

CONSECUENCIAS EN LA SALUD MENTAL OCASIONADAS POR EL TELETRABAJO PRODUCTO DE LA EMERGENCIA SANITARIA (COVID 19)

Eliana Andrea Angulo Sinisterra¹

Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium

Facultad de salud – programa de psicología

RESUMEN

El confinamiento, obligado a las organizaciones a implementar el teletrabajo, este sido una solución para la economía a nivel mundial, sin embargo, se ha visto relacionada con la salud física y mental, lo cual es fundamental para garantizar que los trabajadores se desempeñen satisfactoriamente. El objetivo que se planteó para el artículo fue identificar las ventajas y desventajas que proporciona el teletrabajo o trabajo en casa ocasionado por la emergencia sanitaria (COVID 19), en la salud del individuo. La metodología implementada fue de tipo descriptivo ya que el investigador se limita a describir y registrar lo encontrado por otras publicaciones. Frente a los resultados se encontró que el teletrabajo puede verse en ventaja para muchos trabajadores, pero los mismos u otros sentirse en desventajas frente a diferentes situaciones laborales, lo que puede generar una carga mental que llega a traer consecuencias en la salud. Para finalizar Se logró concluir que el teletrabajo trae ventajas en muchos aspectos para la vida de una persona, ahorro de transporte, manejo del tiempo entre otras, pero por otra parte se presentan las desventajas, al no contar con el puesto de trabajo optimo en casa para desempeñar de forma adecuada, y como efecto secundario se producen alteraciones en la salud mental de los trabajadores.

Palabras clave: Teletrabajo, salud mental, pandemia, COVID 19, estrés, salud física.

ABSTRACT

The confinement, has forced organizations to implement telework, has been a solution for the world economy, however, has been related to physical and mental health, which is essential to guarantee that workers perform satisfactorily. The objective that was raised for the article was to identify the advantages and disadvantages that provides the telework or home work caused by the health emergency (COVID 19), in the individual. The methodology implemented was descriptive

¹Estudiante del programa de psicología. Este artículo de revisión se elabora como opción de grado en el marco de desarrollo de la modalidad seminario de profundización: “Retos de la gestión de la salud mental, un desafío para la psicología organizacional” en la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium (Cali Colombia). Contacto: esinisterra@gmail.com

type since the researcher is limited to describe and record what was found by other publications. Faced with the results, it was found that telework can be an advantage to many workers, but the same or others can feeling at a disadvantage in order to different work situations, which can generate a mental burden that comes to have consequences on health. To finish It was concluded that telework brings advantages in many aspects for a person's life, transport savings, time management between others, but on the other hand there are disadvantages, because of the lack of the optimal workplace at home to perform properly, and as a side effect there are disturbances in the mental health of workers.

Keywords: Telework, mental health, pandemic, COVID 19, stress, physical health.

INTRODUCCIÓN

Durante el año 2019, en el mes de diciembre iniciaron los primeros casos de una enfermedad de tipo neumonía de la cuál su etiología era desconocida, días posteriores la enfermedad se propagó a países vecinos hasta impactar a nivel mundial, llegando a propagarse por dos meses hasta conocer el nombre del virus por el comité internacional de taxonomía como SARS CoV-2 (COVID-19); hasta el año 2020, su expansión llegó a contagiar a más de 47 millones de personas ocasionando la muerte de millones de contagiados en todo el mundo.

Dentro de las consecuencias que logró observarse a raíz de la contingencia por el COVID-19, se encuentran los cambios a nivel social, personal y laboral, lo que implicó un cambio en las emociones de las personas, se generó un nivel alto de estrés y de ansiedad llegando a desequilibrar las demandas laborales por lo que se observaron resultados negativos para las empresas por el desbalance laboral que se encontró, como efectos negativos en los trabajadores iniciaron inconvenientes en la salud mental, a causa de los periodos de estrés prolongados, lo que puede desarrollar enfermedades de tipo cardiovascular y musculoesquelético llevando a generar otro problema más para la calidad de vida del personal de las empresas.

Como solución a la contingencia y evitando el cierre permanente de las empresas, se dio como opción para muchas organizaciones, el teletrabajo o trabajo en casa, lo cual ayudó a mantener miles de empleos en todo el mundo, las personas lograban desempeñar su trabajo desde casa a través de su computador para mantener una comunicación con clientes, enviar informes y desarrollar las tareas propias del empleo, los estudiantes también hicieron parte de esta nueva modalidad la cual fue implementada en instituciones y universidades para lograr desempeñar las actividades, sin embargo se observó el exceso de trabajo para todas las personas influyendo en la salud mental y por ende en el bienestar psicológico de la población a nivel general incluidos directivos, docentes, con esto se puede entender que teletrabajo puede ser positivo para salvar un empleo, sin embargo de no manejarlo de forma adecuada, puede ser negativo para el bienestar psicológico de la población.

En base a los antecedentes anteriormente mencionados, se planteó llevar a cabo una revisión de la literatura que tiene como objetivo general identificar las ventajas y desventajas que proporciona el teletrabajo o trabajo en casa ocasionado por la emergencia sanitaria (COVID 19), en la salud del individuo, para llegar a este se plantearon los siguientes objetivos específicos:

- Establecer las ventajas reportadas en la literatura de la modalidad de teletrabajo.
- Establecer las desventajas reportadas en la literatura de la modalidad de teletrabajo.
- Determinar cuáles son las principales problemáticas del teletrabajo en la salud de los trabajadores.

Por tanto, es relevante mencionar que en tiempos de pandemia como consecuencia de la emergencia sanitaria COVID 19, para mitigar los impactos se implementó el teletrabajo o trabajo en casa.

TELETRABAJO

El teletrabajo se estableció como la forma de trabajo viable para poder seguir con las funciones de las organizaciones, para comprender mejor (Rodríguez, 2007, como se citó Acosta et al ,2021) el teletrabajo es una modalidad de la cual consiste en desempeñar una actividad profesional sin que el personal se encuentre de manera física en la empresa, con la ayuda de tecnologías de comunicación para poder realizar las tareas encargadas.

Así mismo la ley 1221 de 2008, por la cual se establecen normas para promover y regular el Teletrabajo y se dictan otras disposiciones., define que el teletrabajo “Es una forma de organización laboral, que consiste en el desempeño de actividades remuneradas o prestación de servicios a terceros utilizando como soporte las tecnologías de la información y la comunicación – TIC para el contacto entre el trabajador y la empresa, sin requerirse la presencia física del trabajador en un sitio específico de trabajo.”

No obstante, la definición del teletrabajo se limita describir de qué manera se desarrolla esta modalidad, es importante tener en cuenta que los trabajadores cuentan con una vida familiar y social y al incluir el teletrabajo también es de relevancia incluir los todos los factores que interfieren en ella y en su salud física y mental.

Cabe resaltar que por la emergencia sanitaria COVID 19, la necesidad de las organizaciones llevo a implementar el teletrabajo o trabajo en casa de manera abrupta ya que era la única forma de seguir con el cumplimiento de los objetivos organizacionales, sin contar con la ansiedad que por naturaleza se tenía con el confinamiento de ahí se presentan, ventajas y desventajas a nivel físico y mental con el teletrabajo.

Con lo anterior mencionado, en diferentes investigaciones y artículos revisados se evidencia las ventajas y desventajas que trae consigo la premura de la implementación de trabajo en casa o teletrabajo.

METODOLOGÍA

El presente trabajo es un artículo de revisión de tipo documental que tuvo la siguiente metodología: el tipo de estudio fue descriptivo como lo plantea (Squires,1994 como se citó Vera, 2009) este en proporciona al lector una puesta al día sobre conceptos útiles en áreas en constante evolución. Permitiendo la descripción de problemática planteada. Se realizó una revisión de la literatura con un enfoque mixto como lo plantea Pérez (2011) porque incluye artículos en orden cualitativo y cuantitativo, donde permite obtener la mejor evidencia y una mejor comprensión de los fenómenos, facilitando así la consolidación de conocimientos teóricos y prácticos. La revisión tuvo un diseño literario, donde se realizó una búsqueda en diferentes bases de datos como: Google académico, Pubmed, Scielo y Dialnet, obteniendo artículos que determinaran las ventajas y desventajas que trae el teletrabajo sobre la salud de los trabajadores que se encuentran en esta modalidad y por ultimo los criterios de selección donde se tomó en consideración estudios de casos, estudios observacionales y estudios experimentales realizados dentro en un lapso de tiempo 2013 a 2021, que estuvieran en varios idiomas como español, inglés y portugués y la búsqueda fue filtrada con las siguientes palabras “Teletrabajo “salud”, “salud mental”, “ pandemia” el cual proporcionarían información sobre las alteraciones y/o efectos de la salud mental de las personas que se encuentran en teletrabajo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presentan los resultados de los objetivos planteados en el presente artículo de revisión que se dieron a partir de la revisión literaria que se realizó. Para facilitar la comprensión de los resultados se clasificaron y se organizaron los mismos mediante de tablas.

En la tabla N°1 se presentan las ventajas del teletrabajo o trabajo en casa, en la tabla N°2 se presentan las desventajas del teletrabajo o trabajo en casa y por último en la tabla N°3 se presentan las problemáticas del teletrabajo y sus efectos sobre la salud mental.

En la tabla N°1, se observan las ventajas del teletrabajo o trabajo en casa, se observa que la mayoría de los estudios reporta que: la mayor ventaja es poder trabajar desde casa si se sabe distribuir los tiempos, hay organización laboral y se planifica todo de la forma correcta.

Tabla 1*Ventajas del Teletrabajo*

N°	Ventajas del teletrabajo	Autores y año
1	Evita el contacto con otras personas	(Ruiz Torres, 2021)
2	Se protege la vida del trabajador	(Acosta , Arce, & Parra, 2021)
3	Se planifican las tareas y deberes con más calma	(Usma Flores, 2020)
4	En docentes, más tiempo para la preparación de las clases	(Unda & Urrego, 2021)
5	En docentes, se desarrolla nuevas habilidades y competencias para la enseñanza	(Dos Santos , 2021)
6	Hay libre manejo del tiempo	(Ruiz & Gomez , 2021)
7	Se capacita el personal, por lo que se aprenden nuevas acciones o actividades de trabajo	(Vanegas & Leyva, 2020)
8	Se obtiene conciencia frente a la situación del país	(Jimenez & Moreno, 2013)
9	Mayor acompañamiento virtual a clientes	(Bonilla & Plaza, Teletrabajo y su Relación con la Seguridad y Salud en el Trabajo, 2014)
10	Hay mayor contacto con la familia	(Castro Mora & Galarza , 2017)
11	Se cumplen las metas más fácilmente	(Bonilla & Plaza, 2014)
12	Acceso rápido al computador	(Garcia, 2020)
13	Actualización de conocimientos y normas	(González-Menéndez & Lopez, 2019)
14	Capacidad para realizar multitareas	(Tejada, 2021)
15	Aumenta en algunos casos la productividad y se distribuye el tiempo con la familia	(Sierra Castellanos, 2014)
16	Las empresas rediseñan sus estrategias y aumentan la vinculación de personal	(Vicente & Torres, 2018)
17	Facilidad de acceso para ingreso a los sistemas	(Lampert Grassi & Poblete, 2018)

18	Mayor productividad en sus funciones laborales	(Oakman & Pariente, 2020)
19	Mejores condiciones de trabajo	(Xiao & Gerber, 2021)
20	Mayor comunicación con la familia	(Mojtahedzadeh , 2021)
21	Manejo del tiempo en casa	(Toniolo-Barrios, 2021)
22	Se gana tiempo por el desplazamiento al trabajo	(Dongarwar, 2020)
23	Se gana experiencia y puede ayudar a desempeñar el trabajo a otros.	(Lizana & Vega, 2021)
24	Hay menor exposición laboral para las mujeres	(Escudero-Castillo & Mato-D, 2021)
25	Mayor tiempo para descansar	(Afonso & Fonseca , 2021)
26	Fortalece los conocimientos	(Estrada, 2021)
27	Mejor distribución del tiempo	(Lizana, 2021)
28	Reduce la propagación de infecciones.	(Magnavita , 2021)
29	Cerca del monitor	(Ghislier & Molino, 2021)
30	Libertad de expresión frente a su trabajo	(Giorgi , 2020)

Fuente: elaboración propia

En la tabla N°2, se observan las desventajas del teletrabajo o trabajo en casa, se observa que la mayoría de los estudios reporta que: no hay separación de la vida familiar con la laboral llegando a presentar dificultades en la parte personal de sus vidas, por llevar trabajo a casa y por mezclar su vida personal con la laboral.

Tabla 2

Desventajas del Teletrabajo

N°	Desventajas del teletrabajo	Autores y año
1	No permite en ocasiones una correcta negociación con los clientes	(Ruiz Torres, 2021)
2	Dificultad para separar los espacios de trabajo y familia	(Acosta , Arce, & Parra, 2021)
3	Es difícil coordinar los tiempos o los espacios para el horario laboral en casa	(Usma Flores, 2020)

4	Se desarrolla con el tiempo dificultades a nivel cognitivo y emocional por tiempo prolongado en el computador	(Unda & Urrego, 2021)
5	Los docentes no están preparados para el proceso de TICS	(Dos Santos , 2021)
6	Desarrollo de sentimientos de estrés y ansiedad	(Ruiz & Gomez , 2021)
7	Monotonía laboral, automatización y mismo ritmo de trabajo	(Vanegas & Leyva, 2020)
8	Sedentarismo	(Jimenez & Moreno, 2013)
9	Se desarrollan enfermedades de origen musculoesquelético por posturas prolongadas (riesgo ergonómico)	(Bonilla & Plaza, Teletrabajo y su Relación con la Seguridad y Salud en el Trabajo, 2014)
10	El trabajador excede sus horas de trabajo	(Castro Mora & Galarza , 2017)
11	Se crea una adicción al trabajo	(Bonilla & Plaza, 2014)
12	Molestias de dolor por postura	(Garcia, 2020)
13	Lesiones musculoesqueléticas	(González-Menéndez & Lopez, 2019)
14	Hay caídas constantes en la conexión de internet	(Tejada, 2021)
15	Alteraciones visuales, como ojos secos, rojos y visión borrosa	(Sierra Castellanos, 2014)
16	La población es vulnerable a factores de riesgos psicosocial	(Vicente & Torres, 2018)
17	Contaminación medioambiental por el uso de tecnologías	(Lampert Grassi & Poblete, 2018)
18	Pérdida de los límites entre los tiempos dedicados a los deberes laborales y familiares	(Oakman & Pariente, 2020)
19	Bajos niveles de concentración	(Xiao & Gerber, 2021)
20	Baja concentración por niños en casa	(Mojtahedzadeh , 2021)
21	Interrupciones involuntarias del trabajo pueden reducir la productividad laboral y, al igual que el procesamiento simultáneo de varias tareas	(Toniolo-Barrios, 2021)

22	Frontera entre la vida personal y profesional se vuelve borrosa.	(Dongarwar, 2020)
23	Corto período de adaptación.	(Lizana & Vega, 2021)
24	Sobreexposición de los medios de comunicación	(Escudero-Castillo & Mato-D, 2021)
25	No hay buena calidad del sueño si no hay organización	(Afonso & Fonseca , 2021)
26	Estrés por poco manejo de la tecnología	(Estrada, 2021)
27	Equilibrio negativo entre el trabajo y la familia	(Lizana, 2021)
28	Aumento de contaminación por calentamiento (pantallas)	(Magnavita , 2021)
29	No hay derecho a la desconexión	(Ghislier & Molino, 2021)
30	Agotamiento físico y mental por sobrecarga laboral	(Giorgi , 2020)

Fuente: elaboración propia

En la tabla N°3, se observan las problemáticas del teletrabajo y sus efectos sobre la salud mental, se observa que la mayoría de los estudios reporta que: la mayor problemática que se reporta es las alteraciones en la salud de la persona, se especifica que inicia con sobre carga mental, pasa a ser psicológica y musculoesquelética.

Tabla 3

Problemáticas reportadas en la Salud Mental

N°	Problemáticas en la salud mental	Autores y año
1	Se confinó al 29,2% de las personas de cada empresa que se sometió a teletrabajo.	(Ruiz Torres, 2021)
2	El estrés laboral aumentó en un 63%, con la modalidad teletrabajo	(Acosta , Arce, & Parra, 2021)
3	Aumento del estrés laboral por desorden en la organización documental	(Usma Flores, 2020)
4	Factores psicosociales intralaborales, extralaborales y de estrés han influido directamente en el desempeño del trabajador	(Unda & Urrego, 2021)
5	Desarrollo de enfermedades en trabajadores docentes por contingencia	(Dos Santos , 2021)
6	Sentimientos de miedo, ansiedad, tristeza, pensamientos suicidas, baja motivación, mayor	(Ruiz & Gomez , 2021)

	consumo de tabaco y alcohol a causa del aislamiento domiciliario	
7	Fatiga y carga laboral por las características del espacio donde debe desempeñar su trabajo	(Vanegas & Leyva, 2020)
8	Riesgo físico, ergonómico y psicosocial por contingencia	(Jimenez & Moreno, 2013)
9	Riesgo de estrés laboral por aspectos inherentes a su labor, autocontrol, manejo del tiempo de trabajo y tiempo libre.	(Bonilla & Plaza, Teletrabajo y su Relación con la Seguridad y Salud en el Trabajo, 2014)
10	Generación de burbujas por permanencia excesiva en casa.	(Castro Mora & Galarza , 2017)
11	Conductas de adicción al trabajo y demás problemáticas asociadas al riesgo psicosocial.	(Bonilla & Plaza, 2014)
12	Molestias y dolores leves que se relacionan con inflamación, disminución o pérdida de fuerza muscular hasta limitación funcional por posturas prolongadas.	(Garcia, 2020)
13	Riesgo psicosocial por aumento de rendimiento laboral, sobrecarga de trabajo, conflicto trabajo familia, aislamiento social; asociados a la organización del tiempo, utilización prolongada de TIC y falta de espacios exclusivos para teletrabajar.	(González-Menéndez & Lopez, 2019)
14	La salud mental, física y social de los teleoperadores se ve afectada por el tipo de tarea que desarrolla, la cantidad de información que se maneja y el esfuerzo a nivel sensorial que se realiza.	(Tejada, 2021)
15	Afectación por difícil separación de la vida familiar y laboral	(Sierra Castellanos, 2014)
16	Altos niveles de intensidad laboral y pérdida de los límites entre los tiempos dedicados a los deberes laborales y familiares	(Vicente & Torres, 2018)
17	Altos niveles de estrés por carga física y mental	(Lampert Grassi & Poblete, 2018)
18	Agotamiento emocional por carga del trabajo y familiar	(Oakman & Pariente, 2020)
19	Mayores tasas de error y menor productividad laboral por perturbaciones e interrupciones del trabajo	(Xiao & Gerber, 2021)

20	Menor productividad laboral, una menor motivación, un mayor estrés y una peor salud mental por aumento de productividad	(Mojtahedzadeh , 2021)
21	Reducción de la productividad por carga mental a causa de responsabilidades	(Toniolo-Barrios, 2021)
22	Afectación mental por corto tiempo de adaptación	(Dongarwar, 2020)
23	Exigencias en el aumento laboral por diferenciación de género	(Lizana & Vega, 2021)
24	Insatisfacción laboral por carga en responsabilidades	(Escudero-Castillo & Mato-D, 2021)
25	En estudiantes, altas tasas de rotación y una enseñanza de menor calidad, lo que impacta la participación y el desempeño de los estudiantes	(Afonso & Fonseca , 2021)
26	Efectos negativos en la salud mental de las personas, promoviendo pánico, ansiedad, depresión, frustración, rabia, aburrimiento y paranoia	(Estrada, 2021)
27	Reducción de la felicidad, la ansiedad y la depresión por liderazgo intrusivo	(Lizana, 2021)
28	Aumento del estrés por conflictos familiares y trabajo	(Magnavita , 2021)
29	En trabajadores de la salud, los problemas mentales relacionados con la emergencia de salud aumentan, como la ansiedad, la depresión, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y los trastornos del sueño	(Ghislier & Molino, 2021)
30	Fatiga, cansancio, dolores de cabeza y síntomas relacionados con los ojos por tiempo prolongado en el trabajo.	(Giorgi , 2020)

Fuente: elaboración propia

DISCUSIÓN

Dentro de los estudios logró identificarse que la salud mental es necesaria para desempeñar de forma adecuada el trabajo, sin diferencias de profesiones, disciplinas u oficios, es importante que la persona se encuentre estable a nivel emocional y mental para ejecutar correctamente sus tareas, con relación a esto, Acosta Pabón, et al 2021 en Colombia, plantean que durante el confinamiento se presentaron dos situaciones para los empleados de las empresas, la primer era la angustia y la preocupación por mantener un mínimo económico como uno de los principales síntomas a corto plazo; luego, dependiendo de la duración del confinamiento y el miedo generalizado por la enfermedad que llegaba a desencadenar frustración y aburrimiento, lo cual

empeoraba en la modalidad de teletrabajo que podía producir un Síndrome de estrés agudo y postraumático, insomnio, disminución de la concentración y en algunos casos consumo de alcohol y de sustancias psicoactivas.

Así mismo, Usma Flórez, et al, 2020 en Colombia, plantea que la carga mental inicia cuando la persona debe adaptarse a nuevos cambios en su vida relacionados con cualquier situación en su vida, en este caso su trabajo, donde las emociones se ven altamente influenciadas por tener que enfrentar situaciones a las que no estaba acostumbrada, en especial el ambiente de trabajo al cual se suele dedicar más tiempo, y se ve involucrado no solo el estado físico sino también la salud mental.

Otro aspecto importante que se reportó en los estudios e influye en la salud mental de los trabajadores en el lugar de trabajo donde está ubicada la persona desempeñando sus funciones, Xiao, et al, 2021 en Estados Unidos, menciona que a diferencia de la oficina, la casa u hogar, no suele contar con los factores de calidad ambiental interior adecuados para trabajar cómodamente, es decir la iluminación, temperatura, humedad, calidad del aire, ruido y ergonomía, lo que puede ocasionar fatiga, cansancio, dolores de cabeza y síntomas relacionados con los ojos.

Sobre las molestias que inician con salud mental y se vuelven una carga mental, Lizana, et al, 2021, Santiago de Chile, menciona a los docentes como un claro ejemplo donde se reporta cansancio y extremada presión por tener que adaptarse a situaciones que normalmente no tenían que vivir, algunos con edades ya avanzadas para los cuales se ha complicado en un mayor nivel y para todos quedando reportado que su nivel de calidad de vida ha disminuido por tener que asumir una situación poco común para ellos, encontrando una disminución en la función física, limitaciones de rol por problemas físicos, dolor corporal, percepciones generales de salud, vitalidad y funcionamiento social por confinamiento.

El trabajo no presentó limitaciones frente a la temática planteada, el teletrabajo es un tema que está siendo estudiado en gran medida por diferentes autores y que están llevando con gran preocupación por el alto índice de desarrollo de enfermedades que afectan la salud mental y general de los trabajadores, como fortaleza se puede mencionar que es un tema que aporta positivamente a los estudiantes de la Universidad Santiago de Cali y docentes por ser ellos también partícipes de esta nueva modalidad de empleo por la cual se está enfrentando el mundo entero.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Se logró concluir que la modalidad de teletrabajo es positiva y trae ventajas en muchos aspectos para la vida de una persona, ahorro de transporte, tiempo de desplazamiento de la casa al trabajo, manejo del tiempo y facilidad de acceso al sistema lo que genera para muchos un mayor rendimiento laboral y motivación en sus cargos, sin embargo, no todas las personas funcionan de la misma manera, por lo cual un gran porcentaje de personas se sienten en desventaja ante esta

modalidad, el no contar con el puesto de trabajo óptimo en casa para desempeñar de forma adecuada, el escritorio, computador, conexión a internet y el espacio para evitar alteraciones en su salud como efecto secundario al estrés de lo primero mencionado.

Se reportaron problemáticas frecuentes en el estudio, como el no poder separar la vida personal de la laboral, muchos de los trabajadores tienen familia, lo que incluye niños, adolescentes, entre otros, por lo que no siempre se cuenta con la concentración y el ambiente adecuado por lo que la disminución del rendimiento laboral puede traer fatiga mental y presión por estar en riesgo de perder su trabajo; los tiempos se mezclan, los familiares con los laborales no tienen una separación, por lo que se puede sentir como una burbuja que va en círculos llegando a ocasionar lesiones de tipo músculo esquelético en zona cervical y dolores cefálicos.

Se recomienda desde las organizaciones realizar un análisis de los puestos y las funciones del trabajo, posteriormente establecer la modalidad de teletrabajo o trabajo en casa a cabalidad partiendo desde las condiciones óptimas para los trabajadores teniendo en cuenta la salud física e implementando los recursos como, una silla adecuada, un descanso pies, un escritorio adecuado y todo lo que se necesita para proteger la misma; desde la salud mental hacer un trabajo arduo desde recursos humanos donde dentro de esta modalidad prevengan la mayor cantidad de factores de riesgos psicosociales que interfieran en la salud mental de los trabajadores, dentro de estas esta implementar , horarios , pausas activas, evitar las sobre cargas y sub cargas laborales con el fin de promover y cuidar la salud mental de los trabajadores y también para que el desempeño en las organizaciones sea eficiente.

Desde la perspectiva académica se recomienda que se realicen estudios e investigaciones desde la psicología organizacional abordando el teletrabajo o trabajo en casa ya que este trae implicaciones serias a la salud tanto física como mental de los trabajadores y es importante visibilizarlo para crear líneas de acción para la prevención de todas estas implicaciones.

REFERENCIAS

- Acosta Pabón, Diego Sebastián, Arce Martínez, Kendy Dayana, Parra Montero, Carlos Armando. Análisis de factores psicosociales relacionados con las condiciones extra e intra laborales derivados del teletrabajo, como consecuencia del aislamiento por el virus Sars-Cov-2, en una empresa privada de servicios tecnológicos para universidades. Escuela colombiana de carreras industriales - ECC [Internet]. 2021; Disponible en: <https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/1130>
- Afonso , P., & Fonseca , M. Evaluación de la ansiedad, la depresión y la calidad del sueño en teletrabajadores a tiempo completo. Pubmed [Internet]. 2021; Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8202819/>
- Bonilla, L., & Plaza, D. Teletrabajo y su Relación con la Seguridad y Salud en el Trabajo. Scielo [Internet]. 2014;16. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492014000100007
- Vera, O. Artículos de revisión. Scielo [Internet]. 2009;63-69. Disponible en: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/viewer.html?pdfurl=http%3A%2F%2Fwww.scielo.org.bo%2Fpdf%2Frmcmlp%2Fv15n1%2Fv15n1_a10.pdf&clen=48894&chunk=true.
- Escudero-Castillo , I., & Mato-D, J. Permisos, teletrabajo y otras situaciones laborales durante el cierre del COVID-19: impacto en el bienestar mental. Pubmed [Internet]. 2021;18. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8000869/>
- Garcia E. Prevalencia de trastornos musculoesqueleticos en docentes universitarios que realizan teletrabajo durante pandemia por COVID.19. scielo. 2020;3:301-7.
- GONZALEZ-MENENDEZ, Eva. Principales consecuencias para la salud derivadas del uso continuado de nuevos dispositivos electrónicos con PVD. Scielo [Internet]. 2019;93. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1135-57272019000100011&lng=es&nrm=iso
- Jimenez, C., & Moreno, N. RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TELETRABAJO. UNIVERSIDAD EAFIT [Internet]. 2013;156. Disponible en: https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/2669/Carolina_JimenezPrada_Nathalia_MorenoDeLuca_2013.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Lampert Grassi, M., & Poblete, M. Efectos positivos y negativos. BIBLIOTECA DEL CONGRESO NACIONAL DE CHILE [Internet]. 2018; Disponible en: https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26041/1/BCN_Efectos_del_teletrabajo_sobre_la_salud_FINAL.pdf

- Ley 1221 de 2008. (2008, 16 de julio) Congreso de la República. Diario Oficial No. 51818

http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1221_2008.html

- Lizana , P., & Vega, G. 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. Pubmed [Internet]. 2021; Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8038473/>
- Lizana PA, Vega-Fernandez G, Gomez-Bruton A, Leyton B, Lera L. Impact of the COVID-19 Pandemic on Teacher Quality of Life: A Longitudinal Study from before and during the Health Crisis. *Int J Environ Res Public Health*. 4 de abril de 2021;18(7):3764.
- Oakman, J., & Pariente, N. Una revisión rápida de los efectos del trabajo en casa en la salud física y mental: ¿cómo optimizamos la salud? Pubmed [Internet]. 2020;20. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7703513/>
- Pereira Pérez, Zulay. Los diseños de método mixto en la investigación en educación: Una experiencia concreta. *Dialnet*. 2011;42-58.
- Ruiz Torres, P. Covid-19: Teletrabajo en tiempos de pandemia. *Instituto de Investigaciones Feministas* [Internet]. 11-18. Disponible en: <https://revistas.ucm.es/index.php/HICS/article/view/74237/4564456555847>
- Sierra Castellanos YolandaSergio Escobar Sánchez+Alba Merlo Santana. Trabajo en casa y calidad de vida: una aproximación conceptual. *Universidad del Bosque* [Internet]. 2016;14. Disponible en: revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/1345
- Urrego Campos, Anyi Marcela, Unda Toloza, Maria Alejandra. Factores de riesgo psicosocial que inciden en el bienestar psicológico de los profesores del área de ciencias de la salud de la UCC Campus Villavicencio durante Pandemia Covid 19. *Universidad Cooperativa de Colombia* [Internet]. 2021; Disponible en: <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/33192>
- Vicente, T., & Torres, I. El teletrabajo en salud laboral. *Revista CES Derecho* [Internet]. 2018;9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.21615/cesder.9.2.6>
- Yris Yessenia Usma Flórez. EL ESTRÉS LABORAL Y SU INCREMENTO DURANTE EL CONFINAMIENTO. *Universidad Cooperativa de Colombia* [Internet]. 2020; Disponible en: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/28446/2/2020_estres_laboral.pdf
- Castro Mora, P., & Galarza , I. Ventajas y desventajas del teletrabajo a nivel psicosocial. *Universidad Cooperativa de Colombia*, [Internet]. 2017; Disponible en:

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14550/1/2017_ventajas_desventajas_teletrabajo.pdf

- Dongarwar, D. Covid-19 y la economía neuroconductual: un marco conceptual para mejorar la salud física y mental entre los trabajadores remotos. pubmed [Internet]. 2020;9. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7520886/>
- Dos Santos. Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. Scielo [Internet]. 2021; Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008
- Estrada, C. Tecnostress de docentes chilenos en el contexto de la pandemia COVID-19 y el teletrabajo. Pubmed [Internet]. 2021;18. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8160750/>
- Ghislier, C., & Molino, M. Conflicto trabajo-familia durante la pandemia Covid-19: teletrabajo del personal administrativo y técnico en salud. Un estudio. Pubmed. 2021;3:229-40.
- Giorgi , G. Efectos en la salud mental relacionados con COVID-19 en el lugar de trabajo: una revisión narrativa. Pubmed. 2020;17.
- Lizana P. Teletrabajo docente durante la pandemia COVID-19: asociación entre jornada laboral, equilibrio trabajo-familia y calidad de vida. Pubmed [Internet]. 2018; Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8304294/>
- Magnavita , N. Teletrabajo, trabajo fuera de horario y liderazgo intrusivo en el bienestar de los trabajadores. Pubmed [Internet]. 2021;18. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8037393/>
- Ruiz, C., & Gomez , J. Efectos de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de la población trabajadora. Scielo. 2021;24:6-11.
- Tejada, C. Teletrabajo, impactos en la salud del talento humano en época de pandemia. Revista Colombiana de Salud Ocupacional, [Internet]. 2021;11. Disponible en: https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/index
- Toniolo-Barrios, M. Mindfulness and the challenges of working from home in times of crisis. Pubmed. 2021;64:189-97.
- Vanegas, C., & Leyva, C. LA FATIGA Y LA CARGA MENTAL EN LOS TELETRABAJADORES. Rev Esp Salud Pública [Internet]. 2020;94. Disponible en: https://www.mschs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL_94/REVISIONES/RS94C_202010112.pdf

- Xiao Y, Becerik-Gerber B, Lucas G, Roll SC. Impacts of Working From Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users. *J Occup Environ Med.* 1 de marzo de 2021;63(3):181-90.