

**Evolución de los riesgos laborales en teletrabajadores a causa de la pandemia**

**Margarita de Jesús Ruiz Asmar, Deysi Estefanía Moreno Parra**

**Monografía para optar el título de especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo**

**Director**

**Yohanna Milena Rueda Mahecha**

**Título académico más alto**

**Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano**

**Facultad Sociedad, Cultura Y Creatividad**

**Escuela de Estudios en Psicología, Talento Humano y Sociedad**

**Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo.**

**Abril, 2022**

### **Agradecimientos**

Queremos dar agradecimiento al Politécnico Gran Colombiano, por darnos la oportunidad de continuar con nuestra educación superior lo cual nos ayuda en nuestro crecimientos laboral y personal. A la docente que durante este periodo nos acompañó en el proceso del desarrollo de la monografía, con su tiempo, compromiso, dedicación y lo mas importante el compartir de su conocimiento con nosotros para un crecimiento profesional óptimo.

De igual forma agradecer a nuestros familiares quienes nos estuvieron apoyando en este camino para culminar con éxitos este curso.



## Tabla de Contenido

	Pág.
<b>Resumen</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>Abstract</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>Introducción</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>1. Desarrollo Temático</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
1.1. Marco Empírico .....	¡Error! Marcador no definido.
1.2. Marco Teórico. ....	¡Error! Marcador no definido.
<b>2. Objetivos</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
2.1. Objetivo General.....	¡Error! Marcador no definido.6
2.2. Objetivos Específicos .....	¡Error! Marcador no definido.6
<b>3. Marco Metodológico</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
3.1. Diseño .....	¡Error! Marcador no definido.
3.2. Búsqueda Bibliográfica .....	¡Error! Marcador no definido.
3.3. Criterios de Inclusión y Exclusión .....	¡Error! Marcador no definido.
3.4. Recuperación de la Información.....	¡Error! Marcador no definido.
<b>4. Discusión</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
4.1. Organización y estructura de los datos .....	¡Error! Marcador no definido.
4.2. Análisis de la información.....	¡Error! Marcador no definido.
4.3. Interpretación.....	¡Error! Marcador no definido.6
4.4. Evaluación crítica .....	¡Error! Marcador no definido.9
4.5. Contribuciones del autor.....	31
<b>5. Conclusiones</b> .....	¡Error! Marcador no definido.3



**Lista de Tablas**

	Pág.
<b>Tabla 1.</b> <i>Búsqueda bibliográfica</i> .....	18
<b>Tabla 2.</b> <i>Criterios de inclusión y exclusión</i> .....	19



### Lista de Figuras

	Pág.
<b>Figura 1.</b> <i>Mapa mental del desarrollo de la información encontrada</i> .....	28
<b>Figura 2.</b> <i>Explicación teoría de causalidad de Bird desde el riesgo ergonómico en el teletrabajo</i> .....	28



## Resumen

La presente monografía pretende hacer una revisión bibliográfica de la pandemia y sus efectos en la vida de los teletrabajadores, riesgos laborales, tipos de riesgos, características, consecuencias y la legislación colombiana frente a esta modalidad. Adicionalmente presentar las estrategias que se han desarrollado para mitigar los riesgos físicos, ergonómicos, psicosociales, ambientales y locativos.

Partiendo de lo anterior, es importante relacionar que los empleadores y los teletrabajadores tienen la responsabilidad de trabajar en conjunto para minimizar los riesgos en los trabajadores. Esto significa proporcionarles la formación necesaria, equipos, promover el buen uso de las herramientas tecnológicas y garantizar el cumplimiento de todas las leyes y regulaciones laborales. Se deben tomar medidas para reducir el riesgo de lesiones ergonómicas por malas posturas, posturas prolongadas, tareas repetitivas, largas jornadas, así mismo los riesgos psicosociales como el estrés, ansiedad y depresión

Finalmente, los riesgos laborales pueden ser tanto una amenaza como una oportunidad de mejora. Por lo tanto, se requiere del cuidado preventivo en el que participe el empleado y empleador para identificar, evaluar y minimizar los riesgos laborales lo que permitirá que para ambas partes se vuelva una modalidad de trabajo segura para el cumplimiento y buen desarrollo de la labor.

**Palabras Clave.** Riesgos laborales, pandemia COVID19, teletrabajo, ergonómicos, psicosociales, ambientales, locativos, físicos.

---

---

### Abstract

This monograph aims to make a bibliographic review of the pandemic and its effects on the lives of teleworkers, occupational risks, types of risks, characteristics, consequences and Colombian legislation against this modality. Additionally, present the strategies that have been developed to mitigate physical, ergonomic, psychosocial, environmental and locative risks.

Based on the above, it is important to relate that employers and teleworkers have the responsibility to work together to minimize risks to workers. This means providing them with the necessary training, equipment, promoting the proper use of technological tools and ensuring compliance with all labor laws and regulations. Measures should be taken to reduce the risk of ergonomic injuries due to poor posture, prolonged postures, repetitive tasks, long hours, as well as psychosocial risks such as stress, anxiety and depression.

Finally, occupational hazards can be both a threat and an opportunity for improvement. Therefore, preventive care is required in which the employee and employer participate to identify, evaluate and minimize occupational risks which will allow both parties to become a safe work modality for the fulfillment and good development of the work.

**Keywords.** Occupational risks, COVID19 pandemic, teleworking, ergonomic, psychosocial, environmental, locative, physical.

---

---

## Introducción

La siguiente monografía busca hacer una compilación de la información sobre los riesgos laborales presentes en los teletrabajadores, especialmente a causa de la pandemia, el año 2020 fue un desafío para casi todos los trabajadores, ya que la pandemia de COVID-19 obligo a muchos a teletrabajar como medida de prevención y protección. El 11 de marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) anuncio que el coronavirus COVID-19 se consideraba como una pandemia, y solicitó a los gobiernos a nivel global a enfrentar la problemática con seriedad, responsabilidad, además buscar soluciones y alternativas como el confinamiento (OMS, 2020).

En Colombia la modalidad de teletrabajo se viene implementando desde el año 2008, la pandemia genero un aumento considerable de esta modalidad en todas las empresas, para mitigar el riesgo de contagios. Sin embargo, este nuevo entorno de trabajo también trae consigo una serie de desafíos inesperados, incluyendo la evolución de los riesgos laborales para los teletrabajadores, los cuales se relacionan con la seguridad y la salud de los trabajadores, y hay una amplia gama de riesgos que se deben considerar al teletrabajar, los cuales buscamos identificar en esta investigación, para así mismo conocer las posibilidades de evitarlos o mitigarlos. (Ministerio de comercio, industria y turismo, 2020)

Por lo tanto, conforme a lo anteriormente mencionado surge la pregunta de ¿cómo ha sido la evolución de los riesgos laborales en los teletrabajadores a causa de la pandemia? ya que como lo indica Ponce (2021) durante el periodo de tiempo del 2020 al 2021 el número de trabajadores que pasaron a modalidad de teletrabajo fue de un 32% trayendo consigo una serie de





## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

consecuencias como independizar espacios familiares y laborales, largas jornadas laborales, falta de apoyo, por tanto se desencadena una serie de riesgos.

Por último, se reportaron 12.000 accidentes de trabajo en modalidad de teletrabajo durante este periodo, lo que llevo a las administradoras de riesgos laborales prestar mayor atención a esta población, al igual que los entes de control y de estar forma implementar estrategias de prevención de las que son responsables el empleado y empleador de su debido cumplimiento.

Conforme a lo mencionado se realizo una investigación amplia, logrando el análisis de más de 50 documentos, entre los cuales encontramos libros, artículos, monografías, etc., que nos han permitido contar con información detallada en cuanto al teletrabajo, su origen, normas, leyes que lo rigen, hasta las modalidades, y sus consecuencias físicas, psicosociales, ergonómicas, ambientales, etc.

### **1. Desarrollo Temático**

Para el desarrollo de esta monografía, se ha hecho una amplia investigación de la temática enfocada en la evolución de los riesgos laborales presentes en los teletrabajadores, durante la pandemia, logrando una selección amplia de documentos explicativos y significativos.

Considerando que el teletrabajo, aumento durante la pandemia, inicialmente con el fin de controlar el riesgo de contagio al cual se estaba expuesto, es importante mencionar que esta modalidad apporto en las personas beneficios como compartir más tiempo con sus familias, ahorrar el tiempo de desplazamientos, etc., a su vez los riesgos laborales estuvieron presentes.

En términos generales, el teletrabajo ha sido una modalidad de trabajo, establecida en Colombia desde el año 2008, y la misma utilizada durante la pandemia, además los riesgos



## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

laborales en los trabajadores, especialmente los teletrabajadores, también se presentan, como son, riesgos ergonómicos, locativos, ambientales, psicosociales, estos últimos los más presentes.

Como se indica en el anterior párrafo el teletrabajo viene de tiempo atrás antes que se presentara la crisis sanitaria del COVID-19 que empezó a finales del 2019 y que se expandió en el mundo hacia el tercer trimestre del año 2020 por lo tanto llevo a que los empresarios tomaran fuertes medidas para no parar la producción y desarrollo de sus laborales, y de igual forma velar por el bienestar de sus trabajadores, es por ello que vieron en el teletrabajo un medio para afrontar la situación que se estaba presentando.

Las empresas implementaron el teletrabajo sin tener en cuenta factores como los posibles riesgos laborales que se podían dar en esta modalidad, lo que llevo que en este periodo se presentara riesgos laborales a nivel ergonómico, locativos, físicos y psicosociales, es a partir de estas causas que los entes reguladores tomaron medidas para reducir los riesgos laborales en esta modalidad que llevo a quedarse a nivel mundial.

### **1.1. Marco Empírico**

Los riesgos laborales en los teletrabajadores es un evento que ha sido investigado por diferentes autores es el caso de Gómez (2021) en un estudio realizado al sector terciario cuyo objetivo era determinar las implicaciones que tiene el teletrabajo en los empleados pudo evidenciar que el 38% de la población encuestada presenta estrés, el 22% ansiedad, sensación de soledad 7%, depresión 6% y afecto plano un 0,003% todas relacionadas con los riesgos psicosociales lo que concluye que las empresas deben brindar mayor apoyo psicológico a los empleados que tiene esta modalidad de trabajo.

Así como el caso expuesto anteriormente, en otro estudio a 103 personas en el que se aplicó una encuesta para identificar los problemas de salud que enfrentaban se evidencio que los



## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

niveles de estrés estaban regulados gracias a los beneficios que tenía el teletrabajo por factores estresores como el desplazamiento de la casa al trabajo y viceversa, la ausencia en las tareas familiares, así mismo a 50 personas recibieron actividades ergonómicas lo que permitió mitigar los riesgos ergonómico dado que por las largas jornadas laborales se llegaron a presentar enfermedades ergonómicas. (Sánchez, 2021)

Sin duda alguna los riesgos ergonómicos son fundamentales en las investigaciones realizadas en el teletrabajo, Espinosa (2021) informa que los problemas musculoesqueléticos prevalecen en los teletrabajadores después de pasar la pandemia, entre los más comunes se encuentran en las zonas lumbares con un 47%, en el cuello 55% y hombros 53% esto debido al frecuente uso de equipos de cómputo por un tiempo mayor a 3 horas, las malas y prolongadas posturas, no contar con un espacio adecuado para el cumplimiento de la labor, de igual forma se detectaron problemas mentales como estrés, ansiedad, problemas familiares, a lo que se concluye en esta investigación que los empleadores, al igual que los gobiernos deben crear reglamentos que ayuden a mitigar las enfermedades ocupacionales para el teletrabajo.

En el teletrabajo uno de los riesgos presentes, son los ergonómicos, como lo demuestra estudio efectuado por Amendaño et al. (2021), en una empresa del sector financiero donde se escogieron 12 personas del sexo masculino y femenino que se encontraban en teletrabajo a quienes se les aplicó un cuestionario con el fin de identificar sintomatología ergonómica, lo que arrojó como resultados que era necesario realizar una acción preventiva frente a este tipo de riesgo dado que los dolores de espalda bajo, de igual forma a 3 de los puestos tuvo un resultado de riesgo medio por lo que debían intervenir los puestos de trabajo, inmobiliaria y equipos de cómputo.

---

---

## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

Al mismo tiempo que se presentan riesgos ergonómicos se presentan de otro tipo como lo demuestra la investigación realizada por Garcés y Finkelstein (2020) cuyo objetivo era conocer los riesgos psicosociales que tiene el teletrabajo, participaron 479 personas compuestas por hombres y mujeres, a quienes se les aplicó un cuestionario con diferentes ítems, los resultados dan a conocer que el género femenino presenta deficiencias físicas, socioemocionales y psicológicas a diferencias del género masculino. El 28% de los hombres presentan síntomas sociales de aislamiento, soledad y falta de apoyo, 56% manifiestan síntomas de depresión, irritabilidad, estrés y depresión y dolores físicos con un 55% que al comparar con los datos de las mujeres el 30% reporta síntomas sociales, 70% síntomas mentales y 78% dolores físicos, lo que se deduce que el género femenino se encuentra más expuesto a riesgos psicosociales en el teletrabajo.

Finalmente en otro estudio realizado por Ponce (2021) reporta que hacia el 2020 y 2021 un 19% de las empresas implementaron el teletrabajo como una alternativa para enfrentar la pandemia que posteriormente se quedaría dentro de la sociedad, en este periodo la cifra de accidentes en la modalidad de teletrabajo corresponde a 12.250 entre los que se encuentran golpes, traumas, contusiones, caídas al mismo nivel, sobreesfuerzo y se calificaron 5.681 casos con enfermedad de síndrome del túnel, manguito rotador, epicondilitis lateral y bursitis del hombro, donde han recibido acompañamiento de parte de las ARL en temas médicos, de prevención y psicológicos.

### **1.2. Marco Teórico.**

A través de la historia se ha implementado diferentes modalidades de trabajo entre ellos el teletrabajo cuyo significado dado por la (OIT, 2020) hace referencia a usar herramientas



## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

tecnológicas de comunicación e información como son los portátiles, celulares, computadores de mesa, en espacios diferentes fuera de la oficina.

Esta modalidad de trabajo expuesta anteriormente implica una relación laboral donde el contrato permite que la labor a desempeñar se realice a través de un espacio seleccionado por el trabajador donde no abra supervisión física de parte del jefe, ya que será por medio telemáticos entendiéndose como la combinación de la tecnología de comunicación e informática para enviar y recibir datos. Es por ello por lo que este método de trabajo permite que el trabajador ejecute de forma total a parcial las tareas para los que fue contratado. (Osio, 2010)

Por consiguiente, este método laboral trae grandes ventajas para el trabajador, entre ellos la flexibilidad de los horarios, autonomía para organizar y ejecutar las tareas asignadas, ahorro de tiempo en el desplazamiento de un lugar a otro, mayor productividad, estar al pendiente de las tareas del hogar, oportunidad de crecimiento laboral y así mismo para el empleador se encuentra beneficios en el ambiente organizacional, mayor productividad por parte de trabajadores, reducción de gastos por infraestructura y disminución en el ausentismo. Sin embargo, también se presentan desventajas para ambas partes como falta de relaciones personales, no hay integración con la empresa, inseguridad laboral, sedentarismo, falta de motivación de parte del empleador, no se puede supervisar los empleados, deslealtad por parte del trabajador. (Osio, 2010)

Por lo tanto, en la pandemia esta modalidad de trabajo se volvió la mejor opción para enfrentar la etapa del COVID-19, dado que permitió que las actividades laborales se cumplieran a cabalidad sin exponer la vida y salud del trabajador. Para muchas personas era un modelo de trabajo nuevo que inicialmente generó estrés a nivel corporativo y personal por el riesgo en que las condiciones en estructura no cumplieran con los estándares ergonómicos, locativos, ambientales y medios digitales ineficientes, por estas razones se presentan varios riesgos

---

---

## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

laborales en este periodo, pero así mismo es una modalidad que se quedó en la actualidad y que requiere de toda la atención de parte de los diferentes entes de control. (Peiro y Soler, 2020)

Para el periodo anteriormente expuesto por la OIT (2020) indica que el teletrabajo llevó a muchas organizaciones a cometer el error de no evaluar los riesgos existentes en seguridad y salud, como es el responder por el bienestar mental y físico de los colaboradores. Esta necesidad nace a partir de riesgos presentados por el distanciamiento social como es el aumento del consumo del alcohol, tecnoestrés, adicción a la tecnología, sedentarismo, posturas prolongadas aumento de peso, puestos ergonómicos no adecuados, deficiencia en las herramientas tecnológicas, la vida personal y laboral se afectan por la falta de diferencias de espacio y tiempo.

De las anteriores incidencias el mercado empresarial debe tomar el control, porque sin duda alguna el teletrabajo como lo informan Pantoja et al. (2017) llegó para hacer parte del modelo de trabajo que emplean y emplearán las empresas, por lo mismo se debe tener presente que los riesgos laborales que pueden afectar al teletrabajador son los mismo que al empleado que cumple un horario y se debe desplazar a su sitio de trabajo, recordemos que los riesgos laborales nacen a partir de los peligros que nos enfrentamos al cumplir con nuestras labores teniendo en cuenta que el ambiente y estructura hacen parte de estos peligros ya que pueden presentarse accidentes o eventos más graves, sin embargo depende del tipo de trabajo los riesgos que se puedan encontrar, siendo que no es lo mismo para todos los campos.

De acuerdo con lo anteriormente señalado, se puede referir que para el teletrabajador y el trabajador tradicional se pueden presentar los mismos riesgos, que pueden ser evaluados desde la teoría de causalidad de Frank Bird en la que expone que la ausencia del control en el medio ambiente, el diagrama que propuso Bird recibe el nombre de efecto domino en la que expone causas y factores por las que ocurre los accidentes de trabajo. (Vasquez,2022)

---

---

## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

De acuerdo con la teoría para Bird todo evento contenía unas características entre ellas encontramos la falta de control en la que no se cumple con los estándares, una causa básica ocasionada por factores personales o laborales, una causa inmediata que se divide en dos las cuales hablan de acciones presentadas por falta de control ejemplo los elementos de protección personal y la segunda son los actos que ocurren porque el colaborador no cumple con las medidas de seguridad.

Y por último encontramos el incidente o accidente que refiere a los golpes, caídas, atrapamientos, sobreesfuerzo, choque, derrame, volcamiento, incendios, exposición a polvo, ruido, temperaturas altas y gases, y de igual forma esta la pérdida que corresponde a todo evento que produzca fracturas, contusiones, quemaduras, heridas, amputaciones, esguinces, traumatismo y enfermedades laborales.

En relación con la teoría expuesta se evidencia que en el teletrabajo son varias causas las que generan accidentes laborales como lo expone (Iberley, 2022) en su artículo donde relaciona la presencia de riesgos como cansancio físico y mental por factores como el no poder tener espacios diferentes para el trabajo y contexto familiar, el abuso en horarios laborales, sobre carga laboral y problemas en el comportamiento como exceso de consumo de café, alcohol y de cigarrillo.

Finalmente, en estadísticas dadas por el observatorio de Seguridad y Salud del Consejo Colombiano de Seguridad informo que las enfermedades aumentaron del 2019 al 2020 notoriamente ya que en el 2019 se registraron 8.202 y en el 2020 aproximadamente 51.000, lo que afecto a las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL) porque realizaron pagos por la suma de 274.000 millones de pesos a los trabajadores. (García, 2021)

---

---

## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

Conforme a lo anterior, sin duda alguna la pandemia modificó en el contexto laboral en cuanto a seguridad y salud del trabajo a nivel mundial en el 2020, lo que se estima seguirá cambiando con el paso del tiempo debido a que el teletrabajo se está volviendo en una modalidad de trabajo más frecuente en el mercado laboral y así mismo se están presentando nuevas patologías a nivel osteomuscular, desórdenes alimenticios y problemas psicosociales que requiere de mayor atención de parte de las ARL. (García, 2021)

## 2. Objetivos

### 2.1. Objetivo General

Analizar los riesgos laborales presentes en los teletrabajadores, a causa de la pandemia y cuál ha sido su evolución.

### 2.2. Objetivos Específicos

- Identificar los riesgos laborales presentes y sus efectos en la salud de los teletrabajadores.
- Describir las estrategias de intervención para el manejo, mitigación y control de los riesgos laborales identificados en teletrabajadores.
- Determinar las responsabilidades de la empresa y las aseguradoras, en contextos de teletrabajo antes, durante y después de la pandemia.

## 3. Marco Metodológico

### 3.1. Diseño

El tipo de investigación es documental cuyo objetivo es relacionar información de diferentes fuentes por medio de la recolección, recopilación y selección bibliográfica y así llegar a una perspectiva general de la evolución de los riesgos laborales en los teletrabajadores por la pandemia. (Carmona y Reyes, 2020)

---

---



## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

El enfoque es cualitativo porque es un método que recolecta datos que no requiere ser asociados con estadísticas, dentro de las técnicas se encuentra la inspección de documentos la cual será utilizada en la investigación. (Vega, Avila, Vega, Camacho, Becerril y Amador, 2014)

El tipo de diseño es descriptivo la cual contiene como técnica de recolección de datos las (revistas, libros, registros, periódicos, entre otros) el cual es material informativo que permanece en la historia y no podrá ser modificado. (Fernández y Baptista, 2017)

De acuerdo con lo anteriormente mencionado la monografía realizada, es de carácter investigativo dado que se habla de estudios ya realizados, por lo tanto, nos enfocamos en una revisión bibliográfica descriptiva en la que se dé a conocer de forma específica el tema abordado y así darle un desarrollo narrativo a la monografía, que tiene como objetivo identificar, analizar, e interpretar los resultados de investigaciones ya realizadas. (Rivas, 2022)

### **3.2. Búsqueda Bibliográfica**

Para la búsqueda bibliográfica sobre la evolución de los riesgos laborales en teletrabajadores a causa de la pandemia inicialmente se realiza búsqueda documental por medio de herramientas como: repositorios institucionales, Google académico, revistas científicas, donde se encontró diferentes tipos de documentos como son artículos científicos, artículos de revisión, artículos de revistas y artículos de entes gubernamentales.

Fue de suma importancia utilizar terminología como teletrabajo, pandemia, riesgos laborales, accidentes de trabajo, siniestralidad, enfermedad laboral, evolución de los riesgos, para encontrar la información acerca del tema y posteriormente escoger los documentos que aplican para la investigación. Finalmente, para la elaboración de la monografía de investigación se realiza un resumen por cada información encontrada tomando las ideas principales y más relevantes.

---

---

RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

De igual forma para la búsqueda de la información nos basamos en la ecuación de búsqueda la cual facilita el encontrar bibliografía mejor seleccionado porque se limita específicamente al tema que esté buscando el autor, para este caso se usa los operadores lógicos en la que se reemplazan los números por términos claves en la formula y permite combinar términos claves dando lógica a la información seleccionada. (Pontifica Universidad Javeriana,2021)

Los operadores son palabras en inglés (AND, OR y NOT) que siempre deben estar en este idioma y en mayúscula sostenida, el término AND busca las dos palabras seleccionadas, OR seleccionará la información que contenga una de las palabras buscadas y NOT hará exclusión de los términos en la búsqueda. (Pontifica Universidad Javeriana,2021)

Para la búsqueda bibliográfica en las diferentes fuentes se usaron las siguientes ecuaciones:

**Tabla 1.**

*Búsqueda bibliográfica*

Operador lógico	Palabras claves
AND	Teletrabajo AND riesgos laborales
	Pandemia AND teletrabajo
	Seguridad y salud AND teletrabajo
	Pandemia AND enfermedades laborales
	Accidentes de trabajo AND pandemia
	Siniestralidad AND pandemia
OR	Accidentes OR enfermedades laborales AND pandemia
	Estadísticas del teletrabajo OR siniestralidad en teletrabajo
NOT	Teletrabajo NOT trabajo remoto

Nota: La tabla especifica las ecuaciones de búsqueda seleccionadas para encontrar de forma más rápida y seleccionada bibliografía del tema general de la monografía.

**3.3. Criterios de Inclusión y Exclusión**



## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

Para esta monografía, se utiliza la revisión sistemática de literatura, cuyo objetivo es el identificar, evaluar, elegir y sintetizar toda la evidencia recopilada en 50 fuentes distintas, que corresponden a 26 artículos de páginas educativas como Scielo, universidades, el Tiempo, páginas web oficiales como la OIT, la OMS, MinTic, SURA, Digital Publisher, entre otras, de los cuales 10 artículos se han citado dentro de la investigación; 7 revistas de fuentes como Colsanitas, Sura, CES, polo del conocimientos, una de ellas citada; 2 ensayos, uno de ellos corresponde a Fasecolda y ha sido citado; 6 páginas web, 3 de ellas citadas; 6 PDF que corresponden a trabajos de grado y artículos de distintas universidades como la Europea, Universidad de Antioquia, dos de ellos citados; 2 investigaciones; 2 blogs.

Al realizar la búsqueda de los documentos anteriormente relacionados se tuvieron en cuenta unos criterios de inclusión y exclusión.

**Tabla 2.**

*Criterios de inclusión y exclusión*

CRITERIOS	Inclusión	Exclusión
Temática	Riesgos laborales en teletrabajadores	Riesgos laborales en modelos de trabajo diferentes al teletrabajo (oficina, trabajo en casa, trabajo remoto)
Tiempo	Periodo de pandemia 2020-2022	Investigaciones realizadas anteriores a la pandemia.
Tipo de publicación	Artículos, revistas científicas, paginas oficiales, trabajos, libros.	Blogs, paginas no reconocidas
Disposición	Documentos abiertos al publico	Publicaciones que requieren de clave, ya no existen.

## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

Pais	Artículos locales, nacionales e internacionales	No aplica
Población	Género masculino y femenino	Niños, personas de la tercera edad
Idioma	Español, ingles	Otros idiomas

Nota: La tabla muestra los criterios de inclusión y exclusión de la investigación.

### 3.4. Recuperación de la Información

La información fue recolectada por medio de la técnica inspección de documentos, de diversas fuentes como bibliotecas (donde se encontraron libros, PDF, monografías) documentos de páginas oficiales como la OIT, OMS, utilizando como herramienta la revisión documental.

Inicialmente se hizo una exploración del tema en los buscadores de la web, como Google Académico, utilizando palabras claves de la investigación como teletrabajo, pandemia, riesgos laborales, accidentes laborales, etc., logrando explorar diferentes fuentes académicas como Scielo, páginas web como la OIT y así seleccionar las más relevantes.

Al momento de procesar y analizar los datos, se diligencia la matriz de revisión bibliográfica en la que se relaciona datos de los documentos encontrados como, el año de publicación, nacionalidad del estudio, el nombre de la revista, autores, palabras claves, titulo, problema, objetivo, teorías, tipo de estudio, resultados, conclusiones, información a usar, link o doi, citas y referencias. Posteriormente se analiza los resultados de cada estudio para identificar si dan respuesta a nuestros objetivos planteados en la monografía, aquellos que no cumplían con este requisito fueron categorizados como no viable.

Para continuar con nuestro proceso de análisis de información organizamos los datos por año de publicación, objetivos y resultados para categorizarlos por temática y así sacar una síntesis por tema y finalmente relacionarlo dentro del desarrollo de la monografía.



#### 4. Discusión.

En la presente investigación se realizó la revisión de 50 documentos bibliográficos acerca de la evolución de los riesgos laborales en teletrabajadores a causa de la pandemia, en los estudios seleccionados se habla de teletrabajadores de género masculino y femenino de diversas edades que empezaron a desempeñar el teletrabajo a causa de la crisis sanitaria que empezó a finales del 2019 y trae grandes cambios para el año 2020.

En los estudios relacionados en el párrafo anterior se encontró que el enfoque investigativo es evaluar, describir los riesgos laborales a los que estaban expuestos los teletrabajadores ya que antes de la pandemia existían accidentes y enfermedades laborales, pero no era tan relevantes al ser comparados con los riesgos que enfrentan las personas que trabajan en un sitio asignado para la labor, sin embargo, frente a la evolución de estos durante y en la actualidad se evidencio el aumento del riesgo ergonómico y psicosocial en diferentes aspectos.

Los riesgos ergonómicos en la pandemia se presentaron porque las personas no contaban en sus hogares con el espacio, mobiliario, herramientas de trabajo, tecnología adecuada para el desarrollo de la labor por lo que ocasiono en los teletrabajadores desordenes musculoesqueléticos como dolores lumbares, cervicales, miembros superiores e inferiores siendo un problema de salud significativo en la sociedad por su rápido crecimiento.

Y los riesgos psicosociales, durante la pandemia fueron los más frecuentes en los teletrabajadores a causa del cansancio mental, depresión, ansiedad y la más significativa el estrés laboral ocasionados por factores por la carga laboral, horario de trabajo extenso, mayores responsabilidades, falta de capacitación en la labor, problemas familiares, la falta de un espacio diferenciador del contexto familiar y laboral.

---

---

## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

De acuerdo con lo descrito anteriormente es importante destacar que los empleadores como las ARL tomaron carta en el asunto desde diferentes aspectos como la garantía de asegurar de parte del empleador la afiliación a la ARL, comprobar las condiciones con las que cuenta el teletrabajador, garantizar la protección de las herramientas tecnológicas, suministrar al trabajador todo lo correspondiente en seguridad y salud en el trabajo. (Ministerio de Trabajo, 2022)

Conforme a lo anteriormente, es de vital importancia saber que la ARL cuenta con programas de prevención para el teletrabajador que parte desde el análisis del lugar en donde va desempeñar el trabajo en el que asegure adecuado orden y aseo, la mitigación de los riesgos eléctricos como locativos y en lo que refiere a las condiciones de salud brindar acompañamiento y asesoría en hábitos de vida saludable, riesgos psicosociales y biomecánicos, y lo más importante capacitar frente a situaciones fortuitas que se puedan presentar. (Ministerio de TICS, s.f.).

### **4.1. Organización y estructura de los datos**

Con la información encontrada en las diferentes fuentes bibliográficas se procedió a organizarla de tal forma en que se empieza hablando sobre que es el teletrabajo, los riesgos laborales que se presentan en los teletrabajadores, la teoría y de esta forma desarrollar el marco teórico.

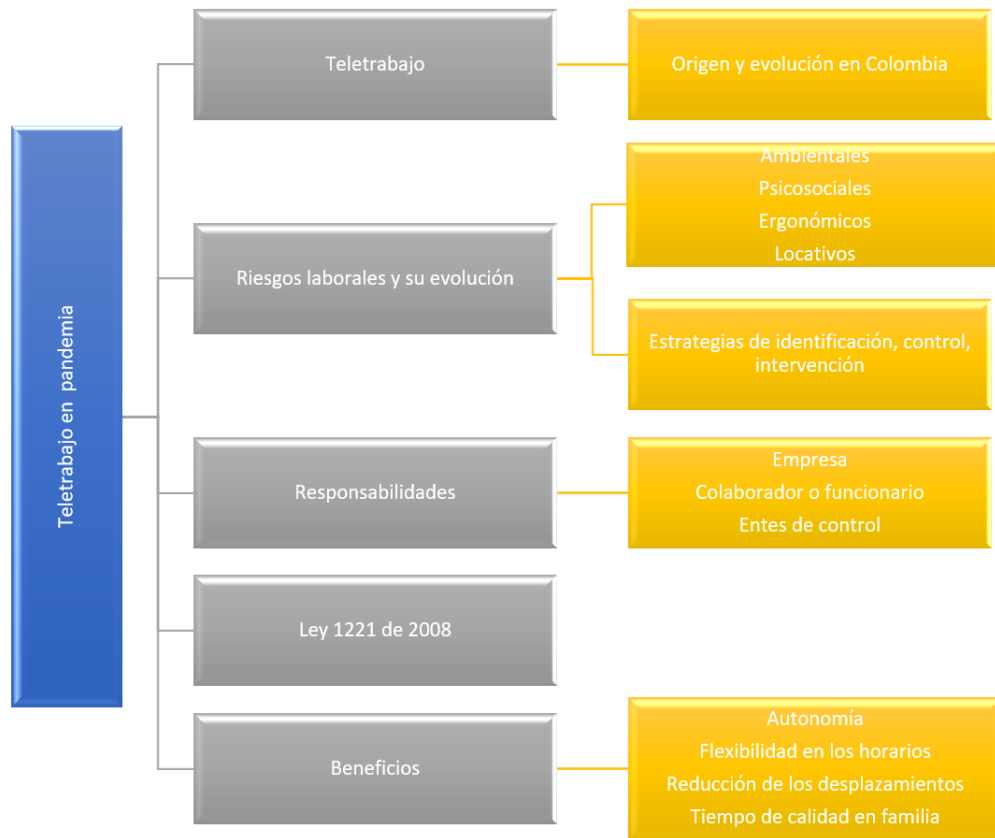
Finalmente se detallan los estudios realizados sobre el tema en el antes, durante y después de la pandemia y así analizar la información más relevante que se incluiría en el desarrollo del marco empírico.

---

---

**Figura 1.**

*Mapa mental del desarrollo de la información encontrada*



**4.2. Análisis de la información**

En los diferentes artículos encontrados se empieza a realizar el análisis de la información con el artículo de Sánchez (2021), donde selecciono 14 artículos empíricos cuyo objetivo del estudio era indagar las consecuencias del teletrabajo en la seguridad y salud del trabajo del empleado donde se evalúa los efectos negativos y positivos del teletrabajo y de esta forma determinar en qué categoría se encontraba cada uno de los artículos seleccionados, estas categorías recibieron el nombre de escépticos, pesimistas, optimistas y ambivalentes y de esta información recolectada se concluye que dentro de las consecuencias a nivel de riesgos laborales está el estrés laboral, síntomas de enfermedades ergonómicas y psicosociales.

## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

Así mismo Espinosa (2021) en una investigación realizada donde selecciono 33 artículos empíricos con el fin de narrar las consecuencias a nivel osteomuscular a los que estaban sujetos los teletrabajadores y trabajadores en casa en la pandemia se evidencia que los malestares más comunes que presentaron los empleados son dolores de cuello y espalda, causados por el sedentarismo llevaban por la falta de ejercicio, de igual forma las posturas prolongadas, no contar con un puesto que contara con todos los estándares ergonómicos planteados por la normatividad, y de igual forma los problemas alimenticios que llevaron en algunos casos a la obesidad.

Conforme a lo anterior se concluye que la pandemia trajo efectos negativos en cuanto a salud para los teletrabajadores en especial los ergonómicos lo que conlleva intervención de los entes de control y riesgos laborales sobre esta modalidad de trabajo, así mismo la implementación de políticas y procesos de prevención frente a los riesgos que se puedan presentar.

Como en los casos mencionados Bravo (2021) en una investigación efectuada con empresas de diferentes sectores y estadísticas de Fasecolda se pudo identificar que a causa de la emergencia sanitaria varios sectores económicos optaron por el teletrabajo como alternativa para enfrentar la pandemia pero así mismo trajo implicaciones en la salud de los empleadores como enfermedades osteomusculares como la epicondilitis, manguito rotador, túnel carpiano, en conclusión esta modalidad trajo grandes retos lo que llevo a las ARL a capacitar a los teletrabajadores en cómo prevenir los riesgos, analizar las condiciones laborales, dar apoyo psicológico y médico.

Continuando con los artículos encontrados Amendaño et al. (2021) en estudio de carácter no experimental, transversal y descriptivo, en empresas del sector financiero en el periodo de

---

---



## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

octubre 2020 a enero 2021 con el fin de identificar los riesgos ergonómicos de los teletrabajadores por medio de un cuestionario se pudo conocer que los trastornos más recurrentes eran en la espalda baja con riesgo medio por posturas forzadas lo que concluye que es necesario que la normatividad sea cumplida independientemente de la modalidad de trabajo de la persona.

Dentro de los estudios encontrados es notorio que el riesgo ergonómico es el más frecuente dentro de la población teletrabajadora, sin embargo es necesario mencionar que en otro estudio como el realizado por Garcés y Finkelstein (2020) que quería conocer la presencia de riesgos psicosociales que trajo consigo el teletrabajo, por medio de un cuestionario pudo concluir que el bienestar en cuanto al riesgo psicosocial debía ser estudiado dado en los resultados de evidencia que el género femenino tiene mayor probabilidad de sufrir de estas enfermedades por las cantidad de responsabilidades que tenían.

De acuerdo con la información obtenida por medio de la bibliografía se puede determinar que los aspectos más importantes a considerar y tener en cuenta dentro de la información recolectada encontramos que los riesgos laborales que requieren de mayor atención son los psicosociales y ergonómicos dado que al inicio de la pandemia tuvieron un alza y que con los controles que han implementado las empresas junto con las administradoras de riesgo se estima una reducción.

Por lo anterior, la investigación concluye que los riesgos laborales con gran presencia en los teletrabajadores fueron los ergonómicos, manifestados en dolores osteomusculares a causa de malas posturas, falta de mobiliario ergonómico, posturas prolongadas, etc., así mismo los riesgos psicosociales con alta incidencia y manifestados como ya se menciona en estrés, ansiedad, depresión, irritación, preocupación, etc.

---

---

## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

Con respecto a las estrategias de intervención, se identificó como primera medida que toda empresa esta obligada a garantizar la afiliación a riesgos laborales, brindar las garantías de promoción y prevención de riesgos. El teletrabajador debe cumplir con las normas y atender las recomendaciones del empleador y la ARL. Y en cuanto a las ARL deben garantizar el acompañamiento permanente a la empresa para prevenir, proteger y atender los efectos de las enfermedades laborales y los accidentes ocurridos durante el trabajo, brindando programas, capacitaciones, actividades, fomentar estilos de vida y alimentación saludable, investigar los accidentes laborales y enfermedades, etc.

Y finalmente se identifico que la responsabilidad inicial recae sobre la empresa, quien al momento de contratar al funcionario, como primera medida debe hacer la debida afiliación al sistema de seguridad social. Y las ARL las cuales hacen parte del sistema general de riesgos laborales y al sistema de seguridad social.

### **4.3. Interpretación**

En el análisis de resultados con los artículos encontrados se evidencia que la modalidad de teletrabajo trajo consigo a la luz de las empresas y las administradoras de riesgos, los riesgos psicosociales, si bien es cierto no son nuevos dentro del mercado empresarial simplemente no se eran tan frecuentes en las personas.

Al igual que los riesgos psicosociales los ergonómicos también tuvieron y tienen grandes relevancias en las personas que se encuentran laborando en el teletrabajo dado que en la pandemia muchas de las personas no contaban con un puesto de trabajo que cumpliera con la normativa por lo que tenían malas posturas, posturas prolongadas por la larga jornada dado que daban más tiempo del normal, la falta de pausas activas.



## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

Desde los diferentes puntos de vistas encontrados en los artículos dentro de las conclusiones se evidencia que los riesgos psicosociales y ergonómicos son los que prevalecen en los teletrabajadores como lo demuestra Sánchez (2021) al indicar que los teletrabajadores presentaron problemas ergonómicas porque no contaban con unas adecuadas herramientas tecnológicas y mobiliario, largas jornadas laborales, en cuanto a riesgos psicosociales la falta de apoyo de parte de los jefes y la poca interacción que tenían con los compañeros de trabajo.

Así mismo como el estudio anterior, Espinosa (2021) también refiere que los teletrabajadores presentaron deficiencias en la salud física porque presentaron trastornos musculoesqueléticos por la poca actividad física. Al mismo tiempo Ponce (2021) en su estudio reporta los riesgos musculoesqueléticos a causa de golpes, caídas, posturas inadecuadas que llevaron a las personas a sufrir patologías como el túnel carpiano, manguito rotador, entre otros; de igual forma Amendaño et al. (2021) refiere que otras de las causas por las que se presentan los riesgos ergonómicos se deben a los dolores de espalda generados por la ausencia de mobiliario correcto para el desarrollo de la labor.

Continuando con los riesgos psicosociales como lo muestra el estudio de Garcés y Finkelstein (2020) es el sexo femenino el que más lo padece dado que reportaron síntomas de falta de apoyo, soledad, aislamiento, estrés, depresión, ansiedad, irritabilidad y físicos como dolores musculares.

Y por último se encontró en el estudio de Gómez (2021) los riesgos psicosociales tuvieron una gran relevancia hacia el año 2021 dado que se presentaron síntomas de estrés, ansiedad, soledad, factores que ocasionaron que se presentara aumento de casos en las administradoras de riesgos y llamaron a los entes reguladores a tomar precauciones frente a estos.

---

---

RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

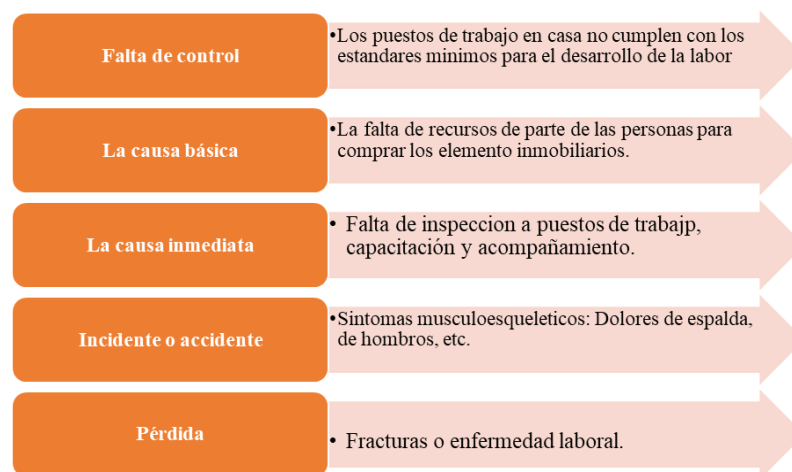
A partir de lo mencionado nace una necesidad de poner mayor atención a las personas que se encuentra en modalidad de teletrabajo, ya que a causa de la pandemia el aumento de trabajadores en esta modalidad en Colombia y en el mundo general se volvió una alternativa que llevo para quedarse en el mercado empresarial, pero así mismo se debe asegurar que todas las medidas frente a seguridad y salud en el trabajo se cumplan para el buen desarrollo de las funciones asignadas.

Conforme a lo descrito anteriormente se puede indicar que lo resultados obtenidos en los estudios se correlacionan con la teoría de causalidad expuesta por Frank Bird (Vasquez, 2022) donde indica que la ausencia de control en el medio ambiente es lo que ocasiona que se pueda presentar una perdida.

Desde esta teoría se habla del efecto domino donde se explican las causas y factores por los que presentan los accidentes laborales, a partir de esta explicación se explica el diagrama desde la información encontradas para los riesgos laborales en los teletrabajadores desde lo ergonómico.

**Figura 2.**

*Explicación teoría de causalidad de Bird desde el riesgo ergonómico en el teletrabajo*



## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

Nota: La figura representa el efecto domino que se da en un riesgo ergonómico en el teletrabajador.

Finalmente, se puede concluir que la evidencia empírica cumple la teoría de Bird cuando indica que la falta de control es la que genera daño en el medio ambiente, como es en el caso de los riesgos en los teletrabajadores donde por la falta de controles cuando empezó la pandemia se presentó un incremento significativos en los riesgos ergonómicos y psicosociales, los cuales causaron que los empresarios al igual que las administradores de riesgos y demás entes de control implementaran una normatividad para esta modalidad de trabajo que se volvió una excelente alternativa en el mercado empresarial para no parar con su operación y no afectar al trabajador.

### **4.4. Evaluación crítica**

Con la información encontrada en los artículos seleccionados acerca de la evolución de los riesgos laborales en teletrabajadores a causa de la pandemia, para el periodo comprendido entre 2020 y 2022, se analizaron aspectos como el teletrabajo, la pandemia y riesgos laborales más relevantes en los teletrabajadores. También nos permitió evidenciar la importancia del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo dentro de las empresas con el fin de implementar los planes de promoción y prevención para esta modalidad de trabajo.

De la literatura consultada, la mayoría trata la transición a la modalidad de teletrabajo de una manera repentina y forzada que tuvieron que pasar gran parte de las empresas, durante la pandemia del COVID-19 para el año 2020, además adaptarse rápidamente a las circunstancias, sin evaluar los riesgos a lo cuales estarían expuestos, ya que la emergencia sanitaria no lo permitió.

---

---

## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

Se evidencia en la literatura, que los riesgos laborales más presentes han sido los riesgos psicosociales, manifestados en estrés, depresión, ansiedad, síndrome de burnout, adicional los riesgos ergonómicos, aquí cabe resaltar que la gran mayoría, por no decir que toda la población laboral que paso a ser teletrabajador no contaba con un puesto de trabajo adecuado, pues fue necesario ubicarse en espacios como el comedor, habitaciones que no brindaban condiciones seguras y apropiadas para teletrabajar, sin herramientas como un escritorio, silla ergonómica, entre otras, adicional espacios compartidos con el núcleo familiar, otro factor importante que afecto la combinación de la vida laboral con la familiar, riesgos ambientales y de seguridad.

Y así como el teletrabajo aumento considerablemente durante la pandemia y trajo consigo riesgos laborales como físicos, ergonómicos, locativos, ambientales, psicosociales. De acuerdo con organizaciones como la OIT y OMS, durante la pandemia, el teletrabajo apporto beneficios como el equilibrio entre la vida laboral y la personal, realizar actividad física, la reducción de los tiempos en desplazamientos, reducción del tráfico de vehículos, que aquí en Colombia la movilidad cada día es más difícil, la disminución de la contaminación atmosférica, aumento de la productividad y la disminución de costos operativos para las empresas.

En esta investigación cabe resaltar que el teletrabajo ha sido una modalidad de trabajo beneficiosa para muchos, que tomo fuerza durante la pandemia, que llego para quedarse, y que tiene como reto la responsabilidad por parte del empleador y de su sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, garantizar puestos de trabajo dignos, con las características mínimas en cuanto a ergonomía, ambiente, herramientas, para llevar a cabo las labores, sin generar riesgos que afecten la salud física ni mental del trabajador.

Dentro los puntos positivos se encuentra que el teletrabajo es una modelo de trabajo que permite que los teletrabajadores tengan mayor autonomía, responsabilidad, orden y disciplina en



## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

la ejecución de las labores, así mismo permite estar pendiente de las tareas del hogar, familia e hijos, también la pandemia permitió que antes como la OIT implementara un manual para los teletrabajadores en el que indica los derechos y deberes que tienen como teletrabajador, así mismo el Ministerio de trabajo y las ARL sacaron normatividad que se debe cumplir a su cabalidad por las empresas que deseen implementar este modelo de trabajo en las empresas.

Y como aspectos negativos pudimos evidenciar que a nivel nacional son pocos los estudios que se han hecho sobre el tema abordado lo cual se vuelve una oportunidad para ser evaluado dado que en la actualidad son muchas las empresas que han implementado el teletrabajo como una forma de trabajo, también se pudo evidenciar que las personas no tienen autocuidado al momento de buscar una forma segura para mitigar los riesgos que se puedan presentar en esta modalidad de trabajo.

### **4.5. Contribuciones del autor**

Las principales contribuciones que se generan con este estudio se relacionan con el análisis documental de los actores que se ven involucrados, especialmente de las organizaciones responsables del trabajo y la salud, como es la Organización Mundial de la Salud, la Organización Internacional del trabajo, quienes se han asegurado de garantizar trabajo digno y una vida saludable tanto física como psicológica de las personas a nivel general. Y el trabajo no es la excepción, ya que estas organizaciones cuentan con parámetros establecidos que toda empresa debe tener en cuenta al momento de emplear las personas, cumpliendo con todas las garantías que ofrece un trabajo digno.

La guía práctica de Teletrabajo, elaborada por la Organización Internacional del Trabajo (2020), muestra pautas a seguir en cuanto a teletrabajo se refiere, especialmente después de la pandemia, importante socializar con el teletrabajador, en cuanto a que es el teletrabajo, como

---

---

## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

debemos organizarnos al momento de ejecutarlo, como alternar nuestras funciones con la vida familiar, aspectos importantes en cuanto al diseño del puesto de trabajo, la digitalización, internet, formación, y la seguridad y salud en el trabajo.

Dentro de esta investigación, se ha logrado identificar que los riesgos laborales más presentes en los teletrabajadores, durante la pandemia, han sido los riesgos psicosociales, los cuales han afectado de manera considerable la salud mental de las personas, por tanto, en las fuentes bibliográficas analizadas, concuerdan en que se deben contar con programas de promoción y prevención especial para teletrabajadores, que permitan regular la vida laboral con la familiar.

Con respecto a las estrategias de manejo para la disminución de riesgos laborales en teletrabajadores, las fuentes consultadas, refieren que se debe impulsar el autocuidado, alimentación saludable, actividad física, respetar los horarios de trabajo, no generar sobre carga laboral, y sobre todo permitir los espacios familiares.

Finalmente es importante mencionar que la responsabilidad de la empresa en materia de seguridad y salud en el trabajo debe garantizar beneficios como; posición de la organización dentro de las empresas del mismo sector, ya que permite que haya confianza, mayor productividad y la eficiencia, mejora la seguridad individual y organizacional, permite hacer una evaluación preventiva de riesgos, etc. Y en cuanto a las aseguradoras de riesgos o ARL, en contextos de teletrabajo antes, durante y después de la pandemia, primero están obligadas a ofrecer asesoría a todas las empresas, y a los trabajadores cuidarlos para evitar las enfermedades o accidentes labores a través de programas de promoción y prevención.

---

---



## 5. Conclusiones

La estructura de la investigación permitió el análisis de las fuentes que hicieron parte de la bibliografía, las cuales han sido clasificadas de acuerdo con el tipo de documento (artículo, trabajos de grado, revista, páginas web, blog, ensayo, universidades), resaltando fuentes del periodo 2020 – 2022, siendo objeto de análisis la pandemia y el teletrabajo.

Según lo expuesto, se puede concluir que las condiciones de seguridad tienen gran relevancia en la salud de los teletrabajadores, como son los riesgos físicos (ruido, iluminación, ventilación), ergonómicos (herramientas de trabajo adecuadas como un escritorio, silla ergonómica, apoya pies, etc.), condiciones locativas (espacio, independencia de los espacios familiares), riesgos eléctricos (conexiones eléctricas), etc. Sin embargo, para la pandemia los teletrabajadores estuvieron expuestos a los riesgos psicosociales, manifestados en estrés, ansiedad, depresión, y riesgos físicos, los cuales se manifestaron en molestias osteomusculares a nivel de miembros superiores e inferiores.

Por otra parte, las estrategias identificadas para la disminución de riesgos laborales en teletrabajadores, las fuentes consultadas, refieren que se debe impulsar el autocuidado, generada por cada uno de los empleados teletrabajadores, en cuanto a alimentación saludable, actividad física, pausas activas, respetar los horarios de trabajo, no generar sobre carga laboral, y sobre todo permitir los espacios familiares. A nivel de ergonomía, asegurarse de contar con un mobiliario adecuado que garantice correctas posturas, así mismo herramientas de trabajo como son el equipo de cómputo con todas sus partes, teclado, base, mouse, además apoya pies para quienes no requieran.

Finalmente, se identifican responsabilidades por parte de la empresa, primero socializar la modalidad de teletrabajo con cada uno de los candidatos, como primera medida para analizar



## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

si la persona se considera favorable para teletrabajar, cumplir con toda la normatividad vigente en cuanto a riesgos laborales, garantizar la afiliación al sistema de seguridad social, verificar las condiciones del lugar de teletrabajo, reportar a la ARL aportando copia de contrato, acuerdo administrativo, debe establecer el horario de trabajo, suministrar equipos de trabajo, garantizando su correcto funcionamiento, proporcionar auxilio de conexión.

En cuanto a las administradoras de riesgos laborales deberán llevar un seguimiento a los teletrabajadores reportados por la empresa, generar capacitaciones que brinden pautas de autocuidado, reportar accidentes de trabajo, etc., y apoyo del área de Seguridad y Salud en el Trabajo.



### Referencias

- Alfredo, R. N., & Alexander, G. G. (2020). Análisis y reflexiones sobre el COVID-19: Pandemia y Postpandemia. J.M Bosch.
- Amendaño Simbaña, S., Cárdenas Cahueñas, H. y Campos Villalta, Y. (2021). Prevalencias de trastornos musculoesqueléticos por posturas forzadas en trabajadores que realizan teletrabajo en instituciones financieras. Revista cuatrimestral “conecta libertad”, 5 (3), 1-12. <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/251>
- Becerra-Sarmiento, M., & Revelo-Oña, R. (2022). El teletrabajo como tendencia de contratación post pandemia, ventajas y desventajas.
- Benavides, F., & Silva-Peñaherrera, M. (2022). Datos y evidencias del teletrabajo, antes y durante la pandemia por COVID-19. Archivos de Prevención de Riesgos Laborales, 25(2), Art. 2. <https://doi.org/10.12961/aprl.2022.25.02.06>
- Bonilla Prieto, L. A., Plaza Rocha, D. C., De Cerquera, G. S., & Riaño-Casallas, M. I. (2014). Teletrabajo y su Relación con la Seguridad y Salud en el Trabajo. Ciencia & trabajo, 16(49), 38-42. <https://doi.org/10.4067/S0718-24492014000100007>
- Buitrago Botero, D. M. (2020). Teletrabajo: una oportunidad en tiempos de crisis. CES Derecho, 11(1), 1–2. Recuperado a partir de <https://revistas.ces.edu.co/index.php/derecho/article/view/5620>
- Caicedo, I. A. C., & Hurtado, L. A. G. (s. f.). Gestión Humana, área clave para conectar a las personas con las nuevas formas de trabajo post pandemia.
- Cockburn, W., & Hurtado, M. (2021). Perspectiva europea sobre los riesgos laborales en el ámbito del teletrabajo. Archivos de Prevención de Riesgos Laborales, 24(2), Art. 2. <https://doi.org/10.12961/aprl.2021.24.02.01>
- 
-

## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

Colombia superó los 209.000 teletrabajadores en 2020: Ministerio de las TIC. (s. f.). MINTIC Colombia. Recuperado 17 de febrero de 2023, de <http://www.mintic.gov.co/portal/715/w3-article-179742.html>

Decreto 1227 de 2022 Ministerio de Trabajo - Gestor Normativo. (2022, 3 agosto). Función Pública. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=190935>

Ulloa Duque, G. S., & Araiza Vázquez, M. de J. (2022). Percepción y Características del Teletrabajo por los empleados en el periodo Postpandemia. *Vinculatégica EFAN*, 8(4), 158–167. <https://doi.org/10.29105/vtga8.4-340>

Editor1. (2022, 3 mayo). Así está afectando el teletrabajo a la salud laboral. Blog Laboral - Garrigues. <https://bloglaboral.garrigues.com/asi-esta-afectando-el-teletrabajo-a-la-salud-laboral>

El impacto del teletrabajo en la salud—Bienestar Colsanitas. (s. f.). Recuperado 17 de febrero de 2023, de <https://www.bienestarcolsanitas.com/articulo/impacto-teletrabajo-salud.html>

El impulso al teletrabajo durante el covid-19 y los retos que plantea. (2020, 5 mayo). ivielab. recuperado 4 de febrero de 2023, de <https://www.ivie.es/wp-content/uploads/2020/05/11.covid19ivieexpress.el-impulso-al-teletrabajo-durante-el-covid-19-y-los-retos-que-plantea.pdf>

Espinosa Cañas, B. (2021). Efectos osteomusculares del teletrabajo y del trabajo en casa en situación de pandemia por Covid-19 [Trabajo de grado, Universidad de Antioquia]. [https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/25168/1/EspinosaBibiana\\_2021\\_CovidTeletrabajoOsteomuscular.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/25168/1/EspinosaBibiana_2021_CovidTeletrabajoOsteomuscular.pdf)

Fabregat, M. B. A., & Gallego, E. C. (2002). Teletrabajo y salud: un nuevo reto para la Psicología. *Papeles del psicólogo*, (83), 55-61.



RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

- Flores Díaz , J. C. . (2021). Estrés, ansiedad y depresión durante y Post-pandemia Covid-19 en Trabajadores: El Caso Ecuatoriano. *Gestión De La Seguridad Y La Salud En El Trabajo*, 2(2), 17–21. <https://doi.org/10.15765/gsst.v2i2.2107>
- Garcés, M. y Finkelstein, R. (2020). Riesgos psicosociales y teletrabajo informe final. Facultad de psicología Universidad Alberto Hurtado. Obtenido de [https://psicologia.uahurtado.cl/wp-content/uploads/2020/08/informe\\_final\\_compressed.pdf](https://psicologia.uahurtado.cl/wp-content/uploads/2020/08/informe_final_compressed.pdf)
- GARCÍA, A. G., & NÁRDIZ, A. R. (2020). 2. Efectos de la pandemia en el mundo, en América Latina y en Colombia. *Análisis y reflexiones sobre el COVID-19: Pandemia y Postpandemia*, 192.
- García, C. (2021, 29 marzo). Las otras enfermedades laborales que les deja el covid a trabajadores. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/economia/sectores/covid-panorama-de-las-enfermedades-laborales-en-colombia-durante-pandemia-576826>
- Gómez, A., & Viviana, K. (s. f.). *Relaciones humanas, comunicación y normativa durante la pandemia*.
- Health, A. (2020, noviembre 26). ¿Cuáles son los riesgos psicosociales asociados al teletrabajo? <https://afforhealth.com/la-nueva-regulacion-del-trabajo-a-distancia-y-los-riesgos-psicosociales-asociados-al-teletrabajo/>
- Ibar, C. U. (s. f.). *El Teletrabajo: Riesgos ergonómicos y psicosociales en una empresa de gestión de eventos*.
- Iberley. El valor de la confianza. (2022, 19 diciembre). *Prevención de riesgos laborales en el trabajo a distancia (Teletrabajo)*. Iberley, Información legal.
- 
-

## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

<https://www.iberley.es/temas/prevencion-riesgos-laborales-trabajo-distancia-teletrabajo-15541>

La OMS advierte de los riesgos asociados al teletrabajo. (s. f.). Reason Why. Recuperado 17 de febrero de 2023, de <https://www.reasonwhy.es/actualidad/oms-salud-bienestar-trabajadores-teletrabajo>

La pandemia revoluciona la prevención de riesgos: Especial salud laboral :: (s. f.). Recuperado 5 de febrero de 2023, de <https://www.equiposytalento.com/reportajes/especial-salud-laboral>  
Ministerio de comercio, industria y turismo (MINCIT). (2023, Marzo 03). Decreto 463 del 22 de marzo de 2020 de <https://www.mincit.gov.co/normatividad/decretos/2020/decreto-463-del-22-de-marzo-de-2020-por-el-cual-se>

Ministerio de TICS. (s. f.). Promoción de la salud y prevención de Riesgos Laborales - Teletrabajo. <https://www.teletrabajo.gov.co/622/w3-article-8431.html>

Molina Bravo, M. E. (2021). Teletrabajo y los riesgos psicosociales en la salud de los trabajadores [Tesis de Maestría, Universidad San Gregorio de portoviejo]. <http://repositorio.sangregorio.edu.ec/bitstream/123456789/2058/1/TELETRABAJO%20Y%20LOS%20RIESGOS%20PSICOSOCIALES%20EN%20LA%20SALUD%20DE%20LOS%20TRABAJADORES.pdf>

Muñoz Acedo, S. (2022). Síndrome de burnout e insomnio en profesionales de enfermería: efectos post pandemia [Trabajo Fin de Estudios, Universidad Europea de Madrid]. Repositorio de Trabajos Fin de Estudios TITULA

Muñoz, A., Amórtegui, V., & Esguerra, G. (2018). El teletrabajo. Justicia Juris, 14(1), 25-31.

---

---

## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

- OIT. (2020, octubre 9). Teletrabajo y salud mental: Avances y desafíos más allá de la pandemia [Opinión]. [http://www.ilo.org/santiago/publicaciones/reflexiones-trabajo/WCMS\\_757609/lang--es/index.htm](http://www.ilo.org/santiago/publicaciones/reflexiones-trabajo/WCMS_757609/lang--es/index.htm)
- OIT. (2020, octubre 9). El teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 y después de ella. [https://www.oitinterfor.org/sites/default/files/file\\_publicacion/teletrabajo\\_oit.pdf](https://www.oitinterfor.org/sites/default/files/file_publicacion/teletrabajo_oit.pdf)
- ORGANIZACIONES FLEXIBLES. (s. f.). seguros sura. Recuperado 4 de febrero de 2023, de <https://www.segurossura.com.co/empresasura/Documentacion%20Formacion/Guia%20teletrabajo.pdf>
- Osio Havriluk, L. (2010). El Teletrabajo: Una opción en la era digital. Observatorio Laboral Revista Venezolana, 3(5), 93-109.
- Pantoja-Rodríguez, J., Vera-Gutiérrez, S., & Aviles, T. (2017). Riesgos laborales en las empresas. Polo del Conocimiento, 2, 833. <https://doi.org/10.23857/pc.v2i5.98>
- Peiró, J., & Soler, A. (s. f.). EL IMPULSO AL TELETRABAJO DURANTE EL COVID-19 Y LOS RETOS QUE PLANTEA.
- Ponce Bravo, G. (2021). Los avances del teletrabajo y el trabajo en casa en Colombia. Revista Fasecolda, (183), 24-29. Recuperado de <https://revista.fasecolda.com/index.php/revfasecolda/article/view/744>
- Prieto, J. L. R. (2021). Salud mental y teletrabajo en tiempos de pandemia. Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales, 79(155), Art. 155. <https://doi.org/10.14422/mis.v79.i155.y2021.006>
- Quindimil, D. (2021). Mundo Post Covid: La Psicología del Trabajo Tras La Pandemia. Ediciones Granica.
- 
-

## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

- Rappaccioli Salinas, R., Hernández Flores, F. y Zamora Madrigal, A. (2021). Repercusiones en la salud a causa del teletrabajo. *Revista Médica Sinergia*, 6 (2).  
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=98352>
- Reason Why. (2022, 2 septiembre). La OMS advierte de la necesidad de proteger la salud y el bienestar de los trabajadores a distancia. Reason Why.  
<https://www.reasonwhy.es/actualidad/oms-salud-bienestar-trabajadores-teletrabajo>
- Riesgos Laborales del Teletrabajo—Tipos y Prevención. (2021, febrero 28).  
<https://riesgoslaborales.info/riesgos-laborales-del-teletrabajo/>
- Rivera García, A. S. (2022). Calidad de vida laboral con la implementación del teletrabajo [Proyecto de investigación, Pontifica universidad católica del Ecuador].  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3931/1/78352.pdf>
- Rubbini, N. I. (2012). Los riesgos psicosociales en el teletrabajo.
- Salinas, R. R., Flores, F. H., & Madrigal, A. Z. (2021). Repercusiones en la salud a causa del teletrabajo. *Revista Médica Sinergia*, 6(02), 1-8.
- Sánchez, C. P., & Mozo, A. M. G. (2009). Teletrabajo y vida cotidiana: Ventajas y dificultades para la conciliación de la vida laboral, personal y familiar. *Athenea Digital*, (15), 57-79.
- Sánchez-Toledo Ledesma, A. M. (2021). Efectos del teletrabajo sobre el bienestar de los trabajadores. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 30(2), 234-254.
- Síndrome de burnout e insomnio en profesionales de enfermería: Efectos post pandemia. (s. f.).
- Staff, F. (2022, abril 21). Al menos 60% de los trabajadores colombianos han sufrido estrés, ansiedad y depresión. *Forbes Colombia*. <https://forbes.co/2022/04/21/capital-humano/al-menos-60-de-los-trabajadores-colombianos-han-sufrido-estres-ansiedad-y-depresion/>
- 
-



## RIESGOS LABORALES EN TELETRABAJADORES

Suscripción, cálculo, H. de, laborales, C., Google+, S. en, Jurisprudencia, Legislación, Resoluciones, Temas, Formularios, Prácticos, Convenios, Subvenciones, Noticias, Marketing, Revista, Libros, Cursos, salariales, T., jurídicas, C., ... devoluciones, E. y. (2014, octubre 22).

Prevención de riesgos laborales en el trabajo a distancia (Teletrabajo). Iberley. El valor de la confianza. <https://www.iberley.es/temas/prevencion-riesgos-laborales-trabajo-distancia-teletrabajo-15541>

Tiempo, C. E. E. (2021, marzo 29). Las otras enfermedades laborales que les deja el covid a trabajadores. El Tiempo. <https://www.eltiempo.com/economia/sectores/covid-panorama-de-las-enfermedades-laborales-en-colombia-durante-pandemia-576826>

Vasquez, R. (2022, 18 agosto). La teoría de la causalidad de Frank Bird. Prevenir. <https://prevenir.com/2020/08/18/la-teoria-la-causalidad-frank-bird/>

