

**Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos  
Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la  
Ciudad de Bogotá D.C.**

**ANÁLISIS DE LOS EFECTOS EN LA SALUD A PARTIR DE LOS RIESGOS  
LABORALES ASOCIADOS AL TELETRABAJO SUPLEMENTARIO DE LA OFICINA  
DE ASESORÍA JURÍDICA DEL DEPARTAMENTO NACIONAL DE PLANEACIÓN DE  
LA CIUDAD DE BOGOTÁ D.C.**

**JESSIKA ALEJANDRA DAZA FONSECA**



**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES**  
**ESPECIALIZACIÓN DE GERENCIA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**  
**BOGOTÁ D.C.**  
**NOVIEMBRE – 2020**

**ANÁLISIS DE LOS EFECTOS EN LA SALUD A PARTIR DE LOS RIESGOS  
LABORALES ASOCIADOS AL TELETRABAJO SUPLEMENTARIO DE LA OFICINA  
DE ASESORÍA JURÍDICA DEL DEPARTAMENTO NACIONAL DE PLANEACIÓN DE  
LA CIUDAD DE BOGOTÁ D.C.**



**JESSIKA ALEJANDRA DAZA FONSECA**

**MSc. FABIO ENRIQUE CASTRO ARDILA**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA  
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES  
ESPECIALIZACIÓN DE GERENCIA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
BOGOTÁ D.C.  
NOVIEMBRE – 2020**

**Dedicatoria**

La presente Investigación es dedicada a todas las personas que laboran por medio de teletrabajo, siendo este medio muy poco común en Colombia. Pero acogido los últimos años por empresas como alternativa suplementaria en caso de una emergencia mundial o no cuente con un inmueble.

**Agradecimiento**

En primero lugar darle gracias a Dios ya que siempre me guio para lograr este objetivo en mi carrera profesional. También darles gracias a mis padres que sin el apoyo moral, emocional y económico este logro no fuera sido cumplido. Darle las gracias a un par de amigas que estuvieron conmigo en los momentos de dificultad en el desarrollo de esta tesis.

Tabla de contenido

1. Descripción general del proyecto.....	8
2. Marco de Referencia .....	12
Marco Teórico .....	12
Marco conceptual .....	17
3. Marco Metodológico.....	18
Tipo de estudio .....	18
Población .....	19
Técnicas para la recolección de la información: .....	20
Técnicas para el análisis de la información.....	22
Consideraciones.....	22
4. Análisis de Resultados .....	24
Análisis de la tabulación.....	24
Ilustración 1 .....	24
Ilustración 2 .....	25
Ilustración 3 .....	25
Ilustración 4.....	26
Ilustración 5 .....	26
Ilustración 6.....	27
Ilustración 7 .....	27
Ilustración 8.....	28
Ilustración 9.....	29
Ilustración 10.....	29
Ilustración 11 .....	30
Ilustración 12.....	31
Ilustración 13.....	31
Ilustración 14.....	32
Ilustración 15 .....	33
Ilustración 16.....	33
Ilustración 17.....	34
Ilustración 18 .....	35
Ilustración 19.....	35

Ilustración 20 .....	36
Ilustración 21 .....	36
Ilustración 23 .....	38
Ilustración 25 .....	39
Ilustración 26 .....	40
Ilustración 28 .....	41
Ilustración 29 .....	42
Ilustración 30 .....	42
5. Análisis de los resultados .....	43
6. Discusión y Conclusiones .....	45
Discusión .....	45
Conclusiones.....	48
Recomendaciones .....	50
7. Referencias.....	52

## **Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

### **Introducción**

Hoy en día, la sociedad vive con muchas responsabilidades, compromisos y con poco tiempo, por lo cual se busca alternativas para lograr cada una de las responsabilidades que impide surgir con preguntas y respuestas. Al igual, la sociedad que por genética está comprometida con bastantes tareas que minimiza el tiempo y dinero, a falta de todo se suma el tiempo que siempre se necesita de más: un segundo, minuto, horas o días de más. Es allí donde aparecen alternativas como la tecnología de la cual ayuda a facilitar nuestros días como a maximizar nuestro tiempo.

La tecnología es una herramienta tan poderosa a nivel mundial, donde quiera que este, se encuentre con internet, un computador, un celular inteligente, plataformas que facilitan el trabajo presencial. Es decir, por medio de esta herramienta facilita la vida del ser humano en tamaño de un gigante.

Es allí, donde aparecen alternativas laborales como el Teletrabajo. Es una alternativa laborar para una o varias empresas desde su lugar de residencia, su única obligación es contar con un computador que tenga acceso a internet. De acuerdo a la ardua investigación con relación a los “Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo Suplementario en la oficina de asesoría jurídica del Departamento Nacional de Planeación de la Ciudad de Bogotá D.C”. No existe mucha información al respecto, ya que el teletrabajo es una alternativa en Colombia que viene tomando forma y fuerza en el aspecto de normativas a partir del año 1994, es decir es prácticamente nuevo.

A raíz de que este tema es nuevo y poco investigado, ahora se suma la pandemia Coronavirus – Covid 19, que azota a todo el mundo. Obligando desde la organización más grande hasta la más pequeña parar sus actividades y buscar alternativas como el teletrabajo para no parar del todo en la organización. Haciendo hincapié al teletrabajo como una opción suplementaria para no parar actividades en su totalidad. Muchas empresas han adoptado esta opción como una alternativa nueva para la continuación laborando desde casa.

La presente investigación se planea con el objetivo de ayudar a minimizar los riesgos laborales que pueden afectar la salud de 15 teletrabajadores de las oficinas de asesoría jurídica del Departamento Nacional de Planeación, en la Ciudad de Bogotá D.C. Que laboran por medio de teletrabajo. También la investigación es de tipo cuantitativa la cual se llevó a cabo por medio de un formulario online que consta de 31 preguntas.

Por último, se llevó a cabo la recolección de toda la información recolectada con un previo análisis de cada una de las preguntas analizadas y registradas en la investigación, seguidamente se llevó a cabo un análisis de los resultados arrojados por la investigación. Al igual, se realizó discusión y conclusiones de la toda la investigación trabajadora y por último se encuentran las referencias y anexos.

## **1. Descripción general del proyecto**

### **Problema de Investigación**

La presente investigación tiene como objetivo buscar cuáles son los efectos que pueden perjudicar la salud de los teletrabajadores, desde los distintos tipos de riesgos laborales establecidos por el Ministerio de Salud y Protección Social en Colombia.

De acuerdo a la Revista Medicina y Seguridad del Trabajo, de la Escuela Nacional de medicina del Trabajo del Instituto de Salud Carlos III de España, (2014). Por medio de varios estudios realizados en diferentes partes del mundo se puede identificar que las personas que laboran por medio de la modalidad del teletrabajo sufren efectos negativos en la salud a consecuencia de los diferentes tipos de riesgos laborales.

De acuerdo al estudio realizado por la Universidad de Bradford, Reino Unido (2002), un 69% de los teletrabajadores dice que las horas de trabajo han aumentado, alrededor del 45% señala que se ha incrementado en 9 horas a la semana y otros mencionan que trabajan más de 15 horas extras semanalmente.

Asimismo, la Revista Papeles del Psicólogo, perteneciente al Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos de Madrid, (2002).

En el Reino Unido, una investigación llevada a cabo el año 2012, da cuenta de que las mujeres que hacen teletrabajo desde el hogar tienden a llevar a cabo muchas más actividades de la casa y dedicar menos horas al trabajo remunerado, mientras que los hombres que hacen teletrabajo tienden en contraste a tener un patrón de trabajo más parecido al trabajo “full time” de la oficina y contribuir muy poco a las actividades de la casa.

## **Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

En Japón, también hay variaciones por género, por ejemplo, una investigación entre teletrabajadores en este país muestra que el 42% de las mujeres, pero solo el 16,5% de los hombres respondieron seleccionando que la conciliación familia trabajo era una ventaja del TT (teletrabajo). (Wheatley, 2012b).

Por otra parte, según Lampert Maria, & Poblete Mario, (2018). De acuerdo con el estudio realizado en Estados Unidos sugieren que:

Un riesgo para considerar, dando cuenta que el aislamiento social es un tema importante en el TT y en particular para las personas con discapacidad, quienes ven en la opción del TT una herramienta para la integración. En este estudio, se considera que la mitad de la muestra logró adaptarse bien al sistema, mientras la otra mitad, se vio afectada por el aislamiento y fracasó Unidos (Kaplan et al, 2006).

Según Lampert Maria, & Poblete Mario, (2018). De acuerdo con el estudio realizado en Estados Unidos sobre la Seguridad Ocupacional, relacionada a los teletrabajadores arrojo lo siguiente:

Muestra que hay una falta de formación en seguridad, ergonomía, seguridad contra incendios, seguridad eléctrica, calidad del aire, accidentes por seguridad y planificación frente a desastres (Harrington, 2007).

Por otra parte, de acuerdo con Lampert María, & Poblete Mario, (2018). En el estudio realizado en Finlandia, Se llevo a cabo la primera investigación sobre los aspectos de ergonómicos del TT, Se ejecuto en 2014, con una muestra de 1.508 casos y los resultados arrojados fueron:

Los resultados muestran que más de la mitad de los encuestados declararon que no habían prestado ninguna atención a la ergonomía mientras trabajaban en casa, y el 94% de ellos informó que ninguno de sus empleadores había mostrado algún interés por la ergonomía relacionada con el TT. Casi la mitad de los encuestados no tenía una silla de oficina o una mesa de trabajo en casa, y el 53% dijo que sufría de dolores en los hombros. Además, el

## **Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

46% de los encuestados informó de dolores de cuello y un tercio habían experimentado dolor de espalda. En general, casi la mitad de los encuestados dijeron que experimentaron dolores relacionados con el trabajo.

Por último, de acuerdo a Lampert María, & Poblete Mario, (2018). Estudios hechos por la Comisión Europea (2010). El trabajo muestra que las personas con TT (tanto con base en el hogar como con base en otros espacios que el lugar de trabajo del empleador) tienden a tener mayores problemas con el sueño (42%), comparado con los trabajadores que se encuentran situados en el lugar del empleador (29%). Tanto los trastornos del sueño como el estrés en el trabajo durante largos períodos de tiempo pueden tener un efecto negativo en la salud de los empleados.

### **Formulación de la pregunta**

¿Cuáles efectos negativos en la salud de origen laboral, surgen a partir de los riesgos laborales que se desarrollan bajo la modalidad de teletrabajo?

### **Objetivo General**

- Identificar los efectos en la salud a partir de los riesgos laborales de los trabajadores bajo la modalidad de teletrabajo.

### **Objetivo Especifico**

- Analizar por medio de una encuesta que consta de 31 preguntas enfocadas en encontrar cuales son los efectos en la salud que se ven asociados a los riesgos laborales como teletrabajadores suplementarios del área de oficina de asesoría jurídica del Departamento Nacional de Planeación de la ciudad de Bogotá D.C.
- Determinar por medio de un análisis cual riesgo laboral, esta afectando la salud de la población objeto de estudio.



**Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

- Proponer recomendaciones que ayuden a minimizar los riesgos laborales que afectan la salud de los 15 teletrabajadores encuestados para la presente investigación.

## **2. Marco de Referencia**

### **Marco Teórico**

El tema abordado en la presente investigación es una temática que hoy en día está en auge debido a la globalización. Los seres humanos se adaptan muy rápido a los cambios a la innovación constante, un ejemplo claro es la tecnología que todos los días esta avanza de forma drástica. Desde el mismo punto de vista, las organizaciones en el mundo buscan cada día herramientas y formas de trabajo que les ayude a surgir de los percances que pueda sufrir la humanidad sin ver afectada su economía y su estabilidad en el mercado.

Teniendo en cuenta lo anterior, aparece en el mundo una opción que busca brindar flexibilización tanto a las empresas, como a sus trabajadores, que busca que las personas puedan trabajar desde su lugar de residencia, sin necesidad de presentarse físicamente en las oficinas o lugares de trabajo, con la facilidad de no tener que transportarse o movilizarse y los requisitos son básicamente, contar con un computador y tener acceso a internet.

De acuerdo con el foro de diálogo mundial de OIT, celebrada el 10 de noviembre de 2016. Menciona: ¿cuáles son los beneficios y los riesgos del teletrabajo en las tecnologías de la comunicación y los servicios financiero?, y en uno de sus párrafos nombra lo siguiente:

Sin embargo, el teletrabajo en las TIC y los servicios financieros puede plantear una serie de desafíos para el sector y en materia de trabajo decente, como los problemas relacionados con la ciberseguridad, la privacidad y la exposición a información confidencial. Debido a la falta de medidas apropiadas, los trabajadores pueden enfrentar problemas psicosociales relacionados con el aislamiento y la dificultad de establecer límites entre la vida laboral y familiar. Pueden tener menos acceso a la formación y percibir una falta de desarrollo de la carrera profesional. En los acuerdos de teletrabajo,

## **Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

las condiciones de salud y seguridad en el trabajo son también más difíciles de supervisar y controlar.

Es así, como en Colombia el teletrabajo ha venido surgiendo en los últimos años de una forma gradual y consistente. Cada vez más empresas buscan beneficiarse de esta nueva modalidad. A consecuencia de esta nueva modalidad el MinTIC, optó por establecer normativa que vele por la Seguridad y Salud en el trabajo, de todas aquellas personas que laboran bajo esta modalidad.

El Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, según la Ley 1341 o la Ley de TIC, es la entidad que se encarga de “diseñar, adoptar y promover las políticas, planes, programas y proyectos del sector de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones”.

También dentro de sus “funciones esta incrementar y facilitar el acceso de todos los habitantes del territorio nacional a las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones y sus beneficios”.

Según Martín, Pedro. (2018). Define el teletrabajo como:

Una forma flexible de organización del trabajo; consiste en el desempeño de la actividad laboral remunerada sin la presencia física del trabajador en la empresa que ofrece ni en la empresa que demanda los bienes o servicios, para la que se utiliza como herramienta básica las TIC. Sin utilizar necesariamente ningún local, oficina o domicilio durante una parte importante de su horario laboral. Engloba una amplia gama de actividades y puede realizarse a tiempo completo o parcial.

## **Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

De acuerdo, al Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MinTIC). Establece la Ley 1221 de 2008. Decreto reglamentario 0884 de 2012.

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 información y comunicación para el contacto entre el trabajador y la empresa, sin requerirse la presencia física del trabajador en sitio específico de trabajo.

En cambio, para Pérez, Antonio. (2014). define el teletrabajo como una forma universalmente aceptada.

El teletrabajo abarca todas las actividades que pueden ser llevadas a cabo remotamente fuera del lugar de trabajo habitual, y que precisan para ello del uso intensivo de tecnologías de la información y la comunicación.

Para Morales, Juan. (2007). cualquier definición que se tome sobre qué es el teletrabajo debe tener en cuenta los siguientes puntos:

Lugar de trabajo: ya que parte del tiempo de trabajo debe ser llevado a cabo fuera del entorno tradicional. Ello provoca una nueva división de tiempo de trabajo entre la residencia de los teletrabajadores, que se suelen denominar “satellite offices” o “neighbourhood centers”. Algunas de las razones de estos centros son: la necesidad de compartir el coste de los equipos necesarios para teletrabajar entre diversas empresas, teletrabajadores o administraciones públicas, evitar la soledad del teletrabajador, crear cultura de empresa con estos encuentros, etc.

## **Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

Distribución del tiempo de trabajo: para que una persona sea considerada teletrabajador es necesario que pase una “parte importante” de su jornada de trabajo fuera de un entorno habitual de oficina. En algunas ocasiones encontramos el caso de los teletrabajadores esporádicos, que normalmente trabajan en un entorno tradicional de oficina; y de manera excepcional, trabajan fuera de esta. Convirtiéndose en teletrabajadores.

Uso Intensivo de las Tecnologías de la Información y Comunicación: Es necesario que la persona involucrada en esta nueva forma de organización el trabajo utilice estas tecnologías de manera habitual.

Para García, Mercedes. & Burgos, Camino, (2001). Existen ventajas e inconvenientes en tres enfoques: trabajador, empresa y sociedad. Para dar énfasis en la investigación se toma los inconvenientes enfocados en el trabajador.

Dificultades de gestión profesional, se asumen tareas nuevas, y personal, el hecho de trabajar en casa puede condicionar la organización del tiempo de ocio, trabajo y familia. Como consecuencia de ello puede aumentar el riesgo de estrés.

Dificultades para desarrollar nuevas habilidades y métodos, tales como disciplina, autocontrol, autoeficacia, trabajo en red, gestión de las herramientas de comunicación. En un proceso que requiere un tiempo de adecuación porque requiere el abandono de los hábitos de supervisión tradicionales del responsable, << cómo va este tema...>> a un autocontrol o en el mejor de los casos a una supervisión a distancia. Y del mismo modo con otros aspectos igualmente importantes.

El teletrabajo puede hacer que los límites entre familia y trabajo estén menos definidos y sea difícil decidir que es trabajo y que es ocio.

De acuerdo con Herrero, T. Torres, J. Torres, A. Iñiguez, M. & Capdevila, Luisa, (2018).

La evolución del mundo socio laboral en el último siglo ha generado nuevas formas de desempeño laboral, en las que el vínculo físico entre el lugar de trabajo y las tareas que deben realizarse se hace cada vez más difuso, facilitado por la expansión de las tecnologías de la información que afectan de lleno a los teletrabajadores. El empresario es también en este caso responsable de su salud y seguridad, independientemente del lugar donde se realiza la tarea, así como de la adopción de las medidas preventivas de los riesgos por exposición y de realizar los controles periódicos que garanticen el cumplimiento de la legislación vigente.

Por medio de la Ley 1562 de 2012, por la cual se modifica el sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional.

Es el conjunto de entidades públicas y privadas, normas y procedimientos, destinados a prevenir, proteger y atender a los trabajadores de los efectos de las enfermedades y los accidentes que puedan ocurrirles con ocasión o como consecuencia del trabajo que desarrollan.

Las disposiciones vigentes de salud ocupacional relacionadas con la prevención de los accidentes de trabajo y enfermedades laborales y el mejoramiento de las condiciones de trabajo hacen parte integrante del Sistema General de Riesgos Laborales.

## **Marco conceptual**

Teletrabajo Autónomo: “Trabajadores independientes o empleados que se valen de las TIC para el desarrollo de sus tareas, ejecutándolas desde cualquier lugar elegido por él”. (MinTIC).

Teletrabajo Suplementario: “Trabajadores con contrato laboral que alternan sus tareas en distintos días de la semana entre la empresa y un lugar fuera de ella usando las TIC para dar cumplimiento. Se entiende que teletrabajan al menos dos días a la semana” (MinTIC).

Teletrabajo Móvil: “Trabajadores que utilizan dispositivos móviles para ejecutar sus tareas. Su actividad laboral les permite ausentarse con frecuencia de la oficina. No tienen un lugar definido para ejecutar sus tareas”, (MinTIC).

Salud: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, (OMS).

Riesgos laborales: “Es el conjunto de entidades públicas y privadas, normas y procedimientos, destinados a prevenir, proteger y atender a los trabajadores de los efectos de las enfermedades y los accidentes que puedan ocurrirles con ocasión o como consecuencia del trabajo que desarrollan”. (Ministerio de Salud y Protección Social).

TIC: "Las tecnologías de la información y la comunicación son un conjunto de servicios, redes y aparatos que tienen como fin la mejora de calidad de vida de las personas dentro de un entorno, y que se integran a un sistema de información interconectado y complementario. Esta

innovación servirá para romper las barreras que existen entre cada uno de ellos" (Gonzales, Daniel).

### **3. Marco Metodológico**

#### **Tipo de estudio**

La presente investigación es de tipo cuantitativo, de acuerdo con el enfoque según Hernández, Roberto. Collado, Carlos. & Lucio, Pilar, (2014).

Que representa un conjunto de procesos. Es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar” o eludir pasos. El orden es riguroso, aunque desde luego, podemos redefinir alguna fase. Parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se traza un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones respecto de la o las hipótesis.

También se guía por áreas o temas significativos de investigación. Sin embargo, en lugar de que la claridad sobre las preguntas de intervención e hipótesis preceda a la recolección y el análisis de los datos (como en la mayoría de los estudios cuantitativos), los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos.

Con frecuencia, estas actividades sirven primero, para descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes, y en segunda instancia, para refinarlas y responderlas. La acción indagatoria se mueve de manera dinámica en ambos sentidos: entre los hechos y su

interpretación, y resulta un proceso más bien “circular” y no siempre la secuencia es la misma, varía de acuerdo con cada estudio en particular.

## **Población**

La población objeto de estudio son 15 teletrabajadores del Departamento Nacional de Planeación del área de oficinas de asesoría jurídica de la ciudad de Bogotá, D.C. La presente población cuenta con mujeres y hombre de alrededor de 20 a 50 años. Todos teletrabajadores del DNP, algunos de los participantes tienen hijos como otros no. Por otra parte, todos los teletrabajadores disponen de familia viviendo en Bogotá. La finalidad con la presente investigación es determinar los efectos en la salud a partir de los riesgos laborales que pueden sufrir los teletrabajadores de DNP.

## **Tabla 1**

### *Procedimiento*

Nº DE ACTIVIDADES	INICIE	FINAL
Tema de Investigación.	1/03/2020	8/08/2020
Definición del planteamiento del problema.	1/03/2020	15/03/2020
Planteamiento de los objetivos y justificación.	15/03/2020	05/04/2020
Elaboración del presupuesto y cronograma.	22/03/2020	05/04/2020
Definición del marco teórico.	6/04/2020	24/04/2020
Definición del diseño metodológico.	25/05/2020	07/06/2020
Diseño del instrumento.	1/07/2020	09/08/2020
Aplicación del instrumento.	10/08/2020	19/08/2020
Tabulación de datos y consolidación de la información.	20/08/2020	29/08/2020
Análisis de la información.	31/08/2020	06/09/2020
Discusión, recomendaciones y conclusiones del proyecto.	07/09/2020	20/09/2020
Informe Final.	28/09/2020	18/10/2020

**Técnicas para la recolección de la información:**

La presente investigación tiene como objetivos analizar por medio de una encuesta de preguntas, cuáles son las condiciones físicas y de salud de la población objeto de estudio. Al igual, analizar por medio de la misma encuesta la percepción que tiene el teletrabajador frente al cambio de hábitos, rutinas diarias y trabajo tradicional a la población afectada. Por último, proponer recomendaciones que ayuden a minimizar los riesgos laborales que afectan la salud en condiciones de teletrabajo.

Para llevar a cabo los objetivos de la presente investigación, se tendrá en cuenta que la investigación en primer lugar es cuantitativa de esta manera su objetivo primordial es cuantificar los resultados obtenidos. De acuerdo Sanz, María. & Blanco, Teresa, (2015). Existen diferentes técnicas de investigación cuantitativa, para la presente se utilizará la encuesta ad hoc.

La encuesta ad hoc se lleva a cabo por iniciativa de uno o varios clientes y, por tanto, se realiza a medida, adaptándose a las necesidades de cada investigación: universo a estudiar, muestra utilizada, cuestionarios específicos, y análisis adaptados. Por tanto, este tipo de encuesta debe cubrir con precisión la totalidad de los objetivos de la investigación contratada.

Esta técnica es versátil y flexible, ya que permite recoger información muy variada y se puede aplicar a personas de diferentes características, productos diversos y situaciones específicas.

La población objetivo de la investigación son 15 teletrabajadores del Departamento Nacional de Planeación de la ciudad de Bogotá D.C, del área de oficinas de asesoría jurídica. Se desarrolla la investigación con una entidad pública del estado, en su gran mayoría teletrabajadores suplementarios.

La información será recolectada por medio de un formulario online que tendrá 31 preguntas, estas serán enviadas a los correos correspondientes de los 15 teletrabajadores que participarán de la investigación. Cabe resaltar que esta investigación cuenta con un consentimiento informado el cual es adjuntado a la encuesta al igual que la política de protección de datos del participante.

Una vez los participantes elijan la opción Si, se dará entendido que el participante acepta la participación de la investigación, de lo contrario al contestar No, la encuesta será cerrada automáticamente dando a entender que no participara de la investigación. En su momento la encuesta es enviada, el día 10 de Julio de 2020 con plazo de participar en ella hasta el día 12 de julio del mismo año.

Por medio del siguiente enlace, [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScbA\\_g4WrNBRk1Eu0oORa85Do42zE1-LWjMEow6NzQXksWpxg/viewform?usp=pp\\_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScbA_g4WrNBRk1Eu0oORa85Do42zE1-LWjMEow6NzQXksWpxg/viewform?usp=pp_url), los 15 teletrabajadores desarrollaran las preguntas propuestas para dar respuesta a cada uno de los objetivos propuestos en el proyecto de investigación “Efectos en la salud a partir de los riesgo laborales asociados al teletrabajo suplementario en las oficinas de asesoría jurídica del Departamento Nacional de Planeación de la ciudad de Bogotá, D.C”.

De esta manera, se pretende dar respuesta a cada uno de los objetivos propuestos en el inicio de la investigación. Con el fin de encontrar los “Efectos en la salud a partir de los riesgos laborales asociados al teletrabajo suplementario de la oficina de asesoría jurídica del departamento nacional de planeación de la ciudad de Bogotá D.C”.

### **Técnicas para el análisis de la información**

Para la presente investigación se tomó la siguiente técnica para el tratamiento de los datos obtenidos. Se desarrollo por medio del formulario online que ofrece Google, allí se diseñó una encuesta la cual obtenía 31 preguntas cerradas. El paso para seguir, fue el análisis estadístico por medio de ilustración en forma de torta, donde cada una de las preguntas obtenidas es un porcentaje de acuerdo a la votación de los teletrabajadores.

La información obtenida mediante la recolección de la información por medio del análisis tipo torta ayuda para dar una mejor interpretación de los resultados obtenidos de la investigación.

### **Consideraciones Éticas**

#### **Consentimiento Informado para Participantes de Investigación**

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Jessika Alejandra Daza Fonseca, de la Corporación Universitaria Iberoamericana. La meta de la presenta investigación es: Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas a una encuesta que consta de 31 preguntas. Esto tomará aproximadamente 5 a 10 minutos de su tiempo.

La participación es este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Desde ya le agradecemos su participación.

**Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

Acepto participar voluntariamente de esta investigación, conducida por Jessika Alejandra Daza Fonseca.

He sido informado (a) de que la meta de este estudio es netamente académica para obtener título de Especialista de Gerencia en Seguridad y Salud en el Trabajo.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo preguntar sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Jessika Alejandra Daza Fonseca al teléfono 3208149358.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando este haya concluido. Para esto, puedo contactar a Jessika Alejandra Daza Fonseca al teléfono anteriormente mencionado.

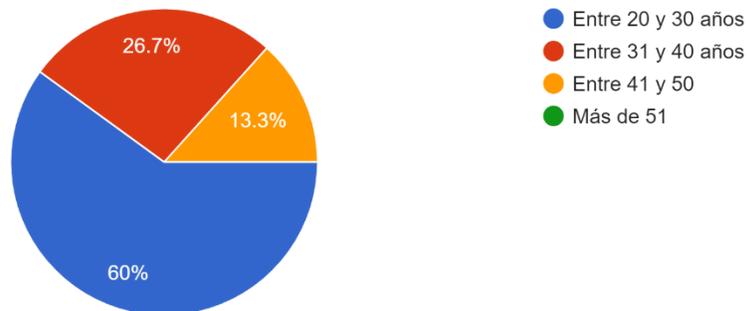
#### **4. Análisis de Resultados**

##### **Análisis de la tabulación**

A continuación, se presenta el resultado arrojado por la encuesta realizada a los 15 participantes del DNP, con el fin de dar respuesta a cada uno de los objetivos propuestos en la investigación “Efectos en la salud a partir de los riesgos laborales asociados al teletrabajo suplementario en las oficinas de asesoría jurídica del Departamento Nacional de Planeación de la ciudad de Bogotá, D.C”.

##### **Ilustración 1**

##### ***Rango de Edad.***

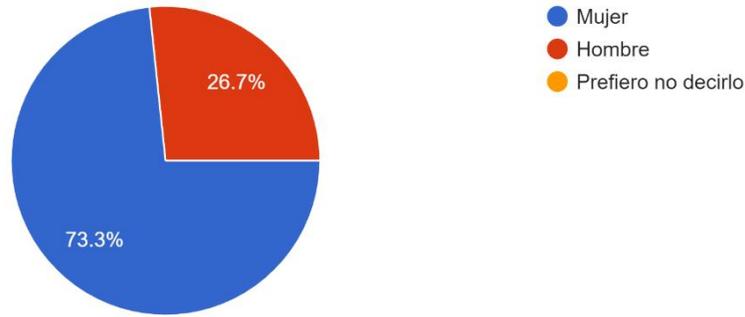


**Fuente:** Elaboración propia.

De acuerdo con la ilustración número 1, el 60% de los participantes están en el rango de edad de 20 a 30 años, seguido del rango de edad entre 31 a 40 años con un 26.7% de la población encuestada. Por último, el 13.3% equivale al rango de edad entre 41 a 50 años. Se puede concluir que, en su mayoría, los teletrabajadores son jóvenes entre los 20 a 30 años.

**Ilustración 2**

***Distinguir el Género de la Población Encuestada.***

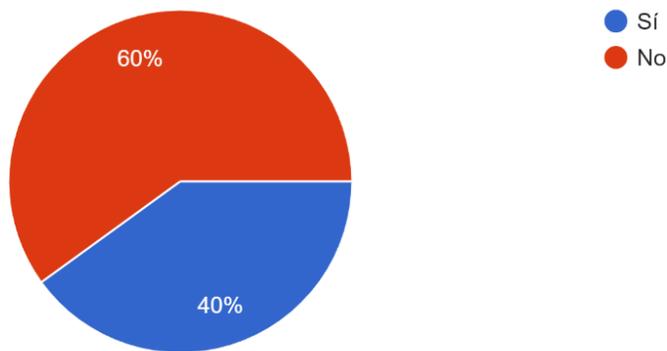


**Fuente:** Elaboración propia.

De acuerdo con la ilustración número 2, el género femenino es mayor con un 73.3%, de la población encuestada. Y el 26.7% de los participantes son hombres.

**Ilustración 3**

***Qué Población Encuestada tiene Hijos que Dependan de Ellos.***



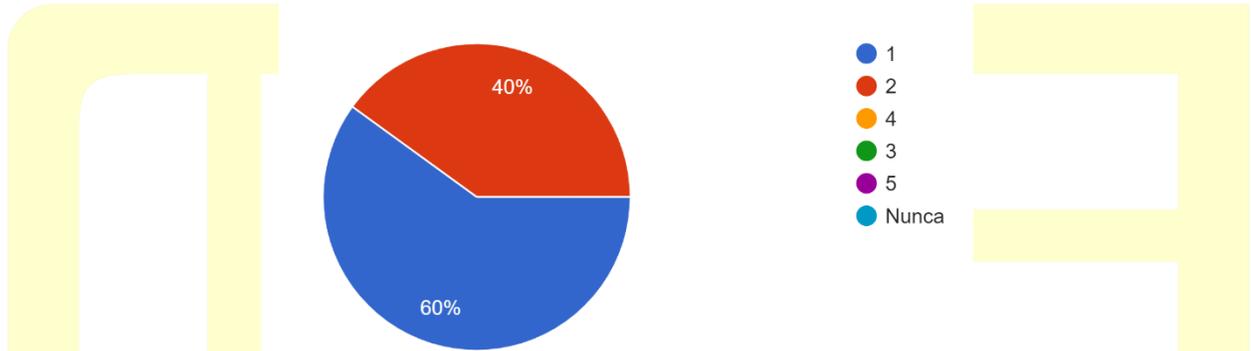
**Fuente:** Elaboración propia.

La ilustración número 3, muestra que el 60% de los teletrabajadores no tiene hijos y el 40% si tiene hijos. De acuerdo con lo anterior, se puede interpretar que una parte importante de

teletrabajadores tienen en casa a sus hijos y esta situación puede ser una causa de distracción para el teletrabajo y generar estrés.

**Ilustración 4**

*¿Cuántas Veces al Día Consume Fruta?*

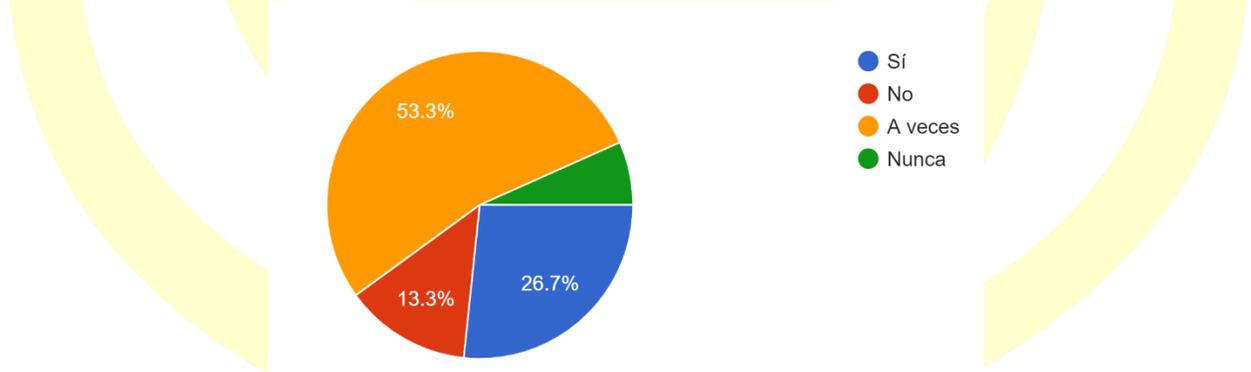


**Fuente:** Elaboración propia.

De acuerdo con la ilustración número 4, se puede analizar que los teletrabajadores en su mayoría con un 60% consume fruta 1 vez al día. Mientras que el 40% de los restantes consume 2 veces al día fruta. De acuerdo con la OMS, el no consumir fruta puede generar enfermedades: cardiovasculares, algunos cánceres, diabetes y obesidad.

**Ilustración 5**

*¿Consume sus Alimentos Dentro de un Horario Fijo?*



**Fuente:** Elaboración propia.

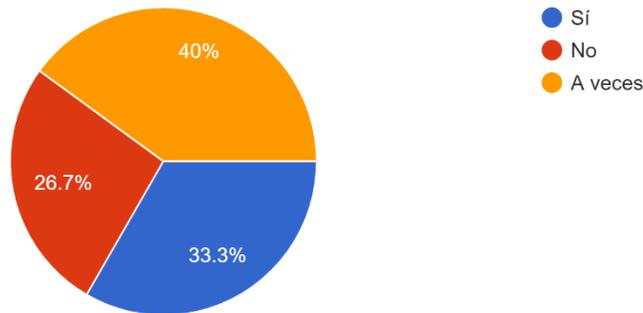
Mediante la ilustración número 5, se puede analizar que el 53.3% de los teletrabajadores a veces consumen alimentos dentro de un horario fijo. Seguido del 26.7% si mantiene un horario fijo de alimentos. También el 13.3% de los encuestados no tiene un horario fijo para el consumo de sus alimentos. Y por último el 6.7% nunca consume dentro de un horario fijo sus alimentos. De

**Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

acuerdo con los resultados arrojados, se puede analizar que los teletrabajadores corren el riesgo de sufrir serios problemas de salud como: problemas estomacales, energía en cero, obesidad y aumento de masa corporal, se incrementa el riesgo de padecer diabetes tipo 2, disminución de memoria, problemas cardiacos y cáncer.

**Ilustración 6**

*¿Realiza Algún Tipo de Actividad Física?*

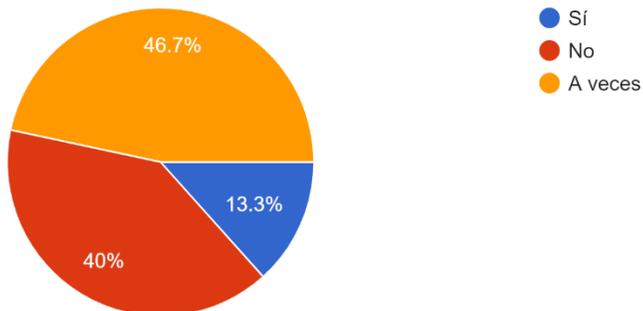


**Fuente:** Elaboración propia.

La ilustración número 6, arroja el porcentaje de participantes que realizan algún tipo de actividad física. Se tiene entonces que el 40% de teletrabajadores a veces realiza actividad física, seguida de Si realiza actividad física con un 33.3% de encuestados y por último con un porcentaje elevado de 26.7% que No realiza ningún tipo de actividad física. De esta manera se puede interpretar que los teletrabajadores en su gran mayoría uniendo la respuesta no y a veces, corren en riesgo de sufrir enfermedades como: cardiovasculares, cáncer y la diabetes.

**Ilustración 7**

*Durante su Tiempo Libre, ¿Normalmente Hace Todo el Ejercicio Físico que Desearía?*

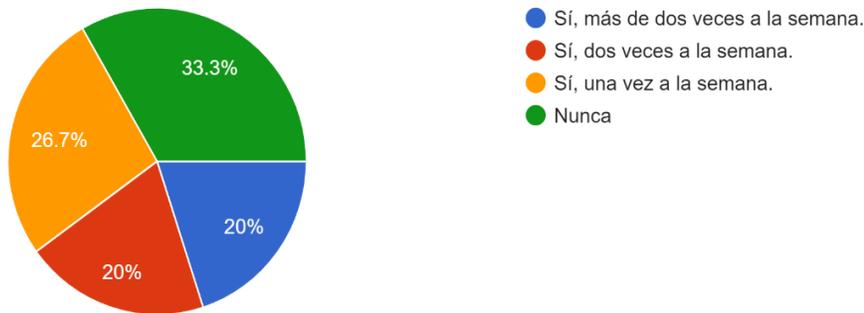


**Fuente:** Elaboración propia.

Mediante la ilustración número 7, se identifica que el 46.7% de los participantes a veces, realiza todo el ejercicio físico que desearía, seguido de no con un 40% de los teletrabajadores y por último el 13.3% de los encuestados si realiza todo el ejercicio físico que desearía. De acuerdo con los resultados arrojados se puede interpretar que los teletrabajadores poseen una carga laboral alta, también son personas que deben atender varias actividades a la vez, lo que les puede ocasionar efectos en la salud negativos.

**Ilustración 8**

*Durante las Dos Últimas Semanas. ¿Ha Realizado Alguna Actividad Física en su Tiempo Libre Como Hacer Deporte, ¿Corre, Nadar, Andar en Bicicleta, ¿Hacer GYM?*

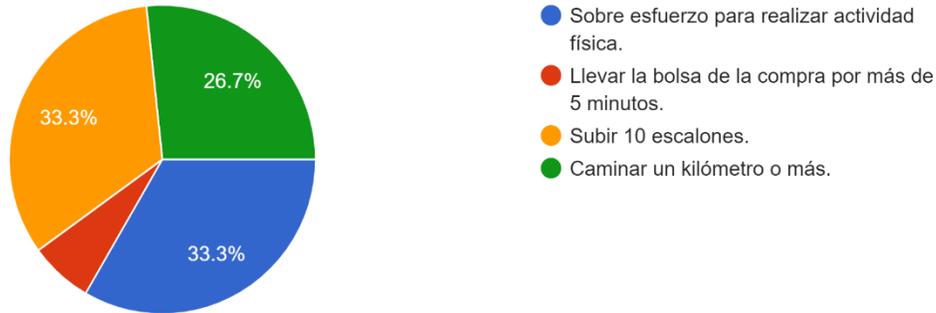


**Fuente:** Elaboración propia.

De acuerdo a la ilustración número 8, el 33.3% de los teletrabajadores encuestados durante las dos últimas semanas nunca han realizado actividad física durante su tiempo libre, el 26.7% de los encuestados una vez por semana realiza actividad física en su tiempo libre, el 20% de los teletrabajadores encuestados en las dos últimas semanas, si realiza actividad física dos veces por semana y por último el 20% de los participantes encuestados en las dos últimas semanas realizan más de dos veces a la semana actividad física en su tiempo libre. Por medio del presente resultado se puede deducir que en su mayoría los teletrabajadores no realizan actividad física a consecuencia de varios factores como falta de tiempo, mucho trabajo represado, problemas familiares, entre otros. De los resultados arrojados se puede interpretar que los teletrabajadores son personas que por la falta de actividad física pueden sufrir efectos negativos en su salud. Los motivos pueden variar ya sea falta de tiempo, trabajo acumulado, exceso de trabajo, problemas familiares. Etc.

**Ilustración 9**

*Durante las 4 Últimas Semanas, ¿Ha Tenido Alguno de los Sigüientes Problemas en su Trabajo o en sus Actividades Cotidianas a Causa de su Salud Física?*



**Fuente:** Elaboración propia.

De acuerdo con la ilustración número 9, se puede evidenciar que dos opciones cuentan con el mismo porcentaje de votación con un 33.3% equivalente a 5 teletrabajadores por cada opción, en las cuatro últimas semanas, presentan problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas a causa de su salud física presenta sobre esfuerzo para realizar actividad física. El 33.3% de los teletrabajadores presenta molestias para subir 10 escalones, el 26.7% de los encuestados presenta problemas para caminar un kilómetro o más. Y, por último, el 6.7% de los encuestados presentan problemas en llevar la bolsa de la compra por más de 5 minutos. Analizando los datos arrojados se puede interpretar que los teletrabajadores si presentan problemas en su trabajo o actividades cotidianas a causa de su salud física y que esta le traer consecuencias en su mayoría tienen que realizar sobre esfuerzo para realizar actividad física al igual que subir 10 escalones.

**Ilustración 10**

*Durante las 4 Últimas Semanas, ¿Ha Tenido Alguno de los Sigüientes Problemas en su Trabajo o en sus Actividades Cotidianas, a Causa de Algún Problema Emocional Como Estar Triste, Deprimido o Nervioso?*

## Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.

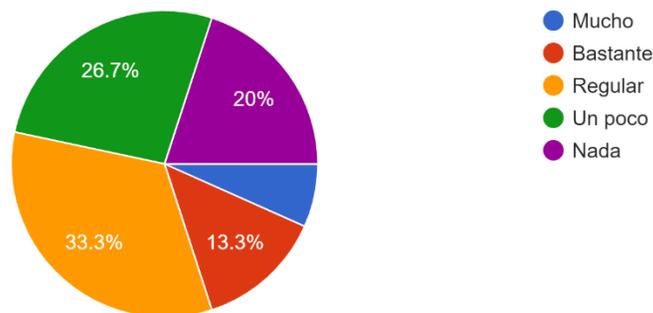


**Fuente:** Elaboración propia.

La ilustración número 10, indica que el 46.7% de teletrabajadores encuestados en las 4 últimas semanas ha tenido algún problema en su trabajo o en sus actividades cotidianas por causas emocionales como la tristeza, depresión o miedo de la cual: hizo menos de lo que huera querido hacer, por algún problema de los anteriormente mencionados, seguido del 40% de los teletrabajadores encuestados No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente. Por último, el 13.3% de los participantes presentó problemas ya que tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o sus actividades. De acuerdo con los resultados se puede analizar que los teletrabajadores presentan problemas que afectan su estado físico y emocional frente al teletrabajo afectando el rendimiento y su salud mental.

### Ilustración 11

*Durante las 4 Últimas Semanas, ¿Con que Frecuencia la Salud Física o los Problemas Emocionales le Han Dificultado sus Actividades Sociales, (Como Visitar a las Amistades o Familiares)?*



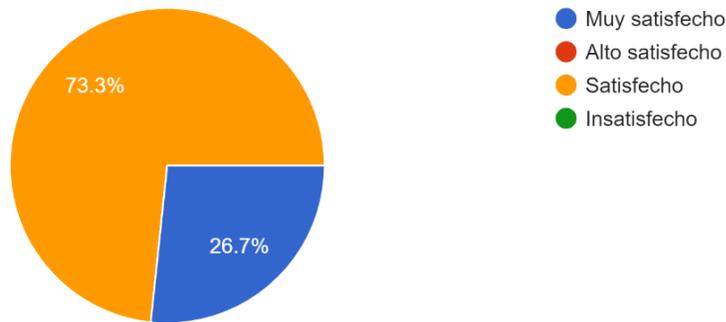
**Fuente:** Elaboración propia.

## **Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

La ilustración número 11 determina la frecuencia con la que la salud física y los problemas emocionales han dificultado las actividades sociales de los encuestados. Algunos ejemplos son visitar amistades o familiares, se encontró que la mayor parte de los teletrabajadores presentan regularmente dificultades con un 33.3%, seguido de un poco presenta dificultades con un 26.7%, también hay algunos teletrabajadores que no presentan ninguna dificultad esta se refleja con un 20% de los participantes. Otra cantidad de participantes resaltaron que presentan bastante dificultad con un 13.3% y la menor cantidad de participantes presenta mucha dificultades con un 6.7%. Se puede analizar que la salud física y los problemas emocionales están afectando directamente al teletrabajador, por ende les puede ocasionar algún tipo de enfermedad.

### **Ilustración 12**

*¿Hasta qué Punto está Usted Satisfecho/a con su Trabajo?*



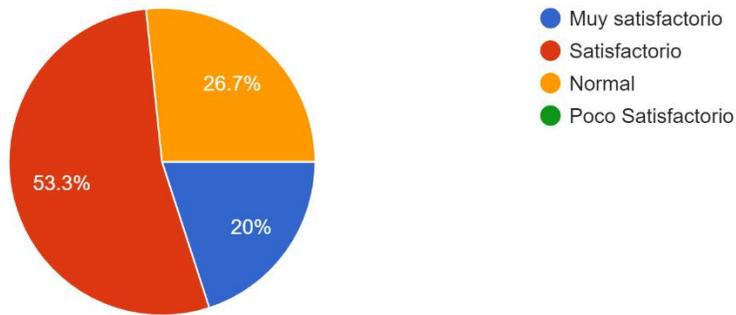
**Fuente:** Elaboración propia.

De acuerdo con la ilustración número 12, la mayor parte de los teletrabajadores respondieron que se sienten satisfecho con su trabajo con un 73.3%, seguido de muy satisfecho con un 26.7% de los participantes. Según los resultados arrojados se puede analizar que en su gran mayoría los teletrabajadores se encuentran conformes con su trabajo. La razón puede variar dependiendo las condiciones del puesto de trabajo ergonómicamente que adquiera en su casa.

### **Ilustración 13**

*¿Qué Frase Describe Mejor el Trabajo que Usted Realiza, o la Actividad que Usted Desarrolla Habitualmente?*

## Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.

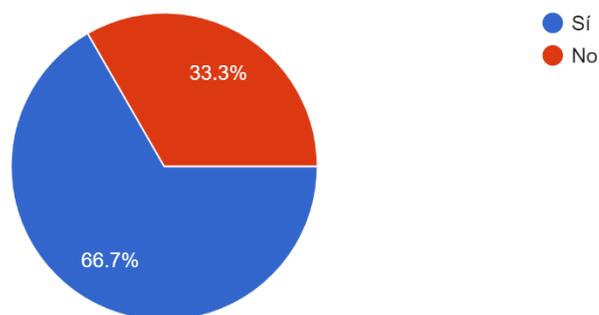


**Fuente:** Elaboración propia.

De acuerdo con la ilustración número 13, los teletrabajadores respondieron la frase que describe mejor el trabajo que realizan o la actividad que desarrolla y como se puede evidenciar la de mayor votación con un 53.3% es satisfactorio, seguido de normal con 26.7% y por último muy satisfactorio con 20% de los teletrabajadores. De lo anterior se puede analizar que los teletrabajadores no están 100% a gusto con el teletrabajo y el motivo de su respuesta puede variar dependiendo su puesto de trabajo, la concentración que puede adquirir, la cantidad de trabajo que le exijan.

### Ilustración 14

*¿Es del Tipo de Personas que Requiere una Alta Autodisciplina para Poder Organizarse?*



**Fuente:** Elaboración propia.

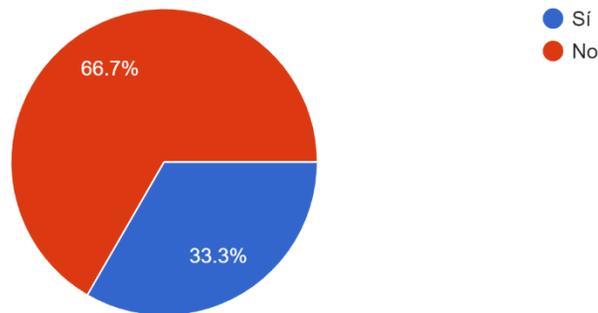
Por medio de la ilustración número 14, se evidencia que el 66.7% de los participantes son personas que requieren de una alta autodisciplina para organizar su trabajo, y el 33.3% de los

## Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.

teletrabajadores no lo requieren. De lo anterior se puede interpretar que los teletrabajadores presentan dificultades para organizar sus actividades laborales si no tiene algún tipo de meta o alguna persona supervisando su labor.

### Ilustración 15

*¿En Algún Momento ha Sentido Aislamiento de Parte de la Empresa?*



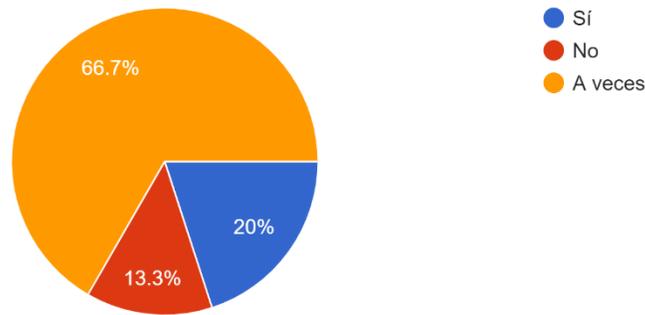
**Fuente:** Elaboración propia.

De acuerdo con la ilustración número 15, el 66.7% de los teletrabajadores indica que la empresa para la cual teletrabajan está en constante comunicación con ellos, de tal manera que no sienten que la empresa los tiene abandonados o aislados por no encontrarse laborando en las instalaciones físicas de la empresa. Por otro lado, el 33.3% de los participantes en algún momento si han sentido que la empresa los tiene aislados. De acuerdo con los resultados se puede analizar que el tener aislados a los teletrabajadores puede ocasionar situaciones de abandono de su puesto de trabajo, como descuidar el teletrabajo y ocasionar algún efecto nocivo para la salud.

### Ilustración 16

*¿Cómo Teletrabajador ha Sentido que su Desempeño se ha Visto Afectado?*

**Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

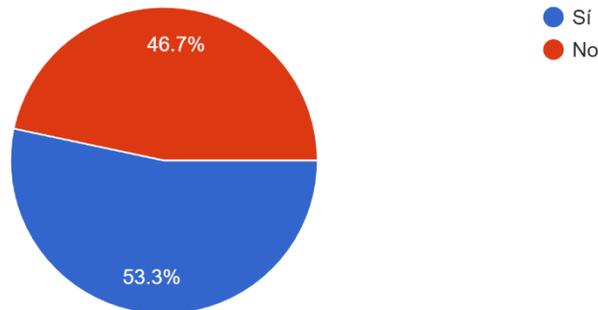


**Fuente:** Elaboración propia.

Como se evidencia en la ilustración número 16, el 66.7% de los participantes a veces han sentido que su desempeño como teletrabajador se ha visto afectado, seguido de un 20% que afirma que si se ha visto afectado y por último, el 13.3% de los encuestados no ha sentido que su desempeño como teletrabajador se ha visto afectado. De lo anterior se puede interpretar que el teletrabajo en condiciones no adecuadas puede generar afectación en el desempeño del teletrabajador.

**Ilustración 17**

*¿Se Siente Satisfecho Trabajando Desde Casa?*

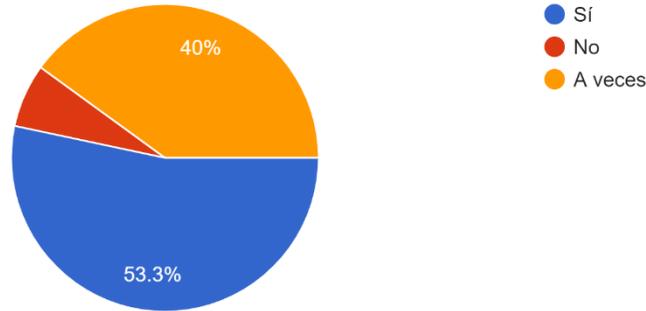


**Fuente:** Elaboración propia.

De acuerdo con la ilustración número 17, en términos de satisfacción con su puesto de trabajo como teletrabajador el 53.3% si está satisfecho y el 46.7%, no se siente satisfecho trabajando desde casa. De acuerdo con lo anterior, se puede analizar que existe un porcentaje considerado de teletrabajadores que no cuentan con un espacio de trabajo adecuado y por ende le puede generar efectos negativos en la salud, así como afectar el desempeño laboral.

**Ilustración 18**

*¿Le Exigen Rendimiento Laboral?*

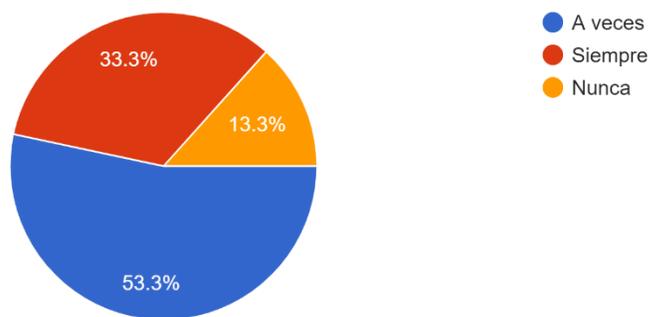


**Fuente:** Elaboración propia.

Se puede evidenciar en la ilustración número 18, que el 53.3% de los teletrabajadores si tiene que rendir rendimiento en sus empresas, el 40% de los mismo a veces la empresa que exigen rendimiento laboral y el 0.7 no le exigen ningún tipo de rendimiento laboral. Se puede interpretar que las organizaciones manejan el mismo nivel de exigencia como teletrabajador. De lo cual le puede ocasionar riesgo psicosocial.

**Ilustración 19**

*¿Pasa más Tiempo de lo Normal Teletrabajando?*



**Fuente:** Elaboración propia.

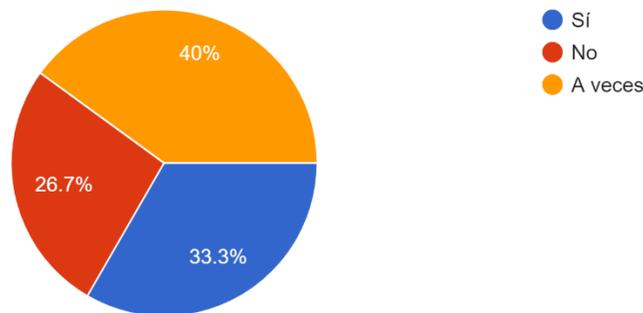
La ilustración número 19 arroja datos muy importantes para la investigación ya que se puede analizar el tiempo como teletrabajadores. El 53.3% de los participantes a veces dura más tiempo de lo normal teletrabajando, seguido de 33.3% de los encuestados menciona que siempre pasa

## **Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

más tiempo teletrabajando y el 13.3% menciona que nunca labora más de 8 horas. De esta manera, se puede interpretar que 86.6% de los participantes mantiene más de 8 horas laborando desde casa en condiciones no adecuadas de las cuales le puede producir efectos negativos en la salud de acuerdo con los riesgos laborales que puedan existir en su puesto de trabajo como ambiente laboral.

### **Ilustración 20**

*¿Mantiene un Balance Diferenciado Entre su Vida Familiar y Laboral?*



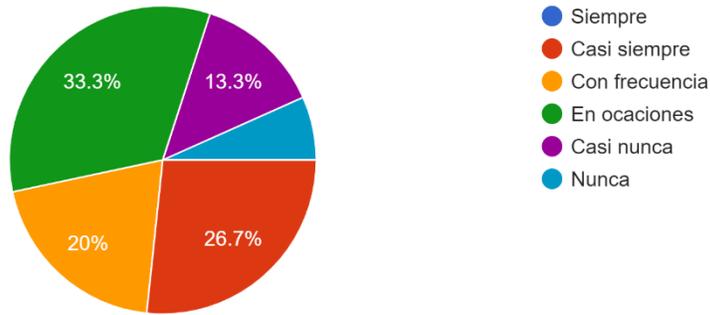
**Fuente:** Elaboración propia.

La ilustración número 20 muestra que el 40% de los participantes mencionan que a veces mantienen un balance diferenciado entre la vida familiar y la vida laboral, seguido del 33.3% de los teletrabajadores indican que sí mantienen el balance entre ambas cosas y el 26.7% de los partícipes no mantienen el balance diferenciado entre ambas vidas. De esta manera, se puede interpretar que los teletrabajadores durante su tiempo laboral presentan inconvenientes ya que tienen que acatar problemas familiares que se le presentan mientras estos teletrabajan. Y no pueden dedicar tiempo completo a su trabajo como a su vida familiar. Por ende, puede ocasionar riesgos psicosociales.

### **Ilustración 21**

*¿Con Frecuencia Presenta Agotamiento Físico como Teletrabajador?*

**Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

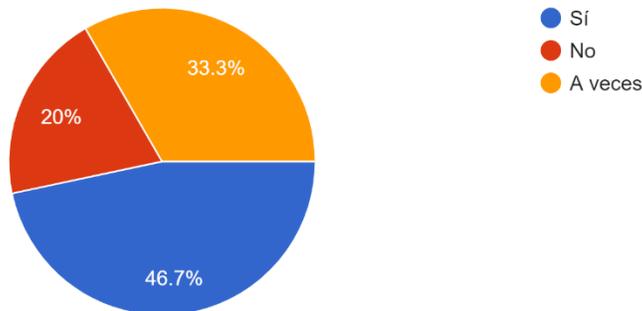


**Fuente:** Elaboración propia.

La ilustración número 21 arroja datos importantes para la investigación ya que evalúa la frecuencia con la que los teletrabajadores presentan agotamiento físico. El 33.3% de los participantes en ocasiones presenta agotamiento físico a consecuencia del teletrabajo, el 26.7% casi siempre presenta agotamiento físico, el 20% de teletrabajadores con frecuencia se le presenta síntomas de agotamiento a raíz de teletrabajo, también el 13.3% casi nunca y por último el 6.7% equivalente a una persona nunca presenta agotamiento físico como teletrabajador. Se puede interpretar que 12 teletrabajadores una vez terminan sus labores presentan síntomas de agotamiento físico a consecuencia del teletrabajo, allí se pueden presentar varios factores que pueden afectar la salud de los teletrabajadores por acumulación de agotamiento físico.

**Ilustración 22**

*¿Realiza Pausas Activas Durante su Jornada Laboral?*



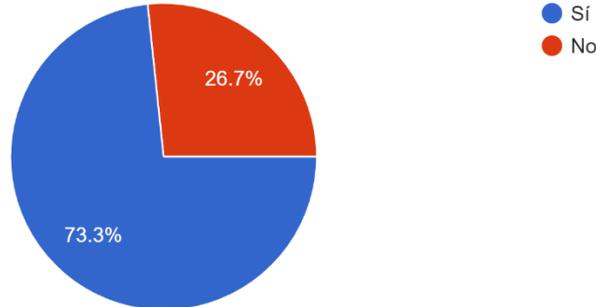
**Fuente:** Elaboración propia.

## **Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

Por medio de la ilustración número 22 se evidencia que el 46.7% de los participantes si realizan pausas activas con el fin de mitigar los posibles riesgos que pueden causar riesgos de sufrir algún riesgo durante su teletrabajo, seguido de a veces con 33.3% y por último el 20% de los participantes no realizan pausas activas. Lo anterior demuestra que existe la posibilidad que los teletrabajadores sufran algún efecto en la salud a raíz de no tomar 5 minutos para estirar los músculos del cuerpo o cerrar los ojos por 2 o 3 minutos con el fin de mantener un bienestar en la salud física de los teletrabajadores.

### **Ilustración 23**

*¿Cuenta con un Espacio Adecuado para Trabajar Desde Casa?*

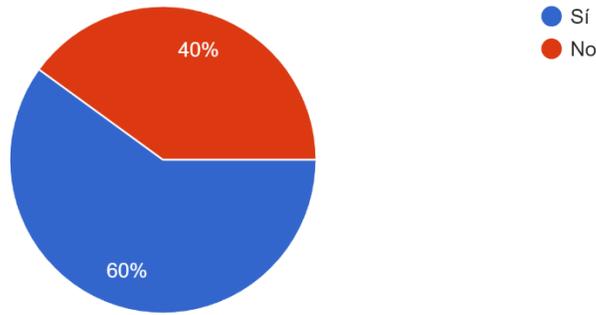


**Fuente:** Elaboración propia.

De acuerdo con la ilustración número 23 el 73.3% de los participantes informan que cuenta con un espacio en su casa adecuado para laborar como teletrabajador y el 26.7% indica que no cuenta con un espacio adecuado para laborar desde casa. Es evidente que un porcentaje de teletrabajadores corren riesgo de sufrir alguna enfermedad a causa de no tener un espacio adecuado como teletrabajador.

### **Ilustración 24**

*¿Cuenta con un Puesto de Trabajo Ergonómico Para Trabajar?*

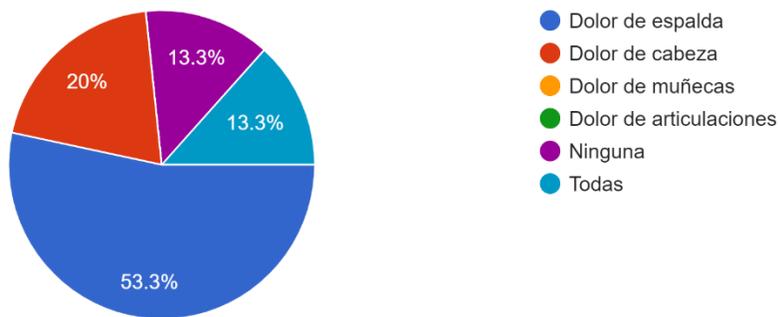


**Fuente:** Elaboración propia.

De acuerdo con la ilustración número 24, el 60% de los teletrabajadores encuestados informan que si cuentan con un puesto de trabajo ergonómico para trabajar y el 40% de los participantes no adquiere un puesto de trabajo ergonómico para trabajar. Esto demuestra que existe un porcentaje considerable de teletrabajadores que pueden tener algún efecto negativo en su salud a consecuencia del riesgo ergonómico afectando directamente la salud del teletrabajador.

**Ilustración 25**

*¿Cuál Efecto en su Salud ha Visto Comprometido por el Teletrabajo?*



**Fuente:** Elaboración propia.

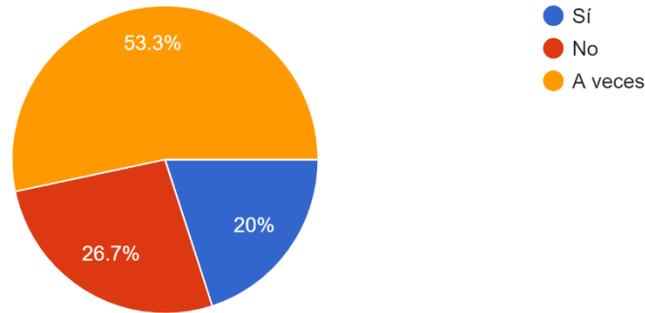
La ilustración número 25, muestra en términos de efectos en la salud, cómo teletrabajador ha visto alguna de las siguientes opciones comprometida. Con 53.3% dolor de espalda en la mayor votación de los participantes ratificando que presentan molestias una vez culminan sus labores como teletrabajadores. Seguido de dolor de cabeza con 20% de los teletrabajadores encuestados, el 13.3% que responde a (todas las opciones) anteriores ratificando molestias en la salud y por último también con un 13.3% informando que (no) presenta ningún efecto en la salud por causa del teletrabajo. De acuerdo con los resultados arrojados es evidente que los teletrabajadores

**Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

presentan molestias que comprometen su salud física. Se debe tener en cuenta que el riesgo ergonómico se presenta en su mayor votación seguido del riesgo psicosocial.

**Ilustración 26**

*¿Durante el Último Mes, ha Visto Comprometida su Salud por Efecto del Teletrabajo?*



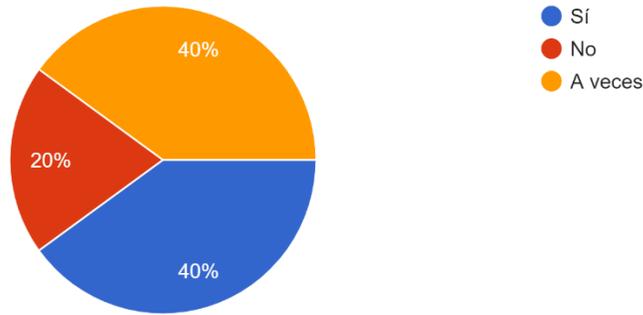
**Fuente:** Elaboración propia.

De acuerdo con la ilustración número 26, el 53.3% de los teletrabajadores consideran que el último mes (a veces) su salud se ha visto comprometida a causa del teletrabajo, como se puede evidenciar es un porcentaje considerable ya que pasa la mitad de los participantes por ende se debe determinar un riesgo latente para los teletrabajadores, seguido la opción no con un 26.7% de los participantes y 20% para si, nuevamente ratificando las posibles consecuencias que puedan sufrir la salud de los teletrabajadores a causa de su trabajo. Es evidente que se deben tomar medidas y prevenir o mitigar el problema que se presenta.

**Ilustración 27**

*¿En su Puesto de Trabajo Mantiene la Higiene y Postura Adecuada?*

**Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

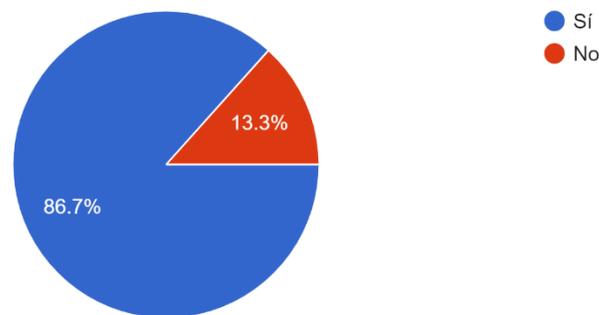


**Fuente:** Elaboración propia.

Como se puede observar en la ilustración 27, los teletrabajadores al responder la pregunta en su puesto de trabajo mantienen una higiene y postura adecuada. Se puede evidenciar un empate en las dos opciones: Sí y a veces con un 40% de los encuestados de acuerdo con lo anterior se analiza que los teletrabajadores pueden sufrir algún efecto negativo en la salud a causa de su mala postura en su puesto de trabajo. Seguido de la opción No con un 20% de los participantes, con lo cual se puede confirmar que los teletrabajadores están expuestos a sufrir efectos en la salud a causa del puesto de trabajo y falta de higiene mecánica, biológica.

**Ilustración 28**

*¿Cuenta con un Computador Apto Para sus Actividades?*



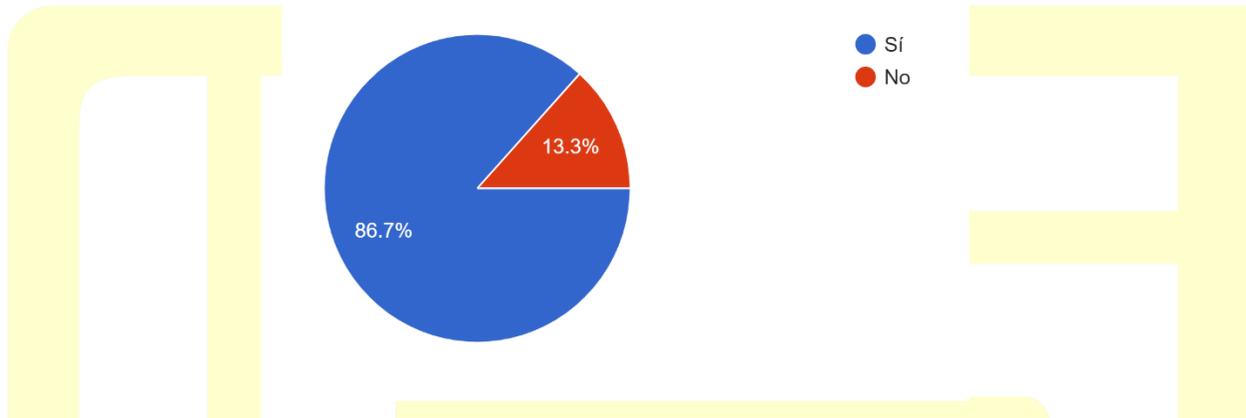
**Fuente:** Elaboración propia.

De acuerdo con la ilustración 28, el 86.7% de los participantes dice que si cuenta con un computador apto para sus actividades como teletrabajador y el 13.3% dice no cuenta con

computador acto. Se puede analizar que existe la posibilidad que la población del no presenta tensión, estrés, dolor de cabeza entre otras.

**Ilustración 29**

*¿El Acceso a Internet es Suficiente?*

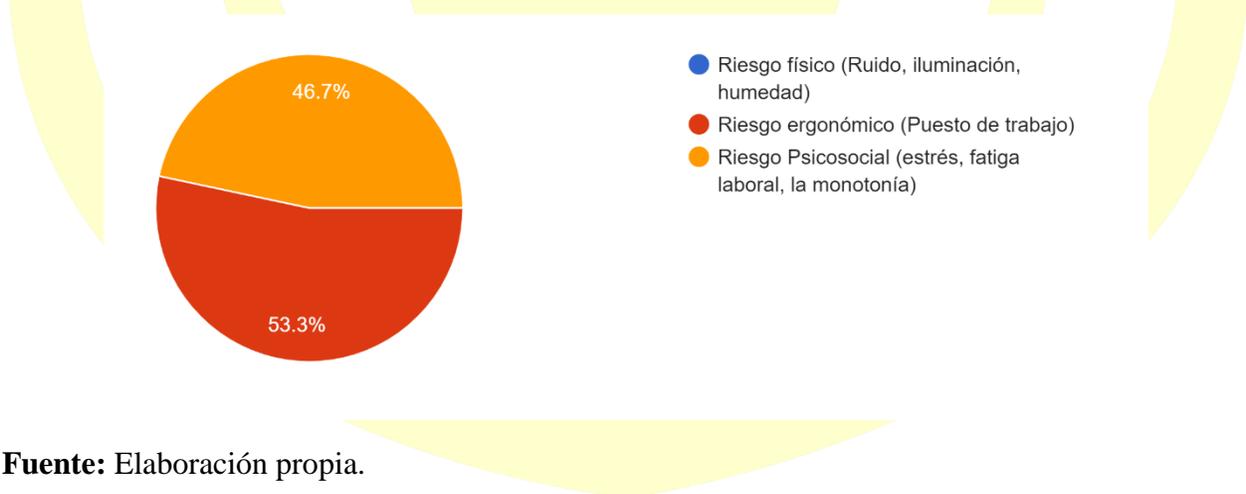


**Fuente:** Elaboración propia.

De acuerdo con la ilustración 29, el 86.7% de los teletrabajadores encuestados dice que si tiene acceso a internet suficiente y el 13.3% dice que no, del cual se puede interpretar debe presentar estrés al no poder ejecutar su teletrabajo adecuadamente.

**Ilustración 30**

*¿Cómo Teletrabajador Está Expuesto a Sufrir Algún Riesgo Laboral, Cuál?*



**Fuente:** Elaboración propia.

Como se puede observar en la ilustración 30, en términos de posibilidad de sufrir algún riesgo laboral dentro de sus funciones como teletrabajador, se encontró que la mayor parte de los

## **Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

encuestados están expuestos a sufrir riesgos ergonómicos con un 53.3% equivalentes a 8 teletrabajadores encuestados, seguido del riesgo psicosocial con un 46.7% equivalente a 7 teletrabajadores encuestados. De la siguiente pregunta se puede analizar que existe la posibilidad que teletrabajadores sufran algún efecto negativo en la salud a raíz del riesgo ergonómico causado por el lugar de trabajo en sus casas. También es importante tener presente el segundo resultado el riesgo psicosocial.

### **5. Análisis de los resultados**

De acuerdo con la investigación realizada, se puede indicar que los resultados obtenidos en la presente investigación aportan muy valiosa información, ya que estos arrojan datos que ayudan a determinar e identificar cuáles son esos efectos negativos en la salud, que puede sufrir los teletrabajadores al igual que los riesgos laborales que estos pueden llegar a ser a corto o largo plazo.

De la presente investigación, se obtuvo lo siguiente:

## **Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

Los riesgos laborales que resaltan en la investigación son dos: uno el riesgo ergonómico de acuerdo con los resultados arrojados en la investigación el 53.3% demuestran que los teletrabajadores no cuentan con un puesto de trabajo adecuado en casa, a esto se suman, las posturas forzadas que padecen debido a que duran más de las 8 horas teletrabajando, también padecen de dolores de espalda lo anterior se puede evidenciar en los resultados arrojados de la investigación. Al igual, se ratifica que los teletrabajadores se ven afectados en la salud a consecuencia del tiempo que duran sentados en una silla que no es ergonómica o acta para permanecer teletrabajando por más de 8 horas, lo anterior se puede evidenciar en los resultados arrojados en la investigación, también se puede evidenciar en los resultados arrojados de acuerdo con el riesgo ergonómico que sufren los teletrabajadores se suma que no se mantiene higiene y postura en su lugar de trabajo, lo cual trae consecuencias en la salud ya sea a corto o largo plazo.

En segundo lugar, el riesgo laboral que mayor padecen la población objeto de estudio es el riesgo psicosocial con un 46.7% de acuerdo con los resultados arrojados se puede evidenciar que los teletrabajadores son personas que durante su trabajo están solucionando problemas laborales o personales que no les permite tener una concentración total en el teletrabajo. Por lo cual, atrae consecuencias en las que se verá afectado el desempeño laboral.

Además, los teletrabajadores manifiestan en los resultados arrojados, que durante su actividad física estos, no realizan en su totalidad la actividad física que tenían en un principio pensado, a consecuencia de que estas personas deben atender diversas situaciones al mismo tiempo. O, en el peor de los casos no realizan actividad física por falta de tiempo.

De acuerdo con el análisis anterior, se puede evidenciar que los resultados arrojados por la investigación muestran dos riesgos a los que la población objeto estudio está expuesta son: el riesgo ergonómico con 53.3% y el riesgo psicosocial con un 46.7%.

## **Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

Por otra parte, se pueden identificar los efectos en la salud que ocasionan los riesgos laborales a los que están expuestos los teletrabajadores. Los teletrabajadores presentan las siguientes enfermedades musculoesqueléticas debido a que mantienen una inadecuada postura estática, esfuerzo en las muñecas e incremento del ritmo de trabajo, de acuerdo a los resultados arrojados en la ilustración número 19, 24, 25, 27; también se identifican enfermedades cardiovasculares por la falta de actividad física, obesidad o aumento en la masa corporal de acuerdo a los resultados arrojados en la investigación se puede evidenciar en la ilustración número 4, 5, 6, 8.

Asimismo, la mala alimentación son consecuencias de estas enfermedades en los teletrabajadores afectando su salud de acuerdo con los resultados arrojados en la ilustración número 4 y 5.

Finalmente, se determina que la población objeto de estudio, en el desarrollo de su actividad laboral padece de riesgos laborales que no son identificados a fondo por la empresa, para lo que podrían generar daños o efectos colaterales a los teletrabajadores a futuro. Es importante que exista un seguimiento a estas personas que trabajan bajo esta modalidad para evitar resultados negativos a futuro.

### **6. Discusión y Conclusiones**

#### **Discusión**

A partir de los hallazgos encontrados durante la investigación “Análisis de los efectos en la salud a partir de los riesgos laborales asociados al teletrabajo suplementario de la oficina de asesoría jurídica del Departamento Nacional de Planeación de la Ciudad de Bogotá D.C”. Se acepta la hipótesis de la cual, se establece que existen riesgos laborales que afectan la salud de la población objeto de estudio.

## **Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

Estos resultados guardan relación con lo que sostiene la Organización Iberoamericana de Seguridad Social, (2019). De la cual menciona que su investigación parte de la importancia de los riesgos más destacables en el teletrabajo de los cuales influyen en la salud de los teletrabajadores. De la cual, constituye una fuente de riesgos concretos que es preciso considerar ya que se presentan:

**Trastornos musculo esqueléticos:** Las causas de la aparición de estos riesgos son las posturas incorrectas y el mantenimiento prolongado de posturas estáticas de sedestación. Estas causas se producen por un lado por el lugar y los equipos de trabajo: mesa, silla, ordenador, teclado, superficie de trabajo y superficie disponible en el entorno, y por otro, por factores organizativos como el tiempo de trabajo o las pausas.

**Fatiga visual:** Los factores más relevantes que causan la fatiga visual son una inadecuada iluminación, los reflejos y deslumbramientos, la calidad de la pantalla de ordenador, incorrecta ubicación del equipo informático y de los accesorios.

**Fatiga mental:** La ventaja que supone la flexibilidad horaria que se produce con el teletrabajo puede constituir también una fuente de riesgo al no delimitar el tiempo dedicado al trabajo o bien al poder estar localizado y operativo durante las 24 horas del día. Esto es además de una fuente de riesgo psicosocial, una importante causa de fatiga mental.

**Factores psicosociales:** El hecho de trabajar desde casa, normalmente en soledad, provoca un cierto aislamiento del resto de la plantilla de la empresa, manteniendo con ellos un contacto casi exclusivamente telemático. Además, al trabajar en el entorno familiar, pueden aparecer tensiones que afecten psicológicamente al teletrabajador.

## **Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

De esta manera, la organización Iberoamericana de Seguridad Social, expresa que el teletrabajo si produce efectos negativos en la salud a raíz de los riesgos laborales que se presenten en su lugar de trabajo es decir en su casa. Lo anterior es acorde con la investigación hallada.

De forma similar, la investigación de García, Mercedes. & Burgos, Camino, (2001). Donde menciona que existen ventajas e inconvenientes en tres enfoques específicos: el trabajador, empresa y sociedad, pero para la investigación previa solo se toma el enfoque en el trabajador, donde menciona lo siguiente: Se presenta dificultades de gestión profesional, se asumen tareas nuevas, y personal, el hecho de trabajar en casa puede condicionar la organización del tiempo de ocio, trabajo y familia. Como consecuencia de ello puede aumentar el riesgo de estrés.

Dificultades para desarrollar nuevas habilidades y métodos, tales como disciplina, autocontrol, autoeficacia, trabajo en red, gestión de las herramientas de comunicación. En un proceso que requiere un tiempo de adecuación porque requiere el abandono de los hábitos de supervisión tradicionales del responsable, << cómo va este tema...>> a un autocontrol o en el mejor de los casos a una supervisión a distancia. Y del mismo modo con otros aspectos igualmente importantes.

El teletrabajo puede hacer que los límites entre familia y trabajo estén menos definidos y sea difícil decidir que es trabajo y que es ocio. Por consiguiente, lo que mencionan los autores es acorde con los resultados hallados en la investigación previa. Ya que, en un par de preguntas diseñada para la investigación, los participantes mencionan que presentan las mismas dificultades que las respondidas anteriormente.

No obstante, cabe resaltar que en la investigación previa se hallan problemas emocionales, problemas estomacales de acuerdo con la ilustración 10. Pueden ir acogidos por el estrés que puede generar el teletrabajo en unas condiciones no adecuadas para el teletrabajo, también enfermedades cardiovasculares de acuerdo con los resultados arrojados en la ilustración

7 que van acogidas con la falta de actividad física, sedentarismo y obesidad de acuerdo a los resultados arrojados en la ilustración 4, 5 y 8.

Es así como, por medio de la investigación hallada se puede determinar que existen riesgos laborales que afectan la salud física y mental de los teletrabajadores, por la cual se puede determinar que la investigación busca identificar cuáles son esos efectos en la salud que afectan a los teletrabajadores negativamente.

## **Conclusiones**

A partir de los resultados arrojados mediante la encuesta aplicada a cada uno de los teletrabajadores objeto de estudio, se determinó que algunos de los efectos que sufren estas personas en su salud, tienen que ver con problemas estomacales, aumento de masa corporal, enfermedades cardiovasculares, también pueden presentar cánceres, diabetes y obesidad, a consecuencia de que los teletrabajadores no consumen alimentación balanceada y tampoco manejan un horario fijo de comidas.

Mediante la siguiente tesis, se realizó algunas recomendaciones las cuales están enfocadas en reducir los riesgos laborales obtenidos en el desarrollo de esta investigación. En donde se

## **Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

identificó que los principales riesgos a los que están expuestos los teletrabajadores son el riesgo ergonómico y el riesgo psicosocial.

Se determino por medio de un análisis, cuales riesgos laborales están afectando la salud de la población objeto de estudio, de acuerdo con los resultados arrojados se determina que los dos principales riesgos que pueden sufrir son el riesgo ergonómico y riesgo psicosocial. De acuerdo con los resultados arrojados se concluye que un porcentaje considerable de la población objeto estudio no cuenta con un espacio de trabajo adecuado y por ende acarrear negativamente la salud.

Se Identificó los efectos en la salud a partir de los riesgos laborales de los trabajadores bajo la modalidad de teletrabajo. Alguno de los efectos en donde se ve comprometida la salud de los teletrabajadores es: dolor de espalda, dolor en las articulaciones, dolor de cabeza y dolor en las muñecas. Por lo cual puede sufrir alguna enfermedad laboral ergonómica o psicológica.

En el desarrollo de la investigación, se determina el impacto generado por la implementación del teletrabajo suplementario en el Departamento Nacional de Planeación de la Ciudad de Bogotá, su ejecución en casa es negativa, debido a que la mayoría los teletrabajadores presentan inconvenientes como: no cuentan con un espacio adecuado para trabajar en casa, tampoco cuentan con herramientas de trabajo ergonómicas (silla, mesa, computador, posturas adecuadas, iluminación en el puesto de trabajo y tranquilidad).

De acuerdo con los resultados arrojados, los teletrabajadores consideran que esta modalidad de trabajo le es muy difícil mantener un horario ordenado para consumir los alimentos, al igual es complicado sacar tiempo completo para realizar alguna actividad física. Por consiguiente, los teletrabajadores presentan algunas dificultades de salud.

## **Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

De acuerdo con los resultados arrojados en las encuestas, se puede concluir que en su mayoría los teletrabajadores manejan un nivel de estrés y problemas emocionales alto. Ya que no concluyen por completo sus actividades propuestas para realizar en el día. Es así como en la pregunta 10 la mayor parte de los participantes se inclinaron por la respuesta: hizo menos de lo que huera querido hacer, por algún problema. Por consiguiente, puede traer consecuencias en el desempeño de su teletrabajo, como desertar en su ocupación.

Es importante que toda empresa que maneja la modalidad de teletrabajo mantenga una relación más estrecha con sus teletrabajadores, de acuerdo con los resultados arrojados el 73.3% de los teletrabajadores se encuentra satisfecho con su trabajo. De la misma manera, sucede con la pregunta 15 el 33.3% de la población objeto de estudio ha sentido aislamiento de parte de la empresa. Se puede concluir que la empresa debe manejar un cronograma de visitas con el fin de revisar como se encuentra psicológicamente el teletrabajador como su forma de trabajar ergonómicamente.

De acuerdo con los resultados arrojados en la investigación, se puede concluir que los teletrabajadores en algún momento han sentido que su desempeño a veces se ha visto afectado por las siguientes consecuencias: no cuentan con un puesto de trabajo ergonómico (silla, mesa, iluminación adecuada), tampoco cuentan con un espacio limpio y tranquilo. Además de acuerdo con la pregunta numero 20 los teletrabajadores a veces mantienen un balance diferenciado entre su vida familiar y laboral.

### **Recomendaciones**

De acuerdo con los resultados arrojados en la investigación, se realizan las siguientes recomendaciones a la oficina de asesoría jurídica del Departamento Nacional de Planeación de la ciudad de Bogotá D.C.

## **Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

En primer lugar, el área de asesoría jurídica del Departamento Nacional de Planeación de la ciudad de Bogotá D.C. Debe revisar los resultados arrojados en la presente investigación y tomar medidas acerca del bienestar y salud de todo su personal en modalidad de teletrabajo.

En segundo lugar, el personal competente como analista del bienestar laboral de los trabajadores del Departamento Nacional de Planeación de la ciudad de Bogotá D.C. Deben coordinar con los responsables de la Seguridad y Salud en el Trabajo del personal en modalidad de teletrabajo. De acuerdo con los resultados arrojados en la investigación se debe revisar el posible riesgo laboral ergonómicos a los que están expuestos el personal que teletrabaja para esta entidad competente.

En tercer lugar, el personal competente como analista del bienestar laboral de los trabajadores del Departamento Nacional de Planeación de la ciudad de Bogotá D.C. Deben coordinar con los responsables de la Seguridad y Salud en el Trabajo del personal en modalidad de teletrabajo. De acuerdo con los resultados arrojados en la investigación se debe revisar el posible riesgo laboral psicosocial a los que están expuestos el personal que teletrabaja para esta entidad competente.

En cuarto lugar, el personal encargado de velar por el bienestar laboral de todos los trabajadores del área de asesoría jurídica del Departamento Nacional de Planeación de la ciudad de Bogotá D.C. Deben de tener en cuenta que hay falencias dentro de las estrategias que se están tomando. Para los integrantes en la modalidad de teletrabajo ya que mediante los resultados arrojados los teletrabajadores no mantienen un sentido de pertenecía hacia su teletrabajo. Uno de los aspectos es porque siente que la entidad no mantiene una relación completa con los teletrabajadores.

## **7. Referencias**

Bernal, César. (2010). Metodología de la Investigación. Libro de Administración, Economía, Humanidades y Ciencias sociales. Recuperado de: <http://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>

Beltrán, A. & Sánchez, L. (2002). Las relaciones laborales virtuales: el teletrabajo. Tesis de grado, Facultad de Ciencias Jurídicas, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá D.C., Colombia. Recuperado de: <https://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/derecho/dere4/Tesis-31.pdf>

Bourhis, A. & Mekkaoui, R. (2010). Beyond work-family balance: Are familyfriendly organizations more attractive? *Relations industrielles industrial relations* 65-1. Recuperado de: [https://www.riir.ulaval.ca/sites/riir.ulaval.ca/files/2010\\_65-1\\_5.pdf](https://www.riir.ulaval.ca/sites/riir.ulaval.ca/files/2010_65-1_5.pdf)

Fiesco Carmen. & Moyano Ginna. (2018). Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo Suplementario. Trabajo de grado Especialización. Corporación Universitaria Minuto de Dios. Bogotá. Recuperado de: [https://repository.uniminuto.edu/jspui/bitstream/10656/8067/1/UVDTRLA\\_FiescoJaimesCarmen\\_2019.pdf](https://repository.uniminuto.edu/jspui/bitstream/10656/8067/1/UVDTRLA_FiescoJaimesCarmen_2019.pdf)

García, Mercedes. & Burgos, Camino. (2001). Enfoque de trabajador. Libro. Recuperado de: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/biblioiberoamericanasp/detail.action?docID=3201168&query=TELETRABAJO%20>

Gonzales, Daniel. (2010). Tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Recuperado de: <https://campusvirtual.univalle.edu.co/moodle/mod/glossary/view.php?id=382757&mode=letter&hook=T&sortkey&sortorder&fullsearch=0&page=1>

Herrero, T. Torres, J. Torres, A. Iñiguez, M. & Capdevila, Luisa. (2018). El Teletrabajo en Salud Laboral. Artículo PDF. Recuperado de: [file:///C:/Users/Jo\\_20/AppData/Local/Temp/4668-24017-1-PB.pdf](file:///C:/Users/Jo_20/AppData/Local/Temp/4668-24017-1-PB.pdf)

Hernández, Roberto. Collado, Carlos. & Lucio, Pilar. (2014). Los enfoques cuantitativo y cualitativo en la investigación científica. Libro de investigación. Recuperado de: <http://www.ebooks724.com.iberobasesdedatosezproxy.com/stage.aspx?il=721&pg=&ed=>

Jiménez Carolina. Y Moreno Nathalia. (2013). Riesgos Psicosociales en el Teletrabajo. Trabajo de grado de Magister. Universidad EAFIT. Medellín. Recuperado de: [https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/2669/Carolina\\_JimenezPrada\\_Nathalia\\_MorenoDeLuca\\_2013.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/2669/Carolina_JimenezPrada_Nathalia_MorenoDeLuca_2013.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Lampert María. & Poblete Mario. Efectos Positivos y Negativos del Teletrabajo Sobre la Salud. Revista de Investigación. 2018. Recuperado de: [https://www.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26041/1/BCN\\_Efectos\\_del\\_teletrabajo\\_sobre\\_la\\_salud\\_FINAL.pdf](https://www.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26041/1/BCN_Efectos_del_teletrabajo_sobre_la_salud_FINAL.pdf)

Martín, Pedro. (2018). Definición de Teletrabajo. Libro de Investigación. Recuperado de: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/biblioiberamericanasp/detail.action?docID=5486280&query=teletrabjo>

Merino Sanz, M. J. y Pintado Blanco, T. (2015). *Herramientas para dimensionar los mercados: la investigación cuantitativa*. Madrid, ESIC Editorial. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/biblioibero/119621?page=6>.

MinTIC. Conceptos de Teletrabajo Autónomo, Teletrabajo Suplementario, Teletrabajo Móvil. Recuperado de: <https://www.teletrabajo.gov.co/622/w3-article-79666.html>

Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MinTIC). Ley 1341.

Recuperado de : <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Ministerio/Acerca-del-MinTIC/#:~:text=El%20Ministerio%20de%20Tecnolog%C3%ADas%20de,la%20Informaci%C3%B3n%20y%20las%20Comunicaciones.>

Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MinTIC). Ley 1221 de 2008.

Recuperado de: <https://www.teletrabajo.gov.co/622/w3-article-79666.html>

[Morales, Juan. \(2007\). Definición de Lugar de trabajo, Distribución del tiempo de trabajo, Uso intensivo de las tecnologías de la información y comunicación. Libro. Recuperado de: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/biblioiberoamericanasp/detail.action?docID=3174249&query=teletrabajo>](#)

Ministerio de Salud. Ley 1562 de 2012, Definición de Sistema General de Riesgos Laborales.

Archivo recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. Concepto de Riesgo Laborales. Artículo de

Investigación. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VP/DOA/RL/Aseguramiento%20en%20riesgos%20laborales.pdf>

Muñoz, Giraldo. (2001). Técnicas e Instrumentos. Metodología de Investigación. Editorial Ison.

Recuperado:

[http://brd.unid.edu.mx/recursos/Taller%20de%20Creatividad%20Publicitaria/TC03/lecturas%20PDF/05\\_lectura\\_Tecnicas\\_e\\_Instrumentos.pdf](http://brd.unid.edu.mx/recursos/Taller%20de%20Creatividad%20Publicitaria/TC03/lecturas%20PDF/05_lectura_Tecnicas_e_Instrumentos.pdf)

OMS. Como se define la OMS la salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

Organización Iberoamericana de Seguridad Social (OISS). (2019). Prevención de Riesgos Laborales en el Teletrabajo. Versión 1. Recuperado de: <https://oiss.org/wp-content/uploads/2019/06/EOSyS-18-PRL-en-el-teletrabajo.-doc.pdf>

Organización Internacional del Trabajo (OIT). ¿Cuáles son los beneficios y los riesgos del teletrabajo en las tecnologías de la comunicación y los servicios financieros? Foro de dialogo mundial 2016. Recuperado: [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_534817/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_534817/lang--es/index.htm)

[Pérez, Antonio. \(2014\). UF003: Venta online, Actividades de gestión del pequeño comercio. Libro investigativo. Recuperado: https://books.google.com.co/books?id=F2XuCgAAQBAJ&pg=PT36&lpg=PT36&dq=El+teletrabajo+abarca+todas+las+actividades+que+pueden+ser+llevadas+a+cabo+remotamente+fuera+del+lugar+de+trabajo+habitual,+y+que+precisan+para+ello+del+uso+intensivo+de+tecnolog%C3%ADas+de+la+informaci%C3%B3n+y+la+comunicaci%C3%B3n.&source=bl&ots=ABgr9QAgB&sig=ACfU3U3ut-2KWGKzcQ2aE7ZvGF28vMUUKg&hl=es-](https://books.google.com.co/books?id=F2XuCgAAQBAJ&pg=PT36&lpg=PT36&dq=El+teletrabajo+abarca+todas+las+actividades+que+pueden+ser+llevadas+a+cabo+remotamente+fuera+del+lugar+de+trabajo+habitual,+y+que+precisan+para+ello+del+uso+intensivo+de+tecnolog%C3%ADas+de+la+informaci%C3%B3n+y+la+comunicaci%C3%B3n.&source=bl&ots=ABgr9QAgB&sig=ACfU3U3ut-2KWGKzcQ2aE7ZvGF28vMUUKg&hl=es-)

[419&sa=X&ved=2ahUKEwj4766w7PDpAhWwct8KHTaAB9AQ6AEwAHoECAoQAQ#v=onepage&q&f=true](https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/11754/DianaYulieth_QuinteroCuartas_2017.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Quintero Diana. (2016). El Teletrabajo: Efecto en la Calidad de Vida de los Trabajadores de las Organizaciones en el Departamento del Quindío. Trabajo de Grado de Magister. Universidad EAFIT. Armenia. Recuperado de: [https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/11754/DianaYulieth\\_QuinteroCuartas\\_2017.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/11754/DianaYulieth_QuinteroCuartas_2017.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Teletrabajo y Salud: un nuevo reto para la psicología (revista Papeles del Psicólogo, perteneciente al Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos de Madrid, 2002). Recuperado de: [https://www.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26041/1/BCN\\_Efectos\\_del\\_teletrabajo\\_sobre\\_la\\_salud\\_FINAL.pdf](https://www.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26041/1/BCN_Efectos_del_teletrabajo_sobre_la_salud_FINAL.pdf)

Teletrabajo, un enfoque desde la perspectiva de la salud laboral. (Revista Medicina y Seguridad del Trabajo, de la Escuela Nacional de Medicina del Trabajo del Instituto de Salud Carlos III de España, 2014) donde se resumen investigaciones realizadas en Chile, Brasil, Estados Unidos, España, México y Japón. Recuperado de: [https://www.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26041/1/BCN\\_Efectos\\_d\\_el\\_teletrabajo\\_sobre\\_la\\_salud\\_FINAL.pdf](https://www.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26041/1/BCN_Efectos_d_el_teletrabajo_sobre_la_salud_FINAL.pdf)

## **8. Anexo**

### **Diseño de las preguntas y encuesta**

Encuesta para 15 teletrabajadores del área de oficina asesora jurídica del DNP, de la ciudad de Bogotá, D.C.

Bienvenido(a) al presente estudio sobre "Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo Suplementario del área de oficina de asesoría jurídica del Departamento Nacional de Planeación, de la ciudad de Bogotá, D.C.", aplicado a 15 teletrabajadores. Antes de empezar queremos informarle de que los datos que se recogerán a

continuación serán almacenados utilizados confidencialmente para garantizar su anonimato y solo serán utilizados con fines estadísticos para la investigación.

En cumplimiento con la normativa colombiana de protección de datos especiales de carácter personal, queremos solicitar su consentimiento explícito para poder almacenar sus respuestas de la encuesta. Para aceptar marca en la casilla a continuación si, de lo contrario marca no y la encuesta quedara cerrada automáticamente.

Marca a continuación

- Si, acepto que los datos recopilados a continuación sean tratados de forma confidencial y únicamente con fines estadísticos de la investigación.

- No, acepto.

1. ¿Nombre completo?

- \_\_\_\_\_

2. ¿Edad?

- Entre 20 y 30 años
- Entre 31 y 40 años
- Entre 41 y 50
- Más de 51

3. ¿Sexo?

- Femenino
- Masculino
- Prefiero no decirlo

4. ¿Tiene hijos?

- Si
- No

5. ¿Cuántas veces al día consume fruta?

- 1



- 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - Nunca
6. ¿Consumes sus alimentos dentro de un horario fijo?
- Sí
  - No
  - A veces
  - Nunca
7. ¿Realiza algún tipo de actividad física?
- Sí
  - No
  - A veces
8. Durante su tiempo libre, ¿normalmente hace todo el ejercicio físico que desearía?
- Sí
  - No
  - A veces
9. Durante las dos últimas semanas ¿ha realizado alguna actividad física en su tiempo libre como hacer deporte, correr, nadar, andar en bicicleta, hacer GYM?
- Sí, más de dos veces a la semana.
  - Sí, dos veces a la semana.
  - Sí, una vez a la semana.
  - Nunca
10. Durante las 4 últimas semanas, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas a causa de su salud física?
- Sobre esfuerzo para realizar actividad física
  - Llevar la bolsa de la compra por más de 5 minutos
  - Subir 10 escalones
  - Caminar un kilómetro o más

**Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

11. Durante las 4 últimas semanas, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?

- Tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o sus actividades
- Hizo menos de lo que fuera querido hacer, por algún problema.
- No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente.

12. Durante las 4 últimas semanas ¿con que frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (como visitar a las amistades o familiares)?

- Mucho
- Bastante
- Regular
- Un poco
- Nada

13. ¿Hasta qué punto está usted satisfecho/a con su trabajo?

- Muy satisfecho
- Alto satisfecho
- Satisfecho
- Insatisfecho

14. ¿Qué frase describe mejor el trabajo que usted realiza, o la actividad que usted desarrolla habitualmente?

- Muy satisfactorio
- Satisfactorio
- Normal
- Poco Satisfactorio

15. ¿Es del tipo de personas que requiere una alta autodisciplina para poder organizarse?

- Sí
- No

16. ¿En algún momento ha sentido aislamiento de parte de la empresa?

- Sí

- No
17. ¿Cómo teletrabajador ha sentido que su desempeño se ha visto afectado?
- Sí
  - No
  - A veces
18. ¿Se siente satisfecho trabajando desde casa?
- Sí
  - No
19. ¿Le exigen rendimiento laboral?
- Sí
  - No
  - A veces
20. ¿Pasa más tiempo de lo normal teletrabajando?
- A veces
  - Siempre
  - Nunca
21. ¿Mantiene un balance diferenciado entre su vida familiar y laboral?
- Sí
  - No
  - A veces
22. ¿Con frecuencia presenta agotamiento físico como teletrabajador?
- Siempre
  - Casi siempre
  - Con frecuencia
  - En ocasiones
  - Casi nunca
  - Nunca
23. ¿Realiza pausas activas durante su jornada laboral?
- Sí
  - No

- A veces
24. ¿Cuenta con un espacio adecuado para trabajar desde casa?
- Sí
  - No
25. ¿Cuenta con un puesto de trabajo ergonómico para trabajar?
- Sí
  - No
26. ¿Cuál efecto en su salud ha visto comprometido por el teletrabajo?
- Dolor de espalda
  - Dolor de cabeza
  - Dolor de muñecas
  - Dolor de articulaciones
  - Ninguna
  - Todas
27. ¿Durante el último mes, ha visto comprometida su salud por efecto del teletrabajo?
- Si
  - No
  - A veces
28. ¿En su puesto de trabajo mantiene la higiene y postura adecuada?
- Si
  - No
  - A veces
29. ¿Cuenta con un computador apto para sus actividades?
- Sí
  - No
30. ¿El acceso a internet es suficiente?
- Sí
  - No
31. ¿Cómo teletrabajador está expuesto a sufrir algún riesgo laboral, cuál?
- Riesgo físico (Ruido, iluminación, humedad)



**Análisis de los Efectos en la Salud a Partir de los Riesgos Laborales Asociados al Teletrabajo en el DNP de la Ciudad de Bogotá D.C.**

- Riesgo ergonómico (Puesto de trabajo)
- Riesgo Psicosocial (estrés, fatiga laboral, la monotonía)