



MIEMBRO DE LA RED  
ILUMNO

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO  
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA, TALENTO HUMANO Y SOCIEDAD  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA VIRTUAL  
GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA  
LINEA TIC Y EDUCACIÓN

Riesgos Psicosociales Que Afectan La Salud Mental En Las Personas Que Se Desempeñan En  
Modalidad Teletrabajo

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN OPCIÓN DE GRADO MODALIDAD VIRTUAL

PRESENTA:

Marianne Paola Moyano Cetina 100163032

Angie Milena Medina Rodríguez 100015585

Leidy Johana Solorzano Vanegas 100079053

Nercy Carolina Quiñones rayo 100080816

Adriana Paola Sánchez 100058774

SUPERVISOR:

MSc. CRISTIAN IVAN GIRALDO LEON.

BOGOTÁ, NOVIEMBRE 2021

**Tabla de Contenidos**

Resumen.	1
Capítulo 1. Introducción.	2
Descripción del contexto general del tema.	2
Planteamiento del problema	3
Pregunta de investigación.	4
Objetivo general.	4
Objetivos específicos.	4
Justificación.	4
Capítulo 2. Marco de referencia.	6
Marco conceptual.	6
Marco Teórico.	8
Marco Empírico.	9
Capítulo 3. Metodología.	12
Tipo y diseño de investigación.	12
Participantes.	12
Instrumentos de recolección de datos.	12
Estrategia del análisis de datos.	12
Consideraciones éticas.	13
Capítulo 4.	14
Resultados.	14
Discusión.	18
Conclusiones.	19
Limitaciones.	20
Recomendaciones.	21
Referencias.	22
Anexos.	25
Formato auto registro.	25
Consentimiento informado.	26
Producto multimedia.	27

## **Resumen.**

La problemática que se generó en el sector laboral por la pandemia por COVID 19, ocasionó muchos cambios al interior de las organizaciones, las cuales se vieron obligadas a buscar alternativas que logran mantener la productividad y la economía de sus empresas. Es allí donde estas, aprovechan las nuevas tecnologías como una herramienta para implementar de forma expedita la figura laboral denominada Teletrabajo. Sin embargo, esta modalidad ha ocasionado complicaciones a los trabajadores afectando su salud física y mental, desarrollando problemas de estrés, ansiedad, depresión, fatiga, entre otros, los cuales son causados por la sobrecarga laboral, disminuyendo así su bienestar y calidad de vida. El objetivo principal de este proyecto es analizar el riesgo psicosocial, las causas, componentes que interfieren y afectan la salud mental de los teletrabajadores. Para ello se utilizó la investigación cualitativa de tipo descriptivo basada en un diseño de campo apoyado en la teoría fundamentada, mediante el análisis y recolección de datos por medio de una entrevista semiestructurada individual apoyado en un proceso de observación en los estudios de caso de los participantes de dicha investigación.

*Palabras clave:* Salud mental, estrés mental, sobrecarga, adaptación social, y riesgo psicosocial.

## **Capítulo 1.**

### **Introducción.**

Hoy en día, en Colombia a raíz del inicio de la pandemia en el 2020, se implementaron múltiples cambios en diferentes aspectos con el fin de mitigar la propagación del virus, una de esas medidas fueron los confinamientos, la educación virtual y el teletrabajo.

En esta oportunidad se enfocará la investigación hacia los riesgos psicosociales que afectan la salud mental en los empleados que se desempeñan en modalidad de teletrabajo, su impacto en la vida personal y como han logrado adaptarse a esta medida, teniendo en cuenta principalmente los problemas de salud derivados de su actividad laboral en esta modalidad como son ansiedad y estrés uno de los más comunes, se identificaron las afectaciones secundarias a estos factores y cómo influyen en su adecuado desempeño laboral desde casa.

#### **Descripción del contexto general del tema.**

En la actualidad, las organizaciones y entidades se encuentran en un proceso de cambio y transformación debido a la demanda creciente de teletrabajo a causa del avance tecnológico; del mismo modo por las condiciones actuales de salubridad en el mundo. Si bien, el teletrabajo es una alternativa para el desempeño laboral, debido a la facilidad de conexión permanente que permite la prestación de servicios; es importante mencionar el aumento en la sobrecarga laboral, los usos prolongados de las TICs exponen a los trabajadores a ciertos riesgos psicosociales que pueden perjudicar su salud física y mental, por lo cual surge la necesidad de prevenirlos. El aumento de los riesgos psicosociales asociados a esta modalidad de trabajo ha afectado a varios teletrabajadores, en donde el estrés laboral involucra “reacciones emocionales, cognitivas y fisiológicas del comportamiento hacia el entorno del trabajo” según Moreno et al. (2005, p.161).

La salud mental en Colombia por muchos años no fue tomada en cuenta como parte fundamental del sistema de salud de este país, según el estudio de salud mental en 2003 aproximadamente el 40% de la población colombiana afirma haber presentado o

estar cursando por un trastorno relacionado con su salud mental. Desde el año 2019 a raíz de las medidas tomadas por los entes gubernamentales para mitigar la propagación del COVID 19 a nivel nacional, se implementó con fuerza la modalidad de teletrabajo en diferentes sectores económicos (Gomez Forero, 2021) inicialmente se tomó como medida temporal y preventiva, sin embargo, tras meses probándola diferentes organizaciones demostraron eficacia en sus procesos y disminución de gastos en operatividad. Esto conllevó a implementar de manera definitiva esta modalidad y con ello se aumentaron progresivamente los casos en los que los empleados reportaron además de cansancio, sobrecarga laboral, estrés asociado al entorno laboral, problemas familiares e incluso violencia familiar. Esta modalidad de trabajo puede generar además en el teletrabajador aislamiento físico, condicionamiento en su comportamiento de manera cognitiva, causando desequilibrio en su vida personal y laboral que a su vez desencadena efectos de riesgo psicosocial, de relevancia debido a todas las enfermedades que se pueden generar por no controlar, mitigar y prevenir.

### **Planteamiento del problema**

Para observar la gravedad de la situación que afecta actualmente como lo es el teletrabajo, se tomó como referencia la ciudad de Bogotá específicamente la localidad de Suba, donde se puede evidenciar un aumento de enfermedades mentales (Salud, 2019) debido a las elevadas cargas y ritmos de trabajo en jornadas extensas, ya que no existen horarios establecidos para cumplir con sus funciones laborales y por el contrario su disponibilidad es permanente. Esta situación dio lugar a diferentes enfermedades como agotamiento físico y mental (burnout), estrés, los cuales se asocian un alto índice de probabilidad de sufrir accidentes, depresión, ansiedad, irritabilidad y cambios en el estado del ánimo así como dificultad para conciliar el sueño o sueño no reparador, problemas gastrointestinales entre otros; así mismo se logra evidenciar la aparición de comportamientos como abuso de alcohol, drogas, trastornos alimenticios debido a la ausencia de horarios fijos para tomar sus alimentos de forma adecuada. De igual forma se ha descubierto que en algunas personas esta modalidad le puede generar una adicción

al trabajo creando alteraciones en la percepción del tiempo, lo que conlleva a una mayor probabilidad de tomar decisiones erróneas, fatiga mental y problemas de concentración.

### **Pregunta de investigación.**

¿Cuáles son los factores de riesgo psicosocial que afectan la salud mental de diez personas en teletrabajo de la localidad de Suba de la ciudad de Bogotá?

### **Objetivo general.**

Analizar los factores que influyen en las actividades laborales modalidad teletrabajo que afectan la salud mental de empleados de la localidad de suba de la ciudad de Bogotá.

### **Objetivos específicos.**

- Establecer cuáles son los factores de riesgo psicosocial que se presentan con mayor frecuencia en los trabajadores de modalidad teletrabajo.
- Identificar riesgo psicosocial que ocasiona la ansiedad y el estrés, en la salud mental de los teletrabajadores
- Determinar las afectaciones en la salud mental que influyen en el adecuado desempeño laboral del empleado.

### **Justificación.**

Durante los últimos años los avances tecnológicos a nivel mundial y los cambios que generó la Pandemia han ocasionado variaciones en la vida cotidiana de los individuos, en su ámbito personal, laboral, familiar y social. Laboralmente, la tecnología logró imponerse como una herramienta que transformó drásticamente la forma de trabajo convencional; en algunos casos las condiciones laborales y sociales, son un instrumento que suple la necesidad de aumentar la productividad tanto de la empresa como de los trabajadores. (OIT 2020). Al ser una modalidad relativamente nueva, surge la necesidad

de realizar la presente investigación, la cual ayudará a entender y determinar los factores psicosociales de riesgo asociados a esta modalidad de trabajo, que afectan negativamente la salud mental de los trabajadores de la localidad de Suba. Este hecho ha generado diferentes cuestionamientos sobre la relación teletrabajo-salud física- salud mental y los efectos de este sobre el individuo. Así mismo, se considera fundamental estudiar esta relación con el propósito de analizar si constituye un agente de riesgo para la salud mental de los trabajadores y los cambios que se generan en su cotidianidad.

Esta investigación ayudará a conocer consecuencias asociadas al teletrabajo permitiendo proponer medidas que mejoren la calidad de vida, el bienestar mental de los empleados y sus familias; de igual forma, se busca recolectar información útil que brindará una línea de apoyo a futuras investigaciones, a las empresas y los empleados, sobre el manejo de las situaciones que afectan a los trabajadores tales como tensión, estrés laboral, sobrecarga, conflicto de autoridad, desigualdad, depresión, aislamiento entre otros que pueden surgir durante la investigación.

## **Capítulo 2.**

### **Marco de referencia.**

#### **Marco conceptual.**

El dinamismo de las nuevas tecnologías, contribuyo a la reaparición de una figura de la sociedad laboral denominada Teletrabajo, la cual surge inicialmente como una solución temporal dentro de las organizaciones en medio de la crisis ocasionada durante la pandemia por COVID 19, con el fin de conservar la productividad de las empresas y mantenerse en el mercado, su implementación permite a las organizaciones una flexibilización laboral y la descentralización empresarial, evitando despidos y posibles cierres totales en las compañías.

El teletrabajo, etimológicamente se compone del prefijo griego “telou” que significa distancia y “trabajo” proviene del latín “tripalierae” que significa Torturar. Por su parte la Organización Internacional del Trabajo-OIT, lo define como: “una forma de trabajo que se realiza en un lugar alejado fuera del entorno físico acostumbrado como lo es una oficina o planta de producción donde el empleado cumple sus funciones habituales dentro de la empresa”. De igual forma Rodríguez (2007), define el teletrabajo “como una forma de organización del trabajo donde el empleado presta sus servicios a la compañía en un lugar diferente a la empresa, empleando como principal herramienta las tecnologías”.

Al ser relativamente una nueva modalidad laboral, tanto los empleadores como los trabajadores incursionaron a un campo para la mayoría desconocido, el cual desde sus inicios fue desarrollado de forma improvisada lo que conlleva a ciertos peligros y desaciertos, poniendo en riesgo tanto la salud física como mental de los trabajadores, a lo cual se le denomina Riesgo psicosocial.

La flexibilidad laboral aumenta el teletrabajo, en medio de una pandemia que ha causado daños y quiebras en varias empresas. Investigadores de la Universidad de Cambridge, aseguran que a corto plazo se verán cambios en la



interacción humana con apariencias más cercanas a la ciencia ficción que a la realidad antes del coronavirus (Salazar, 2020, p. 211).

Maslach (1977, citado en Jiménez y Ríos-Parra, 2018), “conceptualiza el agotamiento emocional como una respuesta a un estrés emocional crónico caracterizado por agotamiento físico y psicológico, actitud fría y despersonalizada en la relación con los demás y sentimiento de inadecuación a las tareas que se han de desarrollar” Castro, (2016), cita a García Maturana (2006), donde expone que “el estrés se exterioriza en la persona que la padece a través de cambios fisiológicos, psicológicos y sociales. A nivel físico se puede evidenciar desordenes en sus hábitos alimenticios, dificultad en conciliar el sueño, gastritis, úlceras, migrañas, agotamiento e incluso infartos. A nivel psicológico, puede presentar problemas de concentración, atención y memoria, así mismo, depresión, ansiedad, irritabilidad, poca tolerancia a la frustración, entre otras”. Finalmente, a nivel social, presenta inconvenientes en las relaciones interpersonales con sus compañeros, al interior de su familia, lo que lo puede desencadenar en abuso de alcohol, sustancias psicoactivas y tabaquismo.

Uno de los factores de riesgo psicosocial en trabajadores en modalidad de teletrabajo está relacionada con la sobrecarga laboral a la que están expuestos, según la organización internacional del trabajo la define como “Un estado donde los empleados se ve sometidos a una serie de condiciones desfavorables” (OIT, 2016 p4.), de allí se desencadenan factores como el estrés laboral y la fatiga mental.

Cabe resaltar que lo anterior no es un problema propiamente de la persona, sino de su contexto laboral. “La pandemia ha afectado diferentes ámbitos de la vida de las personas, como aporta Peiró y Medina (2020), trabajar on-line es mucho más complejo que tener un ordenador y una conexión ya que se requieren más horas de trabajo, una adaptación a la tecnología, una mayor carga mental y los recursos sociales que amortiguan el estrés del trabajo. Así mismo, Cirera et al. (2012, citados en Cordero, 2015), mencionan que el estrés vinculado con el trabajo es una variable de gran interés en las investigaciones y en la sociedad en general, ya que las exigencias son mayores que los

recursos de los trabajadores y se debe actuar al respecto. La actividad laboral en las modalidades de teletrabajo, comprende ciertas demandas y tareas tales como: la planificación de la jornada diaria, semanal y mensual, atender reuniones de la empresa, grupos de trabajo por medio de una conexión tecnológica y virtual, realizar labores propias del trabajo de cada persona que muchas veces conllevan mucho más tiempo de lo estimado, atender las consultas o asesorías, cumplir con normas y procedimientos en línea, participar en los programas de capacitación de manera virtual etc”. En este sentido, reconociendo las grandes demandas que conllevan estas situaciones a nivel laboral y personal en los trabajadores, “cuando las capacidades resultan no ser suficientes, las personas pueden comenzar a sentir insatisfacción y estrés tanto personal como laboralmente. La incorporación de la tecnología como mediador relevante para llevar a cabo este proceso de reestructuración laboral, en donde muchas personas no tienen el dominio sobre esto y muchas empresas aún no han invertido o desarrollado de estas estrategias de la nueva era digital y como consecuencia también surgen problemas tales como el tecnoestrés”. Como lo menciona Durán (2010), “el estrés tiene diferentes grados o manifestaciones, que están en relación con las demandas o compromisos adaptativos (estresores potenciales) y los recursos de control y afrontamiento situacional con que cuenta, que son afectados por factores personales”.

## **Marco Teórico.**

### ***La teoría Transaccional del estrés Lazarus y Folkman***

Lazarus y Folkman (1986), afirman que el estrés es el resultado de la relación entre el individuo y su entorno. Plantean que existen dos elementos fundamentales que originan el proceso de estrés, a los cuales denominan Valoración Cognitiva y Estrategias de Afrontamiento. determinaron a partir del trabajo aportado por Lazarus, que el estrés opera en etapas, donde el individuo detecta el evento externo, luego inicia el despertar fisiológico, para finalmente realizar una valoración cognitiva, la cual determinara la existencia de un peligro real, a estos procesos los denominaron valoración primaria y secundaria. En la valoración primaria también denominada Evaluación cognitiva, se

reconoce un problema real y a partir de este se desprenden las respuestas hacia el evento estresor y a su vez se recurrirá a estrategias de afrontamiento, las cuales dependerán de diferentes factores tales como estado de salud, capacidad de la persona frente a la resolución de problemas, apoyo social y creencias personales positivas donde el cree si es capaz o no de alcanzar el objetivo deseado.

A partir de la evaluación cognitiva, surge la valoración secundaria, en la cual, el proceso valorativo decide la respuesta, surge la emoción y es allí donde el individuo forma la idea de su capacidad de controlar o afrontar el peligro. Finalmente, en esta etapa, la persona evalúa nuevamente la situación y determina si se mantiene o por el contrario está ha cambiado así mismo cada individuo reconsidera la situación de forma distinta o es valorada desde otra perspectiva más positiva.

### **Marco Empírico.**

A continuación, se expondrán algunos artículos relacionados a los riesgos psicosociales asociados a la modalidad de teletrabajo. Marino Martínez y Ricardo Ros, en su artículo “De la Calidad de vida laboral a los Riesgos Psicosociales: Evaluación de la calidad de vida laboral”, para Acciones e investigaciones Sociales en 2010 apoyados en la OMS (1984); exponen la existencia de riesgos invisibles a los cuales están expuestos los trabajadores durante su jornada laboral, cuyas causas tienen origen dentro de la misma organización, afectando así su salud, rendimiento y grado de satisfacción del trabajador dentro de la empresa, así mismo, cómo la interacción entre el trabajo, entorno, capacidades, necesidades del individuo y su situación personal, socio-cultural fuera del trabajo influyen de manera negativa en su bienestar. Afirman, que a pesar de que los Riesgos Psicosociales no son igual de evidentes como lo son los accidentes o enfermedades laborales no se les debe restar importancia en cuanto a prevención y manejo dentro de los equipos de trabajo.

Clara Tejada, en su artículo “Teletrabajo, impactos en la salud del talento humano en época de pandemia”, para la Revista Colombiana de Terapia Ocupacional en 2020, fue realizada a través de investigaciones teórico-descriptivas de tipo documental; argumenta el auge de la modalidad de Teletrabajo, como una buena alternativa tanto para las

empresas, empleados e incluso para el medio ambiente, esto debido a la reducción significativa de los costos operativos de la compañía, ausentismo y generación de empleo, se evidenció además disminución de tiempos muertos y costos al empleado al desplazarse hacia su lugar de trabajo, descenso de la contaminación por emisión de gases que genera la congestión vehicular. A pesar de las ventajas que genera esta modalidad, la autora, hace énfasis en la importancia de adecuar los espacios empleados por los trabajadores con mobiliario que le garantice al trabajador unas condiciones ergonómicas adecuadas y condiciones físicas acordes a la Promoción y prevención de enfermedades laborales. Así mismo, la autora, a través de su investigación obtiene resultados tales como una frecuente supervisión por parte de la empresa hacia sus empleados en cuanto condiciones físicas, salud y desempeño laboral.

De igual forma se logró identificar cuáles son los riesgos más frecuentes en los trabajadores tales como: trastornos musculoesqueléticos, asociados al mobiliario y accesorios de computador, alteraciones visuales y Trastornos psicosociales ocasionados por la sobrecarga de trabajo, los efectos del aislamiento social, los conflictos asociados a la organización del tiempo de trabajo-familia.

Agustín María Sánchez-Toledo Ledesma. Efectos del teletrabajo sobre el bienestar de los trabajadores. Rev. Asoc Esp Espec Med Trab 2021; 30(2): 244-264 “Le localizó un total de 14 artículos de investigación empírica que estudian la salud de los teletrabajadores desde el punto de vista de la salud ocupacional entre 2000 y 2020. De acuerdo con sus conclusiones sobre el impacto del teletrabajo en el bienestar laboral, fueron clasificados en cuatro grupos: optimistas (5), pesimistas (5), ambivalentes (1) y escépticos (3). Limitaciones: No se consideraron aquellos estudios que abordan el tema planteado desde el enfoque empresarial o productivo, tampoco se incluyó información en idiomas diferentes al inglés o español, o aquellos estudios publicados en formato impreso. Conclusiones: Los principales temas de interés sobre el teletrabajo son el manejo del estrés, los problemas ergonómicos y psicosociales, y la capacitación”

Por su parte, Cynthia Castro, (2016), a través del artículo “Riesgos psicosociales en el trabajo y salud ocupacional” publicado por Pedro Gil en la Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública (2012). “reafirma que los Factores psicosociales, son aquellas condiciones que afectan el desempeño del trabajo y la salud de los empleados, donde la organización del trabajo, el cargo, funciones y su entorno, son elementos que conllevan a sufrir estrés”. Dichos factores pueden favorecer el desarrollo personal de forma positiva, sin embargo, en otros casos las actividades laborales e incluso la calidad de vida de los trabajadores pueden verse afectadas causando daños psicológicos, físicos y sociales

### **Capítulo 3. Metodología.**

#### **Tipo y diseño de investigación.**

En esta oportunidad se realizó una investigación cualitativa de tipo descriptivo la cual permite investigar las características de la problemática planteada mediante el análisis de las variables independientes de acuerdo con el aumento de empleados en modalidad de teletrabajo; con un diseño de campo que permite la recolección de datos sin manipular las variables teniendo en cuenta las experiencias de las personas que harán parte de la investigación, se usó un diseño basado en la teoría fundamentada (Glaser & Strauss, 1967) apoyado en la recolección de datos basados en relatos propios de cada participante para su posterior análisis.

#### **Participantes.**

Los participantes en esta investigación son empleados de áreas de laborales como call center, salud, atención al cliente y educación, quienes actualmente se desempeñan en modalidad de teletrabajo ubicados principalmente en la localidad de suba de la ciudad de Bogotá, los participantes que hacen parte de la muestra a conveniencia están en edades entre los 35 a 40 años quienes han evidenciado afectaciones a nivel de su salud mental a causa de la nueva modalidad laboral.

#### **Instrumentos de recolección de datos.**

Los instrumentos usados para la recolección de datos son de nivel cualitativo como la entrevista semi estructurada individual, el análisis documental, el estudio de caso y el proceso de observación de acuerdo con la formulación metodológica tratada.

#### **Estrategia del análisis de datos.**

Para analizar los datos recolectados mediante la entrevista se plasmó la información clasificada en graficas de barras en Excel para estudiar y detallar la información de una forma cualitativa, lo cual permite evidenciar los componentes y causas que intervienen y contribuyen en la afectación de la salud mental en la modalidad de teletrabajo y por

último se diseñó una bitácora de análisis con los resultados encontrados para facilitar la comprensión de manera clara la problemática planteada en relación con sus variables.

### **Consideraciones éticas.**

“Ley 1090 del 6 de septiembre de 2006, "por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones", La comprobación de la ejecución de los principios éticos en la investigación en salud legitima su ejercicio frente a la comunidad y faculta el decreto de dilemas éticos frente a actuales intereses y métodos de investigación. **La Resolución 8430 de 1993** en Colombia es una de las primordiales pautas éticas que regulan la investigación en salud”.

## Capítulo 4.

### Resultados.

Uno de los instrumentos utilizados para la recolección de información es la entrevista semiestructurada, Según Bernard (1988), “las entrevistas semiestructuradas se utilizan mejor cuando el investigador no tendrá más de una oportunidad de entrevistar a alguien y cuándo enviará a varios entrevistadores al campo para recopilar datos”.

Teniendo en cuenta lo anterior, se entrevistaron 15 personas entre los 30 y 40 años quienes actualmente se desempeñan en modalidad de teletrabajo y que aceptaron libre y voluntariamente participar de la muestra.

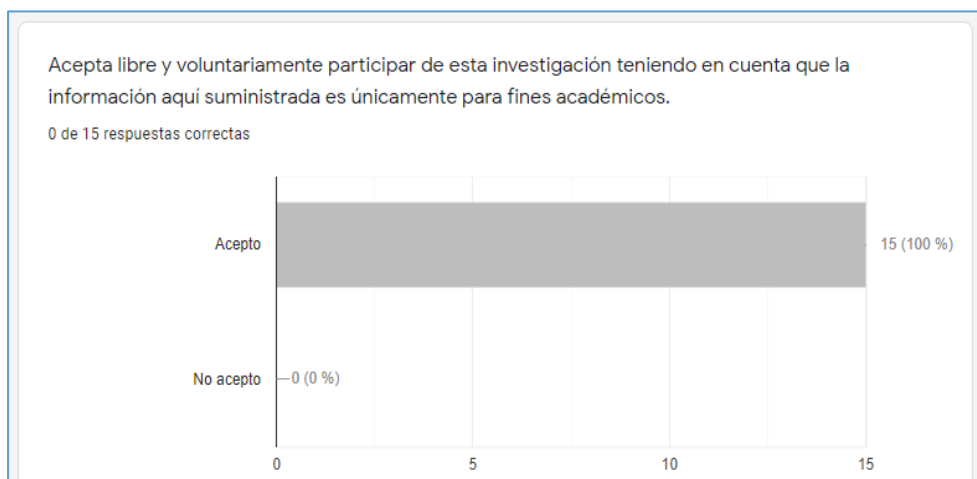


Figura 1 Consentimiento. Elaboración propia

Con referencia a lo anterior el 20% de los entrevistados pertenece al área de la salud, el 66.7% al sector telecomunicaciones, el 6.7% al educativo y el restante a las otras áreas independientes; por otro lado, se evidencio que el 46.7% de los participantes llevan de tres a seis meses en esta modalidad y el 26.7% ya cumplió más de un año.

Dentro de la entrevista se indago sobre si las empresas les brindan las herramientas necesarias para desempeñarse adecuadamente desde casa, donde el 40% de los entrevistados refiere que no, adicional a ello el 60% también afirmó que no cuentan con estrategias que permitan identificar y mitigar riesgos psicosociales tales como depresión, ansiedad y fatiga; por otro lado el 40 % indicó que si cuenta con esas estrategias donde



realizan capacitaciones internas y manejan una línea de atención psicológica para sus empleados.

Con referencia a los anterior en la siguiente gráfica se evidencia la cantidad de participantes que han manifestado alguna vez presentar síntomas como estrés, ansiedad y depresión entre otros, de los cuales el 81.3% posterior a ello afirmó que aceptaría participar en programas encaminados al manejo de estrés, depresión y ansiedad, relacionadas al teletrabajo.



Figura 2 Sintomatología. Elaboración propia

Por otro lado, se evaluó qué tan identificados y no se encuentran en diferentes situaciones relacionadas con el teletrabajo, a continuación, se relacionan los datos

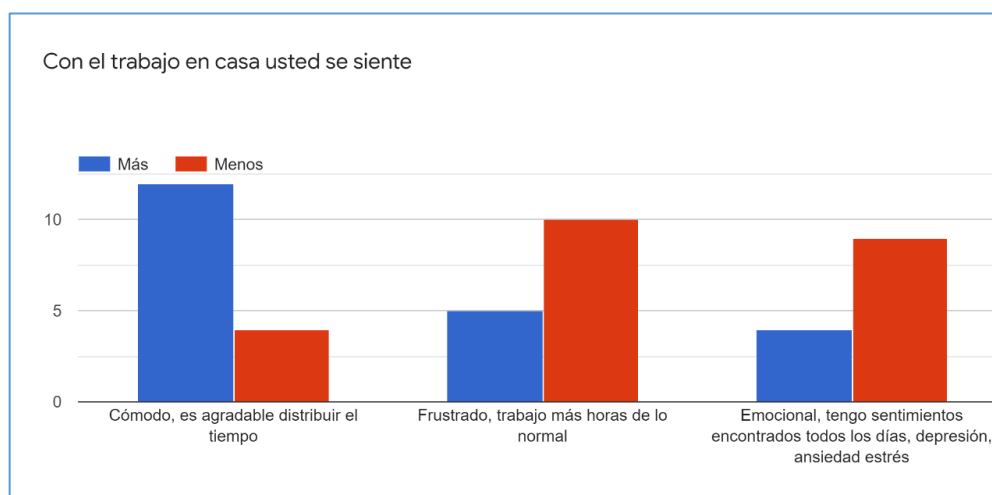


Figura 3 Relación con el teletrabajo y sus sentimientos. Elaboración propia

obtenidos:

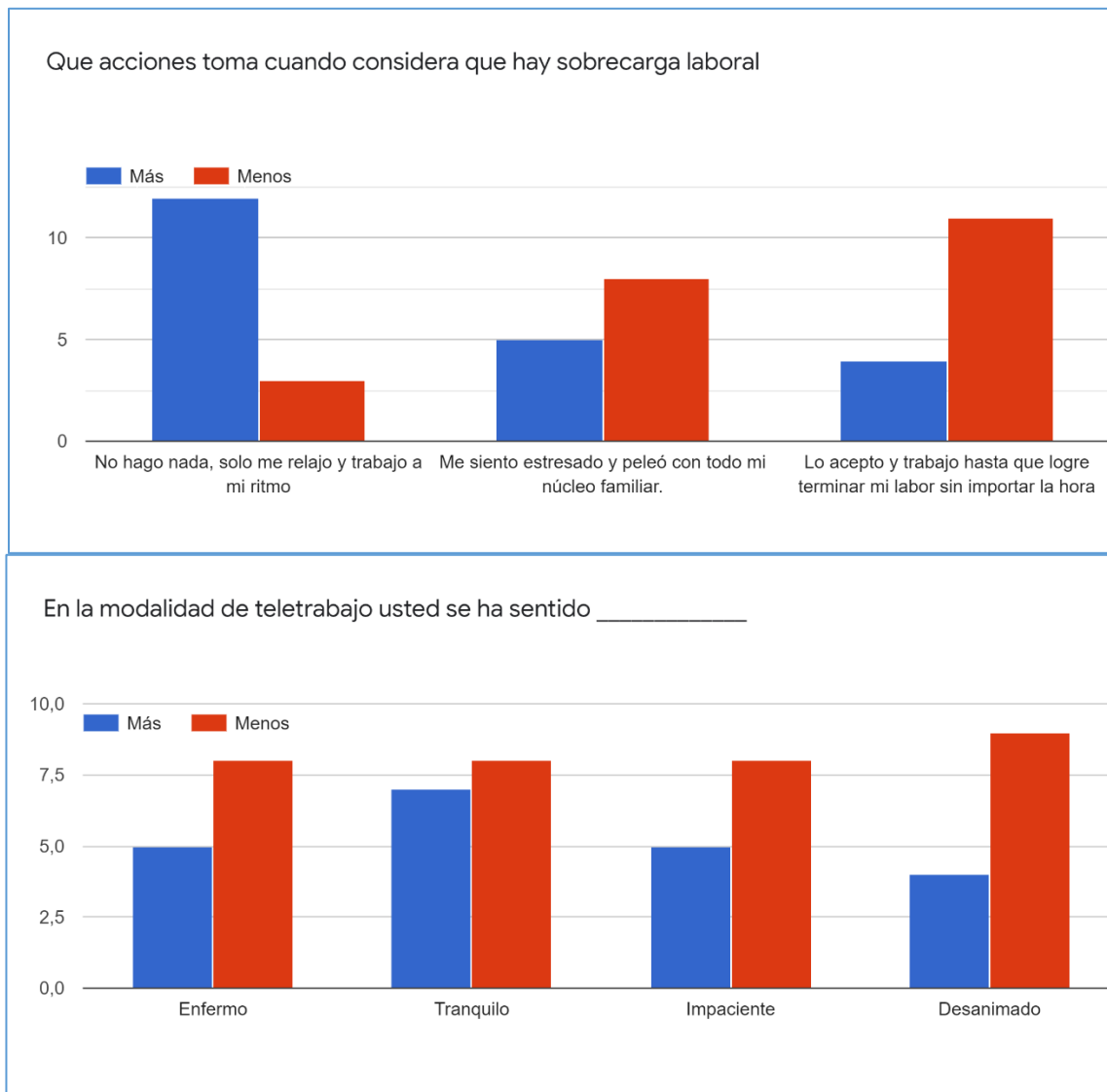


Figura 4 Acciones por sobrecarga laboral. Elaboración propia

Se les pidió a los participantes que mencionan ventajas y desventajas de esta modalidad, donde el tiempo en los traslados hasta la oficina y el estrés de usar el transporte público es una gran ventaja de estar en casa manifestaron ahorrar tiempo y dinero en estos casos, por otro lado como desventaja informaron exageradas jornadas laborales, poco tiempo para la familia, cansancio y fatiga mental por la excesiva cantidad de trabajo, mala alimentación y pocos hábitos de vida saludable, no tener un espacio adecuado para trabajar y otros factores aumentan las razones para que sean más altas las desventajas que las ventajas.

De acuerdo con lo anterior, se plantearon 5 situaciones relacionadas con el teletrabajo como son:

1. Después que termino de trabajar consigo “desconectarme” de los problemas laborales.
2. Mis actividades y responsabilidades están claramente definidas.
3. El teletrabajo a causado problemas en la coordinación de actividades
4. Recibo retroalimentación y tengo seguimiento a mi trabajo
5. Tengo flexibilidad en mi horario laboral

Donde el 53.3% de los participantes afirman lograr desconectarse de sus funciones laborales, el 86.6% refiere tener definidas cada una de sus actividades y el 66.6% dice que recibe seguimiento continuo a sus labores y flexibilidad en sus horarios.

Para finalizar se evaluó qué tan satisfechos estaban con esta modalidad, a continuación, se relacionan los resultados:

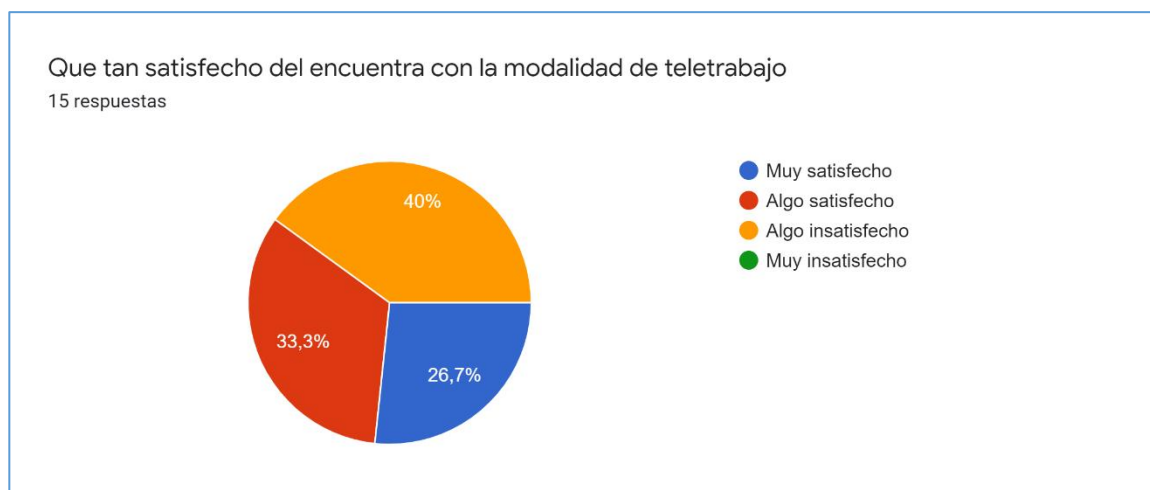


Figura 5 Satisfacción laboral

Por otra parte, como instrumento para recolección de información diferente a la entrevista se usó el estudio de caso, mediante la técnica de observación por medio de formatos de autorregistro, debido a las medidas de aislamiento y el difícil acceso a la población, se les envió un formato de autorregistro (revisar copia en anexos) en el que se

les pidió a los participantes diligenciar por una semana cada una de las casillas en las que se enumeran fecha y hora, alguna situación relacionada con el teletrabajo y que consideren que puede afectar su salud mental, el pensamiento automático frente a la situación, las emociones que presentaron en ese momento y la conducta relacionada con dicha situación.

Con referencia a lo anterior, mediante el formato de autorregistro, se evidencio que el 70% de los participantes manifestaron alguna sensación relacionada con estrés y/o ansiedad dentro de la jornada de 9 am a 2 pm, la mayoría de ellos mencionaron situaciones de estrés relacionadas con la excesiva carga laboral y la presión de sus superiores por entregar a tiempo, por otra a parte el 25% de los participantes indicó presentar cansancio, ansiedad y fatiga mental en el horario después de las 6:30 pm, puesto que a pesar de haber terminado su turno los jefes siguen en contacto por temas relacionados con su labor, otros por seguir trabajando pero en labores relacionadas con su familia; para finalizar este instrumento el 95% de los participantes manifestaron presentar emociones de tristeza, enojo y frustración por el inadecuado manejo que se le da a las condiciones laborales en el caso del teletrabajo, tan solo el 5% de los participantes no manifestó ninguna inconformidad.

### **Discusión.**

El teletrabajo es una modalidad que surgió a partir del desarrollo de nuevas tecnologías para la optimización y reducción de costos, desplazamientos, entre otros. Se planteó como una flexibilidad que traspasa los límites del espacio y el tiempo, modificando así el escenario laboral, la forma de supervisión del trabajo y la misma vida familiar o personal. Todos estos cambios técnicos y organizativos en el mundo laboral junto con los cambios sociales, económicos y de salubridad, han dado lugar a los llamados riesgos psicosociales que causan efectos negativos sobre las personas, generando un mayor nivel de estrés laboral.

De acuerdo con Peiró y Medina (2020) quienes indican que trabajar on-line es mucho más complejo ya que se requieren más horas de trabajo, adaptación a la

tecnología, mayor carga mental y recursos sociales que amortiguan el estrés del trabajo; encontramos que el 81.3 % de las personas encuestadas ha evidenciado cambios asociados a riesgos psicosociales como fatiga, estrés, ansiedad, depresión.

De igual forma, en concordancia con Clara Tejada (2020) quien argumenta que la modalidad de Teletrabajo es una buena alternativa para las empresas y empleados; el 100% de los participantes considera que las implementaciones de programas preventivos de riesgos psicosociales podrían generar impactos positivos en la calidad de vida tanto personal como laboral

Respecto a los factores psicosociales percibidos, el aislamiento frente al entorno laboral, el contacto con sus compañeros de trabajo, ausencia de charlas espontáneas o apoyo emocional, Cynthia Castro, (2016) indica que las actividades laborales e incluso la calidad de vida de los trabajadores pueden verse afectadas causando daños psicológicos, físicos y sociales.

Ahora bien, la presente investigación sobre los riesgos psicosociales que afectan la salud mental nos muestra dificultades de desconexión al término de la jornada laboral y que bajo esta modalidad las personas, en su mayoría se sienten desanimadas, impacientes y enfermas; por lo cual se sugiere replicar el cuestionario con una mayor muestra poblacional, además de documentar las buenas prácticas y oportunidades de mejora, así como la implementación de programas preventivos de riesgos psicosociales que pueden generar impactos positivos en la calidad de vida

### **Conclusiones.**

Durante los últimos años se ha podido determinar, que los diferentes factores de Riesgos psicosociales afectan el bienestar laboral, la salud física y mental de los trabajadores. Al finalizar esta investigación se logró concluir que estos Riesgos en la actualidad están directamente relacionados con la implementación del Teletrabajo como medida mitigación ocasionado por la pandemia, generando consecuencias en los

trabajadores a nivel tanto físico como mental. Es por ello, que esta investigación se orienta hacia el análisis e identificación de los factores de riesgo psicosocial más frecuentes en los Teletrabajadores, reafirmando la importancia del manejo adecuado de estos riesgos con el fin de mitigar la exposición de los individuos, ya que estos pueden impactar de forma negativa el desempeño de los trabajadores y por ende la productividad de las organizaciones donde laboran.

Teniendo en cuenta lo anterior y con el fin de obtener datos significativos, se empleó la técnica de entrevista semiestructurada, la cual resultó de gran utilidad, debido a que, se recolectó información importante de los participantes sobre diversas situaciones cotidianas relacionadas con el teletrabajo, logrando evidenciar que la mayoría de los participantes han trabajado bajo esta modalidad por más de un año y reconocen cambios notorios en su salud, en su rendimiento y en algunas ocasiones sus relaciones interpersonales. Dicha información cobra especial relevancia ya que permite revelar la aparición de riesgos psicosociales asociados al teletrabajo como estrés, fatiga y ansiedad, lo cual facilitó alcanzar los objetivos propuestos en esta investigación. Así mismo, se logró establecer que esta modalidad está determinada por factores internos y externos de cada individuo y que a pesar de que la mayoría percibe un manejo inadecuado de las condiciones laborales manifestadas por sentimientos de frustración y enojo, también admiten ciertas ventajas como gastar tiempos en desplazamiento y el ahorro económico que esto conlleva.

### **Limitaciones.**

El proyecto está dirigido en analizar los factores que influyen en las actividades laborales de la modalidad teletrabajo que afectan la salud mental de empleados de la localidad de suba de la ciudad de Bogotá, para ello se trabajó sobre una muestra de 15 personas entre hombres y mujeres con edades entre 35 a 40 años quienes actualmente se desempeñan en diferentes áreas, de allí parte la primera limitación en el proyecto relacionada con la muestra, debido a las medidas de aislamiento por COVID 19, fue muy difícil trabajar con una muestra más amplia por ello se ubicaron personas que cumplieran con los criterios de inclusión y que estuviesen ubicadas en la misma localidad pero que

trabajaran en diferentes áreas para tener una perspectiva más amplia y compensar la cantidad de participantes.

Por otro lado, ya que la investigación se basó en la modalidad de teletrabajo 100%, la aplicación de los instrumentos para la recolección de información fue un reto, dado que muy pocas entrevistas se pudieron hacer personalmente se optó por citar al resto de participantes por medio de video llamada en diferentes plataformas para concretar la totalidad de los participantes.

Para finalizar, se propuso inicialmente un estudio de caso mediante un proceso de observación como medida para recolección de información, pero nuevamente por medidas de autocuidado y aislamiento de cada participante no se pudo hacer personalmente, para ello se diseñó un formato de auto registro en el que cada participante debía plasmar por una semana cada situación que considerasen afectara su salud mental y sus efectos sobre ella, ejercicio que resulto muy significativo no solo para la recolección de información si no como ayuda para cada participante según lo manifestaron en algunas observaciones.

### **Recomendaciones.**

Esta investigación aporta elementos importantes en el ámbito académico, ya que brinda bases importantes para futuras investigaciones. Es por ello por lo que se recomienda, ampliar la muestra de la población, incluyendo diferentes regiones del país, así como abarcar mayores sectores laborales. Así mismo, con el fin de identificar ciertos aspectos con mayor precisión y fiabilidad, se sugiere trabajar a través de un modelo mixto, aplicar diferentes técnicas de contraste, como Baterías de Riesgo Psicosocial, encuestas, pruebas de rendimiento, test psicológicos entre otros, los cuales permitirán a los investigadores obtener más información sobre las situaciones estimulantes y cotidianas de orden psicológico del Teletrabajador, reafirmando el diagnóstico de la

conducta problema. Teniendo en cuenta lo anterior, se facilitará la elaboración de programas de promoción y prevención de Riesgos Psicosociales, así como planes de intervención al personal que lo requiera mejorando su calidad de vida, la de sus familias y su rendimiento laboral.

### **Referencias.**

- Burgués Martha (2021) *¿Cómo afecta el teletrabajo a la salud?* Diario Salud. <https://okdiario.com/salud/teletrabajo-malo-salud-5517744>
- CEPAL (2020). Universalizar el acceso a las tecnologías digitales para enfrentar los efectos del COVID-19. Informe Especial. Naciones Unidas.
- Cordero Varela, M. (2016). *Optimismo, indefensión, estrés de rol, burnout y bienestar subjetivo en docentes de educación secundaria.*
- Cordero, A.M. (2015). Estrés laboral, fuentes de estrés e inteligencia emocional en los trabajadores del centro de urgencias y emergencias 112 de Extremadura. [Tesis doctoral, Universidad de Extremadura]. <http://dehesa.unex.es/handle/10662/3270>



- Durán, M.M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de Administración*, 1(1), 71-84.  
<https://revistas.uned.ac.cr/index.php/rna/article/view/285/146>
- Galende E. De un horizonte incierto. *Psicoanálisis y Salud Mental en la sociedad actual*.
- GIL-MONTE, Pedro R. Riesgos psicosociales en el trabajo y salud ocupacional. *Rev. perú. med. exp. salud publica [online]*. 2012, vol.29, n.2 [citado 2021-11-07], pp.237-241. Disponible en:<[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342012000200012&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342012000200012&lng=es&nrm=iso)>. ISSN 1726-4634.
- Gómez Forero, L. M. (2021). *Efectos del Teletrabajo como modalidad laboral, para los empleados del sector terciario en la ciudad de Bogotá, durante la pandemia ocasionada por el virus SARS-COV-2*.
- Gómez Leyton, A., Patiño Pinzón, J., & Trujillo Ospina, M. D. M. (2020). *El teletrabajo y los factores de riesgo psicosociales en los trabajadores de la empresa Logística y Control de Seguridad Ltda* (Bachelor's thesis, Especialización en Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo).
- Higuera, C. (2018). *Identificación de necesidades estudiantiles para creación de modelo en consejería estudiantil dirigida a alumnos virtuales de la institución gimnasio virtual san Francisco Javier*. Repositorio Politécnico Granacolombiano.
- Martinez, M., Ros, R. (2010). De la Calidad de vida laboral a los riesgos psicosociales: Evaluación de la calidad de vida laboral. *Acciones e investigaciones Sociales en 2010*
- Maslach, C., Jackson, S.E. y Cubero, N.S. (1997). MBI: Inventario "Burnout" de Maslach: síndrome del quemado por estrés laboral asistencial: Manual. Tea.
- Molina Bravo, M. E. (2021). *Teletrabajo y los riesgos psicosociales en la salud de los trabajadores*.
- Organización Mundial de la Salud. Promoción de la salud mental. Conceptos, evidencia emergente, práctica: Informe compendiado. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2004. p. 14 - 25.

Peiró, J.M. y Medina, F.J. (2020). Retos y oportunidades tras el COVID-19. Infocop Online, 24(1), 41–43. [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=8794](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8794)

Roa Montes, A., Godoy León, I. M., Casas González, J. A., & Cruz González, M. C. (2020). *Plan de intervención para prevenir los riesgos psicosociales generados por los factores extralaborales presentes en la enfermedad del Covid-19 en los trabajadores de Químicos Integrales SAS (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).*

Rodríguez, Ma. Ocampo, I. (2009). Relación entre Valoración De Una Situación y Capacidad para enfrentarla <file:///C:/Users/Usuario3/Downloads/Dialnet-RelacionEntreValoracionDeUnaSituacionYCapacidadPar-3020310.pdf>

Tejada, C. (2020). Teletrabajo, impactos en la salud del talento humano en época de pandemia.”. Revista Colombiana de Terapia Ocupacional.

Urrego Campos, A. M., & Unda Toloza, M. A. (2021). *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.*



## Consentimiento informado.

### *Consentimiento informado para la participación en proyecto de investigación.*

Mediante la presente, se le solicita su autorización para participar de estudios enmarcados en el Proyecto de investigación “**FACTORES QUE AFECTAN LA SALUD MENTAL DE LOS EMPLEADOS QUE DESEMPEÑAN SUS ACTIVIDADES LABORALES EN MODALIDAD DE TELETRABAJO**”, dicha investigación, es realizada por los estudiantes de Psicología, y conducido por el (la) profesor(a) Cristian Iván Giraldo León, perteneciente al Politécnico Grancolombiano Institución Universitaria. Dicho Proyecto tiene como objetivo(s) principal(es) Analizar los factores que influyen en las actividades laborales modalidad teletrabajo que afectan considerablemente la salud mental de empleados de la localidad de suba de la ciudad de Bogotá.

En función de lo anterior es pertinente su participación en el estudio, por lo que, mediante la presente, se le solicita su consentimiento informado.

Al colaborar usted con esta investigación, se hará una entrevista personal en la que se le realizaran once preguntas generales y abiertas de las que se recolectaran datos verbales y no verbales. Dicha actividad durará aproximadamente diez (10) minutos.

Además, su participación en este estudio no implica ningún riesgo de daño físico ni psicológico para usted, y se tomarán todas las medidas que sean necesarias para garantizar la **salud e integridad física y psíquica** de quienes participen del estudio.

Todos los datos que se recojan serán estrictamente **anónimos y de carácter privados**. Además, los datos entregados serán absolutamente **confidenciales** y sólo se usarán para los fines científicos de la investigación. El responsable de esto, en calidad de **custodio de los datos**, será el Investigador Responsable del proyecto, quien tomará todas las medidas necesarias para cautelar el adecuado tratamiento de los datos, el resguardo de la información registrada y la correcta custodia de estos.

El investigador Responsable del proyecto asegura la **total cobertura de costos** del estudio, por lo que su participación no significará gasto alguno. Por otra parte, la participación en este estudio **no involucra pago o beneficio económico** alguno.

Si presenta dudas sobre este proyecto o sobre su participación en él, puede hacer preguntas en cualquier momento de la ejecución de este. Igualmente, puede retirarse de la investigación en cualquier momento, sin que esto represente perjuicio. Es importante que usted considere que su participación en este estudio es **completamente libre y voluntaria**, y que tiene derecho a negarse a participar o a suspender y dejar inconclusa su participación cuando así lo desee, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

Desde ya le agradecemos su participación.

\_\_\_\_\_  
NOMBRE

\_\_\_\_\_  
FECHA

## FICHA REPORTE PRODUCTO MULTIMEDIA PRÁCTICAS SUSTENTACIÓN

Autores	<p>Nombres y apellidos estudiantes:</p> <p>Marianne Paola Moyano Cetina 100163032</p> <p>Angie Milena Medina Rodríguez 10001558</p> <p>Leidy Johana Solorzano Vanegas 100079053</p> <p>Nercy Carolina Quiñones Rayo 100080816</p> <p>Adriana Paola Sánchez 100058774</p> <p>Asesor: Cristian Ivan Giraldo Leon</p>
Objetivo del proyecto	<p>Analizar los factores que influyen en las actividades laborales modalidad teletrabajo que afectan la salud mental de empleados de la localidad de suba de la ciudad de Bogotá.</p>
Título del material	<p>RIESGOS PSICOSOCIALES QUE AFECTAN LA SALUD MENTAL EN LAS PERSONAS QUE SE DESEMPEÑAN EN MODALIDAD TELETRABAJO</p>
Objetivo del material	<p>Sustentación Investigación aplicada.</p>
Tipo de producto (podcast, video)	<p>Video</p>
Enlace producto multimedia	<p><a href="https://youtu.be/x8E1X-hz-nk">https://youtu.be/x8E1X-hz-nk</a></p>