



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

Facultad de  
**ENFERMERÍA**

**TELETRABAJO DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 Y  
SUS CONSECUENCIAS EN LA SALUD DEL  
TRABAJADOR**

**TELEWORKING DURING THE COVID-19 PANDEMIC  
AND ITS CONSEQUENCES ON WORKERS' HEALTH**

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

**AUTORA**

**LIC. ROCIO MARISOL TOCASCA ROJAS**

**ASESORA**

**MG. LOURDES HANINA TUCTO GARCIA**

**LIMA - PERÚ**

**2023**



**ASESOR DEL TRABAJO ACADÉMICO**

**ASESOR**

**MG. LOURDES HANINA TUCTO GARCIA**

Departamento Académico de Enfermería

ORCID: 0000-0003-1135-1626

## **DEDICATORIA**

Dedico el presente trabajo monográfico a Dios, a mi compañero de vida por su apoyo constante, a mi madre por ser guía en mi vida y a mi hijo por ser mi fortaleza en esta meta propuesta.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a Dios por permitir realizarme en todos los aspectos, retomar mi preparación profesional, a mi familia por su comprensión y apoyo en todo el tiempo que no me permito con ustedes para este logro y a mis docentes por su paciencia y constancia para el logro de esta meta.

## **FUENTES DE FINANCIAMIENTO**

La presente investigación fue autofinanciada.

## **DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS**

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

## RESULTADO DEL INFORME DE SIMILITUD

### TELETRABAJO DURANTE LA PANDEMIA COVID 19 Y SUS CONSECUENCIAS EN LA SALUD DEL TRABAJADOR

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

15%

INDICE DE SIMILITUD

13%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

1

[repositorio.upch.edu.pe](https://repositorio.upch.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

2

[www.schering.cl](https://www.schering.cl)

Fuente de Internet

1%

3

[safetya.co](https://safetya.co)

Fuente de Internet

1%

4

Francy Cantor-Cruz, Jorge McDouall-Lombana,  
Aldemar Parra, Lucia Martin-Benito et al.

"Cuidado de la salud mental del personal de  
salud durante COVID-19: recomendaciones  
basadas en evidencia y consenso de  
expertos", Revista Colombiana de Psiquiatría,  
2021

Publicación

1%

5

Submitted to uniminuto

Trabajo del estudiante

1%

6

Submitted to Universidad San Ignacio de  
Loyola

Trabajo del estudiante

1%

## **TABLA DE CONTENIDOS**

<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>II. OBJETIVOS .....</b>	<b>8</b>
<b>III. CUERPO .....</b>	<b>9</b>
3.1    METODOLOGIA.....	9
3.2    SELECCIÓN DEL TEMA .....	9
3.3    BÚSQUEDA .....	9
3.4    RESULTADOS .....	12
3.5    ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	12
<b>IV. CONCLUSIONES .....</b>	<b>19</b>
<b>V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>20</b>
<b>VI. TABLAS .....</b>	<b>26</b>
<b>ANEXOS</b>	

## RESUMEN

**Objetivo:** Analizar las consecuencias del teletrabajo en la salud del trabajador durante la pandemia COVID-19. **Metodología:** Se basó en la revisión bibliográfica, análisis de artículos y publicaciones científicas de diseño documental, retrospectivo, consultando base de datos como: Pubmed, EBSCOhost, Scielo, Google scholar haciendo uso de los descriptores booleanos y palabras clave en la cual se seleccionaron los artículos relacionados con los objetivos planteados, de los cuales 39 artículos cumplieron con los criterios de exclusión e inclusión. **Resultados:** De los 39 artículos científicos seleccionados el 82% muestran que el teletrabajo durante la pandemia COVID-19 ha tenido consecuencias negativas, de las cuales el 56% son en el área de salud mental, el 28% en la salud física y mental y el 16% en el área de salud física. El 10% del total de estudios evidencian consecuencias positivas en la salud física y mental. Así como el 8% menciona que no hubo cambios en las consecuencias del teletrabajo durante la pandemia de COVID-19. **Conclusiones:** Los resultados encontrados evidencian que el Teletrabajo durante la pandemia COVID-19 ha tenido consecuencias negativas en la salud mental y física lo que permite tener la evidencia para poder implementar sistemas de gestión que ayude a eliminar y/o reducir los riesgos a los que están expuestos los teletrabajadores.

**Palabras clave:** teletrabajo, COVID-19, impacto en la salud, salud mental, salud ocupacional, evaluación del impacto a la salud, salud.



## **ABSTRACT**

**Objective:** Analyze the consequences of teleworking on worker health during the COVID-19 pandemic. **Methodology:** It was based on the bibliographic review, analysis of articles and scientific publications of documentary, retrospective design, consulting databases such as: Pubmed, EBSCOhost, Scielo, Google scholar using the Boolean descriptors and keywords in which the subjects were selected. articles related to the proposed objectives, of which only 39 articles met the exclusion and inclusion criteria. **Results:** Of the 39 scientific articles selected, 82% show that teleworking during the COVID-19 pandemic has had negative consequences, of which 56% are in the area of mental health, 28% in physical and mental health and 16% in the area of physical health. 10% of all studies show positive consequences on physical and mental health. Just as 8% mention that there were no changes in the consequences of teleworking during the COVID-19 pandemic. **Conclusions:** The results found show that Teleworking during the COVID-19 pandemic has had negative consequences on mental and physical health, which allows us to have the evidence to be able to implement management systems that help eliminate and/or reduce the risks to which teleworkers are exposed.

**Keywords:** teleworking, COVID-19, health impact, mental health, occupational health, health impact assessment, health.

## **I. INTRODUCCIÓN**

La Organización Internacional del Trabajo(OIT) define el Teletrabajo como una modalidad en la que se hace uso de la tecnología de información y comunicación para laborar en un lugar que no está dentro de las instalaciones del empleador, bajo un acuerdo voluntario entre ambas partes teniendo en cuenta ciertos aspectos: horas de jornada, calendario de trabajo, instrumentos de comunicación, labor que ejecutarán, formas de supervisión y disposiciones a seguir para presentar informes de la jornada laboral (1).

A mediados del año 70 se inició esta modalidad de trabajo causado por una crisis energética en Norteamérica, su implementación se incrementó debido al desarrollo de la tecnología de información y comunicación (TIC) en la década de los años 80-90 sobre todo en EE. UU, Europa y unos cuantos países latinoamericanos (2). Tenía la intención de aliviar los problemas de tráfico y disminuir consumo de energía, se extendió en forma rápida con los avances tecnológicos que lograron conexiones móviles a costos más asequibles (3).

En tal sentido se fue dando el teletrabajo en el ámbito laboral como una modalidad de trabajo flexible, cuyo elemento principal es el uso de las TIC. Una razón de seguir esta opción de trabajo es buscar un equilibrio entre la vida laboral y familiar (4); además es considerado cuando el trabajador ejerce sus labores distanciado físicamente de la sede del empleador. Estas características deben primar para que se considere Teletrabajo. Se puede implementar teniendo en cuenta la frecuencia de uso (los que trabajan sólo horas y otros toda su jornada) y el uso de las TIC (exclusivo y parcial). Asimismo, existen otras variables que caracterizan

modalidades de implementación como: lugar de trabajo, horario, relación contractual y cultura (5).

En el marco Internacional existen experiencias como The European Framework Agreement on Telework quien es el que mejor ha desempeñado el teletrabajo y lo define así: manera de organizar y/o ejecutar un trabajo, usando tecnología de la información, en donde las labores se realizan fuera de los locales de los empleadores, cuyas condiciones de empleo implican la protección de datos, privacidad del trabajador, asimismo el empleador se hace responsable de la seguridad y salud en el trabajo (SST) en la que debe dotar, instalar y mantener el equipo para el teletrabajo regular, salvo que el teletrabajador use su propio equipo(6).

Cabe mencionar que en la Unión Europea el teletrabajo tuvo un incremento lento en el transcurso de los 10 años anteriores al brote del COVID-19. En el 2009 eran 5.2% empleados aproximadamente que trabajaban bajo esta modalidad, para el año 2019 se incrementó al 9%. Hasta antes de la pandemia el teletrabajo era realizado en su mayoría por trabajadores altamente calificados que realizan la mayor parte de sus labores en la computadora, que tienen un alto grado de autonomía. En este grupo la prevalencia fue mayor entre maestros 43%, así como en otros profesionales de las TIC (7).

En la Región de América Latina y el Caribe; Brasil fue el pionero en la modalidad de teletrabajo alrededor del año 1997. Según la Organización 5G Américas quien realizó una publicación “Teletrabajo en América Latina” en el 2017 mencionó que la cantidad de teletrabajadores en los siguientes países fue: Brasil 7,5 millones,

México 2,6 millones, Argentina 2 millones, Chile 500 mil, Colombia 31mil y Costa Rica 20 mil (8).

En el contexto peruano la modalidad de teletrabajo tuvo sus inicios en junio del 2013 que fue regulada con ley N°30036, reglamentándose el 2015 bajo el D.S. N°005-2015-TR estando sujetos a esta ley tanto las empresas privadas como públicas en la cual les daba potestad de instalar sus oficinas desde casa lo que no tuvo acogida, implementándose en pocas Entidades (9).

Es conocido que el Teletrabajo es un tema álgido en la Seguridad y Salud de los trabajadores, debido a que su puesta en marcha demanda Sistemas de Gestión, así como la obligación del empleador de comprender la Salud Ocupacional desde la perspectiva del bienestar íntegro del trabajador (10).

Así también el objetivo de la Seguridad y Salud en el trabajo (SST) según la OMS y la OIT es promover, mantener el bienestar físico, mental y social de los trabajadores en su área de labores, así como la prevención de daños a la salud como consecuencia de los riesgos laborales, adecuando el empleo al trabajador según sus aptitudes (10).

Así pues existen estudios que al hacer una comparación entre el trabajo tradicional y el teletrabajo demuestran que hay beneficios, así como consecuencias negativas en relación con problemas de salud mental consecuencia del aislamiento social propio de esta modalidad, así como largas horas de trabajo, sensación de inseguridad, tiempo no controlado, frustración debido a problemas en la coordinación de actividades, así como las dificultades de separar el área familiar del laboral(4); entre los beneficios del teletrabajo en situaciones normales

comprenden: reducir el tiempo en desplazarse al centro de labores, no tener los distractores en la oficina, adecuado equilibrio entre el aspecto laboral y familiar, así como la flexibilidad en el horario y libertad de laborar fuera del alcance del empleador (1).

En marzo del 2020 la OMS declaró una pandemia por el brote del COVID-19 lo que se tradujo en cambios abruptos en el sector económico y el sector laboral debido a que los gobiernos a nivel mundial adoptaron diversas medidas incluidas las de confinamiento, en la cual un gran sector de la población trabajadora tuvo que quedarse en casa y adecuarse al teletrabajo, dándose un inicio masivo. Este pase intempestivo se hizo sin tomar en cuenta los aspectos mínimos concernientes en materia de Seguridad y Salud que se aplican en los ambientes de trabajo de la Institución u Organización en forma normal (1).

Tal es así que la OMS definió a la pandemia de COVID-19 como una emergencia de salud, social y mundial que demanda acciones eficientes y rápidas de los gobiernos, empresas y personas; influyendo considerablemente en la forma de trabajo de miles de personas y bajo este contexto se normalizó el Teletrabajo en muchos sectores, lo cual trajo consecuencias en la salud a nivel social debido al confinamiento domiciliario para disminuir la expansión del virus y proteger la salud en la población más vulnerable, siendo así una opción de continuidad de las labores desde el hogar. En tal sentido la situación del teletrabajo tendría implicancias adicionales como el temor al contagio, aislamiento obligado debido al confinamiento, las responsabilidades con los hijos y la dificultad de trazar una frontera entre el hogar y el trabajo (4). Por lo tanto la pandemia podría agudizar esta exposición y por ende aparecer o aumentar estos y otros riesgos psicosociales(11).

En este contexto la OIT nos refiere que aproximadamente 3300 millones de trabajadores a nivel mundial se vieron perjudicados, de los cuales el 81% ha disminuido ingresos, cesado de sus actividades y un grupo importante continuó sus labores bajo la modalidad del teletrabajo(12), así como 4 de cada 10 trabajadores en Europa empezaron teletrabajar, siendo así que el 24% de trabajadores que nunca teletrabajaron lo hicieron (1).

En América Latina y el Caribe esta modalidad de teletrabajo se incrementó, siendo que antes la cifra de teletrabajadores era menor de 3%, posterior a ello fue de 20 a 30% cuya estimación estaría alrededor de 23 millones al segundo trimestre del 2020(13).

Así también desde que el Gobierno Peruano instauró medidas debido a la pandemia a mediados de marzo, hubo un incremento sustancial de personal laborando en teletrabajo y trabajo remoto, esto se evidencia en las cifras siguientes: enero del 2017 había 648 trabajadores en teletrabajo, enero del 2020 registran 2200 trabajadores y en julio del 2020 nada menos que 220000 trabajadores (12).

Dentro de este marco, la pandemia de COVID-19 fue el promotor de la legislación del Teletrabajo el año 2020 en 5 países del continente: Argentina, Bolivia, Chile, Ecuador y Paraguay que equivale al 12% de la población total de continente. En la región de Uruguay y Venezuela no existe legislación con relación al teletrabajo lo que implica que cierta parte de la población teletrabajadora no cuente con amparo de sus derechos laborales (14).

Bajo este contexto según la última encuesta de Eurofound para los teletrabajadores que tienen hijos ha sido un reto, el 26% tiene hijos menores de 12 años y el 10%

hijos de 12 a 17 años. A este grupo de trabajadores les cuesta lograr un equilibrio en la responsabilidad laboral y de cuidado, experimentando así nuevos cambios en la administración del equilibrio entre el trabajo y la vida familiar (1). Es de importancia también considerar ciertos aspectos como: los recursos tecnológicos que no se encuentran en el lugar del teletrabajo y el aspecto legal que regula la relación de trabajo. Además, aplicar esta modalidad de trabajo implica verificar los procesos de selección y planear el desarrollo de las competencias en el personal afectado (5).

En consecuencia, el entorno físico en el ambiente laboral es competencia del empleador quien diseña el área de trabajo bajo condiciones ergonómicas adecuadas con el fin de evitar y disminuir lesiones en el trabajador. Pero se ha evidenciado según estudios que los teletrabajadores acostumbran a establecer su área de trabajo sin monitoreo del empleador, lo que incrementa el riesgo de los trastornos musculoesqueléticos a consecuencia de las posturas inadecuadas. Los problemas hallados en relación con el área física fueron espacios y posturas no adecuados, manifestación en relación con presencia de dolor en cuello y muñecas (15).

Existen estudios que concluyeron que hay un incremento en la prevalencia de trastornos musculoesqueléticos con dolor específico en la espalda relacionado con las condiciones del área de trabajo. El impacto del dolor provocado por los trastornos musculoesqueléticos es alto, debido que ocasionan un costo anual promedio que asciende a más de una quinta parte del gasto total de salud de un país(16). Otro estudio de corte transversal con una población de 110 maestros universitarios en la que se empleó cuestionario Nórdico de Kuorinka que fue validado en Perú concluyen que hay una alta prevalencia de TME en maestros

universitarios, la mayor afección es en la columna dorsolumbar y cuello. Hay asociación de estos problemas con el riesgo ergonómico como posturas y jornadas de trabajo prolongadas (17).

Además, se conoce que la población que realiza teletrabajo está expuesta a riesgos psicosociales específicos como el aislamiento, fronteras borrosas en el ámbito familiar y laboral, mayor exposición a violencia doméstica, etc (11).

Así evidenciamos que la encuesta Kaiser Family Foundation refiere que cerca de la mitad de los adultos en EE. UU. han presentado estrés y preocupación producto de la pandemia de COVID-19; asimismo otra encuesta del proveedor de servicios de salud mental Ginger, menciona que el 88% presentó estrés moderado o extremo en las últimas semanas (1).

Además, es sabido que el teletrabajo en horario completo está asociada al riesgo existente del aislamiento social, en la que el teletrabajador puede sufrir ansiedad producto de la actual situación, por ello es de importancia lograr un equilibrio(1). La frecuencia de los días laborando en esta modalidad más de 2 o 3 veces a la semana incrementa el nivel de estrés(15). Otro estudio con población China identificó que el aislamiento social ha tenido impacto en el área psicológica, en la cual el 53,8% de la población fue de moderado a severa, el 16,5% presentó síntomas depresivos, el 28,8% síntomas ansiosos y el 8,1% presentó estrés(18).

Un estudio en el Perú durante la pandemia menciona que un 60,4% presenta nivel de estrés alto; 38,2% estrés medio y el 1,4% estrés bajo. Por lo que se concluye que hay altos niveles de estrés durante el aislamiento en la población estudiada, donde las mujeres tienen mayor estrés que los varones, así como los teletrabajadores y los



de rango de edad entre 20 y 30 años. Según las dimensiones del estrés las reacciones psicológicas están en el rango de muy alto, a consecuencia del miedo al contagio, a perder el trabajo y las dificultades para cumplir con el pago de sus deudas(19).

Por lo tanto, la presente Monografía tiene como propósito conocer las consecuencias que puede producir el teletrabajo en la salud de la población trabajadora durante la pandemia de COVID-19, haciendo posible la adopción de acciones preventivas que permitan el teletrabajo seguro.

Por los anteriormente expuesto surge la pregunta ¿Cuáles son las consecuencias del Teletrabajo en la salud del trabajador durante la pandemia de COVID-19?

## **II. OBJETIVOS**

### Objetivo General

- Analizar las consecuencias del teletrabajo en la salud del trabajador durante la pandemia de COVID-19 a partir de una revisión bibliográfica entre setiembre del 2020 a marzo del 2022.

### Objetivos Específicos

- Caracterizar los artículos revisados según país, año, tipo de estudio, idioma de publicación en relación con las consecuencias del teletrabajo en la salud del trabajador durante la pandemia de COVID-19.
- Describir las consecuencias del teletrabajo en la salud física y mental del trabajador durante la pandemia de COVID-19.

### **III. CUERPO**

#### **3.1 METODOLOGIA**

La presente monografía es una revisión bibliográfica de diseño de estudio documental, tipo retrospectivo, en la cual se hace una recopilación de estudios cualitativos, cuantitativos y mixtos de investigación nacionales e internacionales, se usaron fuentes bibliográficas desde setiembre 2020 a marzo del 2022 para otorgar respuesta y conseguir una evidencia a la situación problemática planteada.

#### **3.2 SELECCIÓN DEL TEMA**

Las publicaciones tendrán en cuenta los siguientes criterios de inclusión: artículos científicos comprendidos entre las fechas de setiembre del 2020 a marzo del 2022, publicados en revistas científicas con texto completo, en idioma inglés, español y portugués.

Los criterios de exclusión: artículos incompletos, relatos de experiencia, casos clínicos, recortes periodísticos, estudios duplicados, estudios publicados antes de setiembre del 2020 y posterior a marzo del 2022.

#### **3.3 BÚSQUEDA**

La recolección de información se realizó en la base de datos como Ebsco Host, PubMed, Scielo y Google Académico, utilizando los operadores booleanos and, or y not haciendo uso de las siguientes palabras clave (DeCS/MeSH) “Teleworking” “COVID-19” “Impacts on health” “Mental health” “Health impact assessment” “Occupational health” “health”.

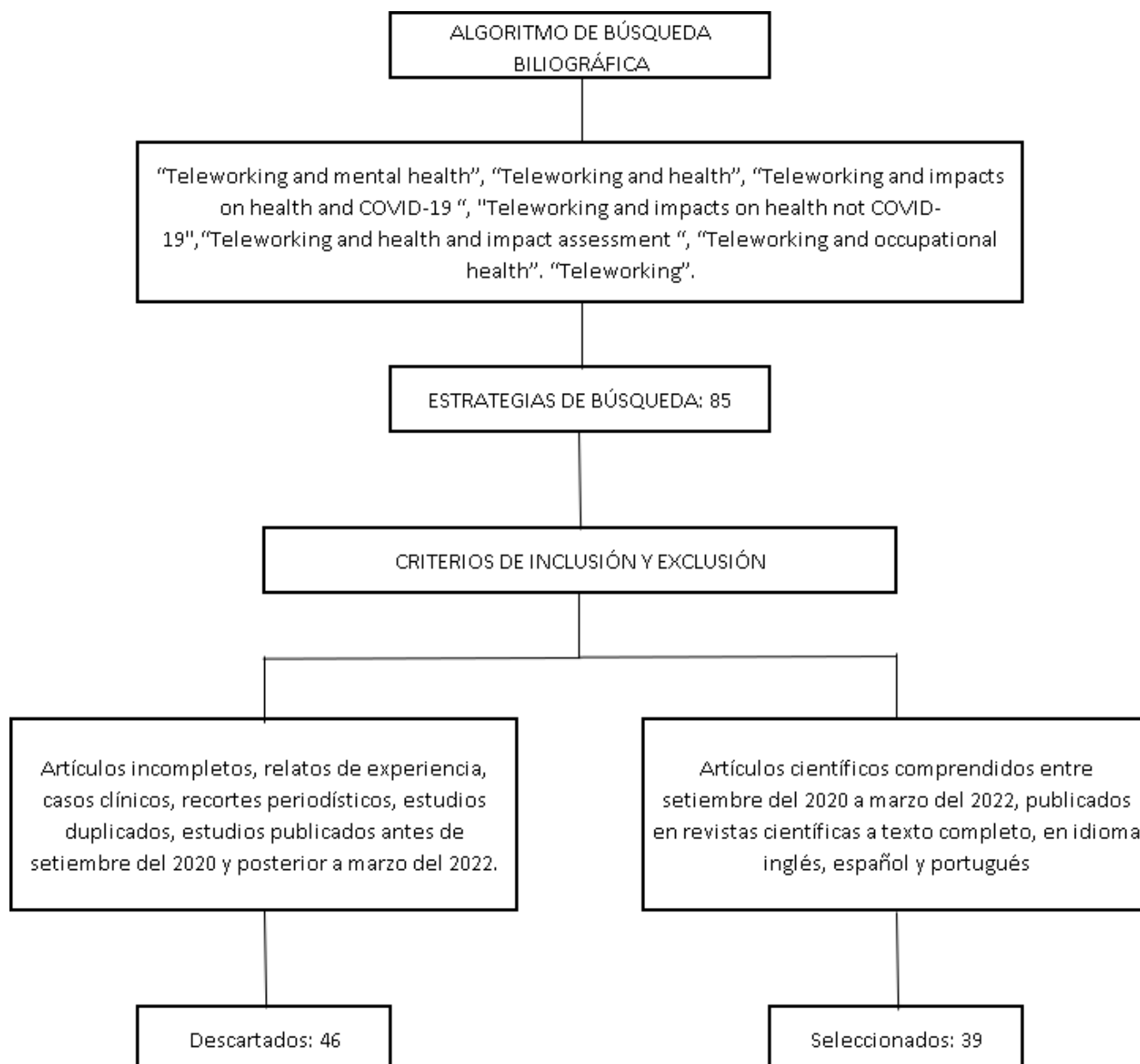
Se usó las palabras clave con las siguientes combinaciones en todas las bases consultadas como sigue: EBSCO-HOST “Teleworking and health”, “Teleworking and impacts on health”, “Teleworking and mental health and COVID-19 “, “Teleworking and health and impact assessment “, “Teleworking and occupational health”.

PUBMED “Teleworking and mental health”, “Teleworking and health”, “Teleworking and COVID-19 and impacts on health”, “Teleworking and impacts on health not COVID-19”, “Teleworking”, “Teletrabajo”.

SCIELO “teletrabajo y COVID-19”, “Teletrabajo y su impacto en la salud”.

GOOGLE ACADÉMICO “Teletrabajo and impacto salud”

En esta búsqueda se localizaron 85 artículos relacionados con el tema de investigación, de los cuales se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión quedando 39 artículos seleccionados que puedan responder los objetivos mencionados en el presente trabajo.



### **3.4 RESULTADOS**

El presente trabajo, a partir del análisis del 100% de artículos científicos se tiene que el 41% provienen de Europa: España, Italia, Suecia, Rumania, Inglaterra, Dinamarca, Francia, Portugal, Suiza y Luxemburgo; el 28 % provienen de Asia: Japón, India, Arabia Saudita y Turquía; el 23% provienen de América del Sur: Chile, Ecuador, Colombia y Perú y el 8% provienen de EE. UU.

El 70% de artículos son del año 2021, el 15% del año 2020 y 2022 respectivamente.

Así también el 56% corresponden a estudios cualitativos, el 41% a estudios cuantitativos y el 3% a mixto (cuali- cuantitativo). Según idioma de publicación el 87% están en idioma inglés y el 13% en idioma español.

Del total de estudios el 82% muestran que el teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 ha tenido consecuencias negativas, de las cuales el 56% son en el área de salud mental, el 28% en la salud física y mental y el 16% en el área de salud física. El 10% del total de estudios evidencian consecuencias positivas en la salud física y mental. Así como el 8% menciona que no hubo cambios en las consecuencias del teletrabajo durante la pandemia de COVID-19.

### **3.5 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Entre los hallazgos identificados en el área de salud mental la mayoría de los artículos manifiestan que la pandemia de COVID-19 incrementó algunas dificultades inherentes del teletrabajo, en relación con los efectos del estrés percibido con el uso de las TIC esto debido a que los trabajadores percibieron que

el grado de bienestar auto percibido disminuyó después del inicio del aislamiento obligatorio en comparación con los que continuaron su labor presencial(20,21).

Así también la angustia psicológica tuvo relación con el nivel educativo, las costumbres y hecho de comunicar bienestar deficiente, el cual se relacionó con un incremento en la demanda de labores durante la pandemia. El factor de bienestar psicológico influye sobremanera en el esfuerzo realizado. Además, otro estudio revela que el uso de las cuatro herramientas digitales (groupware, workflow, mensajería instantánea y webconference) durante el aislamiento obligatorio está relacionado con el incremento en la frecuencia de su uso, produciendo demasiada información para procesar que incrementa el estrés, disminuye satisfacción y productividad laboral (22–24).

Además, bajo este contexto los efectos en la salud laboral y los riesgos psicosociales debido al teletrabajo han aumentado. Por un lado, el incremento de las demandas laborales y la intensificación del trabajo se da a conocer en un contexto saturado de dos entornos (familiar y laboral) que conviven en un mismo espacio físico para los teletrabajadores. Este hecho se evidencia en elevados niveles de agotamiento y conflicto entre trabajo-familia, la línea borrosa entre ambas dificulta un desprendimiento efectivo del trabajo, lo que conlleva en una mentalidad negativa hacia el estrés laboral; así también este conflicto asociado al confinamiento de los trabajadores se relacionó negativamente con el estrés del teletrabajador. Otro estudio refiere que existe una mayor percepción de no lograr concentrarse en el trabajo al no contar con privacidad, presencia de síntomas frecuentes como: pérdida de sueño, estrés, y pérdida de poder tomar decisiones adecuadas. El ítem que resaltó

más en el área de salud mental fue percibir que las cosas toman mayor tiempo para resolverlas (4,25–27).

En la misma línea, otro estudio evidenció que el 79,5% de los trabajadores sociales percibieron desinterés por parte del empleador en el apoyo para lograr conciliar entorno trabajo y familia. Además, se evidencia conflictos de roles, incrementan las demandas laborales, se ponen a prueba los recursos laborales y personales para enfrentar esas demandas, así también el cambio percibido de la rutina regular presencial, el no contacto social y profesional, asumir la responsabilidad de lidiar con el entorno trabajo y familia hayan sido clave en la fatiga de los recursos y la mala calidad de vida, de igual modo otro estudio refiere que el 78,7% de los trabajadores docentes notificó haber incrementado sus horas de labores y el 86% dio a conocer efectos negativos en el equilibrio trabajo-familia, el teletrabajo tuvo un efecto negativo en relación con el grado de privacidad percibida que se relacionó desfavorablemente con alteración de sueño (28–31).

Por otro lado, otro estudio halló una alta tasa de deterioro en la salud mental de los trabajadores docentes en 58%, según los resultados hay una percepción disminuida de no valorarse como persona y una alta percepción de estar bajo presión. El estrés y el agotamiento permanecen altos para estos trabajadores: el 72 % se siente muy o extremadamente estresado y el 57 % se siente muy o extremadamente agotado. Estos niveles altos son preocupantes y tienden a ser más elevados que otros estudios. También se tiene que el 11% presentan tecno ansiedad y el 7,2%, fatiga tecnológica. Uniendo ambas manifestaciones, tenemos que el 6,8% de los trabajadores tienen estrés con el uso de las TIC durante la Pandemia. De igual modo se evidenció un incremento en la prevalencia de mala calidad del sueño, altos

niveles de ansiedad y depresión; así también en los trabajadores sociales existe altos niveles de agotamiento emocional en 70,1% y despersonalización en 48,5%, el teletrabajo y el tratamiento psicológico son variables predictoras del agotamiento emocional. De igual modo, otro estudio señala que la prevalencia de depresión, ansiedad y estrés fue del 17,9%, 19,6% y 19,6% respectivamente de los participantes del estudio. La mala calidad del sueño, los problemas de concentración en el trabajo, ser mujer, soledad en el entorno de trabajo, poco control sobre las horas laboradas y la disminución de actividad física fueron predictores de depresión (28,32–36).

Además, durante el confinamiento, las personas que tenían entre 35 y 49 años y que teletrabajaron se expusieron a grados más altos de estrés; su salud mental se vio alterada en grado moderado y grave en el 27,5% y el 27% de los participantes en otro estudio respectivamente (37).

También se evidencia en algunos estudios que el confinamiento provocó mayores efectos en el bienestar auto percibido de las mujeres en relación con los hombres, lo que parece relacionarse con la desigualdad de género en las tareas del hogar; los factores de fatiga y ansiedad son más altos para las trabajadoras; de igual forma otro estudio evidencia que se percibió un aumento de las tareas del hogar como en la jornada de trabajo. Así también que la depresión y la ansiedad fueron mayores en las mujeres. En contraposición otros estudios revelan que el efecto en la angustia psicológica fue superior entre los hombres, sobre todo por despido y cambio de modalidad de trabajo, así como la presencia del factor estrés percibido que afecta más la productividad de los hombres que de las mujeres y una desigualdad de género significativo al teletrabajar (21,33,35,38–40).



En lo que respecta al área de salud física con consecuencias negativas los hallazgos encontrados demuestran que los que realizaron teletrabajo presentaron más síntomas físicos en comparación con los trabajadores en modalidad presencial, tenían menos actividad física, por ende, más sedentarismo lo que implica un riesgo en su salud (41,42).

Así tenemos que casi la mitad de los trabajadores confirmaron haber reducido la actividad física en 47% en el marco de la pandemia. La distancia social y el teletrabajo pueden influir en el sedentarismo de los trabajadores. Además, la prevalencia específica de dolor lumbar antes del confinamiento fue del 38,8% y del 43,8% después del confinamiento, la intensidad del dolor lumbar se acrecentó significativamente. El 34,3% percibió un incremento en la carga física producto de las labores en el hogar, el 45,81% notificó dolor en la zona del cuello- espalda y el 36,31% de los que participaron comunicaron tensión ocasional en los ojos, corroborado con otro estudio en la que sus resultados abarcaron tensión en los ojos/hombros/espalda; estrés originado por cambios relacionados con el inicio del teletrabajo, aislamiento social obligatorio que redujo la comunicación, así como no considerar los cambios personales y la productividad laboral disminuida (43–47).

Del mismo modo la continuidad del teletrabajo se relacionó en forma significativa con la rigidez de los hombros, fatiga visual y lumbalgia; más del 40% de los trabajadores de otro estudio notificaron malestar de medio a severo a nivel lumbar, moderado en ojos, cuello, cabeza y malestar en la parte superior de la espalda, hombros. Por otra parte, se encontró una alta prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en los trabajadores docentes universitarios, sobre todo a nivel columna dorsolumbar y cuello; hay relación de estas alteraciones con factores de

riesgo ergonómico como postura forzada y jornadas laborales incrementadas; el cambio de modalidad laboral conllevó a permanecer más tiempo sentado aumentando el sedentarismo lo que condujo a una disminución de la actividad física que es perjudicial para la salud(17,48).

No obstante, el 10% del total de estudios muestran que el teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 ha tenido consecuencias positivas tanto en la salud física como en la salud mental; en Suecia se asoció con mayor duración del sueño que los días de trabajo en forma presencial, esto puede ser una ventaja para la salud. Así también las percepciones de los trabajadores sobre mejora en su bienestar y el aumento de su productividad fueron positivas, pero con ritmos diferentes. Otro estudio revela que las áreas de dolor constatadas durante el período de confinamiento determinaron que fue menor en todos los casos. La frecuencia de actividad física se incrementó de modo significativo durante el período de confinamiento, sobre todo en mujeres. La clase de actividad física realizada también cambió durante este período con inclinación por entrenamiento de fuerza y ejercicios de estiramiento(16,49–51).

Por último, se tiene que el 8% del total de estudios revela que no hubo cambios en las consecuencias del teletrabajo durante la pandemia de COVID-19, así se tiene que un grupo de trabajadores encuestados aseguraron que no sentían dolencias mayores que las que presentaron antes de iniciar el teletrabajo. Así también otro estudio refiere que muchos factores de riesgo asociados con el trabajo se relacionan con dolor de cabeza y cuello en los trabajadores y el teletrabajo no presentó los mismos riesgos. La mayoría de los trabajadores aseguró que su trabajo no cambió (54,3%) y cerca de un tercio declaró una mejora en el trabajo (52–54).

En cuanto al análisis de todos los estudios de investigación encontrados se demuestra que el Teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 presenta en su mayoría consecuencias negativas en la salud mental y física; esto permite al equipo de profesionales en el área de Salud Ocupacional tener la evidencia para poder implementar sistemas de gestión en esta modalidad de trabajo que ayude a eliminar y/o reducir los riesgos a los que están expuestos los teletrabajadores bajo este contexto.

#### **IV. CONCLUSIONES**

- De las revisiones de los artículos científicos disponibles se ha identificado que más de la mitad de los estudios presentaron consecuencias negativas en la salud mental y física de los trabajadores durante el confinamiento debido a la Pandemia de COVID-19.
- Las consecuencias en la salud mental del trabajador según el análisis en su mayoría son: estrés, depresión y ansiedad; así también en la salud física fueron: dolor a nivel dorsolumbar, cuello y fatiga visual de los teletrabajadores durante la pandemia de COVID-19. En menor porcentaje se han encontrado estudios que evidencian consecuencias positivas en la salud del teletrabajador, asimismo que no hubo cambios al respecto.
- Durante el contexto de una pandemia o desastre que impida que el trabajador cumpla sus labores en forma presencial el empleador debe garantizar los medios y condiciones en el lugar de trabajo con el fin de proteger la vida, la salud y el bienestar de los trabajadores y de esta manera se adopten acciones en materia de Seguridad y Salud en el trabajo a través de la implementación de Programas Preventivos-Promocionales que promuevan el teletrabajo seguro.

## V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OIT. El teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 y después de ella Guía práctica. Vol. 1, Oficina Internacional del Trabajo y la Fundación Europea. 2020. 52 p. Disponible en: <https://www.ilo.org/global/publications/lang--en/index.htm>
2. Bohorquez Castaño VA. Riesgos Psicosociales asociados al Teletrabajo. ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304 (Paper) Jurnal Online Internasional & Nasional Vol 7 No1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta. 2020;53(9):1–49. Disponible en: <https://hdl.handle.net/10656/11695>
3. Magnavita N, Tripepi G, Chiorri C. Telecommuting, off-time work, and intrusive leadership in workers' well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(7). Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/7/3330>
4. Ramos V, Ramos-Galarza C, Tejera E. Teletrabajo en tiempos de COVID-19. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*. 2020;54(3): e1450. Disponible en: <https://doi.org/10.30849/ripij.v54i3.1450>
5. López Armengol MA, Suárez Maestre A, Rubbini NI. El teletrabajo en las organizaciones. *Bit & Byte*. 2016;año 2, no. Disponible: <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/53450>
6. Lampert Grassi MP, Poblete M. Efectos positivos y negativos del teletrabajo sobre la salud. *Biblioteca del Congreso Nacional de Chile*. 2018;1–9. Disponible en: [https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26041/1/BCN\\_Efectos\\_del\\_teletrabajo\\_sobre\\_la\\_salud\\_FINAL.pdf](https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26041/1/BCN_Efectos_del_teletrabajo_sobre_la_salud_FINAL.pdf)
7. European Union. Telework in the EU before and after the COVID-19 : where we were , where we head to. *Science for Policy Briefs*. 2020;2009:1–8. Disponible en: [https://ec.europa.eu/jrc/sites/jrcsh/files/jrc120945\\_policy\\_brief\\_-\\_covid\\_and\\_telework\\_final.pdf](https://ec.europa.eu/jrc/sites/jrcsh/files/jrc120945_policy_brief_-_covid_and_telework_final.pdf)
8. Santander B. Primer informe Estado del teletrabajo en América latina y el Caribe. *經濟志林* . 2017;87(1,2):149–200. Disponible en: <https://cidtt.org/wp-content/uploads/2018/03/Estado-del-Teletrabajo-en-Am%C3%A9rica-Latina.pdf>
9. Aguilar Zamora M. Proyecto de Ley 5408/2020-CR: Nueva Ley que Regula el Teletrabajo. 2020. 14 p. Disponible en: <https://iuslatin.pe/wp-content/uploads/2022/06/PROYECTO-DDE-LEY-1046-2021-CR.pdf>
10. Cataño S, Gomez N. El concepto de teletrabajo: aspectos para la seguridad y salud en el empleo. *CES Salud Publica*. 2014;82–91. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4804770>
11. International Labour Organisation. Managing work-related psychosocial risks during the COVID-19. 2020. 36 p. Disponible en: [https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS\\_748638/lang--en/index.htm](https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS_748638/lang--en/index.htm)

12. Yarnold Limón E. La situación actual y el futuro del teletrabajo en el Perú. 2021;1–12. Disponible en: [http://www.cielolaboral.com/wp-content/uploads/2021/01/yarnold\\_noticias\\_cielo\\_n1\\_2021.pdf](http://www.cielolaboral.com/wp-content/uploads/2021/01/yarnold_noticias_cielo_n1_2021.pdf)
13. Martino V Di. El Teletrabajo En América Latina Y El Caribe. 2004;49. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/330746271/EL-TELETRABAJO-EN-AMERICA-LATINA-Y-EL-CARIBE-pdf>
14. Studies B. Análisis comparativo de las leyes sobre el teletrabajo en el Cono Sur. *Journal Managment & Business Studies*. 2021;3:1–16. Disponible en: <https://doi.org/10.32457/jmabs.v3i1.1578>
15. Forero Velasco S, Rodriguez Revilla P, Ruiz rodriguez L, Saavedra Robinon L, Palencia-Sanchez F. Teletrabajo en tiempos de pandemia y sus implicaciones en la salud y productividad. 2021.45p. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3831621>
16. Rodríguez-Nogueira Ó, Leirós-Rodríguez R, Benítez-Andrades JA, Álvarez-álvarez MJ, Marqués-Sánchez P, Pinto-Carral A. Musculoskeletal pain and teleworking in times of the COVID-19: Analysis of the impact on the workers at two Spanish universities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(1):1–12. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33374537/>
17. García Salirrosas EE, Sánchez Poma RA. Prevalence of Musculoskeletal Disorders in University Teachers Who Perform Teletwork in Covid-19 Times. *Tt - Prevalencia De Los Trastornos Musculo-esquelético En Docentes Universitarios Que Realizan Teletrabajo En Tiempos De Covid-19. Tt - Prevalência De*. 2020;19(3):301–7. Available from: <https://doi.org/10.15381/anales.v8i13.18841>
18. Lozano-Vargas A. Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatria*. 2020;83(1):51–6. Disponible en: <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
19. Lujan RJM. Autopercepción del estrés en aislamiento social en tiempos de covid-19. *Revista ConCiencia EPG*. 2020;5(1):85–99. Disponible en: <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.5-1.6>
20. Ghislieri C, Molino M, Dolce V, Sanseverino D, Presutti M. Work-family conflict during the Covid-19 pandemic: teleworking of administrative and technical staff in healthcare. An Italian study. *Med Lav*. 2021 Jun 15;112(3):229–40. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34142673/>
21. Escudero-Castillo I, Mato-Díaz FJ, Rodríguez-Alvarez A. Furloughs, teleworking and other work situations during the covid-19 lockdown: Impact on mental well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Mar 2;18(6):1–16. Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33809017/>
22. De Sio S, Cedrone F, Nieto HA, Lapteva E, Perri R, Greco E, Mucci N, Pacella E, Buomprisco G. Telework and its effects on mental health during the COVID-19

lockdown. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2021 May;25(10):3914-3922. doi: 10.26355/eurrev\_202105\_25961. PMID: 34109606.

23. Catană ȘA, Toma SG, Barbu A. The effects of the COVID-19 pandemic on teleworking and education in a Romanian higher education institution: An internal stakeholders perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Aug 1;18(15). Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34360472/>

24. Martin L, Hauret L, Fuhrer C. Digitally transformed home office impacts on job satisfaction, job stress and job productivity. COVID-19 findings. *PLoS ONE*. 2022 Mar 1;17(3 March). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35271671/>

25. Barriga Medina HR, Campoverde Aguirre R, Coello-Montecel D, Ochoa Pacheco P, Paredes-Aguirre MI. The influence of work–family conflict on burnout during the covid-19 pandemic: The effect of teleworking overload. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Oct 1;18(19). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34639602/>

26. Chi OH, Saldamli A, Gursoy D. Impact of the COVID-19 pandemic on management-level hotel employees' work behaviors: Moderating effects of working-from-home. *International Journal of Hospitality Management*. 2021 Sep 1;98. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34493887/>

27. Galanti T, Guidetti G, Mazzei E, Zappalà S, Toscano F. Work from home during the COVID-19 outbreak: The impact on employees' remote work productivity, engagement, and stress. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2021 Jul 1;63(7):E426–32. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33883531/>

28. Ángel Martínez-López J, Lázaro-Pérez C, Gómez-Galán J, Kelly KM, Tchounwou PB. Predictors of Burnout in Social Workers: The COVID-19 Pandemic as a Scenario for Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article Res Public Health [Internet]*. 2021;18:5416. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph>

29. Hu X (Judy), Subramony M. Understanding the impact of COVID-19 pandemic on teleworkers' experiences of perceived threat and professional isolation: The moderating role of friendship. *Stress and Health*. 2022 Mar 29; Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35332678/>

30. Lizana PA, Vega-Fernandez G. Teacher teleworking during the covid-19 pandemic: Association between work hours, work–family balance and quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Jul 2;18(14). Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34300015/>

31. Wütschert MS, Pereira D, Schulze H, Elfering A. Working from home: Cognitive irritation as mediator of the link between perceived privacy and sleep problems. *Industrial Health*. 2021 Oct 1;59(5):308–17. Disponible en: <https://doi.org/10.2486/indhealth.2021-0119>

32. Palma-Vasquez C, Carrasco D, Hernando-Rodriguez JC. Mental health of teachers who have teleworked due to COVID-19. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2021 Jun 1;11(2):515–28. Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34708828/>
33. Estrada-Muñoz C, Vega-Muñoz A, Castillo D, Müller-Pérez S, Boada-Grau J. Technostress of Chilean teachers in the context of the COVID-19 pandemic and teleworking. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 May 2;18(10). Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34065219/>
34. Afonso P, Fonseca M, Teodoro T. Evaluation of anxiety, depression and sleep quality in full-time teleworkers. *Journal of Public Health*. 2021 May 25; Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34036369/>
35. Şentürk E, Sağaltıcı E, Geniş B, Günday Toker Ö. Predictors of depression, anxiety and stress among remote workers during the COVID-19 pandemic. *Work*. 2021;70(1):41–51. Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34487006/>
36. Kotowski SE, Davis KG, Barratt CL. Teachers feeling the burden of COVID-19: Impact on well-being, stress, and burnout. *Work*. 2022;71(2):407–15. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35068412/>
37. Šagát P, Bartík P, González PP, Tohánean DI, Knjaz D. Impact of COVID-19 quarantine on low back pain intensity, prevalence, and associated risk factors among adult citizens residing in Riyadh (Saudi Arabia): A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020 Oct 1;17(19):1–13. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33036287>
38. Mendonça I, Coelho F, Ferrajão P, Abreu AM. Telework and Mental Health during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022 Mar 1;19(5). Disponible en: 10.3390/ijerph19052602
39. Shiota N, Ishimaru T, Okawara M, Fujino Y, Tabuchi T. Association between work-related changes caused by the COVID-19 pandemic and severe psychological distress among Japanese workers. *Ind Health*. 2022 Jun 1;60(3):216–223. doi: 10.2486/indhealth.2021-0092. Epub 2021 Oct 15. PMID: 34657896; PMCID: PMC9171128.
40. Sandoval-Reyes J, Idrovo-Carlier S, Duque-Oliva EJ. Remote work, work stress, and work–life during pandemic times: A Latin America situation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Jul 1;18(13). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34281007/>
41. 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. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2022 Jan 1;64(1):1–5. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34419985/>
42. Fukushima N, Machida M, Kikuchi H, Amagasa S, Hayashi T, Odagiri Y, et al. Associations of working from home with occupational physical activity and sedentary behavior under the COVID-19 pandemic. *Journal of Occupational*



Health. 2021 Jan 1;63(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33683779/>

43. Yoshimoto T, Fujii T, Oka H, Kasahara S, Kawamata K, Matsudaira K. Pain status and its association with physical activity, psychological stress, and telework among Japanese workers with pain during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Jun 1;18(11). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34073863/>

44. Koohsari MJ, Nakaya T, McCormack GR, Shibata A, Ishii K, Oka K. Changes in workers' sedentary and physical activity behaviors in response to the COVID-19 pandemic and their relationships with fatigue: Longitudinal online study. *JMIR Public Health and Surveillance*. 2021 Mar 1;7(3). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33727211/>

45. Šagát P, Bartík P, González PP, Tohänean DI, Knjaz D. Impact of COVID-19 quarantine on low back pain intensity, prevalence, and associated risk factors among adult citizens residing in Riyadh (Saudi Arabia): A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020 Oct 1;17(19):1–13. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33036287/>

46. Sharma N, Vaish H. Impact of COVID-19 on mental health and physical load on women professionals: an online cross-sectional survey. *Health Care for Women International*. 2020;41(11–12):1255–72. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33021925/>

47. Nagata T, Ito D, Nagata M, Fujimoto A, Ito R, Odagami K, et al. Anticipated health effects and proposed countermeasures following the immediate introduction of telework in response to the spread of COVID-19: The findings of a rapid health impact assessment in Japan. *Journal of Occupational Health*. 2021 Jan 1;63(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33527667/>

48. Gerding T, Syck M, Daniel D, Naylor J, Kotowski SE, Gillespie GL, et al. An assessment of ergonomic issues in the home offices of university employees sent home due to the COVID-19 pandemic. *Work*. 2021;68(4):981–92. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33867366/>

49. Ipsen C, van Veldhoven M, Kirchner K, Hansen JP. Six key advantages and disadvantages of working from home in Europe during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Feb 2;18(4):1–19. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33668505/>

50. Hallman DM, Januario LB, Mathiassen SE, Heiden M, Svensson S, Bergström G. Working from home during the COVID-19 outbreak in Sweden: effects on 24-h time-use in office workers. *BMC Public Health*. 2021 Dec 1;21(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33731066/>

51. Catană ȘA, Toma SG, Imbrișcă C, Burcea M. Teleworking Impact on Wellbeing and Productivity: A Cluster Analysis of the Romanian Graduate Employees. *Frontiers in Psychology*. 2022 Feb 25;13. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.856196>

52. Larrea-Araujo C, Ayala-Granja J, Vinueza-Cabezas A, Acosta-Vargas P. Ergonomic risk factors of teleworking in Ecuador during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 May 2;18(10). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34064780/>
53. Houle M, Lessard A, Marineau-Bélanger É, Lardon A, Marchand AA, Descarreaux M, et al. Factors associated with headache and neck pain among telecommuters – a five days follow-up. *BMC Public Health*. 2021 Dec 1;21(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34090415/>
54. Costa C, Teodoro M, Mento C, Giambò F, Vitello C, Italia S, et al. Work Performance, Mood and Sleep Alterations in Home Office Workers during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022 Feb 1;19(4). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35206177/>

## VI. TABLAS

TABLA N°1

**Países según continente de origen de los artículos científicos**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
EUROPA	16	41.0%
ASIA	11	28.2%
AMÉRICA DEL SUR	9	23.1%
AMÉRICA DEL NORTE	3	7.7%

**TABLA N°2**

**Año de publicación de los artículos científicos**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
2020	6	15.4%
2021	27	69.2%
2022	6	15.4%

**TABLA N°3**

**Metodología utilizada de los artículos científicos**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
CUANTITATIVO	16	41.0%
CUALITATIVO	22	56.4%
MIXTO	1	2.6%

**TABLA N°4**

**Idioma de los artículos científicos**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
INGLÉS	34	87.2%
ESPAÑOL	5	12.8%

## ANEXOS

### FICHAS RAE (RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO)

Titulo	<b>Permisos, teletrabajo y otras situaciones laborales durante el cierre del COVID-19: impacto en el bienestar mental.</b>
Autor	<u>Israel Escudero-Castillo</u> , <u>Fco Javier Mato-Díaz</u> , <u>Ana Rodríguez-Álvarez</u>
Año	Marzo 2021
Objetivo	El objetivo de este estudio es analizar la influencia de estos últimos cambios en el estado del mercado laboral sobre el bienestar psicológico.
Método	Estudio cualitativo.
Resultados	Los resultados indican que los cambios en la modalidad de trabajo debido a la pandemia por COVID-19 ha tenido un impacto negativo en el bienestar autopercebido del teletrabajador después del confinamiento en comparación con las personas que continuaron haciendo trabajo presencial bajo este contexto. Por último, el confinamiento ocasionó peores efectos en el bienestar autopercebido de las mujeres en comparación con los hombres, resultado que al parecer se relaciona con las diferencias de género en las tareas del hogar.
Conclusiones	Según los resultados del estudio se puede concluir que el inicio de pandemia por COVID-19 ha tenido un impacto adverso en el empleo lo que a su vez trajo consecuencias negativas en la salud mental de los trabajadores, sobretodo de las mujeres por la diferencia de género en las actividades del hogar.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El estudio según sus resultados nos aporta que si hubo consecuencias negativas en la salud mental de los teletrabajadores ya que hubo un menor grado de bienestar auto percibido en relación a los que hicieron trabajo presencial durante la Pandemia por COVID-19, además que ocasionó peores efectos en las mujeres y lo relacionan a las actividades propias del hogar.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33809017/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33809017/</a>

Titulo	<b>Trabajando desde casa durante el COVID-19 brote en Suecia: efectos en el tiempo de 24 h uso en trabajadores de oficina.</b>
Autor	David M. Hallman, Leticia Bergamin Januario , Svend Erik Mathiassen , Marina Heiden , Sven Svensson y Gunnar Bergström .
Año	2021
Objetivo	Este estudio tuvo como objetivo determinar en qué medida cambia la asignación de tiempo de 24 horas a diferentes comportamientos físicos entre los días de trabajo en el oficina (WAO) y días trabajo en casa (WFH) en trabajadores de oficina durante la pandemia.
Método	Estudio cualitativo observacional.
Resultados	Se tiene que los días de trabajo en casa (FMH) se asoció con más tiempo durmiendo que despierto, y el tamaño del efecto fue grande ( $F = 7,4$ ; $p = 0,01$ ; $\eta^2 = 0,22$ ). El aumento (34 min) en el tiempo de sueño durante trabajo en casa (FMH) se produjo por cuenta de una disminución del tiempo de trabajo y ocio en 26 min y 7 min respectivamente. Así también durante los días de trabajo en casa (FMH) en comparación con los días de trabajo en oficina (WAO) no cambio considerablemente los comportamientos sedentarios, de pie y en movimiento.
Conclusiones	Los días de trabajo desde casa durante la pandemia de COVID-19 en Suecia se asoció con más tiempo del sueño que los días de trabajo en la oficina. Este cambio de comportamiento puede ser beneficioso para la salud.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El aporte según los resultados es que los trabajadores de oficina que desarrollaron teletrabajo durante la pandemia por COVID-19 tuvieron más duración del sueño que los que hicieron trabajo presencial, lo que puede ser beneficioso para la salud. Una consecuencia positiva en la salud del trabajador.
Fuente (enlace web)	<a href="https://doi.org/10.1186/s12889-021-10582-6">https://doi.org/10.1186/s12889-021-10582-6</a>



Titulo	<b>El teletrabajo y sus efectos en la salud mental durante el bloqueo de COVID-19</b>
Autor	<u>S De Sio</u> , <u>F Cedrone</u> , <u>HA Nieto</u> , <u>E Lapteva</u> , <u>R Perri</u> , <u>E Greco</u> , <u>N Mucci</u> , <u>E Pacella</u> , <u>G Buomprisco</u>
Año	Mayo de 2021
Objetivos	El objetivo fue evaluar las consecuencias de la pandemia COVID-19 en la organización del trabajo, que evalúa los efectos de las medidas de confinamiento en la angustia psicológica y el bienestar percibido de los teletrabajadores.
Método	Estudio cualitativo transversal.
Resultados	Los resultados evidenciaron que la angustia psicológica se relacionó con el nivel educativo, hábitos y con haber reportado un bienestar deficiente, el cual se relacionó con una mayor demanda de trabajo durante la pandemia.
Conclusiones	El estudio según resultados concluye que el teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 tuvo consecuencias en el bienestar percibido y la angustia psicológica de los teletrabajadores.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Según los resultados tenemos que si hubo consecuencias negativas de los teletrabajadores en el área de salud mental durante la pandemia COVID-19 ya que según los resultados menciona que La angustia psicológica se asoció con el nivel educativo, con los hábitos y con el hecho de reportar un bienestar deficiente, el cual se asoció con una mayor demanda de trabajo durante la pandemia, las variables de estilo de vida y hábitos y la angustia psicológica.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34109606/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34109606/</a>

Titulo	<b>Impacto de la cuarentena COVID-19 en la intensidad, la prevalencia y los factores de riesgo asociados del dolor lumbar entre los ciudadanos adultos que residen en Riad (Arabia Saudita): un estudio transversal</b>
Autor	<u>Šagát P</u> ; <u>Bartík P</u> , <u>Prieto González P</u> , <u>Tohánean DI</u> ; <u>Knjaz D</u>
Año	Octubre 2020
Objetivo	Estimar el efecto del confinamiento por COVID-19 sobre la intensidad del dolor lumbar (LBP), la prevalencia y los factores de riesgo asociados entre los adultos en Riyadh (Arabia Saudita).
Método	Estudio cuantitativo.
Resultados	La prevalencia de dolor lumbar antes de la cuarentena fue del 38,8% y del 43,8% después de la cuarentena. La intensidad del dolor lumbar se incrementó de modo importante durante la cuarentena y fue el área de dolor más común. Los que tenían entre 35 y 49 años tenían un índice de masa corporal igual o superior a 30, presentaban una intensidad de dolor lumbar mucho mayor, niveles más altos de estrés, no cumplió con las recomendaciones ergonómicas, estuvo sentado por períodos prolongados, no practicó suficiente actividad física (AF) y realizaron teletrabajo o aprendizaje a distancia.
Conclusiones	Según los resultados se concluye que el confinamiento debido a la pandemia por COVID-19 resultó en un aumento significativo en la intensidad del dolor lumbar, la prevalencia y la mayoría de los factores de riesgo asociados. No se encontraron diferencias significativas entre sexos.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Según los resultados se tiene que hubo consecuencias negativas a nivel físico debido a que la prevalencia puntual de dolor lumbar antes del confinamiento fue del 38,8% y del 43,8% después del confinamiento. La intensidad del dolor lumbar se incrementó y fue el área más común de molestias.
Fuente (enlace web)	<a href="https://doi.org/10.3390/ijerph17197302">https://doi.org/10.3390/ijerph17197302</a>

<b>Título</b>	<b>Los efectos de la pandemia de COVID-19 en el teletrabajo y la educación en una institución de educación superior rumana: una perspectiva de las partes interesadas internas.</b>
<b>Autor</b>	<u>Ștefan-Alexandru Catană</u> , <u>Sorin-George Toma</u> , <u>Andreea Barbu</u>
<b>Año</b>	2021
<b>Objetivos</b>	Identificar y analizar cinco factores (tecnología, participación y habilidades individuales, inactividad física, bienestar psicológico y actividades del hogar) que influyen en el esfuerzo y los resultados en el teletrabajo y la educación (E) en las IES (Institución de educación superior) que realizan las partes internas interesadas (estudiantes, docentes y personal auxiliar y no docente)
<b>Método</b>	Mixto (cualitativos y cuantitativos)
<b>Resultados</b>	El estudio evidenció que el factor tecnología influye en forma negativa en los resultados del personal que realiza teletrabajo en las IES, también la inactividad física debido al confinamiento ya que hay menos oportunidad para un estilo de vida activo lo que genera amenazas para la salud, así como afecta el bienestar psicológico de los docentes. De igual forma el factor actividades en el hogar que causa una presión psicológica en el personal auxiliar no docente al percibir un esfuerzo mucho mayor que cuando hacían trabajo presencial. Por lo tanto, el esfuerzo y los resultados de los principales interesados internos de las IES están influenciados por los cinco factores. (tecnología, participación y habilidades individuales, inactividad física, bienestar psicológico y actividades del hogar)
<b>Conclusiones</b>	Según los resultados se concluye que hay una influencia negativa durante el confinamiento en el esfuerzo y resultado del personal que teletrabaja en las IES, lo que afecta su salud mental y física.
<b>Aporte del estudio para su trabajo académico</b>	Que hay efectos negativos durante el confinamiento en la salud mental de los docentes y personal auxiliar no docente durante la Pandemia COVID-19, relacionado a los factores asociados mencionados. (tecnología, participación y habilidades individuales, inactividad física, bienestar psicológico y actividades del hogar)
<b>Fuente (enlace web)</b>	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34360472/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34360472/</a>

Titulo	<b>Impacto de la pandemia COVID-19 en la calidad de vida de los docentes: un estudio longitudinal de antes y durante la crisis de salud. (7)</b>
Autor	<u>Pablo A Lizana</u> , <u>Gustavo Vega-Fernandez</u> , <u>Alejandro Gómez-Bruton</u> , <u>Bárbara Leyton</u> , <u>Lydia Lera</u>
Año	<b>2021</b>
Objetivo	El objetivo de este estudio fue evaluar el impacto de la Calidad de Vida en los docentes chilenos antes y durante la pandemia de COVID-19
Método	Estudio cualitativo
Resultados	Las variables sociodemográficas no hallaron variaciones significativas antes y durante la pandemia por COVID-19. Sin embargo, la calidad de vida disminuyó sobremanera durante la pandemia en relación con la etapa anterior a ella. En relación con el género hubo diferencias significativas antes y durante con un mayor impacto en las mujeres en las variables resumen del componente mental y físico y siete de las ocho escalas de calidad de vida. Según la edad los menores de 45 años presentaron diferencias significativas entre los períodos antes y durante la pandemia en todas las dimensiones y mediciones de resumen.
Conclusiones	En conclusión, la percepción de la calidad de vida de los docentes chilenos se ha visto afectada por la pandemia de COVID-19. Estos hallazgos podrían estar relacionados con la sobrecarga de trabajo debido al teletrabajo o sentimientos de incertidumbre, soledad y miedo a que la pandemia y sus confinamientos asociados empeoren. El deterioro mental y físico de los docentes es cada vez mayor.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Durante la pandemia por COVID-19 las consecuencias en la salud de los docentes se han visto afectada de manera negativa disminuyendo su calidad de vida. Los resultados podrían estar relacionados con la sobrecarga de trabajo debido al teletrabajo o sentimientos de incertidumbre, soledad y miedo a que la pandemia y sus confinamientos se agudicen.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33916544/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33916544/</a>

Título	<b>Trabajar desde casa durante el brote de COVID-19: El impacto en la productividad, el compromiso y el estrés del trabajo remoto de los empleados.</b>
Autor	Galanti, Teresa MPsy; Guidetti, Gloria PhD; Mazzei, Elisabetta MPsy; Zappalà, Salvatore PhD; Toscano, Ferdinando MPsy
Año	2021
Objetivo	Investigar el impacto que tienen los conflictos entre la familia y el trabajo, el aislamiento social, el entorno que distrae, la autonomía laboral y el autoliderazgo en la productividad, el compromiso laboral y el estrés de los empleados que realizan teletrabajo durante la pandemia.
Método	Estudio Cualitativo transversal.
Resultados	El conflicto entre la familia y el trabajo y el aislamiento obligatorio de los empleados se relacionaron negativamente, mientras que el autoliderazgo y la autonomía se relacionaron positivamente con la productividad y el compromiso del teletrabajo. El conflicto entre la familia y el trabajo y el aislamiento social se relacionaron negativamente con el estrés del teletrabajo, que no se vio afectado por la autonomía y el autoliderazgo.
Conclusiones	Según los resultados se puede concluir el teletrabajo trajo consecuencias positivas y negativas durante la pandemia por COVID-19, tanto en los aspectos individuales y laborales
Aporte del estudio para su trabajo académico	Que el teletrabajo durante la pandemia tuvo consecuencias negativas en el área de salud mental, relacionado con el conflicto entre familia y trabajo así como el confinamiento.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33883531/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33883531/</a>

Titulo	<b>Impacto de COVID-19 en la salud mental y la carga física de las mujeres profesionales: una encuesta transversal en línea.</b>
Autor	<u>Nidhi Sharma</u> , <u>Hina Vaish</u>
Año	2020
Objetivo	Evaluar la carga mental y física de las mujeres profesionales indias durante el encierro debido al COVID-19.
Método	Estudio tipo cuantitativo.
Resultados	La salud mental se vio alterada de forma moderada y grave en el 27,5% y el 27% de los participantes, respectivamente. El 34,3% sintió un gran incremento en la carga física debido a las tareas del hogar durante el confinamiento. El 45,81% informó dolor en la región del cuello y la espalda y el 36,31% de los participantes informó tensión en los ojos en ocasiones. El 15,08% y el 8,37% tenían una tendencia a reaccionar exageradamente en la situación actual a menudo y siempre respectivamente
Conclusiones	Las mujeres que realizan teletrabajo durante el confinamiento están enfrentando una carga física y mental moderadamente incrementada. Además, su salud se ve afectada por el aumento de problemas musculoesqueléticos.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Según resultados se concluye que hay consecuencias negativas por la pandemia COVID-19 evidenciado en la salud mental y la carga física de las mujeres profesionales indias.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33021925/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33021925/</a>

Titulo	<b>Teletrabajo docente durante la pandemia COVID-19: asociación entre jornada laboral, equilibrio trabajo-familia y calidad de vida.</b>
Autor	<u>Pablo A Lizana , Gustavo Vega-Fernández</u>
Año	2021
Objetivo	Evaluar la asociación entre la jornada laboral, el equilibrio trabajo-familia y la calidad de vida (CV) entre docentes durante la emergencia sanitaria chilena de la pandemia COVID-19.
Método	Estudio cuantitativo transversal
Resultado	Los docentes tenían una puntuación de CdV baja, asociada a la edad. Los docentes $\leq 44$ evidenciaron menores riesgos de deterioro en el Resumen del Componente Físico en relación con el grupo de edad $\geq 45$ años; a la par, el grupo más joven ( $\leq 44$ años) tenía mayor riesgo de deterioro en el Resumen del Componente Mental que los docentes mayores de 45 años. El 78,7% de los docentes reportó haber incrementado sus horas de trabajo durante la pandemia de COVID-19 debido al teletrabajo y el 86% indicó efectos negativos en su equilibrio trabajo-familia.
Conclusiones	Las horas de trabajo durante la pandemia y el equilibrio negativo entre el trabajo y la familia aumentan el riesgo de reducir el Resumen del Componente mental. Los docentes presentaron puntuaciones medias de Calidad de vida bajas, sobre todo en el área mental, lo que sugiere que sería beneficioso promover una mejor distribución de la carga de trabajo para los docentes en contextos de emergencia.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Durante la pandemia las horas de trabajo y el conflicto entre trabajo y familia aumentan el riesgo de reducir el bienestar mental por lo que se evidencia consecuencias negativas en ese ámbito en el teletrabajador.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34300015/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34300015/</a>

Titulo	<b>Tecnostress de docentes chilenos en el contexto de la pandemia COVID-19 y el teletrabajo.</b>
Autor	Carla Estrada-Muñoz , Alejandro Vega-Muñoz , Dante Castillo , Sheyla Müller-Pérez, Joan Boada-Grau
Año	2021
Objetivo	Medir los niveles de estrés relacionados al uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) e identificar la presencia de diferencias según género en docentes de educación primaria y secundaria en el contexto de la pandemia COVID-19 durante el confinamiento.
Método	Estudio cuantitativo.
Resultados	Los resultados muestran que el 11% de los profesores refieren tecno ansiedad y el 7,2%, fatiga tecnológica. Al unir ambas manifestaciones, encontramos que el 6,8% de los profesores están estresados por el tecno. Por último, los factores de fatiga y ansiedad son mayores para las profesoras.
Conclusiones	Esta investigación, al medir los niveles de tecnoestrés en una muestra nacional de docentes de diferentes niveles de educación primaria y secundaria, ha permitido dar cuenta de diferencias en las dimensiones que muestran manifestación del tecnoestrés. Al mismo tiempo, como advierten los resultados, se han apreciado diferencias estadísticamente significativas cuando se introduce la variable género. De esta forma, en el caso de los docentes chilenos de primaria y secundaria, se aconseja que las maestras presenten un mayor tecnoestrés que sus pares de género masculino, condición que también es consistente con otros estudios contemporáneos que han analizado estas diferencias.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Según los resultados se tiene que hay consecuencias negativas en la salud mental de los docentes durante el confinamiento causado por la pandemia COVID-19.
Fuente (enlace web)	<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8160750/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8160750/</a>



<b>Título</b>	<b>Cambios en los comportamientos sedentarios y de actividad física de los trabajadores en respuesta a la pandemia de COVID-19 y sus relaciones con la fatiga: estudio longitudinal en línea.</b>
<b>Autor</b>	<u>Mohammad Javad Koohsari</u> , <u>Tomoki Nakaya</u> , <u>Gavin R McCormack</u> , <u>Ai Shibata</u> , <u>Kaori Ishii</u> , <u>Koichiro Oka</u>
<b>Año</b>	2021
<b>Objetivo</b>	Este estudio tiene dos objetivos: examinar los cambios en los comportamientos sedentarios y la actividad física de los trabajadores en respuesta a la pandemia de COVID-19 y examinar las relaciones entre los cambios en estos comportamientos sedentarios, la actividad física y los cambios en la fatiga.
<b>Método</b>	Estudio cuantitativo.
<b>Resultado</b>	La mayor parte de los participantes 73,3% tenían ocupaciones sedentarias (trabajadores de oficina), pasaron más tiempo sentado durante los días de trabajo, disminuyeron la actividad física durante los días de trabajo, en el transporte público y el tiempo de ocio; lo que se asoció con un aumento en la fatiga subjetiva de los trabajadores bajo.
<b>Conclusiones</b>	Según los hallazgos se concluye que los comportamientos sedentarios y activos de los trabajadores se afectaron negativamente durante la pandemia COVID-19. El incremento en varios comportamientos sedentarios específicos del dominio contribuyó a cambios nada favorables en la fatiga de los trabajadores. El distanciamiento social y el teletrabajo en medio de una pandemia pueden contribuir al sedentarismo de los trabajadores de la empresa.
<b>Aporte del estudio para su trabajo académico</b>	Las políticas implementadas durante la pandemia como el distanciamiento social y el cambio modalidad de trabajo han tenido consecuencias negativas tanto en la salud mental como física evidenciada en la fatiga y los comportamientos sedentarios.
<b>Fuente (enlace web)</b>	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33727211/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33727211/</a>

Titulo	<b>Evaluación de la ansiedad, la depresión y la calidad del sueño en teletrabajadores a tiempo completo.</b>
Autor	<u>Pedro Afonso</u> , <u>Miguel Fonseca</u> , <u>Tomás Teodoro</u>
Año	2021
Objetivo	Evaluar la ansiedad, la depresión y la calidad del sueño en teletrabajadores a tiempo completo durante el confinamiento durante la pandemia COVID-19 y explorar las posibles relaciones entre estas variables: características sociodemográficas, calidad de vida y productividad percibida.
Método	Estudio cualitativo-transversal.
Resultados	Se encontró una alta prevalencia de mala calidad del sueño (74%, N = 106). Los participantes revelaron síntomas de ansiedad / depresión con predominio de la ansiedad y niveles muy altos de alteración del sueño. Una mejor calidad del sueño se asoció con mayor duración del sueño y una mejor satisfacción en el trabajo, mientras que el uso de medicación hipnótica y puntuaciones más altas de depresión / ansiedad apuntan a una correlación con la alteración del sueño. La ansiedad / depresión se correlacionó positivamente con una peor calidad del sueño y se asoció negativamente con la calidad de vida. El sexo masculino se asoció negativamente con la productividad percibida.
Conclusiones	Se concluye según los resultados mayor prevalencia de mala calidad del sueño en comparación con otros estudios realizados durante la pandemia de COVID-19, así como altos niveles de ansiedad y depresión. Estos resultados destacan la relevancia de considerar el potencial impacto negativo del teletrabajo en la salud mental.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Los resultados del estudio nos revelan las consecuencias negativas del teletrabajo en la salud mental durante la pandemia COVID-19.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34036369/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34036369/</a>

Titulo	<b>Conflicto trabajo-familia durante la pandemia COVID-19: teletrabajo del personal administrativo y técnico en salud. Un estudio italiano.</b>
Autor	<u>Chiara Ghislieri</u> , <u>Monica Molino</u> , <u>Valentina Dolce</u> , <u>Domenico Sanseverino</u> , <u>Michele Presutti</u>
Año	2021
Objetivo	El estudio tiene como objetivo examinar las relaciones entre WFC (conflicto trabajo-familia) y las demandas cognitivas, las demandas laborales asistidas por tecnología fuera del horario laboral (TAJD) y la recuperación en el personal técnico administrativo de un hospital en el noroeste de Italia.
Método	Estudio Cualitativo- transversal.
Resultados	Las demandas cognitivas como fuera del horario laboral se relacionaron de manera positiva con el conflicto trabajo -familia, así como con el efecto del estrés percibido relacionado con el uso de los TIC. Las mujeres refirieron niveles altos de demandas cognitivas a comparación d ellos hombres y que se i intensificaron durante la pandemia COVID-19.
Conclusiones	Según los resultados se concluye que los ítems de demandas cognitivas, sobrecarga tecnológica y la invasividad son potenciales predictores de WFC (conflicto trabajo familia). Los resultados también indican el papel atenuante de la recuperación, incluso ante una experiencia prolongada y forzada de trabajo remoto.
Aporte del estudio para su trabajo académico	La Pandemia del COVID-19 ha acrecentado algunas dificultades propias del teletrabajo, en relación con los efectos del estrés percibido con el uso de las TIC que se asoció de forma significativa y positiva con el conflicto trabajo- familia, lo que significa que las consecuencias en la salud mental son negativas.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34142673/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34142673/</a>

Titulo	<b>Factores de riesgo ergonómico del teletrabajo en Ecuador durante la pandemia COVID-19: un estudio transversal.</b>
Autor	<u>César Larrea-Araujo</u> , <u>José Ayala-Granja</u> , <u>Andrea Vinueza-Cabezas</u> , <u>Patricia Acosta-Vargas</u>
Año	2021
Objetivo	Es comprender la situación ergonómica de los teletrabajadores debido a la pandemia COVID-19 y aportar información para ayudar a mitigar los riesgos ergonómicos a los que están expuestos. Así también analizar los factores que influyen en el teletrabajo.
Método	Estudio cualitativo-transversal.
Resultados	Los resultados evidencian que el 58,8% de los trabajadores manifestaron tener dolor en el cuello realizando trabajo presencial, el rango de edad fue entre 25 a 34 años que es un 32,4% de los trabajadores. A comparación de los que teletrabajaron más de la mitad presentaron dolor lumbar (57,4 %) en rango edad 25 - 34 años siendo afectados el 31,4%. Los encuestados en cada grupo de edad aseguraron que no percibían dolencias más significativas que las que sentían antes del inicio del teletrabajo durante la pandemia COVID-19.
Conclusiones	Según los resultados se evidencia la situación ergonómica de los teletrabajadores y nos da información para disminuir los riesgos ergonómicos a los que están expuestos. Así también se concluye que no hubo mayor variación en las consecuencias en la salud antes y durante la pandemia.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El aporte del estudio es que no hubo cambios en las consecuencias propias del teletrabajo a nivel físico en específico.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34064780/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34064780/</a>

Titulo	<b>Asociación entre el cambio abrupto al teletrabajo y los síntomas físicos durante la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) Declaración de emergencia en Japón.</b>
Autor	<u>Masato Tezuka</u> , <u>Tomohisa Nagata</u> , <u>Kenta Saeki</u> , <u>Yamato Tsuboi</u> , <u>Naoto Fukutani</u>
Año	2021
Objetivo	Investigar la asociación entre la frecuencia del teletrabajo y la presencia de síntomas físicos relacionados con el COVID-19 durante la declaración de emergencia entre los trabajadores de Japón.
Método	Estudio cualitativo.
Resultados	Según los resultados a mayor frecuencia del teletrabajo se asoció significativamente con la prevalencia de síntomas físicos como: rigidez de hombros, fatiga visual y lumbalgia en comparación con los trabajadores en forma presencial durante el confinamiento.
Conclusiones	Se concluye que los trabajadores que iniciaron inesperadamente el teletrabajo experimentaron más síntomas físicos que los que hicieron trabajo presencial durante el contexto de pandemia COVID-19.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El estudio está relacionado con los objetivos propuestos, donde se evidencia consecuencias negativas en el área de salud física de los teletrabajadores durante la pandemia COVID-19.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34419985/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34419985/</a>

Titulo	<b>Predictores de Burnout en trabajadores sociales: la pandemia de COVID-19 como escenario de análisis.</b>
Autor	<u>José Ángel Martínez-López</u> , <u>Cristina Lázaro-Pérez</u> , <u>José Gómez-Galán</u>
Año	2021
Objetivo	Determinar los niveles de burnout de los trabajadores sociales en España durante la primera ola de la pandemia y las variables predictivas.
Método	Estudio cuantitativo.
Resultados	El 82,4% de trabajadores sociales se vio obligado a teletrabajar y el 79,5% refirió no sentirse reconocido por su empleador durante la primera ola de la pandemia COVID-19. Además, los resultados evidenciaron altos niveles de agotamiento emocional (70,3%) y despersonalización (48,7%), aunque los datos relacionados con un sentido reducido de realización personal (36,6%) fueron bajos. El nivel de burnout fue del 20,4%, dato reducido considerando los valores de las dos primeras subescalas. También se evidencia que el teletrabajo y el tratamiento psicológico son variables predictoras del agotamiento emocional. Con la despersonalización, la edad (41-50 años) y la percepción de necesitar tratamiento psicológico o psiquiátrico en el futuro actúan como variables predictivas.
Conclusiones	Según los resultados se concluye que durante la pandemia se hallaron altos porcentajes de agotamiento emocional, carga de trabajo y la deshumanización de los profesionales, consecuencia asociada a la despersonalización.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Los resultados del estudio están relacionados con los objetivos propuestos en la que se evidencia consecuencias negativas en la salud mental de los trabajadores sociales durante el confinamiento.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34069394/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34069394/</a>

Titulo	<b>Seis ventajas y desventajas clave de trabajar desde casa en Europa durante COVID-19.</b>
Autor	<u>Christine Ipsen</u> , <u>Marc van Veldhoven</u> , <u>Kathrin Kirchner</u> , <u>John Paulin Hansen</u>
Año	2021
Objetivo	Investigar las experiencias de las personas con el teletrabajo (FMH) durante la pandemia e identificar los principales factores de las ventajas y desventajas de esta modalidad de trabajo.
Método	Estudio cualitativo- transversal.
Resultados	Los resultados evidencian que la mayoría de los trabajadores tuvo una experiencia más positiva que negativa del teletrabajo durante el confinamiento. Las principales ventajas del teletrabajo están representadas por 3 factores: el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, una mayor eficiencia en el trabajo y un mayor control del trabajo. Las principales desventajas: limitaciones de la oficina en casa, incertidumbres laborales y herramientas inadecuadas. La comparación de género, número de niños en el hogar, edad y gerentes versus empleados en relación con estos factores proporcionó información sobre el impacto diferencial del teletrabajo en la vida de las personas.
Conclusiones	Los factores ayudan a las organizaciones a comprender dónde es más necesario actuar para salvaguardar tanto el rendimiento como el bienestar. Dado que los datos se recopilaron en medio de la pandemia de COVID-19, recomendamos realizar más estudios para validar los seis factores e investigar su importancia para el bienestar y el desempeño en el trabajo del conocimiento.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Los resultados están relacionados con los objetivos propuestos, donde se evidencia que la mayoría de las personas que teletrabajaban tuvieron una experiencia más positiva que negativa durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. Las consecuencias por lo tanto fueron positivas en la salud de los trabajadores.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33668505/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33668505/</a>

Titulo	<b>Asociaciones de trabajo desde casa con actividad física ocupacional y comportamiento sedentario bajo la pandemia COVID-19.</b>
Autor	<u>Noritoshi Fukushima</u> , <u>Masaki Machida</u> , <u>Hiroyuki Kikuchi</u> , <u>Shiho Amagasa</u> , <u>Toshio Hayashi</u> , <u>Yuko Odagiri</u> , <u>Tomoko Takamiya</u> , <u>Shigeru Inoue</u>
Año	2021
Objetivo	Comparar los niveles de actividad física (AF) y comportamiento sedentario (SB) durante el tiempo de trabajo entre quienes hacen teletrabajo (WFH) y los que hacen trabajo presencial (no WFH), y por subgrupos de WFH.
Método	Estudio cuantitativo-transversal.
Resultados	De la muestra total el 39,9% realiza teletrabajo. Durante las horas de labores, el tiempo de comportamiento sedentario (SB) fue mayor en el grupo que hace teletrabajo (WFH) en comparación de los que hacen trabajo presencial (335,7 vs 224,7 min) lo que representa el 74% vs 50% respectivamente. Se informaron tiempos de pie y caminar realizando trabajos pesados significativamente más cortos en los que teletrabajan a comparación de los que no teletrabajan siendo 59,6 vs 122,9 min, siendo el 14% vs 29% respectivamente.
Conclusiones	Según los resultados se concluye que los teletrabajadores eran menos activos físicamente y tenían más sedentarismo durante el tiempo de trabajo durante la pandemia en comparación de los que hacían trabajo presencial
Aporte del estudio para su trabajo académico	Está relacionado con los objetivos propuestos. Las consecuencias en la salud física del teletrabajador podrían ser perjudiciales debido al sedentarismo hallado en los estudios.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33683779/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33683779/</a>



Titulo	<b>Estado del dolor y su asociación con la actividad física, el estrés psicológico y el teletrabajo entre trabajadores japoneses con dolor durante la pandemia COVID-19.</b>
Autor	<u>Takahiko Yoshimoto</u> , <u>Tomoko Fujii</u> , <u>Hiroyuki Oka</u> <u>Satoshi Kasahara</u> , <u>Kayo Kawamata</u> , <u>Ko Matsudaira</u>
Año	2021
Objetivo	Investigar el impacto de la pandemia de COVID-19 en las condiciones de dolor, las actividades físicas, el estrés psicológico y los estilos de trabajo entre los trabajadores japoneses que sufren dolor, y examinar los factores asociados Con su incremento.
Método	Estudio cuantitativo- transversal.
Resultados	El 15% refirió que su dolor empeoró durante la pandemia COVID-19. Aproximadamente la mitad de los trabajadores declararon haber disminuido la actividad física (47%) y aumentado el estrés psicológico (47%) durante la pandemia. Los análisis de regresión logística multivariable encontraron que el teletrabajo, la disminución de la actividad física y el aumento del estrés psicológico se relacionaron significativamente con el incremento del dolor. El grupo de trabajadores que realiza teletrabajo y tenían actividad física disminuida comprendía la mayor proporción de aquellos con dolor aumentado.
Conclusiones	Según los resultados se evidencia que la disminución de actividad física y el incremento del estrés psicológico durante la pandemia se relacionaron con el dolor incrementado de los trabajadores.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Está relacionado con los objetivos propuestos. Las consecuencias en la salud mental y física fueron negativas en el personal que hace teletrabajo durante la pandemia.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34073863/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34073863/</a>

<b>Título</b>	<b>Una evaluación de los problemas ergonómicos en las oficinas en casa de los empleados universitarios enviados a casa debido a la pandemia COVID-19.</b>
<b>Autor</b>	<u>Thomas Gerding</u> , <u>Megan Syck</u> , <u>Denise Daniel</u> , <u>Jennifer Naylor</u> , <u>Susan E Kotowski</u> , <u>Gordon L. Gillespie</u> , <u>Andrew M. Freeman</u> , <u>Thomas R Huston</u> , <u>Kermit G. Davis</u>
<b>Año</b>	2021
<b>Objetivo</b>	El objetivo del estudio fue encuestar a los profesores, el personal y los administradores de una gran universidad pública urbana del Medio Oeste sobre su oficina en casa, específicamente sobre los factores estresantes ergonómicos y el malestar muscular, para caracterizar la prevalencia los mismos. Además, se realizaron análisis de correlación y regresión para investigar la relación entre las exposiciones en la oficina y el malestar.
<b>Método</b>	Estudio cuantitativo transversal.
<b>Resultados</b>	Más del 40% de los participantes informaron malestar de moderado a severo (dolor lumbar / medio severo, malestar moderado en ojos / cuello / cabeza y malestar en la parte superior de la espalda / hombros). Las computadoras portátiles (siempre y con frecuencia) fueron ampliamente utilizadas (85%) y la mayoría usó el monitor de la computadora portátil (55%). Además, se informó que menos del 45% de las condiciones del asiento tenían reposabrazos ajustables.
<b>Conclusiones</b>	Es común que el teletrabajo se realice en oficinas improvisadas, el riesgo de malestar significativo y trastornos musculoesqueléticos potencialmente más graves puede resultar de malas posturas estáticas. Las empresas pueden dotar a los trabajadores sillas de oficina, monitores externos, teclados y ratones, ya que las computadoras portátiles son insuficientes ergonómicamente.
<b>Aporte del estudio para su trabajo académico</b>	Está relacionado con los objetivos propuestos. El estudio evidencia consecuencias negativas en el área de salud física de los teletrabajadores a consecuencia de no contar con el equipamiento que permita una ergonomía adecuada.
<b>Fuente (enlace web)</b>	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33867366/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33867366/</a>

Título	<b>Trabajo remoto, estrés y vida laboral durante tiempos de pandemia: una situación en América Latina.</b>
Autor	<u>Juan Sandoval-Reyes</u> , <u>Sandra Idrovo-Carlier</u> , <u>Edison Jair Duque-Oliva</u>
Año	2021
Objetivo	El objetivo de este estudio es explorar precisamente cómo este cambio afectó la productividad, la satisfacción y el compromiso laboral, así como el equilibrio entre la vida laboral y personal de los trabajadores remotos bajo la pandemia de COVID-19 en los países de América Latina.
Método	Estudio cualitativo.
Resultados	En una muestra de 1285 respuestas recopiladas entre abril y mayo de 2020, a través de un modelo PLS-SEM, se halló que el trabajo remoto en tiempos de pandemia incrementó el estrés percibido , redujo el equilibrio entre la vida laboral ,personal y satisfacción laboral , y aumento de la productividad .También encontramos un efecto moderador parcial, competitivo y complementario, del estrés percibido, y una diferencia de género significativa: cuando se trabaja de forma remota, el estrés percibido afecta la productividad de los hombres de manera más aguda que la productividad de las mujeres
Conclusiones	Según los hallazgos están dirigidos a una desventaja en la productividad y el compromiso cuando la situación de pandemia se alarga en el tiempo, especialmente para aquellos que tienen altas responsabilidades, tienen que realizar múltiples tareas, afrontar la disponibilidad las 24 horas del día y tienen poco o ningún tiempo para descansar. Los efectos positivos sobre la productividad y el compromiso se reducen cuando el estrés que enfrentan debido a estas circunstancias entra en la ecuación.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Esta direccionado con los objetivos propuestos. Aquellos que cambiaron del trabajo presencial a teletrabajo durante la pandemia en algunos países de América Latina, presentaron una exigencia mayor del estrés percibido., lo que significa que las consecuencias en la salud mental fueron negativas.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34281007/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34281007/</a>

Titulo	<b>Factores asociados con el dolor de cabeza y el dolor de cuello entre los teletrabajadores: un seguimiento de cinco días.</b>
Autor	<u>Mariève Houle</u> , <u>Arianne Lessard</u> , <u>Émile Marineau-Bélanger</u> , <u>Arnaud Lardon</u> , <u>Andrée-Anne Marchand</u> , <u>Martín Descarreaux</u> , <u>Jacques Abboud</u>
Año	2021
Objetivo	El objetivo principal de este estudio fue identificar qué el teletrabajo y los factores individuales asociados están relacionados con la aparición de dolor de cabeza y de cuello en los teletrabajadores durante un seguimiento de cinco días. El segundo objetivo fue evaluar el impacto del uso de auriculares en la intensidad del dolor de cabeza y del cuello en los teletrabajadores.
Método	Estudio cualitativo- transversal
Resultados	Con respecto al dolor de cabeza, el modelo de regresión multivariante escalonada mostró que el puntaje se asoció con la ocurrencia de dolor de cabeza en el futuro en los teletrabajadores. Para el dolor de cuello, la regresión multivariante escalonada mostró que la puntuación estaba relacionada con la aparición de dolor de cuello en el futuro en los teletrabajadore. La prueba T no mostró diferencias entre los participantes que usaban auriculares y los participantes que no usaban auriculares en la intensidad media del dolor de cabeza y del dolor de cuello durante los cinco días de seguimiento.
Conclusiones	Aunque varios factores de riesgo relacionados con el trabajo están asociados con el dolor de cabeza y el dolor de cuello en los trabajadores, el teletrabajo no presenta los mismos riesgos. La modalidad de trabajo no tuvo un impacto significativo en el dolor de cabeza y el dolor de cuello, ya que la discapacidad relacionada con el dolor de cabeza fue el único factor asociado de futuros episodios de dolor de cabeza y la discapacidad relacionada con el dolor de cuello fue el único factor asociado de futuros episodios de dolor de cuello. Además, el uso de auriculares no tuvo ningún impacto en el dolor de cabeza y el dolor de cuello en los teletrabajadores.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Está enfocada a los objetivos propuestos. Según los hallazgos se evidencia que el teletrabajo no está asociado al dolor de cabeza y dolor de cuello, salvo exista un antecedente, por lo que no hubo cambios significativos durante la pandemia en esta modalidad de trabajo.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34090415/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34090415/</a>

Titulo	<b>Predictores de depresión, ansiedad y estrés entre trabajadores remotos durante la pandemia COVID-19.</b>
Autor	<u>Erman Şentürk</u> , <u>Eser Sağaltıcı</u> , <u>Bahadır Geniş</u> , <u>Ömür Günday Toker</u>
Año	2021
Objetivo	El primer objetivo del estudio fue investigar los predictores de depresión, ansiedad y estrés entre los trabajadores remotos por primera vez durante la pandemia de COVID-19. El segundo objetivo fue explorar las diferencias sexuales con respecto al trabajo y la vida en el hogar durante este contexto.
Método	Estudio cuantitativo.
Resultados	La prevalencia de depresión, ansiedad y estrés fue del 17,9%, 19,6% y 19,6% de los participantes del estudio, respectivamente. La mala calidad del sueño, los problemas para concentrarse en el trabajo, el ser mujer, la soledad en el lugar de trabajo, los bajos niveles de control sobre las horas de trabajo y los bajos niveles de actividad física fueron predictores de depresión. La mala calidad del sueño, el aumento de la carga de trabajo y el hecho de ser mujer fueron predictores de ansiedad. La mala calidad del sueño, los problemas para concentrarse en el trabajo, el ser mujer, las preocupaciones económicas y la soledad en el lugar de trabajo fueron predictores de estrés. Se observó más recarga tanto en las tareas del hogar como en las horas de trabajo durante la pandemia COVID-19 en las mujeres.
Conclusiones	Conocer las variables que pueden afectar la salud mental de los trabajadores remotos es de suma importancia para una intervención psicológica oportuna. Según el estudio la asociación entre los problemas de salud mental y la calidad del sueño puede estar relacionada no solo con los cambios en las rutinas diarias de los empleados, sino también con las preocupaciones sobre la pandemia COVID-19.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Los resultados del trabajo nos refieren que hay una prevalencia de depresión, ansiedad y estrés en los teletrabajadores durante la pandemia COVID-19, lo que nos señala que hay consecuencias negativas en el área de salud mental de los trabajadores.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34487006/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34487006/</a>

Titulo	Dolor musculoesquelético y teletrabajo en tiempos del COVID-19: análisis del impacto en los trabajadores de dos universidades españolas.
Autor	Oscar Rodríguez-Nogueira , Raquel Leirós-Rodríguez , José Alberto Benítez-Andrades , María José Álvarez-Álvarez , Pilar Marqués-Sánchez , Arrate Pinto-Carral
Año	2020
Objetivo	El objetivo de este artículo es analizar el impacto del confinamiento en la salud musculoesquelética del personal de dos universidades españolas.
Método	Estudio, cualitativo- transversal.
Resultados	Las áreas de dolor observadas durante el período de confinamiento concluyeron que fue menor en todos los casos. La frecuencia de actividad física realizada aumentó significativamente durante este período, especialmente en mujeres. El tipo de actividad física realizada también cambio durante este período, preferentemente por el entrenamiento de fuerza y los ejercicios de estiramiento. Al mismo tiempo, se ha identificado una reducción en la prevalencia de dolor musculoesquelético.
Conclusión	En conclusión, el confinamiento dio lugar a cambios en el estilo de vida y en el dolor musculoesquelético de los trabajadores de las universidades. Todo ello debe ser tenido en cuenta por las instituciones sanitarias y los responsables de Prevención de Riesgos Laborales de las universidades españolas.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Está enfocado en los objetivos ya que este estudio concluye que hubo un aumento en la frecuencia de Actividad física especialmente en mujeres y se identificó una reducción en la prevalencia de dolor musculoesquelético, lo que evidencia consecuencias positivas a nivel físico de los teletrabajadores
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33374537/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33374537/</a>

Titulo	<b>Teletrabajo en tiempos de COVID-19.</b>
Autor	Valentina Ramos A, Carlos Ramos-Galarza b & c , & Eduardo Tejera
Año	2020
Objetivo	Este estudio analiza las características del teletrabajo y su impacto en la percepción de la productividad y el bienestar de las personas que se encuentran en aislamiento social debido al COVID-19.
Método	Estudio cualitativo.
Resultados	Los resultados encontrados demuestran que hay aspectos que afectan la productividad, como trabajar largas horas, competencias personales, específicamente la automotivación y habilidades de organización, y la salud mental.
Conclusiones	Este estudio permite estructurar acciones a nivel organizacional para dar apoyo a las personas que se encuentran en teletrabajo pues, al facilitar las condiciones para el mismo desde las decisiones de los líderes y las distintas estructuras organizacionales, contribuye a que el trabajador que se encuentra en aislamiento, con ansiedades dadas por la incertidumbre y el miedo al contagio, pueda llevar adelante su trabajo a distancia. Se debe resaltar la importancia de que este tipo de “nueva realidad” no es un elemento pasajero y que las medidas que se tomen relacionada con el bienestar físico y mental de los trabajadores serán necesarias no solamente mientras dure la pandemia, sino que pueden ser adoptadas como parte del proceso de transformación organizacional de las empresas que reorienten a sus trabajadores hacia actividades de teletrabajo de forma más permanente, incluso si es que adoptan modalidades mixtas donde se combinen estrategias de teletrabajo y trabajo presencial.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Está enfocada con los objetivos propuestos. Según los resultados encontrados hay aspectos que afectan la productividad, como trabajar largas horas, competencias personales, específicamente la automotivación y habilidades de organización, y la salud mental de los teletrabajadores, lo que evidencia consecuencias negativas en la salud mental del teletrabajador.
Fuente (enlace web)	<a href="https://scholar.google.com.br/citations?view_op=view_citation&amp;hl=es&amp;user=_qxc_oUAAAAJ&amp;citation_for_view=_qxc_oUAAAAJ:5ugPr518TE4C">https://scholar.google.com.br/citations?view_op=view_citation&amp;hl=es&amp;user=_qxc_oUAAAAJ&amp;citation_for_view=_qxc_oUAAAAJ:5ugPr518TE4C</a>

Titulo	<b>Prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en docentes universitarios que realizan teletrabajo en tiempos de COVID-19.</b>
Autor	Elizabeth Emperatriz García-Salirrosas <sup>1</sup> , a, Raquel Amelia Sánchez-Poma
Año	Setiembre 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.
Método	Estudio cuantitativo- transversal.
Resultados	La prevalencia de los trastornos musculoesqueléticos por segmento fue en el 100% (n=110) de la población encuestada. Se encontró con mayor frecuencia en la columna dorsolumbar 67,2% (n=74) y en el cuello 64,5% (n=71), en menor porcentaje en el hombro 44,5% (n=49), muñeca/mano 38,2% (n=42) y en el codo/antebrazo 19,1% (n=21). Los docentes relacionaron estos trastornos musculoesqueléticos a posturas prolongadas en el rango de 26,8% - 50% y 12,5% -26,8% a largas jornadas laborales. El grupo etáreo predominante fue de 41 a 50 años 39,1% (n=43) y de 31 a 40 años 28,2% (n=31). El 70,9% (n=78) fueron varones y 29,1% (n=32) mujeres.
Conclusiones	Existe una elevada prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en los docentes universitarios estudiados, principalmente en la columna dorsolumbar y cuello; y existe asociación de estos trastornos con factores de riesgo ergonómico como postura prolongada y largas jornadas laborales.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Se enfoca en los objetivos del estudio ya que según resultados se concluye que existe una alta prevalencia de TME en docentes universitarios que realizan teletrabajo durante pandemia COVID-19 lo que evidencia consecuencias negativas en la salud física de los teletrabajadores.
Fuente (enlace web)	<a href="https://doi.org/10.15381/anales.v81i3.18841">https://doi.org/10.15381/anales.v81i3.18841</a>



Titulo	<b>La influencia del conflicto trabajo-familia en el agotamiento durante la pandemia de COVID-19: el efecto de la sobrecarga del teletrabajo.</b>
Autor	Holger Raúl Barriga Medina,Ronald Campoverde Aguirre,David coello montecel,Paola Ochoa Pacheco,Milton Ismael paredes -Aguirres
Año	2021
Objetivo	El estudio tiene como objetivo analizar el impacto del conflicto trabajo-familia en el burnout, considerando la sobrecarga laboral en teletrabajadores durante la pandemia de COVID-19.
Método	Estudio Cualitativo- transversal
Resultados	Los resultados evidenciaron altos niveles de conflicto trabajo-familia y agotamiento. Además, se experimentan conflictos de roles, aumentan las demandas laborales y se ponen a prueba los recursos laborales y personales para hacer frente a esas demandas. Por otro lado, la continuación de la pandemia, la no voluntariedad y un contexto de crisis económica intensifica la decisión de trabajar más horas, provocando un panorama de contradicciones en el que el trabajador sufre la ilusión de estar en casa, pero con el peso del aumento de responsabilidades laborales. Según los resultados del estudio, este escenario se traduce en una relación directa entre ambas dimensiones del conflicto trabajo-familia y las tres dimensiones del burnout.
Conclusiones	Las consecuencias sobre la salud laboral y el aumento de los riesgos psicosociales por el teletrabajo durante la pandemia son cada vez mayores. Por un lado, el aumento de las demandas laborales y la intensificación del trabajo se manifiesta en un contexto saturado de dos esferas (la familiar y la laboral) que conviven en un mismo entorno físico para los teletrabajadores debido a la pandemia COVID-19. Es necesario profundizar en las ventajas del teletrabajo, como pasar más tiempo con la familia, ahorrar tiempo en los desplazamientos y autonomía.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Según los resultados se evidencia que la pandemia COVID-19 ha tenido consecuencias negativas en la salud mental de los teletrabajadores.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34639602/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34639602/</a>

Titulo	<b>Salud mental de los docentes que han teletrabajado por el COVID-19.</b>
Autor	Claudia Palma Vásquez, Diego carrasco Julio C Hernando-Rodríguez
Año	2021
Objetivo	Explorar la salud mental de los docentes que se vieron obligados a teletrabajar a causa del COVID-19 y analizar la asociación de estas con las condiciones sociodemográficas, docentes y laborales
Método	Estudio cuantitativo-transversal predictivo
Resultados	Los resultados muestran que hubo una baja percepción de no tener valor como persona y una alta percepción de estar bajo tensión. Se identificó una alta tasa de mala salud mental en los docentes (58%). Las variables asociadas a mala salud mental fueron trabajar en colegio particular subvencionado, trabajar dos o más horas extras no remuneradas y estar ausente por enfermedad.
Conclusiones	Según los hallazgos se concluye que hay una alta prevalencia de mala salud percibida en docentes que se han visto obligados a teletrabajar debido a la pandemia COVID-19. Los hallazgos destacan que los contextos sociodemográficos, docentes y laborales deben ser tomados en consideración para estudiar su relación con la salud mental.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Existe una consecuencia negativa en el área de la salud mental del teletrabajo en el contexto de la pandemia del COVID-19.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34708828/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34708828/</a>

Titulo	<b>Efectos anticipados en la salud y contramedidas propuestas luego de la introducción inmediata del teletrabajo en respuesta a la propagación de COVID-19: los hallazgos de una evaluación rápida del impacto en la salud en Japón.</b>
Autor	Tomohisa Nagata, Daisuke Ito, masako nagata, ayumi fujimoto, Ryotaro Ito , Kiminori Odagami , Shigeyuki Kajiki , masamichi uehara , Ichiro Oyama , Seitaro Dohi , yoshihisa fujino, koji mori
Año	2021
Objetivo	Evaluar los efectos positivos y negativos en la salud del teletrabajador y recomendar contramedidas fácilmente implementables
Método	Estudio cualitativo.
Resultados	Según los resultados los teletrabajadores experimentaron un riesgo reducido de infección por COVID-19, se identificaron varios efectos de salud de alta prioridad. Estos incluían tensión en los ojos/hombros/espalda, estrés causado por cambios asociados con la introducción de una nueva modalidad de trabajo, aislamiento causado por comunicación reducida, pasar por alto los cambios personales y productividad laboral reducida. Para los no teletrabajadores, los elementos de alta prioridad fueron el miedo a contraer COVID-19 y la frustración y ansiedad por no ser considerados elegibles para el teletrabajo. Un ítem de alta prioridad para los familiares de los teletrabajadores fue no poder salir a realizar actividades de ocio.
Conclusiones	La validez de la evaluación del impacto en la salud y la aplicabilidad práctica de las contramedidas fueron confirmadas por los evaluadores externos. Se pueden aplicar y adaptar fácilmente en diversas industrias para disminuir los efectos negativos del teletrabajo y mejorar sus efectos positivos.
Aporte del estudio para su trabajo académico	A la evidencia del estudio las consecuencias a nivel de la salud física fueron negativas.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33527667/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33527667/</a>

Título	<b>Teletrabajo y Salud Mental durante el COVID-19.</b>
Autor	<u>Inês Mendonça</u> , <u>franz coelho</u> <u>paulo ferrajao</u> Ana María Abreu
Año	2022
Objetivo	Examinar cómo las diferentes condiciones de trabajo (teletrabajo, desempleo, despido y trabajo en el sitio) y las diferentes características sociodemográficas (género, crianza y educación) impactan las experiencias psicológicas del uso de las TIC (vigilancia imaginada, expectativa de mantenimiento móvil). , sobrecarga de comunicación y atrapamiento, salud mental (depresión, ansiedad y estrés) y calidad de vida (florecimiento).
Método	Estudio Cualitativo.
Resultados	Según los resultados estar mayor tiempo en labor evidenció una asociación positiva moderada con la expectativa de mantenimiento móvil, la depresión, la ansiedad y los niveles de estrés, y una asociación negativa débil con la calidad de vida, la cual presentó una correlación negativa moderada con la depresión y correlaciones de moderadas a débiles tanto con la ansiedad como con el estrés. La asociación de la expectativa de mantenimiento móvil con todos los niveles de síntomas psicológicos fue débilmente positiva. Todos los niveles de síntomas psicológicos se relacionaron positiva y fuertemente entre sí. Las asociaciones restantes fueron todas no significativas.
Conclusiones	Mostramos que la depresión y la ansiedad fueron más frecuentes en las mujeres; las personas con hijos tenían más calidad de vida que las personas sin hijos; y las personas con mayor nivel educativo se sienten más atrapadas. De manera crucial, mostramos que el teletrabajo se asoció con la vigilancia imaginaria y la sobrecarga de comunicación, lo que medió en la asociación con las expectativas de mantenimiento móvil y el atrapamiento (que se vio exacerbado por la paternidad), lo que repercutió en la salud mental y la calidad de vida. Sin embargo, esto también se observó parcialmente en las demás condiciones de trabajo. Finalmente, el florecimiento (calidad de vida) funcionó como un protector contra los problemas de salud mental en todas las condiciones de trabajo.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El teletrabajo en contexto de pandemia repercutió en la salud mental y calidad de vida de los teletrabajadores.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35270294/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35270294/</a>

Titulo	<b>Trabajar desde casa: la irritación cognitiva como mediadora del vínculo entre la privacidad percibida y los problemas de sueño.</b>
Autor	<u>Milena Sina WÜTSCHERT</u> , <u>Diana PEREIRA</u> , <u>Hartmut SCHULZE</u> , y <u>Achim ELFERING</u>
Año	2021
Objetivo	Investigar el impacto de la privacidad percibida en la irritación cognitiva y los problemas de sueño entre teletrabajadores durante la pandemia. Además, analizar el papel de la irritación cognitiva como mediador entre la privacidad y los problemas de sueño
Método	Estudio cualitativo.
Resultados	El nivel de privacidad percibida se relacionó negativamente con problemas de sueño e irritación cognitiva. La irritación cognitiva se asoció positivamente con los problemas del sueño. El trabajo a tiempo parcial se relacionó positivamente con la privacidad percibida. La edad se asoció positivamente con la privacidad percibida. Finalmente, el género se relacionó positivamente con la privacidad percibida.
Conclusiones	Los resultados de este estudio señalan la importancia de la privacidad percibida, demuestran que la privacidad puede actuar como una demanda o un recurso laboral y afectar la irritación cognitiva (la falta percibida de desapego psicológico) e influir en la probabilidad de experimentar problemas para dormir. Este estudio ayudará a incrementar la comprensión científica de la privacidad percibida y el efecto de la privacidad percibida en la salud de los teletrabajadores. Se puede suponer que las personas ahora reconocen que el teletrabajo se ha extendido, probado y aceptado en la economía de mercado, y la investigación futura debería abordar cada vez más los efectos de este y su diseño.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Esta direccionado con nuestros objetivos, el teletrabajo durante la pandemia tuvo consecuencias negativas en la salud mental y física del teletrabajador.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34421105/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34421105/</a>

Titulo	<b>Tiempo sedentario prolongado bajo el estado de emergencia durante la primera ola de la enfermedad por coronavirus 2019: evaluación del impacto del entorno laboral en Japón</b>
Autor	<u>Teruhide Koyama</u> , <u>Kenji Takeuchi</u> , <u>yudai tamada</u> , <u>junio aída</u> <u>Shihoko Koyama</u> , <u>yusuke matsuyama</u> , <u>Takahiro Tabuchi</u>
Año	2021
Objetivo	Este estudio investigó el tiempo sedentario auto informado de los trabajadores japoneses durante y después del primer estado de emergencia (del 7 de abril al 25 de mayo de 2020) y examinó las diferencias en el tiempo sedentario después de comenzar a teletrabajar y según el tipo de trabajo.
Método	Estudio cuantitativo transversal.
Resultados	Según los resultados el incremento del tiempo sedentario de al menos 2 horas fue reportado por el 12,8% de los encuestados que comenzaron a teletrabajar durante la pandemia, incluido el 9,7% de los vendedores y el 7,7% de los trabajadores de escritorio. Después de ajustar los posibles factores de confusión, los odds ratios (OR) ajustados multivariados para un tiempo sedentario prolongado $\geq 2$ horas fueron significativamente más altos en los encuestados que comenzaron a teletrabajar y ciertos tipos de trabajo como vendedores.
Conclusiones	Trabajar desde casa y entornos de trabajo no físicos pueden ser importantes predictores de tiempo sedentario prolongado. Durante la pandemia COVID-19, el cambio en la modalidad de trabajo ocasionó tiempos de sedentarismo más prolongados que, a su vez, conducirán a una disminución de la actividad física. Esta disminución de la actividad física afecta negativamente a la salud.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Está relacionado con los objetivos propuestos, hubo un aumento de tiempo sedentario prolongado en el teletrabajo durante la pandemia COVID-19 lo que puede influir negativamente en el estado de salud física del trabajador.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34346148/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34346148/</a>

<b>Título</b>	<b>Asociación entre los cambios relacionados con el trabajo causados por la pandemia de COVID-19 y la angustia psicológica severa entre los trabajadores japoneses.</b>
<b>Autor</b>	<u>naoki shiota</u> , <u>Tomohiro Ishimaru</u> , <u>makoto okawara</u> , <u>yoshihisa fujino</u> , <u>Takahiro Tabuchi</u>
<b>Año</b>	2021
<b>Objetivo</b>	Evaluar la asociación entre los cambios relacionados con el trabajo causados por COVID-19 y la angustia psicológica entre los trabajadores japoneses.
<b>Método</b>	Estudio cualitativo- transversal.
<b>Resultados</b>	De los encuestados, se evaluó que el 8,9% padecía trastornos psicológicos graves. Entre los cinco cambios relacionados con el trabajo examinados, ser despedido y cambiar de trabajo, experimentar el cierre temporal del lugar de trabajo, verse obligado a acudir al lugar de trabajo para realizar trámites e iniciar el teletrabajo se asociaron con mayor malestar psicológico; no se encontró una asociación significativa para la participación en reuniones en línea relacionadas con el trabajo. El impacto en la angustia psicológica fue mayor entre los hombres, especialmente por ser despedidos y cambiar de trabajo a causa de la pandemia COVID-19.
<b>Conclusiones</b>	Es importante evaluar y reducir los efectos negativos para la salud mental entre los trabajadores que experimentan cambios relacionados con el trabajo causados por la pandemia de COVID-19, teniendo en cuenta las diferencias de género. especialmente por ser despedido y cambiar de trabajo.
<b>Aporte del estudio para su trabajo académico</b>	Está relacionado con los objetivos propuestos. El inicio del teletrabajo se asoció con mayor malestar psicológico lo que evidencia consecuencias negativas en el área de salud mental de los teletrabajadores.
<b>Fuente (enlace web)</b>	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34657896/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34657896/</a>

Titulo	<b>Alteraciones en el rendimiento laboral, el estado de ánimo y el sueño en trabajadores de oficina en casa durante la pandemia de COVID-19.</b>
Autor	<u>Chiara Costa</u> , <u>Michele Teodoro</u> , <u>Carmela Mento</u> , <u>Federica Giambó</u> , <u>Carmen Vitello</u> , <u>Sebastiano Italia</u> , <u>Concetina Fenga</u>
Año	2022
Objetivo	El objetivo principal en este estudio fue brindar contribuciones sobre los teletrabajadores que experimentaron esta modalidad de trabajo durante la pandemia mediante la evaluación de las variaciones del espectro del estado de ánimo, los trastornos del sueño y el impacto general de la pandemia en la vida cotidiana
Método	Estudio cuantitativo- transversal.
Resultados	La mayoría de los trabajadores estaban satisfechos con su desempeño laboral a pesar del período de pandemia y más de las tres cuartas partes estaban convencidos de estar más conectados que antes a través del uso de Internet. Además, también se detectó un buen grado de satisfacción con los servicios de video y solo algunos trabajadores se sintieron más cansados después de una videollamada. La mayoría afirmó que su trabajo no cambió (54,3%) y cerca de un tercio declaró una mejora en el trabajo. Se registraron puntuaciones bajas de irritabilidad y soledad.
Conclusiones	La población de estudio mostró una gran satisfacción por el desempeño del teletrabajo y los servicios en línea para conexiones de video. Solo un tercio de los ellos informaron niveles más altos de irritabilidad y soledad, el 16% de las mujeres se quejaron de pesadillas. La mayoría de los trabajadores afirmó que la pandemia afectó de manera importante la vida diaria (85,1%). La mitad de las mujeres con hijos menores de 18 años afirmaron que la edad de los hijos influía en su desempeño laboral
Aporte del estudio para su trabajo académico	Este estudio nos muestra que existe una satisfacción con el teletrabajo durante la pandemia y no se evidenciaron incremento de malestar en la salud mental y física, lo que evidencia que no hubo variación significativa en esta modalidad de trabajo durante la pandemia COVID-19.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35206177/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35206177/</a>



Titulo	<b>Comprender el impacto de la pandemia de COVID-19 en las experiencias de amenaza percibida y aislamiento profesional de los teletrabajadores: el papel moderador de la amistad</b>
Autor	<u>Xinyu Judy Hu , Subramonio de Mahesh</u>
Año	2022
Objetivo	Examinar como la pandemia de COVID-19, influye en la comunidad indirectamente en los resultados de bienestar de los teletrabajadores a través de sus percepciones de la amenaza relacionada con la pandemia y la experiencia del confinamiento, así como el efecto amortiguador de la amistad en estas relaciones.
Método	Estudio cualitativo- transversal.
Resultados	Los hallazgos corroboran el argumento de la teoría COR( conservación de los recursos)de que la amenaza de pérdida de recursos puede originar tensión y pérdida de bienestar, Tal es así que los teletrabajadores que viven y trabajan en comunidades con altos niveles de infección por COVID-19 tenían más probabilidades de percibir amenazas relacionadas con la pandemia, como infección, presiones financieras e inseguridad laboral, y experimentaron niveles más altos de agotamiento emocional y afecto negativo, y niveles más bajos de salud subjetiva, que aquellos en comunidades con bajos niveles de incidencia de COVID-19 . Hallamos que la amenaza percibida de COVID-19 interviene significativamente en la relación entre el número de casos por COVID-19 en la comunidad y el agotamiento laboral percibido, el afecto negativo y la salud general de los teletrabajadores.
Conclusiones	Hallamos que la amenaza percibida de COVID-19 interviene significativamente en la relación entre el número de casos por COVID-19 en la comunidad y el agotamiento laboral percibido, el afecto negativo y la salud general de los teletrabajadores. Además, nuestro estudio reveló que es probable que el cambio percibido de una rutina laboral regular, la falta de acceso a contactos sociales y profesionales y la creciente responsabilidad de manejar los límites entre el trabajo y la familia hayan jugado un papel crítico en el agotamiento de los recursos y la mala calidad de vida.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Está relacionada con los objetivos propuestos. Teletrabajo durante la pandemia COVID-19 culminó en agotamiento de los recursos y la mala calidad de vida. Por lo tanto, las consecuencias en la salud mental fueron negativas.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35332678/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35332678/</a>

Titulo	<b>Impacto de la pandemia de COVID-19 en los comportamientos laborales de los empleados de hoteles de nivel gerencial: Efectos moderadores del trabajo desde casa.</b>
Autor	Oscar Hengxuan Chi , Asim Saldamli , y Dogan Gursoy
Año	2021
Objetivo	Explorar los impactos del teletrabajo en el compromiso laboral, agotamiento y las intenciones de rotación enfocándose en los gerentes de hoteles, grupo de ocupación que tiene la mayor posibilidad de trabajar desde casa.
Método	Estudio cualitativo
Resultados	Este estudio encontró que el estado laboral moderó la relación absorción-agotamiento. El teletrabajo aumentó significativamente el efecto positivo de la absorción sobre el agotamiento, proporcionando evidencia para una de las hipótesis planteadas. Los resultados también indicaron que los estados laborales debilitaron el impacto negativo de la dedicación y promovieron el impacto positivo del burnout sobre las intenciones de rotación. Sin embargo, los efectos de moderación no se encontraron en las relaciones vigor-rotación y absorción-rotación.
Conclusiones	Los resultados positivos de este estudio indican que el teletrabajo promueve el vigor de los empleados, lo que puede contribuir a aumentar el rendimiento. Sin embargo, según los hallazgos de este estudio, el teletrabajo tiende a incrementar los efectos de los factores negativos relacionados con el trabajo (p. ej., absorción, agotamiento) y socava los impactos de los factores positivos (p. ej., dedicación). Es decir, los trabajadores que están centrados en su trabajo tienen más probabilidades de desarrollar intenciones de agotamiento y rotación cuando teletrabajan que cuando hacen trabajo presencial.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Según los resultados el teletrabajador experimenta un mayor nivel de interferencia entre el trabajo y el hogar lo que les impide un desapego efectivo del trabajo, resultando en una mentalidad negativa hacia el estrés laboral. Por lo tanto, las consecuencias son negativas en el área de salud mental.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34493887/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34493887/</a>

Título	<b>La oficina en casa transformada digitalmente impacta en la satisfacción laboral, el estrés y productividad laboral. Hallazgos de COVID-19 .</b>
Autor	<u>Ludivina Martín</u> , <u>Laetitia Hauret</u> <u>Chantal Führer</u>
Año	2022
Objetivo	Investigar cómo se relacionan los usos de las herramientas digitales colaborativas y de comunicación (groupware, workflow, mensajería instantánea y webconference) con la evolución de la percepción subjetiva de los teletrabajadores haciendo una comparación antes y durante el primer confinamiento del bienestar (satisfacción laboral, estrés laboral) y productividad laboral.
Método	Estudio cualitativo
Resultados	Nuestros principales resultados muestran que el perfil que origina un incremento en la productividad laboral es el que tiene un dominio combinado del uso diario o semanal de las cuatro herramientas digitales estudiadas, pero a expensas de la satisfacción laboral. Por el contrario, el uso de las cuatro herramientas digitales antes y durante el confinamiento, asociado con un incremento en la frecuencia de uso, parece generar demasiado flujo de información para manejar y los teletrabajadores pueden sufrir una sobrecarga de información que incrementa su estrés y disminuye su satisfacción y productividad laboral. El hábito de usar las cuatro herramientas a diario antes del confinamiento parece proteger a los teletrabajadores de la mayoría de los efectos adversos, salvo un aumento del estrés laboral.
Conclusiones	Por lo tanto, se concluye que las buenas prácticas asociadas con el uso de herramientas digitales y especialmente con la gestión de notificaciones e interrupciones, que rompieron la concentración de los trabajadores, deben ser propagadas por los gerentes al personal para superar los efectos perjudiciales sobre el bienestar y productividad laboral. Asimismo, la necesidad de una gestión de proximidad hacia los empleados se ve acentuada por la crisis del COVID-19. Para su bienestar y productividad son necesarios vínculos que permitan la proximidad, la cercanía y eviten el aislamiento de los teletrabajadores. Estos enlaces pueden ser apoyados por herramientas digitales.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Según los resultados se confirma que hubo consecuencias negativas en el área de salud mental en los teletrabajadores durante la pandemia COVID-19.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35271671/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35271671/</a>

Titulo	<b>Impacto del teletrabajo en el bienestar y la productividad: un análisis de conglomerados de los empleados graduados rumanos</b>
Autor	<u>Stefan-Alexandru Catană</u> , <u>Sorin-George Toma</u> , <u>Cosmin Imbrișcă</u> <u>Marín Burcea</u>
Año	2022
Objetivo	Identificar y analizar cinco factores de impacto del teletrabajo que afectan el bienestar y la productividad de los empleados.
Método	Estudio cuantitativo.
Resultados	La primera hipótesis de investigación establece que los factores individuales y sociales influyen positivamente en las percepciones de los empleados sobre su bienestar y productividad. Los empleados del conglomerado 2 consideran estos factores importantes, en comparación con los empleados del conglomerado 1 que son neutrales y del conglomerado 3 que los perciben como los menos importantes. Los resultados obtenidos con respecto a la segunda hipótesis son similares. Los empleados del clúster 2 afirman que los factores organizacionales y laborales influyen positivamente en sus percepciones sobre su bienestar y productividad, mientras que los empleados del clúster 1 son neutrales y los del clúster 3 afirman que estos no son importantes. Los empleados que valoran la disminución de costos para el empleador logran un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida personal y disfrutan de un horario de trabajo más flexible. Gestionando mejor el teletrabajo obtienen mejores resultados laborales. Perciben que los factores tecnológicos juegan un papel primordial. Además, los empleados que encontraron menos problemas con la tecnología son los que obtuvieron los mejores resultados en términos de mejoras de productividad percibidas
Conclusiones	Los resultados de esta investigación muestran que los siguientes cinco factores de impacto del teletrabajo influyen en las percepciones de los empleados sobre el bienestar y la productividad: factores individuales y sociales, factores organizacionales y relacionados con el trabajo, factores tecnológicos, factores sociales en el hogar y factores sociales en el trabajo. Cada uno de ellos abarca varios elementos como: posibilidad de teletrabajar cuando el empleado tiene un problema de salud, mejora del equilibrio entre la vida laboral y personal, habilidades informáticas, participación en las actividades del hogar y aislamiento social. El impacto de estos factores de teletrabajo varía entre los tres clústeres identificados.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Las percepciones de los trabajadores sobre la mejora de su bienestar y el aumento de su productividad fueron favorables, pero a ritmos diferentes entre ellos. Lo que evidencia consecuencias positivas en la salud mental.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35282258/#affiliation-3">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35282258/#affiliation-3</a>

Titulo	<b>Docentes que sienten la carga de la COVID-19: impacto en el bienestar, el estrés y el agotamiento</b>
Autor	<u>Susan E. Kotowski</u> , <u>Kermit G Davis</u> <u>Clare L Barratt</u>
Año	2022
Objetivo	Determinar si el COVID-19 continuó afectando el estrés, el agotamiento y el bienestar de los docentes un año después de la pandemia.
Método	Estudio cuantitativo- transversal.
Resultados	<p>El estrés y el burnout continúan siendo altos para los docentes, con un 72% de docentes sintiéndose muy o extremadamente estresados, y un 57% se siente muy o extremadamente quemado. Muchos docentes lucharon por tener un equilibrio trabajo-familia satisfactorio (37% nunca o casi nunca; 20% solo lo ha hecho algunas veces).</p> <p>Los docentes se vieron afectados negativamente por el COVID-19 y continúan así 12 y 14 meses después de la pandemia. La tecnología desempeñó un papel muy importante en el esfuerzo de enseñanza en el que los docentes pasaron de casi ninguna reunión en línea por semana a enseñar casi 9 veces en línea por semana. El tiempo percibido dedicado a preparar clases y calificar incrementó mientras que el tiempo para enseñar disminuyó. Esta percepción parecía impactar directamente en el estado mental y físico de los profesores. Estos son niveles alarmantes y parecen ser más altos que otros estudios.</p>
Conclusiones	La pandemia COVID-19 tuvo efectos en la salud mental y física de los docentes por lo tanto los entes correspondientes deben prestar atención antes de que un gran número de ellos deje la profesión.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Según los hallazgos encontrados tenemos que las consecuencias en la salud mental fueron negativas en los docentes que teletrabajaron durante la pandemia.
Fuente (enlace web)	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35068412/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35068412/</a>