



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
ENFERMERÍA

EVIDENCIAS SOBRE RIESGOS ERGONÓMICOS EN EL TELETRABAJO
EVIDENCE ON ERGONOMIC RISKS IN TELEWORK

TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE SEGUNDA
ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN ENFERMERÍA EN SALUD
OCUPACIONAL

AUTORA:

GIOVANA TRIGOSO LOZANO

ASESORA:

MG. LOURDES HANINA TUCTO GARCIA

LIMA-PERÚ

2023

ASESOR DE TRABAJO ACADÉMICO

MG. LOURDES HANINA TUCTO GARCIA

Departamento Académico de Investigación

ORCID: 0000-0003-1135-1626

DEDICATORIA

A mi familia quienes me apoyaron en cada etapa, por comprender los días que tuve que ausentarme para realizar las prácticas para lograr el objetivo que me había trazado, el ser una especialista en salud ocupacional. Son ellos mi motor y motivo.

AGRADECIMIENTO

A Dios a mi angelito Luis Abel ya que fue quien me impulsó a continuar con esta profesión.

A mi asesora Lourdes Tucto, que me guio en este proceso de mi trabajo

FUENTE DE FINANCIAMIENTO

El trabajo de investigación fue autofinanciado

DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERÉS

La autora declara no tener conflicto de interés

RESULTADO DEL INFORME DE SIMILITUD

11/05/23, 10:08

Captura de pantalla 2023-05-08 a las(x) 15:28:33.png

EVIDENCIAS SOBRE RIESGOS ERGONOMICOS EN EL TELETRABAJO

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Jacksonville University Trabajo del estudiante	13%
2	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
3	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
4	www.letrasdiscografia.es Fuente de Internet	<1%
5	myhealth.ucsd.edu Fuente de Internet	<1%
6	prezi.com Fuente de Internet	<1%
7	www.cnsic.org.do Fuente de Internet	<1%
8	www2.trabajo.gob.pe Fuente de Internet	<1%
9	www.tandfonline.com Fuente de Internet	

TABLA DE CONTENIDO

I. INTRODUCCIÓN	1
Objetivo General	7
Objetivos específicos	7
II. CUERPO.....	8
2.1 Metodología	8
2.2 Selección del tema	8
2.3 Búsqueda.....	8
2.4 Resultados	10
2.5 Análisis e interpretación de datos	11
III. CONCLUSIONES	17
IV. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	18
ANEXOS	XX

RESUMEN

Objetivo: describir la evidencia científica sobre los riesgos ergonómicos en el teletrabajo. **Metodología:** Se realizó una revisión de artículos científicos publicados en revistas indexadas con un enfoque en el análisis de los hallazgos y recomendaciones de las distintas fuentes de investigación. Coincidiendo con los criterios de selección se usaron artículos creados entre 2018 y 2022, se escogieron treinta. Utilizando los algoritmos "AND" y "OR", se usaron revisiones cuantitativas, cualitativas y sistemáticas en español, inglés y portugués. Como resultado, se descubrieron los términos “teletrabajo”, “ergonomía”, “salud mental”, “dolor musculoesquelético”, “estrés laboral”, “salud laboral”, “factores de riesgo”

Resultados: De los 30 artículos seleccionados que sustentaron el trabajo monográfico, el 36.7% (11) provienen de la base de datos Bvsalud, el 70% (21) fueron del año 2021, el 53.3% (16) se publicaron en América, el 43.3% (13) fueron solo sobre las complicaciones físicas trastornos musculoesqueléticos en el teletrabajo, el 33.3% (10) trataron sobre las complicaciones psicológicas en el teletrabajo, el 13.3% (4) de artículos acerca de complicaciones físicas y psicológicas en el teletrabajo y el 10% (3) sobre riesgos ergonómicos en el teletrabajo. **Se concluye:** Que el teletrabajo es una modalidad que demanda realizar modificaciones en la ergonomía del trabajo y la legislación a fin de prevenir mayores consecuencias en la salud física, social y psicológica del trabajador.

Palabras claves: Teletrabajo, ergonomía, salud mental, dolor musculoesquelético, estrés laboral, salud laboral, factores de riesgo

ABSTRACT

Objective: to describe the scientific evidence on ergonomic risks in teleworking.

Methodology: A review of scientific articles published in indexed journals was carried out with a focus on the analysis of the findings and recommendations of the different research sources. Coinciding with the selection criteria, articles created between 2018 and 2022 were used, thirty were chosen. Using the "AND" and "OR" algorithms, quantitative, qualitative, and systematic reviews were used in Spanish, English, and Portuguese. As a result, the terms "telework", "ergonomics", "mental health", "musculoskeletal pain", "work stress", "occupational health", "risk factors" were discovered

Results: Of the 30 selected articles that supported the monographic work, 36.7% (11) come from the Bvsalud database, 70% (21) were from 2021, 53.3% (16) were published in America, 43.3% (13) were only about complications physical musculoskeletal disorders in telework, 33.3% (10) dealt with psychological complications in telework, 13.3% (4) of articles about physical and psychological complications in telework and 10% (3) about ergonomic risks in teleworking. It is **concluded:** That teleworking is a modality that demands modifications in the ergonomics of work and legislation in order to prevent further consequences on the physical, social and psychological health of the worker.

Keywords: Telecommuting, ergonomics, mental health, musculoskeletal pain, work stress, occupational health, risk factors

I. INTRODUCCIÓN

Con el fin de evitar, vigilar y planificar la preservación de la salud del trabajador, el profesional de enfermería de salud ocupacional está capacitado para analizar y gestionar los riesgos para prevenir y/o reducir los accidentes laborales (1). La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) defienden lo importante que es la salud laboral. Aunque la salud laboral tiene muchas definiciones diferentes, en general se admite que el entorno y las condiciones de trabajo desempeñan un papel importante en la promoción y el mantenimiento del máximo nivel de bienestar físico, mental y social de los empleados en todas las ocupaciones, mediante la prevención de las desviaciones de la salud, el control de los riesgos y la adaptación del trabajo a los individuos, así como de los individuos a sus puestos de trabajo. También señala que entre los problemas más frecuentes en todo el mundo se encuentran la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (13%), la pérdida de audición (16%) y dolor de espalda 37%. Las Américas son propensas a la pérdida de audición en el trabajo, la exposición aguda a pesticidas, los metales pesados, los trastornos respiratorios y los problemas de piel (2).

Según el Centro de Ergonomía Aplicada (Cenea), los riesgos ergonómicos son también conocidos como riesgos disergonómicos o riesgos derivados de una inadecuada ergonomía laboral a la mínima o excesiva actividad física que se realiza en el trabajo, lo que eleva el riesgo de trastornos musculoesqueléticos. Al igual que la OMS, que considera los trastornos musculoesqueléticos como "molestias relacionadas con el trabajo" con múltiples causas subyacentes, los factores de riesgo ergonómicos a tener en cuenta son la exposición prolongada, el estancamiento

postural, la generación de fuerza, los movimientos frecuentes y la exposición a las vibraciones (3). El entorno en el que se realiza el trabajo, teniendo en cuenta la iluminación, el nivel sonoro, la ventilación y el material de trabajo que se aconseja según las características, como la silla y la mesa de trabajo, afecta al confort y al bienestar de la persona. (4).

Las lesiones y afecciones de los músculos, ligamentos, articulaciones, cartílagos, nervios, tendones y discos vertebrales se denominan trastornos musculoesqueléticos (TME), y entre ellos se encuentran la lumbalgia, la tendinitis y el síndrome del túnel carpiano. Los TME representan un tercio de todas las lesiones profesionales y provocan más de 620 000 bajas laborales al año (5).

La disposición del espacio de trabajo, la colocación del teclado, el ratón y la pantalla, las malas posturas, la altura de la silla, la iluminación insuficiente de la oficina y el tecleo excesivo sin pausas son características del lugar de trabajo que aumentan el riesgo de TME por el uso prolongado del ordenador (4).

Aunque el teletrabajo se practica en Europa desde 1999, algunas empresas se vieron obligadas a adoptarlo a nivel mundial hasta el brote de COVID 19, que supuso una aceleración y desarrollo del teletrabajo. Los millones de personas que actualmente teletrabajan volverán al modo presencial cuando los gobiernos y las empresas reanuden sus esfuerzos por resucitar la economía. Sin embargo, es posible que una parte considerable de los trabajadores opte por trabajar siempre a distancia, dado que la mayoría de las empresas han ampliado en ocasiones su actividad, incluidos los empresarios que han tenido que utilizar esta modalidad para salir adelante mediante el uso de la tecnología.

El teletrabajo se describe como el trabajo realizado a distancia utilizando la tecnología desde el domicilio del trabajador. Este trabajo se realiza estableciendo las herramientas necesarias para llevar a cabo los procesos del trabajador y las que tienen un impacto organizativo en su realización (4).

Dado que el teletrabajo se practica desde hace más de diez años tanto en España (30,6%) como en Estados Unidos (34%) y depende de las peculiaridades de cada ocupación, existe una determinada población que realiza sus actividades laborales desde casa (6). Arabia Saudí promueve el teletrabajo, alegando ventajas como el ahorro de costos y tiempo (89,3%) y la conciliación de la vida laboral y familiar (63,4%), en un esfuerzo por detener la propagación del COVID 19 (86,9%). Los problemas musculoesqueléticos (78%), los problemas visuales (47%) y los problemas de salud relacionados con el propio trabajo (65,9%) fueron los más frecuentes (7).

En una recopilación de datos de 1.648 trabajadores en Japón se encontraron los siguientes resultados entre la frecuencia del teletrabajo y la aparición de síntomas físicos: rigidez de hombros (95% 1,37-7,06), cansancio visual (95% 2,09-13,44) y molestias en la zona lumbar (95% 2,22-14,00) (8). Las personas que realizan estas actividades mientras teletrabajan corren el riesgo de desarrollar trastornos psicosociales, problemas ergonómicos y una mala gestión del estrés. Las empresas deben crear un plan de trabajo para reducir los factores de riesgo de sus empleados mediante formación continua, talleres y reuniones para reforzar la estabilidad mental y física de su personal (9).

A este respecto, la OIT y la OMS señalan que un trabajador con un horario flexible que tenga un equilibrio saludable entre su vida laboral y personal podría dar lugar a precios más bajos y a una mayor producción para las empresas. Sin embargo, el teletrabajo puede provocar agotamiento, problemas musculoesqueléticos, aislamiento, depresión, cansancio ocular, sedentarismo frente a una pantalla, obesidad e incluso sin organización, planificación y orientación (4).

El teletrabajo fue legalizado en el Perú en el 2013 con la aprobación de la ley N° 30036, a la que siguió el Decreto Supremo N° 017-2015 TR a fines del 2015. Tras el descubrimiento del primer caso COVID-19 el 6 de marzo de 2020, el Decreto Supremo N° 008-2020 SA legalizó el teletrabajo o trabajo a distancia.

El número de empleados pasó de 2.657 en marzo de 2020, cuando comenzó la pandemia, a 200.982 a finales de agosto del mismo año. A finales de junio de 2020, según el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo (MTPE), unas 200.000 personas teletrabajaban. Además, una investigación realizada en abril por el ISIL sobre una muestra de 250 empresas peruanas reveló que el 89% de ellas utilizaba teletrabajadores.

De hecho, se descubrió que los dolores de cuello y de la región dorsolumbar eran los más frecuentes (75,9% y 75%, respectivamente) (10). Dado que los trabajadores deben ser instruidos en el método correcto para realizar sus funciones, se demostró en Huancayo que existe un riesgo ergonómico muy alto.

A pesar de las ventajas que puede suponer el teletrabajo, ya que el empleado realiza sus actividades desde casa, todavía hay pocas investigaciones sobre los peligros ergonómicos que pueden asociarse a este tipo de trabajo, sobre todo por parte de

los Administradores de Riesgos Laborales (ARL), riesgos por movimientos repetitivos, riesgos por posturas incorrectas o inadecuadas, riesgos por el entorno (iluminación, ruido, calor, etc.), riesgos por vibraciones, riesgos por el uso de poca fuerza, riesgos por cargas físicas (dolor de espalda, lesiones en las manos, etc.), y otros riesgos (11).

El papel de las enfermeras de salud laboral en el diagnóstico de cualquier tipo de enfermedad de riesgo ergonómico es crucial para la prevención y promoción de determinadas posturas que deben ser consideradas por el trabajador y/o el empresario (4).

Según la teoría del autocuidado de Dorothea Elizabeth Orem, se trata de una serie de actos o hechos que una persona realiza por iniciativa propia, teniendo en cuenta su entorno y el medio en el que se desarrolla, con el objetivo de mantener su integridad corporal y mental. Para minimizar cualquier peligro ergonómico relacionado con el teletrabajo, el empleado es responsable de cómo realiza sus tareas profesionales, haciendo un excelente uso de sus herramientas a lo largo de cada jornada laboral (12). Para ayudar a los empleados a modificar los hábitos poco saludables, las enfermeras también pueden emplear formas de ofrecer un tratamiento de alta calidad a los empleados en cualquier etapa de la vida, teniendo en cuenta el binomio salud-enfermedad y tanto a los que llevan estilos de vida saludables como a los que no.

En su conclusión, la OMS y la OIT señalan que las estimaciones de la carga de morbilidad derivada de la exposición laboral a los factores de riesgo ergonómicos

parecen estar basadas en pruebas, y las estimaciones de los efectos agrupados que se ofrecen pueden utilizarse como datos de entrada para ayudar a construir (13).

En una revisión sistemática sobre las repercusiones musculoesqueléticas y pulmonares, señalan que hay pocos conocimientos sobre la posición sentada ergonómica. Por ello, es fundamental concienciar a los trabajadores sobre los peligros de trabajar sentados e instruirlos sobre los principios de la posición sentada ergonómica (14).

En lo que respecta a la justificación, para comprender plenamente el riesgo ergonómico asociado al teletrabajo, se llevará a cabo una revisión exhaustiva de la literatura científica en diversas bases de datos científicas. En cuanto a la contribución práctica del estudio, confiamos en que los resultados aporten pruebas que permitan a los expertos e investigadores evaluar las aplicaciones del teletrabajo, prevenir consecuencias no deseadas y, por tanto, beneficiar a las personas y a las organizaciones. Por último, se construirá teniendo en cuenta la metodología y los fundamentos científicos del estudio, garantizando una evidencia científica fiable que permita presentar la información sobre este tema.

Para la evaluación de riesgos, el apoyo y la corrección, es esencial identificar lo antes posible las enfermedades profesionales que amenazan la salud de los trabajadores. De forma similar, los principales riesgos ergonómicos asociados a las jornadas laborales de los teletrabajadores se deben a sus posturas incómodas, repetitivas e insuficientes. Debido a esto, se planteó en el trabajo la siguiente interrogante de investigación: ¿Cuál es la evidencia científica sobre los riesgos ergonómicos en el teletrabajo?

Objetivo General

Describir la evidencia científica sobre los riesgos ergonómicos en el teletrabajo.

Objetivos específicos

Identificar mediante la evidencia científica los riesgos ergonómicos en el teletrabajo.

Describir las complicaciones a nivel física y psicológica en el teletrabajo.

II. CUERPO

2.1 Metodología

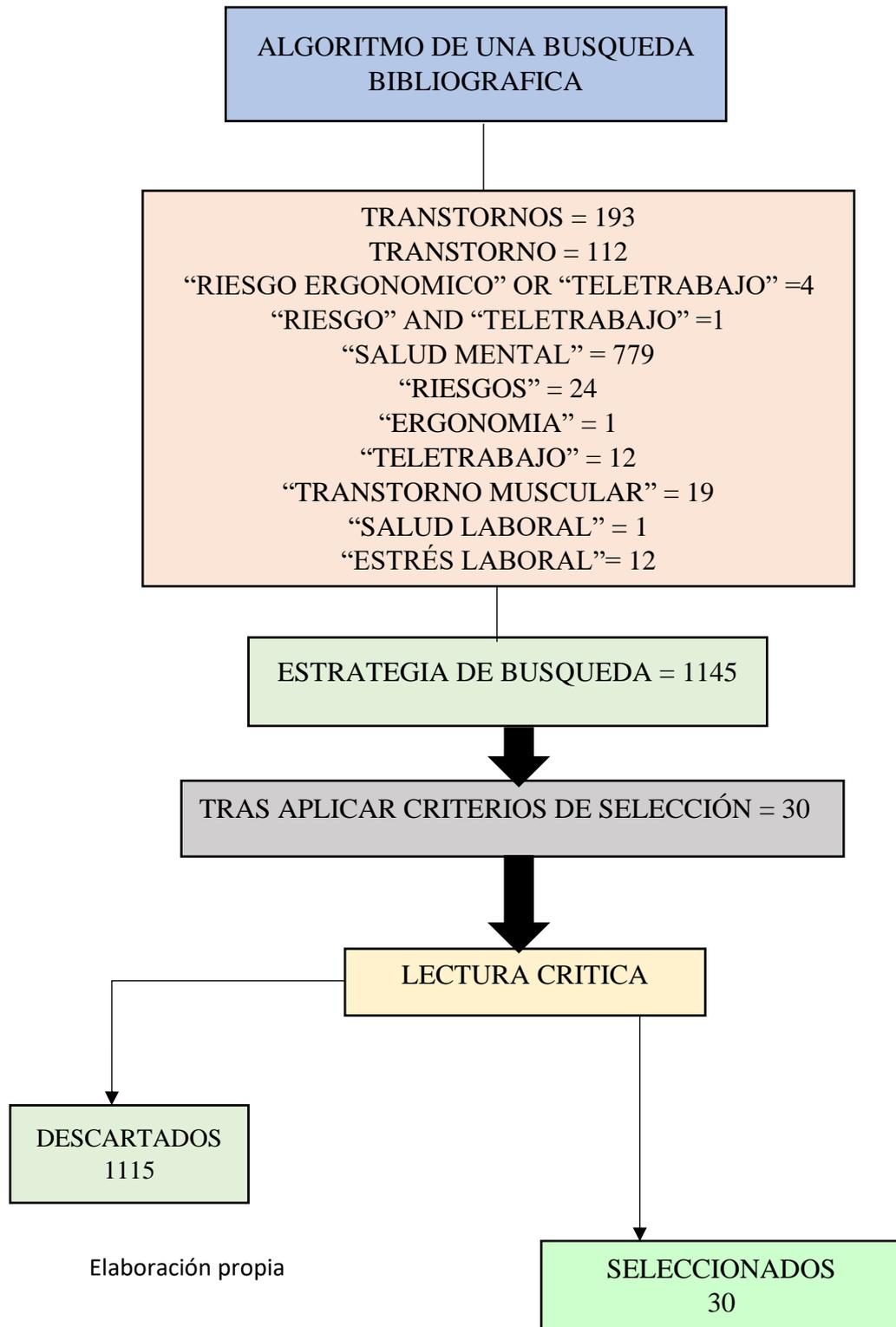
Para adquirir evidencias sobre el tema mencionado, el presente trabajo académico es un estudio bibliográfico de artículos científicos con énfasis en el análisis de hallazgos y sugerencias de diversas fuentes de investigación.

2.2 Selección del tema

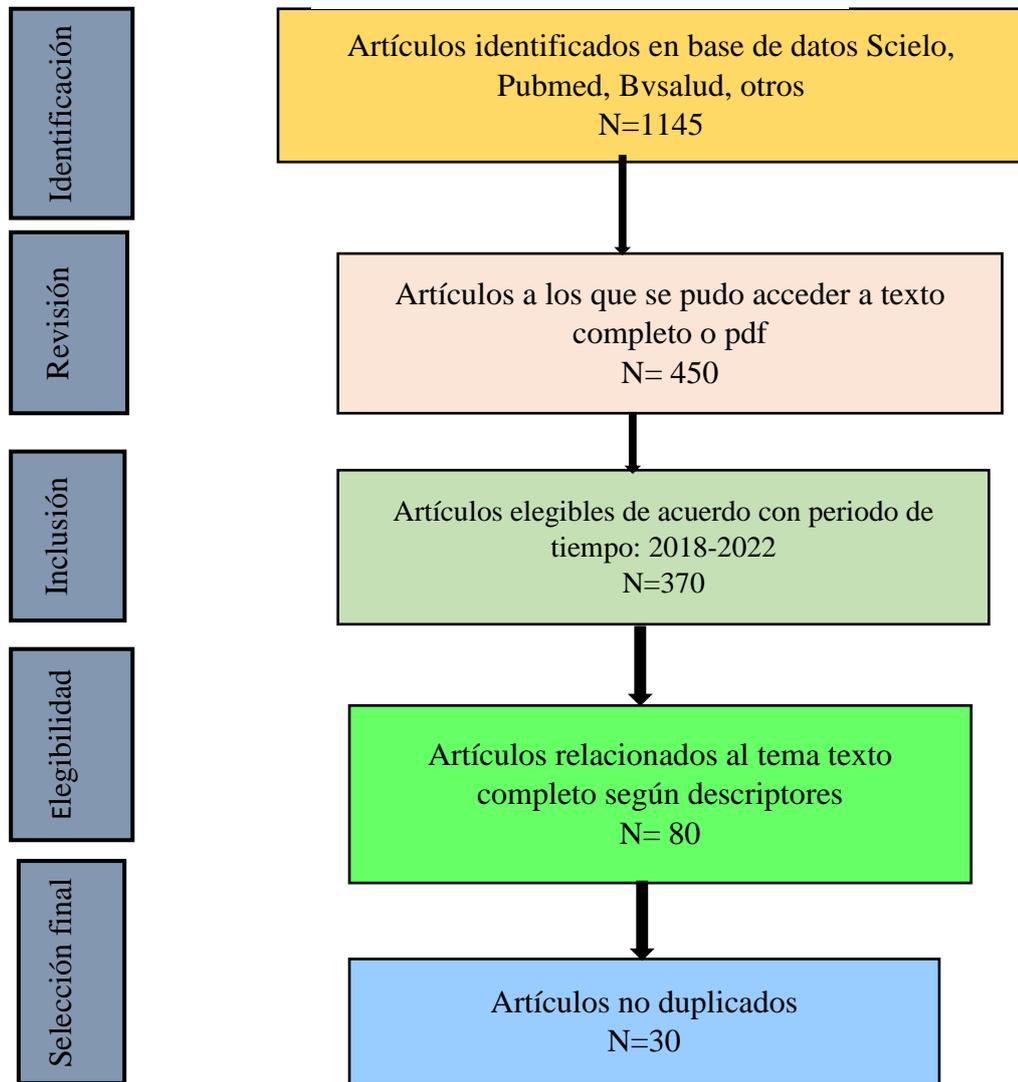
Los artículos que fueron publicados en revistas indexadas, dentro del quinquenio 2018-2022, así como las revisiones cuantitativas, cualitativas y sistemáticas, cumplieron con los criterios de inclusión. Se tomaron en consideración las investigaciones procedentes de varias naciones y escritas en diversos idiomas, como el inglés, el español y el portugués. Criterios de exclusión: Se descartaron los artículos de las bases de datos buscadas debido a su duplicidad, a los casos clínicos, a las referencias a otras categorías de riesgos o a la falta de relevancia para el tema del estudio.

2.3 Búsqueda

Los artículos encontrados en los diferentes buscadores, fueron a través del uso de las palabras claves riesgos ergonómicos, teletrabajo, trastorno musculoesquelético, salud física, salud mental, utilizándose los algoritmos “AND” y “OR” y como (DeCS) se encuentra las siguientes palabras términos “teletrabajo”, “ergonomía”, “salud mental”, “dolor musculoesquelético”, “estrés laboral”, “salud laboral”, “factores de riesgo”. Así mismo, se identificaron 1145 documentos, entre ellos se tomaron en cuenta sólo 30 que reunieron los criterios antes mencionados.



Flujograma de selección de artículos



Elaboración propia

2.4 Resultados

Se evaluaron 30 publicaciones que sumaban el 100%, y de esas 30, el 53.3% (16) se publicaron en América, el 23.3% (7) en Asia, el 20% (6) en Europa y el 3.3% (1) en Oceanía.

Asimismo, el 63.3% (19) se publicaron en inglés, el 30% (9) en español y el 6.7% (2) en portugués. Además, el 70% (21) fueron del año 2021, el 20% (6) fueron del año 2022 y el 10% (3), para 2020.

Además, el 36.7% (11) de los artículos provienen de la base de datos Bvsalud, el 23.3% (7) de Scopus, IOSPress, Elsevier, revistas.udec.cl, EJEPE, Journals y la base de datos BMC Public Health, el 20% (6) de Scielo, el 13.3% (4) de Pubmed y el 6.7% (2) de Researchgate.

Finalmente, el 60% (18) de los estudios utilizaron métodos cuantitativos, el 23% (7) métodos cualitativos, el 10% (3) revisiones sistemáticas y el 7% (2) estudios descriptivos y métodos de investigación bibliográfica.

El 43.3% (13) de artículos fueron solo sobre las complicaciones físicas (TME) en el teletrabajo, el 33.3% (10) de artículos trataron sobre las complicaciones psicológicas en el teletrabajo, el 13.3% (4) de artículos acerca de complicaciones físicas y psicológicas en el teletrabajo y el 10% (3) fueron artículos sobre riesgos ergonómicos en el teletrabajo.

2.5 Análisis e interpretación de datos

Según la búsqueda en las bases de datos, la nacionalidad, el año de publicación, el tipo de técnica y el idioma, se clasificaron las pruebas científicas sobre las preocupaciones ergonómicas en el teletrabajo en relación con los objetivos planteados en este trabajo monográfico. Se parte de la base de que casi nadie enfermará o sufrirá un accidente mientras trabaja, ya que estas condiciones son cruciales para que la economía de una nación sea competitiva y sostenible. Las condiciones de trabajo saludables y seguras son necesarias para que los empleados experimenten una salud laboral óptima. Corresponde a los Estados o a los

Gobiernos decidir cuáles son las principales prioridades y acciones que impulsarán la mejora de la salud y la seguridad en los próximos años en un entorno laboral tan dinámico y cambiante, especialmente después de la pandemia. Las nuevas formas de trabajo han expuesto a las personas a ciertos riesgos, como los ergonómicos, ya que los hogares se han convertido en lugares de trabajo, tengan o no las condiciones necesarias. Es crucial definir los peligros ergonómicos, identificar los problemas de salud laboral y comprender las soluciones disponibles para la salud y la seguridad en el trabajo. En cuanto a la ergonomía, el hogar debe ser adecuado para los teletrabajadores, teniendo en cuenta aspectos como el ruido, la iluminación, la temperatura, el lugar donde se realiza el trabajo y el mobiliario que se utilizará. Las cervicales, los dorsales, las lumbares, los hombros, el cuello, los brazos, las muñecas y las manos se vuelven incómodos como consecuencia de la mala colocación de los asientos, los puestos de trabajo, las pantallas y los teclados. Está previsto designar una determinada habitación de la casa para el teletrabajo, en la que las ventanas permitan la entrada de luz natural durante las horas de trabajo, eliminando los posibles reflejos de luz que pueden dañar la visión de la persona cuando está sentada frente a una pantalla (9,23).

Cabe destacar que el teletrabajo es una herramienta útil para conciliar las obligaciones laborales con las domésticas, por lo que las empresas deben desarrollar una estrategia de gestión, seguirla y formar a su personal sobre los riesgos ergonómicos y el uso seguro de los equipos (9,40).

Algunos autores afirman que el teletrabajo moderno exige una mayor concentración y flexibilidad, se intensifica durante la jornada en línea, además de las responsabilidades continuas en el hogar, y está relacionado con la vulnerabilidad

emocional y la soledad, que pueden repercutir en la salud física y psicosocial (dolor, estrés, agotamiento, salud general, bienestar y satisfacción vital). Por lo tanto, es fundamental ofrecer a los teletrabajadores unas condiciones adecuadas y que no perjudiquen su salud (18,26,28).

Según algunos artículos, las malas posturas y la falta de herramientas relacionadas con el teletrabajo aumentan la probabilidad de sufrir trastornos musculoesqueléticos, en particular los que afectan a la región lumbar dorsal, las extremidades superiores, los ojos, el cuello, la cabeza y los hombros, así como la fatiga. Por ello, los empresarios deben de capacitar a los empleados al realizar el teletrabajo en casa para reducir la probabilidad de estos riesgos. En numerosas investigaciones se ha comprobado que los principales problemas de salud musculoesqueléticos son de naturaleza física como el cuello, hombro, codo/antebrazo, en la muñeca/mano y columna dorsolumbar. Además, un estudio demostró que las personas que aumentaban sus niveles de actividad física tenían menos problemas de salud (20,16,19,22,39,38).

Además, debido a la naturaleza apresurada del teletrabajo durante la pandemia, muchos empleados presentaban hombros tensos, fatiga visual y molestias en la parte baja de la espalda, dado que las empresas se preocupan por la salud de los empleados pero no los preparan adecuadamente para minimizar los peligros ergonómicos (8). Los teletrabajadores que no cuentan con el apoyo de su empleador son más susceptibles a los peligros ergonómicos (38).

Además, según el artículo, el 84,11% de las personas nunca había trabajado a distancia antes de la pandemia, el 48,37% no había recibido formación sobre ergonomía y el 79,42% no lo había hecho. Esto pone de relieve los efectos

perjudiciales del teletrabajo y la necesidad de comprender la ergonomía para prevenir los problemas de salud de los trabajadores (25).

Según investigaciones anteriores, la mitad de los académicos que teletrabajan en instituciones públicas y privadas corren riesgos laborales, como el riesgo musculoesquelético, el peligro oftalmológico y el riesgo psicológico. Para prevenir los problemas derivados del teletrabajo, es fundamental evaluar el mobiliario y el equipamiento necesarios para mantener la integridad física del trabajador, así como el cumplimiento de las normas del horario de la jornada laboral, que en algunas circunstancias se ha prolongado (27,33,29).

En un artículo se menciona el gusto de los trabajadores por el teletrabajo. Además, algunas empresas les dieron los recursos necesarios para completar su jornada laboral sin incidentes, pero también hubo una parte que no recibió apoyo formativo por parte de su empleo (24). Sin embargo, es en la epidemia cuando el teletrabajo adquiere mayor importancia, ya que los empleados se beneficiaban de un horario flexible que les permitía ahorrar tiempo y dinero. Sin embargo, en algunos casos, una mala adaptación condujo a dificultades de salud, sobre todo en lo que se refiere a dolencias musculoesqueléticas, problemas de salud mental, problemas de visión y cansancio generalizado (7,8).

Asimismo, se ha observado que, además de la ergonomía, existen otros problemas importantes relacionados con la salud ocular en Canadá y Ecuador. Estos problemas suelen estar provocados por el uso prolongado de la computadora o dispositivo electrónico tanto en el trabajo como fuera de él, una iluminación deficiente, una pantalla que se tambalea o se rompe, una alineación incorrecta del teclado o de la

pantalla y la falta de descansos en el trabajo, que pueden provocar fatiga visual. El uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en red por parte de los empleados no debe ocupar todo su tiempo; esto es especialmente cierto cuando se trata de mantener el flujo constante de información necesario para cumplir los objetivos de la empresa (15,19).

Por otra parte, según otra investigación, trabajar desde casa aumenta la productividad de la empresa. Sin embargo, para prevenir los trastornos musculoesqueléticos y mantener un equilibrio emocional saludable, los empleados deben recibir formación sobre los riesgos ergonómicos asociados al teletrabajo. Además, el personal debe recibir apoyo psicológico para mantener estos equilibrios (36,20).

Sin embargo, a veces se considera que el teletrabajo es muy ventajoso tanto para el empleador como para el empleado, pero a nivel personal, suele provocar estrés, agotamiento y ansiedad debido a la carga de trabajo y a la reducción de la socialización que todos necesitan para mantener un equilibrio emocional y psicológico y mejorar el rendimiento general. Por ello, es fundamental que la empresa contrate a un experto multidisciplinar que pueda supervisar y atender las necesidades psicológicas del empleado (30,33,36,29).

En este sentido, es importante tener en cuenta que algunos estudios han sugerido que la excesiva carga de trabajo puede tener implicaciones para la salud psicosocial, un mayor aislamiento social entre los compañeros de trabajo debido a la falta de interacción y apoyo cara a cara, así mismo, la ansiedad podría tener un impacto significativo y negativo entre los empleados. La ampliación del horario y la "omnipresencia" del teletrabajo en casa pueden hacer que los trabajadores

experimenten una disminución en lo que respecta a lo social como el aporte de sus compañeros y de la dirección, lo que aumenta el estrés y deja menos tiempo para el disfrute o el tiempo en familia (41). Estos factores podrían ocasionar perjuicios en la salud física y mental de los teletrabajadores, que provocan o agravan las enfermedades musculoesqueléticas, los dolores de espalda y las molestias en el cuello (19).

Dado que muchos empleados suelen presentar estrés, fatiga, depresión, problemas de sueño y ansiedad debido a la carga de trabajo, es crucial que la empresa proporcione apoyo psicológico para mejorar la estabilidad emocional del empleado. Esto se debe a que es muy probable que algunos de ellos sigan pasando una parte importante de su jornada laboral de esta manera. Cabe mencionar que, aunque algunas mujeres lograron equilibrar sus actividades diarias con el teletrabajo, hubo una minoría de mujeres que tuvieron dificultades y experimentaron desesperación en algunos casos sin causa evidente (30,31,32,34,35,37).

III. CONCLUSIONES

El teletrabajo suele ser ahora una forma de trabajo usada por varias empresas en todo el mundo y se asocia a graves riesgos ergonómicos, que con frecuencia se ven agravados por la presencia de riesgos físicos entre ellos se encuentran la lumbalgia, la tendinitis, el síndrome del túnel carpiano, psicosociales y psicológicos.

El teletrabajo evidencio que los trabajadores que tienen un alto riesgo de padecer enfermedades por riesgo ergonómico como, fatiga visual, dolor en la región lumbar, dolor de cabeza, ya que no cuentan con capacitaciones por parte del empleador para realizar sus actividades laborales desde su domicilio.

Con respecto a nivel física se evidenciaron en 13 artículos problemas musculoesqueléticas, en el cuello, extremidades superiores los brazos, las muñecas, las manos, los hombros, así como la fatiga. .La salud psicológica de algunos trabajadores se complicó durante el teletrabajo por diversos motivos, como la carga de trabajo y la prolongación de la jornada laboral, que provocaron estrés, agotamiento, depresión y ansiedad. Esto demuestra lo crucial que es el apoyo psicológico para mejorar la estabilidad emocional y evitar que los trabajadores flaqueen en el desempeño de sus tareas diarias.

La enfermera de salud ocupacional da una alta prioridad a la creación de transacciones de gestión de cuidados en una variedad de contextos, incluyendo el desarrollo, la situación, la salud y la organización, lo que lleva a la implementación de estrategias para la salud ocupacional, la mitigación de riesgos y la mejora de la seguridad del bienestar físico, mental y espiritual de las personas.

IV. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Juárez-García A, Hernández-Mendoza E. Intervenciones de enfermería en salud laboral. [Internet]. [citado el 5 de febrero de 2022]. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2010/eim101e.pdf>
2. Accidentes C. Perspectivas globales de la salud laboral. [Internet]. 2020 [citado el 05 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.ceroaccidentes.pe/perspectivas-de-la-salud-ocupacional-a-nivel-global/>
3. Cenea. ¿Qué son los riesgos ergonómicos? - Guía definitiva. [Internet]. 2022 [citado el 7 de setiembre de 2022]. Disponible en: <https://www.cenea.eu/riesgos-ergonomicos>
4. Tomasina F, Pisani A. Pros y contras del teletrabajo sobre la salud física y mental en la población laboral general: una revisión narrativa exploratoria. [Internet]. 2022 [citado el 7 Setiembre de 2022];25(2):147-61. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-25492022000200007&lng=es
5. Harrington SS, Walker BL. The effects of ergonomics training on the knowledge, attitudes, and practices of teleworkers. [Internet]. 2004 [citado el 7 de setiembre de 2022];35(1):13-22 Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14992842/>
6. Anghel B, Cozzolino M, Lacuesta A. El teletrabajo en España [Internet]. 2020 [citado el 5 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.bde.es/bitstream/123456789/12361/1/be2002-art13.pdf>
7. Zalut M, Bolbol S. Telework benefits and associated health problems during the long COVID-19 era. Work [Internet]. 2022 [citado el 7 de setiembre de 2022];71(2):371-8. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35095003/>
8. Tezuka M, Nagata T, Saeki K, Tsuboi Y, Fukutani N. Association between abrupt change to teleworking and physical symptoms during the Coronavirus disease 2019 (COVID-19) emergency declaration in Japan. J Occup Environ Med [Internet]. 2022 [citado el 7 de setiembre de 2022];64(1):1–5. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34419985/>
9. Ledesma S-T, María A. Efectos del teletrabajo sobre el bienestar de los trabajadores. Rev Asoc Esp Espec Med Trab [Internet]. 2021 [citado el 9 de marzo de 2022];30(2):234–54. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552021000200234&lng=es
10. Giamnina K, Talledo C. Seguridad y Salud en Tiempos de Covid-19: Teletrabajo & Trabajo Remoto 1 [Internet]. Gob.pe. 2022 [citado el 7 de setiembre de 2022]. Disponible en:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3475501/ARTICULO%20PRINCIPAL%20TELETRABAJO%20_TRABAJO%20REMOTO.pdf

11. Trujillo SL, Janeth U, Martínez M, Resumen Q. Valoración de los Riesgos Ergonómicos por parte de las ARL cuando se desarrollan Actividades de Teletrabajo [Internet]. Edu.co. [citado el 13 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1249/Art%C3%ADculo%20-%20TELETRABAJO.pdf?sequence=1>
12. Naranjo Hernández Y, Concepción Pacheco JA, Rodríguez Larreynaga M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac Méd Espirit [Internet]. 2017 [citado el 25 Setiembre de 2022];19(3):89-100. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009&lng=es
13. Hulshof CTJ, Pega F, Neupane S, van der Molen HF, Colosio C, Daams JG, et al. The prevalence of occupational exposure to ergonomic risk factors: A systematic review and meta-analysis from the WHO/ILO Joint Estimates of the Work-related Burden of Disease and Injury. Environ Int [Internet]. 2021 [citado el 5 de febrero de 2022];146(106157):106157. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412020321127>
14. Venegas Tresierra CE, Cochachin Campoblanco JE. Nivel de conocimiento sobre riesgos ergonómicos en relación a síntomas de trastornos músculo esqueléticos en personal sanitario. Rev Asoc Esp Espec Med Trab [Internet]. 2019 [citado el 9 de marzo de 2022];28(2):126–35. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552019000200005&lng=es
15. Fernández G, Viscaino F, Llerena L, Baño F. Determinación del cansancio ocular por teletrabajo en instructores de la universidad UNIANDES de Ecuador [Internet].2021[citado el 5 de febrero de 2022]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000200049&lang=pt
16. García-Salirrosas EE, Sánchez-Poma RA. Prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en docentes universitarios que realizan teletrabajo en tiempos de COVID-19. La Fac Med [Internet]. 2020 [citado el 05 de febrero de 2022];81(3):301–7 Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832020000300301
17. El Kadri Filho F, Roberto de Lucca S Telework during the COVID-19 pandemic: Ergonomic and psychosocial risks among Brazilian labor justice workers. Work [Internet]. 2022 [citado el 7 de setiembre de 2022];71(2):395–405. Disponible en: <https://content.iospress.com/articles/work/wor210490>
18. Undurruga R, Simbürger E, Mora C. Desborde y desazón versus flexibilidad y concentración: Teletrabajo académico y género en tiempos de pandemia. Polis [Internet]. 2021 [citado el 7 de setiembre de 2022];(59). Disponible en: <https://journals.openedition.org/polis/20244>

19. Black NL, St-Onge S. Measuring pandemic home-work conditions to determine ergonomic recommendation relevance. *Work* [Internet]. 2022 [citado el 9 de setiembre de 2022];71(2):299–308. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35095009/>
20. César Larrea-Araujo José Ayala-Granja Andrea Vinueza-Cabezas Patricia Acosta-Vargas. Ergonomic Risk Factors of Teleworking in Ecuador during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study [Internet]. 2021 [citado el 9 de setiembre de 2022]; Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/351493026_Ergonomic_Risk_Factors_of..
21. Villalobos-Tupia J, Escobar-Galindo CM. Programa integral de ergonomía para la reducción de molestias musculoesqueléticas en trabajadores usuarios de computadora. *Rehabil (Madr, Internet)* [Internet]. 2022 [citado el 5 de febrero de 2022];56(1):20–7. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-rehabilitacion-120-articulo-programa-integral-ergonomia-reduccion-molestias-S004871202100061X>
22. Granero M, Viti M, Colombo M, Mozeluk N, Terrasa S. Percepciones de personas económicamente activas obligadas a realizar trabajo remoto durante la pandemia de COVID-19 por tener una comorbilidad: estudio cualitativo. *Rev Hosp Ital Baires* [Internet]. 2022 [citado el 9 de setiembre de 2022];42(1):21-8 Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1368887>
23. Barreto-Osma DA, Rojas-Castro SX, Uribe-Barrera DA Fatiga laboral en personas que realizaron trabajo en casa en tiempos de confinamiento por COVID-19. *Univ salud* [Internet]. 2021 [citado el 9 de setiembre de 2022];23(3):309–19. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1358043>
24. Sousa-Uva M, Sousa-Uva A, E Sampayo MM, Serranheira F. Telework during the COVID-19 epidemic in Portugal and determinants of job satisfaction: a cross-sectional study [Internet]. 2021 [citado 2022 Sep 17]; 21(1):2217 Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34865641/>
25. López Acosta M, Chacara Montes A, Velarde Cantú JM, Ramírez Cárdenas E, Báez Hernández GE. Riesgos en el teletrabajo en docentes de educación básica. *EID Ergonomía, Investigación y Desarrollo* [Internet]. 2021 [citado el 9 de setiembre del 2022];3(3):129–42. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.29393/eid3-30rtmg50030>
26. Buomprisco G, Ricci S, Perri R, De Sio S. Health and telework: New challenges after COVID-19 pandemic. *Eur j environ public health* [Internet]. 2021 [citado el 17 de setiembre de 2022];5(2):em0073. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.21601/ejeph/9705>
27. Reyes Narvárez SE, León Huerta BM, Nuñez Zarazú L, Lezameta Blas U, Valderrama Rios OG, Ponte Valverde SI. Teletrabajo en el contexto Covid-19 y su impacto en la salud de docentes universitarios. *Revista Vive* [Internet]. 2021 [citado el 8 de octubre de 2022];4(12):600–12. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2664-32432021000300166

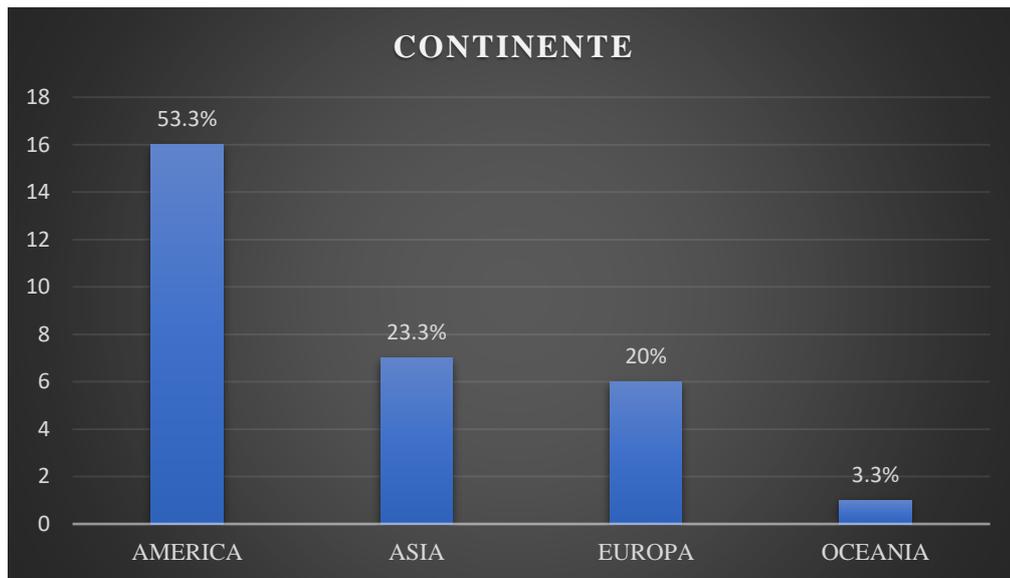
28. Lunde L-K, Fløvik L, Christensen JO, Johannessen HA, Finne LB, Jørgensen IL, et al. The relationship between telework from home and employee health: a systematic review. *BMC Public Health* [Internet]. 2022 [citado el 1 de octubre de 2022];22(1):47. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-021-12481-2>
29. Parent-Lamarche A, Boulet M. Employee well-being in the COVID-19 pandemic: The moderating role of teleworking during the first lockdown in the province of Quebec, Canada. *Work* [Internet]. 2021 [citado el 17 de setiembre de 2022];70(3):763–75. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-34719454>
30. Niu Q, Nagata T, Fukutani N, Tezuka M, Shimoura K, Nagai-Tanima M, et al. Health effects of immediate telework introduction during the COVID-19 era in Japan: A cross-sectional study. *PLoS One* [Internet]. 2021 [citado el 17 de setiembre de 2022];16(10):e0256530. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-34624027>
31. Tejero LMS, Seva RR, Fadrilan-Camacho VFF. Factors associated with work-life balance and productivity before and during work from home. *J Occup Environ Med* [Internet]. 2021 [citado el 17 de setiembre de 2022];63(12):1065–72. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-34560760>
32. Otsuka S, Ishimaru T, Nagata M, Tateishi S, Eguchi H, Tsuji M, et al. A cross-sectional study of the mismatch between telecommuting preference and frequency associated with psychological distress among Japanese workers in the COVID-19 pandemic. *J Occup Environ Med* [Internet]. 2021 [citado el 17 de setiembre de 2022];63(9):e636–40. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-34491971>
33. Nagata T, Nagata M, Ikegami K, Hino A, Tateishi S, Tsuji M, et al. Intensity of home-based telework and work engagement during the COVID-19 pandemic. *J Occup Environ Med* [Internet]. 2021 [citado el 17 de setiembre de 2022];63(11):907–12. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-34334780>
34. Falcão PPHL, Santos M de F de S. O Home office na pandemia do Covid19 e os impactos na saúde mental. *Rev Bras Psicoter* [Internet]. 2021 [citado el 9 de setiembre de 2022];23(2):63–78. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1353036>
35. De Sio S, Cedrone F, Nieto HA, Lapteva E, Perri R, Greco E, et al. Telework and its effects on mental health during the COVID-19 lockdown. *Eur Rev Med Pharmacol Sci* [Internet]. 2021 [citado el 17 de setiembre de 2022];25(10):3914–22. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-34109606>
36. Seva RR, Tejero LMS, Fadrilan-Camacho VFF. Barriers and facilitators of productivity while working from home during pandemic. *J Occup Health* [Internet]. 2021 [citado el 17 de setiembre de 2022];63(1):e12242. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-34181307>

37. Aparecida Avelar Ferreira C, Álvares dos Reis C. Impact of COVID-19 on Brazilian women in teleworking. *Rev Bras Estud Popul* [Internet]. 2021 [citado el 17 de setiembre de 2022];38:1–22. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rbepop/a/DkfD5NsRgxHbCcTZdyZSSML/?lang=en>
38. Matisāne L, Paegle L, Vanadziņš I, Anna Linde A, Rozentāle S, Grīntāle I, et al. Analysis of different preventive measures to improve home office ergonomics – results from a study on the first wave of the covid-19 pandemic in Latvia. *Proceedings of CBU in Medicine and Pharmacy* [Internet]. 2021 [citado el 23 de setiembre de 2022];2:99–106. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/covidwho-1675265>
39. dos Santos Cabral Wilkson Castro Francisco Soares Máculo et al. TAM de MEL. Association between musculoskeletal pain and telework in the context of the covid-19 pandemic: an integrative review [Internet]. *Scopus.com*. 2021 [citado el 11 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.scopus.com/record/display.uri?origin=citedby&eid=2-s2.0-85124833576&citeCnt=6&noHighlight=false&sort=plf-f&src=s&st1=risk+ergonomic+++and+t>
40. de Souza Junior TAM de MEL dos SCWCCC. Ergonomics and telework: A systematic review [Internet]. *Researchgate.net*. 2020 [citado el 11 de octubre de 2022]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/344257877_Ergonomics_and....
41. Oakman J, Kinsman N, Stuckey R, Graham M, Weale V. A rapid review of mental and physical health effects of working at home: how do we optimise health? *BMC Public Health* [internet]. 2022 [citado el 17 de setiembre de 2022];20(1):1825. Disponible en: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09875-z>

ANEXOS

GRÁFICO N°1

ARTICULOS SOBRE RIESGOS ERGONOMICOS EN EL TELETRABAJO SEGÚN CONTINENTE

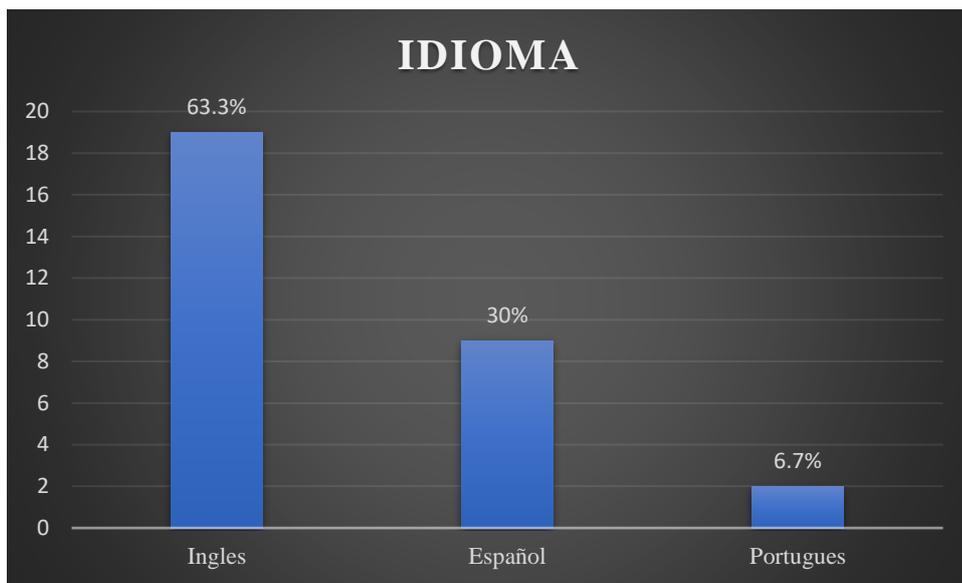


Fuente propia

Del 100% de los artículos revisados (30), el 53.3% (16) se publicaron en América, el 23.3% (7) en Asia, el 20% (6) en Europa y el 3.3% (1) en Oceanía.

GRÁFICO N°2

ARTICULOS SOBRE RIESGOS ERGONOMICOS EN EL TELETRABAJO SEGÚN IDIOMA

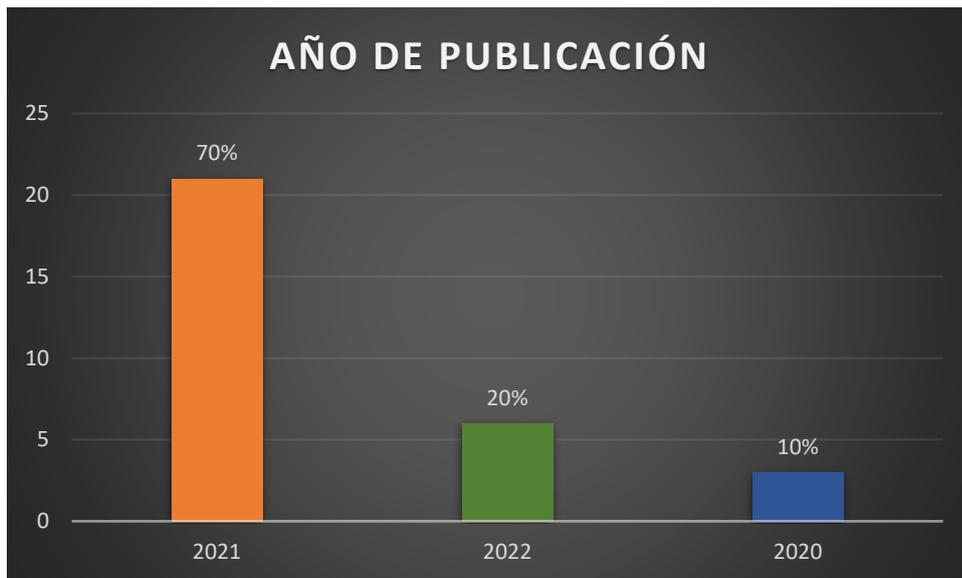


Fuente propia

Del 100% de los artículos revisados (30), el 63.3% (19) fueron realizados en inglés, 30% (9) fueron realizados en español, el 6.7% (2) fueron realizados en portugués.

GRÁFICO N°3

ARTICULOS SOBRE RIESGOS ERGONOMICOS EN EL TELETRABAJO SEGÚN AÑO DE PUBLICACIÓN

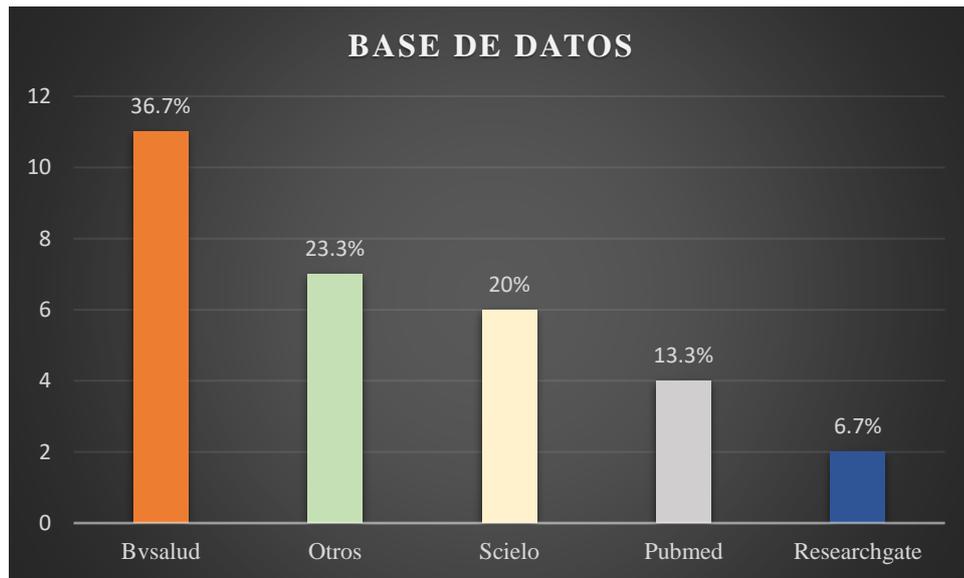


Fuente propia

Del 100% de los artículos revisados (30), el 70% (21) fueron del año 2021, el 20 % (6) fueron del año 2022 y el 10% (3) fueron del año 2020.

GRÁFICO N°4

ARTICULOS SOBRE RIESGOS ERGONOMICOS EN EL TELETRABAJO SEGÚN BASE DE DATOS



Fuente propia

Del 100% de los artículos revisados (30), el 36.7 % (11) fueron de la base de datos Bvsalud, el 23.3% (7) fueron de la base de datos de Scopus, IOSPress, Elsevier, revistas.udec.cl, EJEPH, Journals y BMC Public Health, el 20 % (6) fueron de la base de datos Scielo, el 13.3% (4) fueron de la base de datos de Pubmed, el 6.7% (2) fueron en la base de datos de Researchgate.

FICHA RAE N°1

Título	Determinación de la fatiga ocular debido a teletrabajo en los docentes de la universidad UNIANDES de Ecuador
Autores	Freddy Mr. Patricio Bao Naranjo Eduardo Gustavo Fernández Villacres Fausto Alberto Viscaino Naranjo Luis Antonio Llerena
Año	2021
Objetivo	Determinar electrónicamente si los docentes de la Universidad que desarrollan teletrabajo están padeciendo de fatiga ocular.
Metodología	Cuantitativo
Resultados	Los docentes que pasan mayor tiempo frente a la computadora debido al teletrabajo están afectados con problemas de la visuales en un 40%.
Conclusiones	La fatiga ocular es un síntoma que aparece por el uso prolongado de computadores o pantalla de visualización de manera general hacen que la vista se vaya afectando; esta afectación se manifiesta en términos de: ojos llorosos, dolor ocular, visión doble, resequedad, ojos enrojecidos, molestias por las luces y más
Aporte del estudio para su trabajo académico	En el teletrabajo de los docente se encontró información relevante sobre el uso del computador el cual puede generar problemas de salud física especialmente a nivel ocular.
Fuente (Enlace web)	http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000200049&lang=pt

FICHA RAE N°2

Título	Prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en docentes universitarios que realizan teletrabajo en tiempos de COVID-19
Autores	Sánchez-Poma Raquel Amelia García-Salirrosas Elizabeth Emperatriz
Año	2020
Objetivo	Determinar la prevalencia de los trastornos musculoesqueléticos y los factores de riesgo ergonómico de los docentes universitarios que dictan en la modalidad de teletrabajo en diferentes universidades de Lima, Perú.
Metodología	Cuantitativo
Resultados	Los profesores relacionaron las molestias físicas como el trastorno musculoesquelético a posturas extendidas a largas jornadas laborales. La mayor frecuencia de molestias físicas como vario según el lugar, siendo el 67,2% en la columna dorsolumbar, del 64,5% en el cuello, el 44,5% en el hombro, el 19,1% en el codo/antebrazo y el 38,2% en la muñeca/mano.
Conclusiones	La mayor frecuencia de afecciones musculoesqueléticas entre los instructores universitarios, sobre todo en el cuello y la columna dorsolumbar, está relacionada con afecciones con factores de riesgo ergonómicos provocados por la prolongación de la jornada laboral en posición sentada y de pie.
Aporte del estudio para su trabajo académico	A nivel física se evidencio que la región dorsolumbar, las extremidades superiores y el cuello son entre las localizaciones más comunes de los problemas musculoesqueléticos.
Fuente (Enlace web)	http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832020000300301

FICHA RAE N°3

Título	Efectos del teletrabajo sobre el bienestar de los trabajadores
Autores	Sánchez Toledo Ledesma Agustín Maria
Año	2021
Objetivo	Identificar los efectos del teletrabajo sobre la salud laboral y la seguridad ocupacional de los trabajadores
Metodología	Cualitativo
Resultados	Las personas que realizan teletrabajo desde la visión de la salud ocupacional entre los años del 2000 y 2020 estudiados fueron 14 artículos de investigación empírica. Siendo el impacto en la salud laboral y mental de los teletrabajadores en los siguientes: trabajadores con efecto positivo (optimistas-5), trabajadores con efecto negativo (pesimistas-5), trabajadores ambivalentes (1) y trabajadores escépticos que refieren que depende en buena medida de la capacitación que los teletrabajadores hayan recibido para realizar sus actividades desde su domicilio (3).
Conclusiones	Los ámbitos de la ergonomía, las cuestiones psicosociales, la gestión del estrés y la formación son relevantes para el teletrabajo.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Se evidencio que el teletrabajo conlleva a que los teletrabajadores puedan padecer de problemas psicosociales, ergonómicos y no tienen un buen manejo en el estrés. El empleador tiene por responsabilidad de organizar un plan de trabajo que disminuyan los factores de riesgos de sus empleadores mediante capacitaciones permanente, talleres, reuniones para que puedan mejorar la estabilidad emocional y física de estos.
Fuente (Enlace web)	https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v30n2/1132-6255-medtra-30-02-234.pdf

FICHA RAE N°4

Título	Teletrabajo durante la pandemia de COVID-19: riesgos ergonómicos y psicosociales entre los trabajadores de la justicia laboral brasileña
Autores	Fauzi Kadri Filho Sérgio Roberto de L.
Año	2022
Objetivo	Evaluar los riesgos ergonómicos, los factores psicosociales y los síntomas musculoesqueléticos, así como las relaciones entre estas variables en los empleados de una unidad judicial laboral brasileña
Metodología	Cuantitativo
Resultados	Las dolencias físicas están relacionados a los problemas musculoesqueléticos debido a la postura que optan para realizar el teletrabajo las partes más afectados del cuerpo son los hombros y el cuello, además los problemas de la columna lumbar superaron a los que afectaban a las manos y las muñecas.
Conclusiones	Los empresarios que permiten el teletrabajo a su personal deben ser conscientes de las circunstancias, sobre todo de la carga de trabajo y ofrecer suficiente apoyo para frenar la aparición de problemas musculoesqueléticos.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Se descubrió información sobre los problemas provocados por los riesgos ergonómicos y peligros psicosociales que produce el teletrabajo.
Fuente (Enlace web)	https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/fr/covidwho-1662549

FICHA RAE N°5

Título	Desborde y desazón versus flexibilidad y concentración: Teletrabajo académico y género en tiempos de pandemia
Autores	Claudia Mora, Rosario Undurraga, Elisabeth Simbürger
Año	2021
Objetivo	Analizar la experiencia de teletrabajo bajo pandemia para académicas en Chile
Metodología	Cualitativa
Resultados	Los resultados indican que el teletrabajo implica en el estado emocional y psicológico de los teletrabajadores debido al aumento y extensión del mismo en la jornada laboral.
Conclusiones	Las diferentes condiciones perturban extremadamente la práctica del teletrabajo, las posibilidades de generación de conocimiento, productividad científica y el bienestar. Ante la variedad de contextos en relación al teletrabajo durante la pandemia, se plantea la necesidad urgente de políticas institucionales
Aporte del estudio para su trabajo académico	El artículo nos indica la importancia de tener condiciones adecuadas en el domicilio para realizar teletrabajo ya que se comparte las actividades propias del hogar lo que puede generar riesgo psicosocial y ergonómico.
Fuente (Enlace web)	https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-65682021000200012&script=sci_arttext&tlng=en

FICHA RAE N°6

Título	Medición de las condiciones de trabajo a domicilio durante la pandemia para determinar la relevancia de las recomendaciones ergonómicas
Autores	Nancy L. Black, Samuelle St-Onge
Año	2022
Objetivo	Determinar las condiciones de trabajo, la percepción y los elementos físicos que afectan a la salud tras el cambio a tiempo completo de trabajo en casa
Metodología	Cuantitativo
Resultados	La postura de trabajo en casa no es óptima por lo que presentan intensidad de fatiga dolencia físicas como dolor especialmente en los ojos, el cuello/cabeza, la zona lumbar y los hombro debido a la jornada laboral.
Conclusiones	La casa no tenía las condiciones óptimas de trabajo a domicilio las cuales experimentan impactos positivos y negativos en la salud y la productividad.
Aportes del estudio para el trabajo académico	Aporta datos significativos sobre el impacto que puede ocasionar en la salud del teletrabajador, las condiciones inadecuadas en las cuales desarrolla el teletrabajo, lo cual aumenta los riesgos ergonómicos para su salud física en especial dolor en los ojos, cuello, cabeza lumbar, hombros y la presencia de fatiga.
Fuente (enlace web)	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35095009/

FICHA RAE N°7

Título	Factores de Riesgo Ergonómico del Teletrabajo en Ecuador durante la Pandemia del COVID-19: Un Estudio Transversal
Autores	Andrea Vinueza-Cabezas, Patricia Acosta-Vargas, César Larrea-Araujo, José Ayala-Granja.
Año	2021
Objetivo	Examinar el impacto del trabajo a domicilio en la salud mental y física de los trabajadores, y determinar las diferencias de género, para elaborar recomendaciones para los empleadores y los empleados con el fin de optimizar la salud de los trabajadores. Determinar si los hogares se encuentran adaptados para realizar el teletrabajo.
Metodología	Cuantitativa
Resultados	El teletrabajo evidencia dolencias en la espalda en un 68,5% y el 67,1% de cuello cuando se trabaja en el dormitorio los cuales se relacionan con la región lumbar de la espalda. Además hay diferencia notable entre la persona que utiliza silla ergonómica con la que no utiliza en la aparición de riesgos ergonómicos.
Conclusiones	Según la evaluación de los efectos del teletrabajo sobre la salud y el lugar de trabajo, más del 50% de los participantes no tuvieron más quejas importantes cuando utilizaban una silla ergonómica como puesto de trabajo que cuando trabajaban en oficinas.
Aportes del estudio para el trabajo académico	La persona tiene mayor probabilidad de padecer riesgos ergonómicos dependiendo el ambiente y herramienta que utilice durante sus actividades laborales. Así mismo, el uso ineficaz del tiempo hace que trabajadores presenten trastornos musculoesqueléticos e incluso visuales y el agotamiento.
Fuente (enlace web)	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34064780/

FICHA RAE N°8

Título	Programa integral de ergonomía para la reducción de molestias musculoesqueléticas en trabajadores usuarios de computadora
Autores	Villalobos-Tupia J; Escobar-Galindo C.
Año	2022
Objetivo	Evaluar el efecto de un programa integral de ergonomía para reducir las molestias musculoesqueléticas y la sobrecarga postural en trabajadores usuarios de computadoras
Metodología	Cuantitativo
Resultados	El programa integral de ergonomía redujo significativamente el nivel de sobrecarga postural. Así mismo, disminuyó la intensidad de molestias musculoesqueléticas de manera significativa en los diferentes partes del cuerpo como los hombros, cervical y dorsolumbar, pero no redujo la frecuencia de las molestias .
Conclusiones	Las molestias musculoesqueléticas no mejoran significativamente con el programa integral de ergonomía, pero fue positivo en reducir la intensidad en la sobrecarga postural
Aporte del estudio para su trabajo académico	Es muy importante realizar capacitación a los trabajadores sobre ergonomía ya que ello pondrá en práctica al realizar su jornada laboral frente a la computadora para prevenir los trastornos musculoesqueléticos que aparecen con posturas repetitivas disminuyendo de esa manera los dolores que estos puedan ocasionar.
Fuente (Enlace web)	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S004871202100061X

FICHA RAE N°9

Título	Percepciones de personas económicamente activas obligadas a realizar trabajo remoto durante la pandemia de COVID-19 por tener una comorbilidad: estudio cualitativo
Autores	Granero Mariano; Viti María; Colombo Malena; Mozeluk Natalia; Terrasa Sergio.
Año	2022
Objetivo	Explorar las experiencias de las personas económicamente activas que realizaron trabajo diferenciado con respecto a sus colegas durante la pandemia de COVID-19, por presentar alguna comorbilidad que aumentara su riesgo de sufrir una forma grave de la enfermedad
Metodología	Cualitativo
Resultados	La parte psicológica se vio afectada con el teletrabajo que significo pérdida de relaciones sociales lo que genero estrés, ansiedad ocasionando la disminución en la productividad laboral.
Conclusiones	La implementación de shielding resulta insuficiente como única medida para la preservación de la salud de las personas con mayor riesgo de padecer formas graves de COVID-19
Aporte del estudio para su trabajo académico	Las personas al realizar teletrabajo se ve afectado la parte emocional lo cual conlleva a la ansiedad estrés, fatiga es necesario brindar soporte con personal especializado para ayudar en el afrontamiento del mismo.
Fuente (Enlace web)	https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1368887

FICHA RAE N°10

Título	Fatiga laboral en personas que realizaron trabajo en casa en tiempos de confinamiento por COVID-19
Autores	Barreto-Osma Doris Amparo; Rojas-Castro Slendy Xiomara; Uribe-Barrera Daniela Alejandra
Año	2021
Objetivo	El estudio se centró en identificar síntomas relacionados a la fatiga laboral en personas con modalidad de trabajo en casa por COVID-19
Metodología	Cuantitativo
Resultados	El 28,2% presentó fatiga laboral presentando síntomas asociadas a la carga mental un 29,2% con efectos psicofisiológicos, cambios en la rutina del teletrabajo en 21,7%, estrés laboral el 44,1% y el 11,1% fatiga visual. cambios en la realización de su trabajo aumento de carga laboral y rutinas de alimentación
Conclusiones	La mitad del grupo mostraba signos de agotamiento laboral, como agotamiento físico, cambios emocionales y cognitivos, y dolor por las tareas que realizaban en casa.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El trabajo en casa, a nivel laboral genero agotamiento y fatiga con respecto a las condiciones ergonómicas, físicas, tecnológicas en la parte organizacional de sus actividades.
Fuente (Enlace web)	https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/es/biblio-1358043

FICHA RAE N°11

Título	Asociación entre el cambio abrupto al teletrabajo y los síntomas físicos durante la declaración de emergencia de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en Japón
Autores	Naoto Fukutani , Kenta Saeki, Yamato Tsuboi Tomohisa Nagata, Masato Tezuka 1
Año	2022
Objetivo	Investigar la asociación entre la frecuencia del teletrabajo y la presencia de síntomas físicos no relacionados con la COVID-19 durante la declaración de emergencia de la COVID-19 entre los trabajadores de Japón
Metodología	Cuantitativo
Resultados	La frecuencia del teletrabajo se asoció significativamente con hombros rígidos 36.3%, fatiga visual 32,6% y lumbalgia 27.9%.
Conclusiones	Los trabajadores que iniciaron abruptamente el teletrabajo experimentaron más síntomas físicos que los no teletrabajadores durante la declaratoria de emergencia
Aporte del estudio para su trabajo académico	Los riesgos ergonómicos se evidencio con la aparición de algunos síntomas físicos debido al teletrabajo el cual el apoyo de los empleadores es muy importante en este proceso para evitar complicaciones
Fuente (Enlace web)	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34419985/

FICHA RAE N°12

Título	El teletrabajo durante la epidemia de COVID-19 en Portugal y los determinantes de la satisfacción laboral: un estudio transversal
Autores	Florentino Serranheira , Mafalda Sousa-Uva, António Sousa-Uva, Marta Mello E Sampayo
Año	2021
Objetivo	Caracterizar el teletrabajo durante la primera ola de la epidemia de COVID-19 en Portugal e identificar los principales predictores de la satisfacción con el teletrabajo
Metodología	Cuantitativo
Resultados	la parte emocional y psicológica no se vio afectada, las personas que realizan teletrabajo mostraron satisfacción muy altos en un 69% teniendo un estado de salud muy buena en un 73%.
Conclusiones	Nuestros hallazgos apuntan que el lugar de trabajo y la cultura organizacional juegan un papel crucial en afectar la satisfacción del teletrabajo. Se necesitan más estudios para monitorear la satisfacción del teletrabajo y sus efectos en la salud física y mental,
Aporte del estudio para su trabajo académico	Las personas que realizaron teletrabajo manifestaron tener una buena satisfacción laboral lo permitió tener un equilibrio emocional y psicológico.
Fuente (Enlace web)	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34865641/

FICHA RAE N°13

Título	Beneficios del teletrabajo y problemas de salud asociados durante la larga era del COVID-19
Autores	Sarah Bolbol , Marwa Zalat
Año	2022
Objetivo Si	Reconocer los beneficios y problemas de salud asociados al teletrabajo y evaluar la relación entre las características de algunos teletrabajadores, sus problemas de salud con la satisfacción laboral y la recuperación por promover prácticas de teletrabajo
Metodología	Cuantitativo
Resultados	Los problemas de salud asociados al teletrabajo incluyeron problemas musculoesqueléticos (78,2%), estrés relacionado con el trabajo (65,9%) y problemas visuales (47%). Trastorno del sueño 51,1%, mala salud mental 45,5%. Todos los teletrabajadores con problemas de salud informados mostraron significativamente más fatiga percibida y menos recuperación.
Conclusiones	El teletrabajo permitiría a los empleadores adaptarse y satisfacer las expectativas de los teletrabajadores para mantener su trabajo y productividad, más de la mitad de los participantes recomendaron continuar con el teletrabajo post-COVID-19 por sus beneficios en su vida laboral y social.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Con el teletrabajo algunas personas por falta de afrontamiento se vieron afectadas su salud, sobre todo en el trastorno musculoesquelético, problemas mentales, visuales incluyendo la fatiga en forma general
Fuente (Enlace web)	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35095003/

FICHA RAE N°14

Titulo	Riesgos en el teletrabajo en docentes de educación básica
Autores	López Acosta, M, Chacara Montes, A, Velarde Cantú, J. M, Ramírez Cárdenas, E & Báez Hernández, G. E.
Año	2022
Objetivos	Conocer las experiencias de los docentes e identificar los riesgos ergonómicos a los que estuvieron expuestos con esta modalidad.
Metodología	Cuantitativo
Resultados	El teletrabajo presento riesgos ergonómicos en el trastorno musculoesquelético según la zona del cuerpo de la siguiente manera: cuello 28.52%, hombros 31.77%, espalda 29.24%, codo/antebrazo 52.71%, mano/muñeca 40.43% y piernas/rodilla 31.05%. A nivel psicológico genero estrés, ansiedad, temor al despido y de no poder llegar a la meta laboral, ya que tenían que combinar trabajo y actividades domésticas.
Conclusiones	La mayoría calificó la experiencia como buena o regular, solo un porcentaje pequeño, entre el 1% y 5% aproximadamente, calificó la realización del trabajo a distancia, de excelente y mala respectivamente. Lo anterior indica de manera general su percepción, pero, es posible identificar más a fondo las condiciones ergonómicas
Aportes del estudio para el trabajo académico	El teletrabajo en algunos casos tiene como complicaciones el riesgo ergonómico y psicológico por ello es muy importante brindar capacitaciones para poder disminuirlos con el apoyo de un profesional que le proporcione soporte en la adaptación del mismo.
Fuente (enlace web)	https://revistas.udec.cl/index.php/Ergonomia_Investigacion/articulo/view/7000/6345

FICHA RAE N°15

Titulo	Salud y Teletrabajo: Nuevos Desafíos tras la Pandemia del COVID-19
Autores	Serafino Ricci, Giuseppe Buomprisco , Roberto Perri, Simone De Sio
Año	2022
Objetivos	Reanudar los conocimientos sobre los efectos del teletrabajo en la salud y la seguridad de los teletrabajadores, y señalar estas implicaciones a la luz del creciente desarrollo y difusión del mismo tras la pandemia de COVID-19
Metodología	Descriptivo
Resultados	Los trabajadores presentaron dolor musculoesquelético, molestias visuales, dolor de hombros, cuello y en general la lumbalgia
Conclusiones	Realizar el teletrabajo puede afectar a la salud física y psicosocial, pero algunos autores también han descrito posibles beneficios para la salud.
Aportes del estudio para el trabajo académico	Se evidencia que el teletrabajo presenta entre los principales problemas mentales el estrés y en riesgo ergonómico trastorno musculoesquelético.
Fuente (enlace web)	https://www.ejeph.com/article/health-and-telework-new-challenges-after-covid-19-pandemic-9705

FICHA RAE N°16

Título	Teletrabajo en el contexto Covid-19 y su impacto en la salud de docentes universitarios
Autores	Reyes Narváez Silvia Elizabet, Segundo Ignacio Ponte Valverde Nuñez Zarazú Llermé, León Huerta Bibiana María, Lezameta Blas Ursula, Valderrama Rios Olga Giovanna
Año	2021
Objetivo	Evaluar los riesgos laborales del teletrabajo en el marco de la emergencia sanitaria Covid-19 en docentes de una universidad pública y privada
Metodología	Descriptivo
Resultados	Los docentes de universidades del estado y particulares que utilizaban el teletrabajo (44,2%) tenían un 37,9% de riesgo ocupacional musculoesquelético, un 19,5% de riesgo ocupacional psicosocial y un 8,7% de riesgo ocupacional visual.
Conclusiones	No existe una diferencia significativa de riesgos laborales entre docentes procedentes de universidad pública y privada durante el teletrabajo en el marco de la emergencia sanitaria por Covid-19.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Se identificaron como riesgos laborales los musculoesqueléticos, visuales y psicosociales. Para evitarlo, es fundamental asegurarse de que los equipos y el mobiliario sean los adecuados para mantener la integridad física del trabajador.
Fuente (Enlace web)	http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2664-32432021000300166

FICHA RAE N°17

Título	La relación entre el teletrabajo desde casa y la salud de los empleado: una revisión sistemática
Autores	Lars-Kristian Lunde, Lise Fløvik, Jan Olav Christensen, Håkon A. Johannessen, Bakke Finne en vivo, Ingrid Løken Jørgensen, Benedicte Mohr Jolien Vleeshouwers
Año	2022
Objetivo	Evaluar la evidencia sobre la relación entre el teletrabajo desde casa y la salud de los empleados.
Metodología	Cuantitativo
Resultados	En algunos trabajadores la parte psicológica disminuyo en el estrés, por otro lado el agotamiento, cansancio aumento por la combinación de actividades entre lo laboral y domestica al realizar teletrabajo.
Conclusiones	La inexistencia de estudios sobre resultados de salud relevantes e importantes indica una gran brecha de conocimiento que es crucial para determinar cómo implementar teletrabajo desde el hogar en la vida laboral futura.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El teletrabajo en algunas personas se asocia a la autonomía por lo que reduce la sensación de estrés y sobre carga laboral.
Fuente (Enlace web)	https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-12481-2

FICHA RAE 18

Título	Bienestar de los empleados en la pandemia de COVID-19: El papel moderador del teletrabajo durante el primer confinamiento en la provincia de Quebec, Canadá
Autores	Parent A.; Boulet,M.
Año	2021
Objetivo	Determinar si el teletrabajo desempeñó un papel moderador en la relación entre los posibles factores estresantes y el bienestar de los empleados durante los primeros meses de la pandemia de COVID-19 cuando trabajaban desde casa. Esto se basó en la teoría de la conservación de los recursos
Metodología	Cuantitativo
Resultados	La parte psicológico se vio afectada por la falta de equilibrio entre vida laboral y personal, debido a la carga de trabajo y dificultades en el uso de las herramientas para desarrollar el teletrabajo, generando ansiedad, estrés. Además la importancia de crear horarios para evitar los riesgos ergonómicos.
Conclusiones	El teletrabajo parece moderar los efectos de los posibles factores estresantes sobre el bienestar. Más precisamente, este estudio encontró que el teletrabajo parece ser un moderador que alivia los efectos negativos de los posibles factores estresantes en el bienestar. Como tal, actuó como un recurso que moderó el efecto que el sector empresarial tuvo en el bienestar de los empleados durante la primera ola de la pandemia de COVID-19 en Quebec, Canadá
Aporte del estudio para su trabajo académico	El riesgo ergonómicos y problemas psicológicas se ve afectado en algunos trabajadores con el teletrabajo ahí la importancia que tienen los empleadores con apoyo psicológico y capacitaciones sobre riesgos ergonómicos para el cuidado de la salud.
Fuente (Enlace web)	https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-34719454

FICHA RAE N°19

Título	Efectos en la salud de la introducción inmediata del teletrabajo durante la era COVID-19 en Japón: un estudio transversal
Autores	Niu Qian; Nagata Tomohisa; Fukutani Naoto; Shimoura Kanako; Nagai-Tanima Momoko; Aoyama Tomoki, Tezuka, Masato
Año	2021
Objetivo	Determinar los efectos del teletrabajo en la salud durante una declaración de emergencia como evidencia para el desarrollo de políticas futuras
Metodología	Cuantitativo
Resultados	Solo el 13,2% de las personas no experimentó ningún estrés en los últimos 30 días y los tres grupos mostraron diversos grados de ansiedad y tendencias depresivas. Además, todos los trabajadores percibieron síntomas físicos adversos antes y después de la emergencia.
Conclusiones	Los problemas de salud deben recibir la atención adecuada cuando se trabaja a distancia.
Aporte del estudio para su trabajo académico	La carga de trabajo y la disminución de la socialización que cada uno requiere para mantener un equilibrio emocional y psicológico y mejorar su rendimiento general, suele provocar estrés, agotamiento y preocupación a nivel personal.
Fuente (Enlace web)	https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-34624027

FICHA RAE N°20

Título	Factores asociados con el equilibrio trabajo-vida y la productividad antes y durante el trabajo desde casa
Autores	Rosemary R. Seva, Lourdes Marie S, Vivien Fe F. Fadrihan-Camacho
Año	2021
Objetivo	Comparar los factores relacionados con el trabajo y psicosociales antes y durante la configuración de trabajo desde el hogar y determinar la relación de estos factores con el equilibrio trabajo-vida y la productividad.
Metodología	Cualitativo
Resultados	El desapego psicológico, el sueño, el estrés que se manifestó en disminución para relajarse el cual se ponen más tensos hizo que la productividad disminuyera, la carga de trabajo se vio incrementada durante el trabajo en casa.
Conclusiones	Este estudio ha demostrado que los factores psicosociales y relacionados con el trabajo disminuyeron significativamente durante el trabajo en casa en comparación con el trabajo en la oficina anteriormente.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Cuando la parte psicológica se ve afectada en el teletrabajo la estabilidad emocional y productividad disminuye en las personas por ello la importancia del soporte psicológico por parte de la empresa.
Fuente (Enlace web)	https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-34560760

FICHA RAE N°21

Título	Un estudio transversal del desajuste entre la preferencia de teletrabajo y la frecuencia asociada con la angustia psicológica entre los trabajadores japoneses en la pandemia de COVID-19
Autores	Fujino Yoshihisa; Otsuka Souhei; Ishimaru Tomohiro; Nagata Masako; Tateishi Seiichiro; Eguchi Hisashi; Tsuji Mayumi; Ogami Akira; Matsuda Shinya
Año	2021
Objetivo	Examinar cómo el desajuste entre la preferencia de teletrabajo y la frecuencia de teletrabajo se asoció con la angustia psicológica durante la pandemia de COVID-19
Metodología	Cuantitativo
Resultados	El 39 % presento angustia psicológica leve, en relación a los trabajadores que prefirieron teletrabajar experimentaron menos angustia psicológica con el aumento de la frecuencia del teletrabajo, mientras que aquellos que prefirieron no teletrabajar experimentaron más angustia psicológica con el aumento de la frecuencia del teletrabajo.
Conclusiones	La asociación entre el teletrabajo y la angustia psicológica difiere según la preferencia de teletrabajo.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El teletrabajo en algunas personas les pareció muy beneficioso presentando menos angustia con relación a la frecuencia del trabajo.
Fuente (Enlace web)	https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-34491971

FICHA RAE N°22

Título	Intensidad del teletrabajo en el hogar y compromiso laboral durante la pandemia de COVID-19
Autores	Mori Koji; Nagata Tomohisa; Nagata Masako; Ikegami Kazunori; Hino Ayako; Tateishi Seiichiro; Tsuji Mayumi; Matsuda Shinya; Fujino Yoshihisa
Año	2021
Objetivo	Examinar la relación entre la intensidad del teletrabajo en el hogar y el compromiso laboral
Metodología	Cuantitativo
Resultados	El teletrabajo de acuerdo a la intensidad de la carga laboral repercutirá en riesgos ergonómicos y psicosociales del mismo modo el compromiso laboral de los teletrabajadores.
Conclusiones	El teletrabajo de intensidad baja y moderada puede tener efectos beneficiosos sobre el compromiso laboral. Ciertos factores asociados con el teletrabajo de alta intensidad pueden no mejorar el compromiso laboral
Aporte del estudio para su trabajo académico	La aparición de riesgos ergonómicos, psicosociales y el compromiso laboral del trabajador dependerá de la intensidad de carga laboral.
Fuente (Enlace web)	https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-34334780

FICHA RAE N°23

Título	El home office en la pandemia de Covid19 y los impactos en la salud mental”
Autores	Paula Priscilla Houly Lopes Falcão, Maria de Fátima de Souza Santos
Año	2021
Objetivo	Comprender si la experiencia del home office adoptada de manera urgente en la pandemia trajo impactos a la salud mental del trabajador
Metodología	Cualitativo
Resultados	En la salud mental, aumento las discernimientos de estrés, ansiedad, sobrecarga y posible enfermedad, o por el sentimiento de estar abrumado alivio, refugio y bienestar. El 12,8% consideró que la calidad del trabajo es mejor en el home office, el 49.12% evaluó que el trabajo presencial tiene más calidad y el 38,08% juzgó que no hay pérdida de calidad en ninguna de las modalidades. También se refiere a 'fatiga', 'exceso', 'sobrecarga', trajeron como el agotamiento mental, el estrés y la ansiedad en la experiencia del trabajo remoto el trabajo de oficina en casa contribuyó al sufrimiento emocional de las personas. La presencia de ansiedad en el 81,9% de los participantes, depresión en el 68%. En el 64,5% se reportaron síntomas somáticos en el 62,6% y en el 55,3% problemas de sueño.
Conclusiones	Trabajar en la pandemia en home office expuso la apariencia de una reflexión en la práctica de los trabajadores, quienes en medio del fenómeno vivieron diferentes percepciones y sentimientos y en ocasiones incluso opuestos, pero presentes en el contexto. Estas conclusiones pueden ser respaldadas por datos sobre la evaluación. del trabajo remoto, que señaló que el 48,34% lo evaluó con aspectos positivos y negativo , o sea, casi la mitad de la muestra estudiada experimentó una mezcla de percepciones.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Realizar teletrabajo durante la pandemia tuvo como resultado negativo en la salud mental de los trabajadores el cual se evidencio con la ansiedad, estrés, sobrecarga y posibles enfermedades
Fuente (Enlace web)	https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1353036

FICHA RAE N°24

Título	El teletrabajo y sus efectos en la salud mental durante el confinamiento por el COVID-19
Autores	De Sio S; Cedrone F; Nieto H A; Lapteva E; Perri R; Greco E; Mucci N; Pacella E; Buomprisco G
Año	2021
Objetivo	Evaluar las consecuencias de la pandemia de Covid-19 en la organización del trabajo, explorando los efectos de las medidas de confinamiento en la angustia psicológica y el bienestar percibido de los trabajadores que experimentan el teletrabajo.
Metodología	Cualitativo
Resultados	El bajo bienestar se asoció con el aumento en la demanda laboral durante la pandemia, estilo de vida , hábitos y malestar psicológico el cual se asoció con el nivel educativo y con el reporte de bajo bienestar.
Conclusiones	Este es uno de los primeros estudios que exploran las consecuencias de la pandemia de COVID-19 y las medidas de confinamiento en el bienestar percibido y la angustia psicológica de los trabajadores que experimentan el teletrabajo. Es obligatorio prestar cada vez más atención a la salud mental de los teletrabajadores, considerando la creciente difusión y adopción de este tipo de organización del trabajo.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Entre las complicaciones psicológicas son la angustia en el teletrabajo se manifestó debido a la carga laboral y el nivel educativo.
Fuente (Enlace web)	https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-34109606

FICHA RAE N°25

Título	Barreras y facilitadores de la productividad mientras se trabaja desde casa durante la pandemia
Autores	Seva, Rosemary R; Tejero, Lourdes Marie S; Fadrilan-Camacho, Vivien Fe F
Año	2021
Objetivo	Caracterizar el entorno laboral, los niveles de estrés y el desapego psicológico de los empleados que trabajan desde casa durante la pandemia de COVID-19 en Filipinas e investigar su relación con la productividad y los síntomas musculoesqueléticos.
Metodología	Cuantitativo
Resultados	La ergonomía del puesto de trabajo tiene un efecto significativo sobre los síntomas musculoesqueléticos. El desapego psicológico tiene un efecto inverso significativo sobre el estrés lo cual afecta sobre la productividad. Los análisis multigrupos mostraron que el estrés afectó significativamente la productividad de las personas sin cónyuge y los empleados jóvenes.
Conclusiones	La idoneidad de la estación de trabajo ayuda a optimizar la producción de las personas que trabajan desde casa, mientras que el estrés la afecta negativamente. La idoneidad ergonómica del puesto de trabajo y los síntomas musculoesqueléticos no tienen un efecto significativo
Aporte del estudio para su trabajo académico	Los riesgos ergonómicos tienen efecto en los trastornos musculoesquelético y no tener un equilibrio emocional repercutirá en la productividad del trabajador.
Fuente (Enlace web)	https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-34181307

FICHA RAE N°26

Título	Impacto del COVID-19 en las mujeres brasileñas en el teletrabajo
Autores	Claudia Aparecida Avelar Ferreira; Camila Álvares dos Reis
Año	2021
Objetivo	Analizar el impacto del teletrabajo en la vida de las mujeres brasileñas en medio de la pandemia
Metodología	Cuantitativo
Resultados	El 60,8% corresponden a las rutinas profesional y el teletrabajo, el 89,12% presento depresión sin motivo específico. Siendo el 42,3% mantuvieron su productividad y relaciones dentro del contexto laboral. El 50,21% reportó no poder conciliar su teletrabajo.
Conclusiones	La falta de conciliación entre diferentes rutinas en la vida de las mujeres durante la pandemia puede comprometer su salud mental y la productividad del teletrabajo. Sin embargo, en nuestra muestra, muchas mujeres percibieron cambios positivos en sus vidas relacionados con la pandemia de COVID-19, y algunas reportaron sentirse positivas hacia el teletrabajo a pesar de no poder conciliar sus rutinas personales, profesionales y académicas.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Durante el teletrabajo algunas mujeres en la parte psicológica tuvieron un buen afrontamiento manteniendo un buen equilibrio entre sus actividades diarias con respecto al teletrabajo, pero también hubo un porcentaje que no se llegó a adaptar a esa modalidad percibiendo en algunos casos depresión sin motivo aparente.
Fuente (Enlace web)	https://www.scielo.br/j/rbepop/a/Dkfd5NsRgxHbCcTZdyZS/SML/?lang=en

FICHA RAE N°27

Título	Análisis de diferentes medidas preventivas para mejorar la ergonomía de la oficina en casa: resultados de un estudio sobre la primera ola de la pandemia de covid-19 en letonia
Autores	Matisāne Linda, Paegle Linda, Vanadzins Ivars, Linde Asnate, Rozentāle Sarmīte, Grīntāle Ieva, Mietule Iveta, Lonska Jeļena, Litavniece Lienīte, Arbidāne Iluta.
Año	2021
Objetivo	Analizar la gestión de la ergonomía en los puestos de trabajo de teletrabajo y la asociación entre el dolor de más de tres días y las medidas preventivas proporcionadas por los empleadores en Letonia durante la 1ª restricciones de emergencia
Metodología	Cuantitativo
Resultados	El 35,7% de los encuestados declaró tener dolor durante más de tres días. Las probabilidades de dolor aumentaron en caso de falta de todas las medidas preventivas analizadas no contaron con equipos informáticos, aún mayor en el caso de no recibir asesoramiento sobre cómo organizar un puesto de trabajo ergonómico y de no haber identificado las condiciones de trabajo El mayor riesgo, se observó si el empresario no había proporcionado una mesa y una silla de oficina.
Conclusiones	Los teletrabajadores que no reciben apoyo del empleador en la disposición de los despachos en casa tienen un mayor riesgo de tener dolor durante más de tres días. La provisión de herramientas necesarias, el asesoramiento sobre cómo organizar un ergonómico y la apreciación de riesgos en el lugar de trabajo son medidas clave que debe adoptar el empresario para mejorar la ergonomía de la oficina en casa de sus trabajadores.
Aportes del estudio para el trabajo académico	El estudio aporta información referente a la presencia de riesgos ergonómicos presentando síntomas físicos como el dolor debido a la falta de herramientas para el desarrollo de sus actividades laborales durante el teletrabajo.
Fuente (enlace web)	https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/covidwho-1675265

FICHA RAE N°28

Título	Asociación entre dolor musculoesquelético y teletrabajo en el contexto de pandemia de Covid 19: una revisión integradora
Autores	Santos, Iraneide Nascimento dos, Pernambuco Marilia Lopes ;Silva, Alice Maria Barbosa; Ruela Guilherme de Andrade ;Oliveira Adriana Sarmiento
Año	2021
Objetivo	Analizar las principales evidencias científicas sobre la asociación entre dolor musculoesquelético y trabajo desde casa durante la pandemia de COVID-19
Metodología	Revisión sistemática
Resultados	Los principales hallazgos mostraron quejas de un mayor dolor musculoesquelético, especialmente en la región lumbar, seguido del cuello, excepto en un estudio en el que los participantes incrementaron la cantidad de tiempo en la actividad física durante la pandemia. El aumento del estilo de vida sedentario, las malas posturas durante el teletrabajo y el aumento de la carga física debido a las tareas domésticas parecían favorecer la aparición de trastornos musculoesqueléticos.
Conclusiones	La pandemia afectó la salud musculoesquelética de los trabajadores de diversas áreas cuyas actividades realizaron mediante el teletrabajo. Realizar alguna actividad física durante el periodo laboral fue beneficiosa para reducir la prevalencia de los dolores.
Aportes del estudio para el trabajo académico	Los principales problemas de salud físico son de índole musculoesquelético se confirman con los hallazgos igual que otros estudios. La actividad física previene esas dolencias
Fuente (enlace web)	https://www.scopus.com/record/display.uri?origin=citedby&eid=2-s2.0-85124833576&citeCnt=6&noHighlight=false&sort=plf-f&src=s&st1=risk+ergonomic+++and+t

FICHA RAE N°29

Titulo	Ergonomía y teletrabajo: Una revisión sistemática
Autores	Thiago Alaln Marques de Macedo, Eric Lucas dos Santos Cabral, Wilkson Castro, Francisco Soares Máculo et al.
Año	2022
Objetivos	Sistematizar las investigaciones científicas cualificadas relacionadas con la ergonomía y el teletrabajo para determinar los principales beneficios y desventajas e identificar las principales cuestiones abordadas por los autores
Metodología	Revisión sistemática. Se seleccionaron 36 estudios.
Resultados	La intensidad del teletrabajo conlleva a complicaciones de riesgos ergonómicos presentando dolor en el cuello, muñecas y ojos cansados debido a que no presentan un ambiente adecuado para realizar sus actividades lo que permite realizar movimientos repetitivos y posturas inadecuadas. Por otro lado, la inexperiencia del uso de tecnología, poca flexibilidad en los horarios, carga laboral, disminución en las relaciones interpersonales hace que se genere estrés, ansiedad y agotamiento.
Conclusiones	El teletrabajo puede ser una herramienta valiosa para equilibrar la vida profesional y familiar, lo que ayuda a mejorar el bienestar de los trabajadores. Sin embargo, varios factores pueden influir en la experiencia general de trabajo remoto, lo que lleva a la necesidad de que las empresas adopten estrategias únicas que reflejen su situación única
Aportes del estudio para el trabajo académico	Algunas personas presentaron riesgos ergonómicos y psicológicos debido al desarrollo de sus actividades laborales por no tener un ambiente adecuado para dicho fin.
Fuente (enlace web)	https://www.researchgate.net/publication/344257877_Ergonomics_and....

FICHA RAE N°30

Título	Una revisión rápida de los efectos del trabajo en casa en la salud mental y física: ¿cómo optimizamos la salud?
Autores	Jodi Oakman, Natasha Kinsman, Rwth Stuckey, Melissa Graham & Victoria Weale.
Año	2020
Objetivo	Examinar el impacto del trabajo a domicilio en la salud mental y física de los trabajadores, y determinar las diferencias de género, para elaborar recomendaciones para los empleadores y los empleados con el fin de optimizar la salud de los trabajadores
Metodología	Revisión sistemática
Resultados	Trabajar desde casa es compleja por lo que requiere identificar el impacto de los factores físicos, ambientales y psicosociales de las personas, los resultados relacionados con la salud física fueron dolor y seguridad percibida, la incapacidad de desconectarse del trabajo y las actividades del hogar se asoció con mayor estrés laboral afectándose la salud mental bienestar manifestando, depresión, fatiga, enojo, ansiedad. Algunos varones presentaron altos niveles de agotamiento, pero menor estrés, menor cansancio, en comparación con las mujeres, que tenían probabilidades de experimentar una mejora en los resultados de salud cuando trabajaban en condiciones de trabajo decente.
Conclusiones	Los efectos del trabajo desde casa en la salud mental y física de los individuos varían considerablemente
Aportes del estudio para el trabajo académico	El teletrabajo genera un impacto en la salud física y mental de algunas personas el cual hay diferencias entre los hombres y las mujeres.
Fuente (enlace web)	https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09875-z