenta la probabilidad de sufrir diversas enfermedades y deteriorar el funcionamiento cotidiano del cuerpo (Alonso y Cifre, 2002). Con respecto a la

Obesidad se asocia a la facilidad de acceder a comida en cualquier momento, esto implica un exceso de nutrientes y descontrol de los horarios de comida, debido a que no se respetan los descansos entre las comidas (Alonso y Fabregat, 2002). Por último, los teletrabajadores tienen una baja predisposición a realizar cualquier actividad física

Resultados

La encuesta se realizó a un total de 50 personas, donde el 100% de los encuestados eran mayores de edad, el 94% tenía más de 2 meses realizando sus actividades laborales, por ende, 3 personas no cumplen el perfil en este filtro. De las 47 personas restantes, el 95.7% se desplazaba a su lugar de trabajo antes de iniciar la cuarentena, es decir que 2 personas no pasaron este filtro. Quedando con 45 prospectos restantes, el 68.9% de estos prospectos afirmaron que están realizando teletrabajo o trabajo en casa debido a la emergencia sanitaria, es decir que se aprobaron un total de 31 prospectos y 19 fueron rechazados en este filtro. Respecto al 100% de las personas que respondieron la encuesta el 62% cumplió el perfil para aplicar a la encuesta y el 38% no cumplieron con el perfil necesario.

Gráfica 1. Porcentaje de aprobación de perfiles



Fuente: Creación propia

Respecto a los resultados de la variable estrés antes y durante del aislamiento obligatorio, la ponderación total antes de la cuarentena fue de 599 puntos, según la escala propuesta para las 8 preguntas realizadas, por otro lado, la ponderación

total de niveles de estrés durante la cuarentena fue de 697 puntos. Los cambios más notados en esta variable se percibieron con relación a la tendencia a comer más de lo habitual durante el aislamiento que represento 121 puntos y los problemas para conciliar el sueño con 111 puntos.

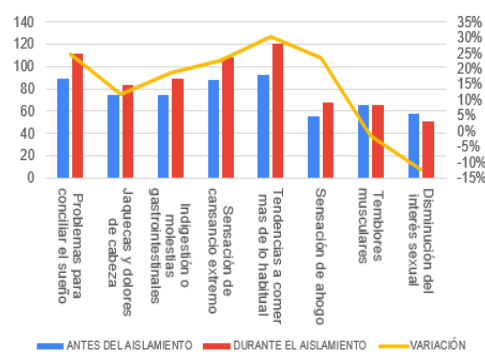
Tabla 3. Ponderación de niveles de estrés antes y durante la cuarentena

	ESTRÉS		
	ANTES DEL AISLAMIENTO	DURANTE EL AISLAMIENTO	VARIACIÓN
Problemas para conciliar el sueño	89	111	25%
Jaquecas y dolores de cabeza	75	84	12%
Indigestión o molestias gastrointestinales	75	89	19%
Sensación de cansancio extremo	88	108	23%
Tendencias a comer más de lo habitual	93	121	30%
Sensación de ahogo	55	68	24%
Temblores musculares	66	65	-2%
Disminución del interés sexual	58	51	-12%
TOTAL	599	697	16%

Fuente: Creación propia

En relación con la variación del nivel de estrés presentado por los encuestados se puede ver un aumento del 16% de las ponderaciones totales, además las variaciones más altas fueron del 30% respecto a la tendencia a comer más de lo habitual, seguida de un aumento del 25% de problemas para conciliar el sueño y un 24% respecto a sensaciones de ahogo o dificultad para respirar. Respecto a las variaciones negativas se presenciaron dos aspectos, el primero presento una variación de -2% relacionado a la presencia de temblores musculares y el segundo aspecto presento una variación del -12% correspondiente a la disminución del interés sexual.

Gráfica 2. Variación de niveles de estrés



Fuente: Creación propia

Respecto a los resultados de la variable soledad social "aislamiento" antes y durante la cuarentena obligatorio, el ponderado total de los encuestados a nivel de soledad social antes de la

cuarentena fue de 128 puntos, según la escala de calificación para cada una de las preguntas realizadas, por otro lado, la ponderación total del nivel de soledad social durante la cuarentena fue de 113 puntos.

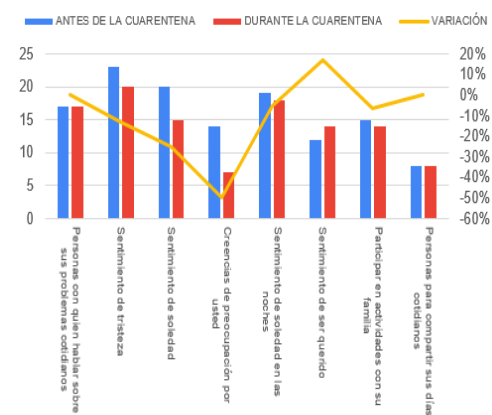
Tabla 4. Ponderación de niveles de soledad social antes y durante la cuarentena

	SOLEDAD SOCIAL		
	ANTES DE LA CUARENTENA	DURANTE LA CUARENTENA	VARIACIÓN
Personas con quien hablar sobre sus problemas cotidianos	17	17	0%
Sentimiento de tristeza	23	20	-13%
Sentimiento de soledad	20	15	-25%
Creencias de preocupación por usted	14	7	-50%
Sentimiento de soledad en las noches	19	18	-5%
Sentimiento de ser querido	12	14	17%
Participar en actividades con su familia	15	14	-7%
Personas para compartir sus días cotidianos	8	8	0%
TOTAL	128	113	-12%

Fuente: Creación propia

En relación con la variación del nivel de soledad social presentado por los encuestados, se puede percibir una disminución del 12%, con relación al ítem que más creció con un 17% fue el sentimiento de ser querido durante la cuarentena y el que más disminuyó con un -50% fue acerca de las creencias de que alguien más se preocupara por el encuestado.

Gráfica 3. Variación de nivel de soledad social



Fuente: Creación propia

Respecto a los resultados obtenido de la variable que evaluaba la seguridad y ergonomía en el hogar, se resalta que el 63.3% de la población encuestada, tiene la pantalla de su computador a una distancia mínimo de 50 cm respecto a sus ojos,

pero el 67.7% de la población no cuenta con un monitor que se encuentre a la altura de sus ojos y el 58.1% no puede ajustar la altura ni el ángulo de inclinación de su monitor.

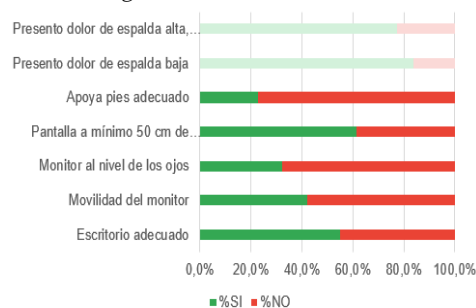
Tabla 5. Ergonomía y seguridad en el hogar

	ERGONOMÍA Y SEGURIDAD			
	SI	NO	%SI	%NO
Escritorio adecuado	17	14	54,8%	45,2%
Movilidad del monitor	13	18	41,9%	58,1%
Monitor al nivel de los ojos	10	21	32,3%	67,7%
Pantalla a mínimo 50 cm de distancia de los ojos	19	12	61,3%	38,7%
Apoya pies adecuado	7	24	22,6%	77,4%
Presento dolor de espalda baja	26	5	83,9%	16,1%
Presento dolor de espalda alta, hombros o cuello	24	7	77,4%	22,6%

Fuente: Creación propia

En relación a los porcentajes que evalúan la ergonomía del trabajador que fue evaluada con 5 preguntas se puede observar que el color rojo es predominante en la gráfica es de resaltar que este color representa que el encuestado no cuenta con la medida o herramienta preguntada. Respecto a los porcentajes de seguridad que fueron evaluados en dos preguntas acerca de la presencia de dolores relacionados a su postura, se puede observar que 77.4% de la población ha presentado alguno de los siguientes dolores presentes en : Espalda baja, Espalda alta, Hombros o cuello.

Gráfica 4. Porcentaje ergonomía y seguridad en el hogar



Fuente: Creación propia

Discusión

Respecto al nivel de estrés evidenciado por los encuestados se encontró que el nivel de estrés vivido durante la cuarentena aumento un 16%

respecto a cuando los entrevistados trabajaban fuera de casa. El factor que más vario en este aspecto fue la tendencia a comer más de lo habitual con un incremento del 30%, este comportamiento se puede asociar también a factores relacionados con la propensión a la obesidad, debido a la facilidad de acceder a comida en cualquier momento por parte del teletrabajador, con ello se puede comprobar lo mencionado por los investigadores Alonso y Fabregat quienes encontraron que el teletrabajo tienen a aumento de consumo de calorías. Por otro lado, se percibió un aumento del 25% en problemas para conciliar el sueño, permitiendo así, confirmar la investigación realizada por la Comisión Europea quien demostró que los altos niveles de estrés en los teletrabajadores tienen una correlación en los problemas para conciliar el sueño. Es de resaltar que los niveles de temblores musculares percibidos por los participantes antes y durante la cuarentena disminuyeron un 2%.

Como hallazgo del análisis realizado a el nivel de soledad social o "aislamiento" se encontró que las personas tuvieron un efecto positivo debido a que aumento su percepción de ser querido por otros un 17%, además los sentimientos de tristeza disminuyeron un 13% y el sentimiento de soledad cayó un 25% en la población encuestada. Este resultado no se esperaba debido a que según el estudio realizado en Brasil en el 2015 se mencionaba que las personas que realizar teletrabajo tienen a aumentar su sensación de soledad y presentan carencia de apoyo emocional. La contradicción de resultados teóricos a prácticos se pudo ver afectada debido a que los teletrabajadores no estuvieron solos en su hogar, por el contrario, se encontraban rodeado de sus familiares permitiendo aumentar sus conexiones interpersonales y que su nivel de soledad social disminuyera.

Con relación a aspectos asociados a la ergonomía de los teletrabajadores, se encontró que la mayoría no cuentan con las herramientas y posiciones adecuadas para desarrollar el trabajador,

se puede contrastar con el caso de estudio en Finlandia donde encontraron que la mitad de los encuestados no cuentan con un escritorio adecuado, en la presente investigación el 45.2% no tenían un escritorio adecuado, además de no contar con monitores y sillas adecuadas. Uno de los factores más alarmantes encontrados fue que el 77.4% de los entrevistados había presentado algún tipo de dolor en la espalda alta, hombros o cuello y un 83.9% habían presentado dolores de espalda baja, es de resaltar que los resultados encontrados tienden a ser muy superiores a comparación del estudio realizado en Finlandia debido a que mencionaban que el 53% de los teletrabajadores sufría algún tipo de dolor relacionado a cuello, hombros y espalda. El aumento de dolor en estas zonas también pudo verse afectado por los niveles de estrés vividos en los últimos meses a causa de la emergencia sanitaria y todo el contexto relacionado al COVID-19.

Conclusiones.

Un efecto negativo encontrado para la salud de los teletrabajadores se relaciona a los niveles de estrés percibidos por los participantes del estudio, quienes presentaron un aumento promedio del 16% durante la cuarentena, además esta variación proporciono un aumento en la ingesta de calorías y problemas para conciliar el sueño.

Un efecto positivo para la salud de los teletrabajadores fue la disminución de niveles de soledad encontrados en los participantes, pues muchos de ellos presentaron un aumento en su percepción de ser queridos por otros y, por el contrario, se percibió una disminución de sentimientos asociados a soledad y tristeza.

Debido a que la gran mayoría de personas encuestadas no cuentan con posturas y herramientas adecuadas para ejercer el teletrabajo, se puede percibir un efecto negativo a largo plazo en la salud del teletrabajador, pero es de resaltar que si se realizaran las adecuaciones necesarias los trabajadores no percibirían efecto alguno.

Referencias

- Biblioteca del congreso nacional de Chile. (2018) *Efectos positivos y negativos del teletrabajo sobre la salud*. Tomado de: https://www.bcn.cl/obtienearchivo?id=repository/10221/26041/1/BCN_Efectos_del_teletrabajo_sobre_la_salud_FINAL.pdf
- Bonilla, L; Plaza, D; Cerquera, G; Riaño, M. (2014). *Teletrabajo y su Relación con la Seguridad y Salud en el Trabajo*. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492014000100007&lang=es
- Gareca M.; Verdugo R.; Briones J.; Vera A. (2007). *Salud Ocupacional y Teletrabajo*. *Cienc Trab.* jul-sep;9(25): 85:88 <http://www.sigweb.cl/wp-content/uploads/biblioteca/TeletrabajoA CHS.pdf>
- Legis Gestionhumana (2020). *Resultados encuesta COVID-19: El 77% de las empresas aplica el teletrabajo frente a la emergencia*. http://www.gestionhumana.com.loginbiblio.poligran.edu.co:2048/gh4/BancoConocimiento/E/encuesta_covid19/encuesta_covid19.asp
- Legis Gestion humana (2020). *Automatización empresarial y su rol fundamental en contención del COVID-19*. http://www.gestionhumana.com.loginbiblio.poligran.edu.co:2048/gh4/BancoConocimiento/E/empresas_y_covid19/empresas_y_covid19.asp
- Legis Gestionhuman (2020). *Principales medidas laborales frente al COVID-19*. http://www.gestionhumana.com.loginbiblio.poligran.edu.co:2048/gh4/BancoConocimiento/N/normativa_covid19_-_
- López, w.; Pérez, M.; Nagham, E.; Vázquez, M.;(2014). *Teletrabajo, un enfoque desde la perspectiva de la salud laboral*. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2014000300009&lang=es

- Mintrabajo (2020). Recomendaciones del Gobierno para contener el coronavirus: horarios flexibles, teletrabajo y menos reuniones. Tomado de: http://www.gestionhumana.com.loginbiblio.poligran.edu.co:2048/gh4/BancoConocimiento/N/norma_circular_coronavirus/norma_circular_coronavirus.asp
- Ministerio de trabajo (2013). Guía técnica para la promoción de la salud y la prevención de los riesgos laborales en el teletrabajo. Tomado de: <http://poligran.sgsst-global.com.loginbiblio.poligran.edu.co:2048/normativa/detalle/guia-tecnica-para-la-promocion-de-la-salud-y-la-prevencion-de-los-riesgos-laborales-en-el-teletr-50181/pdf>
- Pacheco, I. (2020). *Teletrabajo: Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo en Colombia*. <http://www.sigweb.cl/wp-content/uploads/biblioteca/TeletrabajoA CHS.pdf>
- Riaño, M.; Valero, I. (2020). *Teletrabajo: Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo en Colombia*. Tomado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-25492020000100003&lang=es
- Ricardo, B. (2020). *Gestión de incapacidades y teletrabajo durante el COVID-19*. Tomado de: http://www.gestionhumana.com.loginbiblio.poligran.edu.co:2048/gh4/BancoConocimiento/I/incapidades_y_teletrabajo_covid/incapidades_y_teletrabajo_covid.asp
- Rodríguez, M. (2007). *El teletrabajo en el mundo y Colombia*. Tomado de: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-85972007000100002&lang=es
- Rubbini, N. (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. Tomado de: <https://www.aacademica.org/000-097/581.pdf>
- Tunal, S. (2012). El trabajo en la sociedad de la información. Tomado de: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712012000200002&lang=es
- Velandia, C (2020). *Riesgo psicosocial en tiempos del COVID-19*. Tomado de: http://www.gestionhumana.com.loginbiblio.poligran.edu.co:2048/gh4/BancoConocimiento/A/articulo_riesgo_psicosocial_covid/articulo_riesgo_psicosocial_covid.asp
- Vicente, M.T.; Torres, J.I.; Torres, A.; Ramírez, M.V.; Capdevila, L. (2018). *El teletrabajo en salud laboral: Aspectos médico-legales y laborales*. Revista CES Derecho, Vol. 9, No. 2, julio- diciembre 2018, 287-297. Tomado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-77192018000200287&lang=es