

**EFFECTOS EN LA SALUD A PARTIR DE LOS RIESGOS LABORALES
ASOCIADOS AL TELETRABAJO SUPLEMENTARIO**

CARMEN ALICIA FIESCO JAIMES

GINNA PAOLA MOYANO MESA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

ESPECIALIZACIONES

BOGOTÁ D.C.

2018

**EFFECTOS EN LA SALUD A PARTIR DE LOS RIESGOS LABORALES
ASOCIADOS AL TELETRABAJO SUPLEMENTARIO**

CARMEN ALICIA FIESCO JAIMES

GINNA PAOLA MOYANO MESA

EDNA RODRÍGUEZ

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
ESPECIALIZACION EN GERENCIA EN RIESGOS LABORALES,
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
BOGOTÁ D.C.

2018

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a las personas que por diferentes factores manejan un índice de sobrepeso elevado y de una manera solidaria poder aportar en la prevención o reducción de riesgos que afectan su condición física y su estado de salud, mediante alternativas que permitan disminuir su riesgo para tener una mejor calidad de vida, buscando mejores condiciones en los hábitos diarios que se incorporen dentro de sus actividades diarias y puedan desarrollar y complementarse en sus lugar de trabajo, sin importar el sitio en donde desarrolle sus actividades, adaptando hábitos saludables que influyan e impacten en la población detectada.

Desde nuestra formación, investigación y conocimiento, queremos aportar de una manera positiva en la población que se encuentra identificada con riesgo de sobrepeso y que laboran en la modalidad de teletrabajo, para poder contrarrestar factores de riesgo cardiovascular y fortaleciendo su estado anímico, físico y mental, esto asociado al desempeño de sus funciones en su lugar de trabajo.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a aquellas personas que contribuyeron con sus aportes y suministro de información, para la recopilación y consolidación del levantamiento de datos.

A la Universidad UNIMINUTO, que con el apoyo de sus docentes en especial a la asesora de Tesis Edna Rodríguez, quien realizó su acompañamiento a lo largo del desarrollo de la investigación, aportando con su formación y conocimiento, para el desarrollo de esta investigación.

A nuestros familiares que con su tiempo, dedicación y comprensión nos apoyaron para que se tuvieran los espacios para poder desarrollar el trabajo de investigación.

CONTENIDO

Resumen ejecutivo

Introducción

1. Problema.....	12
1.1 Descripción del problema	12
1.2 Pregunta de investigación	13
2. Objetivos	14
2.1 Objetivo general.....	14
2.2 Objetivos específicos	14
3. Justificación.....	15
4. Marco de referencia.....	18
4.1 Marco teórico.....	18
4.2 Antecedentes o Estado del arte (marco investigativo).....	20
4.3 Marco legal	24
5. Metodología	26
5.1 Enfoque y alcance de la investigación.....	26
5.2 Población y muestra.....	26
5.3 Instrumentos.....	27
5.4 Procedimientos.....	29
5.5 Análisis de información.....	30
5.6 Consideraciones éticas.....	33
6. Presupuesto.....	34
7. Resultados y discusión	35
8. Conclusiones	52
9. Recomendaciones.....	54
10. Referencias bibliográficas	56

Resumen ejecutivo

El teletrabajo es una modalidad laboral que está siendo promovida e implementada en Colombia como estrategia de generación de empleo, sin embargo, esta forma de flexibilización del trabajo exige unas garantías mínimas en materia de protección a los trabajadores de condiciones de puesto de trabajo. Por tal razón, la presente investigación busca mostrar cuáles han sido los avances en investigación del teletrabajo, particularmente en lo relacionado con la salud en personal que trabaja en la modalidad de teletrabajo suplementario. Con el propósito de recolectar información para iniciar con el análisis, se realizan estudios en diferentes bases de datos, revistas científicas indexadas, entrevistas de campo, que permiten identificar una problemática en los teletrabajadores que llevan desarrollando sus actividades por más de dos años bajo la modalidad de teletrabajo suplementario, lo cual implica que se desplacen a las instalaciones laborales dos veces por semana, generando un cambio de hábitos alimenticios y vida sedentaria, dada a la poca actividad física para el desarrollo de sus funciones en el trabajo. Se utilizó una metodología de enfoque cualitativo, usando como instrumento de recolección la encuesta con preguntas cerradas, abiertas y entrevistas informales de indagación para generar un análisis frente a la información obtenida y resultados obtenidos en una encuesta realizada en línea.

Como resultado se identificaron aspectos como la ampliación del mercado laboral, flexibilidad laboral, inclusión de la población en situación de discapacidad a la vida laboral y conciliación con la vida familiar. Sin embargo, se encontró que, en cuanto a la salud de los teletrabajadores y sus riesgos, son las empresas quienes los asumen en la mayoría de los

casos. Por otra parte, se observó que estas personas han cambiado algunos hábitos de su vida cotidiana.

En conclusión, se hace necesario determinar aspectos contractuales, condiciones de salud, vigilancia, acompañamiento, necesidad de crear capacitaciones específicas para el teletrabajador y las empresas que tengan esta modalidad.

Introducción

Teniendo en cuenta a los teletrabajadores que se encuentran bajo la modalidad de teletrabajo suplementario como opción laboral y como una nueva estrategia de las organizaciones, se observa que los teletrabajadores han cambiado sus hábitos de vida laboral y personal, debido al manejo de la independencia de su tiempo, se busca analizar si estas nuevas condiciones laborales se prestan para que se desarrollen nuevos riesgos de salud, asociados al sobrepeso u otros factores que puedan desarrollar alguna enfermedad a causa de sus nuevos hábitos.

Así lo establece la guía técnica de implementación para MIPYMES y debido a la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo se hace necesario para esta investigación aplicar la definición de:

“Condiciones de Salud: El conjunto de variables objetivas y de auto reporte de condiciones fisiológicas, psicológicas y socioculturales que determinan el perfil sociodemográfico y de morbilidad de la población trabajadora.”

Es por ello que con esta investigación se pretende identificar cuál es el impacto generado por la implementación del teletrabajo suplementario en una estructura organizacional y su control de gestión, a partir del análisis de una organización en particular; visualizar el teletrabajo como una opción que, bien planteada y ejecutada puede generar beneficios tanto para la organización como el para el trabajador sin que se vea afectado por sus nuevas condiciones laborales y entorno en el que desarrolla su actividad diaria.

El trabajo de investigación se encuentra segmentado en cuatro partes:

De esta forma la investigación conlleva a ver el teletrabajo suplementario como una alternativa innovadora, que se diferencia del trabajo tradicional porque no se desarrolla necesariamente dentro de las instalaciones de una organización ni un espacio físico determinado bajo la supervisión de un superior, incorporando significativamente el uso de las herramientas tecnológicas de la información y las comunicaciones (TIC`s).

El teletrabajo se ha venido formalizando en Colombia a partir de la ley 1221 de 2008 como: "Una forma de organización laboral, que consiste en el desempeño de actividades remuneradas o prestación de servicios a terceros utilizando como soporte las tecnologías de la información y comunicación -TIC- para el contacto entre el trabajador y la empresa, sin requerirse la presencia física del trabajador en un sitio específico de trabajo".

Por tal motivo es necesario un estudio donde sean recopilados datos específicos a esta población, para el diseño de una propuesta de sensibilización, sobre la importancia del autocuidado en la salud, porque a la fecha sigue siendo desconocido para muchas personas y organizaciones. La falta de información y divulgación escasa no ha permitido que este tenga mayor participación en las organizaciones colombianas a pesar de ser una opción de trabajo que permite ganancias en las organizaciones y el recurso humano (Min TIC 2012).

Para garantizar la igualdad laboral de los teletrabajadores frente a los demás empleados es necesario regular las condiciones laborales especiales que regirán las relaciones entre ellos y las organizaciones que los contratan.

A partir de lo establecido en el Artículo 9° del Decreto 884 de 2012, se establece que las ARL deben elaborar una guía para prevención y actuación en situaciones de riesgo, adaptada a las condiciones de los teletrabajadores, para ser suministrada al teletrabajador y empleador, buscando la promoción de la salud y prevención de riesgos laborales

Las Obligaciones de las partes en materia de riesgos laborales en el teletrabajo están definidas entre el EMPLEADOR: que debe brindar las garantías laborales y de promoción en salud y prevención de riesgos. TELETRABAJADOR: Quien debe asegurarse de cumplir con las normas y atender las recomendaciones del empleador y la ARL. ARL: Debe brindar la asesoría necesaria para que empleador y teletrabajador tengan la información suficiente y clara para protegerse ante las eventualidades.

Para ello se ha establecido una lista de chequeo para gestionar los riesgos laborales en el teletrabajo:

1. Verificar las condiciones del sitio de trabajo por parte del empleador
2. Implementar las medidas de prevención y los correctivos necesarios.
3. Entregar a la ARL el acuerdo Teletrabajo
4. Informar y dar copia al teletrabajador de la política de la entidad en materia de Salud y Seguridad.

5. Asegurar que el teletrabajador realice el autorreporte de las condiciones de teletrabajo.

Para establecer un plan de prevención de riesgos laborales en primer lugar se debe identificar el lugar donde se desempeñarán las actividades para luego hacer el diagnóstico inicial de las condiciones del lugar, estas condiciones las realiza el empleador con la asesoría de la ARL.

El lugar de trabajo debe sujetarse a las recomendaciones de la Guía Técnica para la Promoción de la Salud y la Prevención de los Riesgos Laborales en el Teletrabajo.

En esta Guía encontrará como se debe hacer la verificación de condiciones del sitio de trabajo por parte del empleador y las medidas de prevención y control.

Así mismo las Condiciones de seguridad: Orden y aseo, Riesgos eléctricos y Riesgos locativos

Condiciones de salud: **Hábitos y estilos de vida y trabajo saludables**, Riesgos biomecánicos, Conservación auditiva y los Riesgos psicosociales

1. Problema

1.1 Descripción del problema

La versatilidad del mundo moderno ha llevado a que se formen nuevas modalidades contractuales en materia laboral, superando así las habituales que implicaban la presencialidad en un determinado sitio de trabajo por parte del trabajador, para desempeñar las labores a él encomendadas bajo la vigilancia directa del empleador o de sus representantes, dando paso al teletrabajo. (comunicaciones, Versión 3.0).

Introducir el teletrabajo y los horarios flexibles en una empresa pueden optimizar la eficacia y eficiencia del trabajo; sin embargo, también puede dar lugar a un aumento de la carga de laboral como a un riesgo de enfermedades relacionadas con el trabajo (comunicaciones, Versión 3.0).

Pese a los beneficios del teletrabajo es factible que aparezcan inconvenientes que pueden provocar riesgos psicosociales, bajo rendimiento laboral por no contar con un ente de vigilancia que regule el trabajo o las actividades diarias, estados de ánimo, introversión por falta de comunicación, así como la vida familiar puede verse afectada por el uso inadecuado del tiempo en horarios no establecidos para laborar, el limitado movimiento y desplazamiento que debe realizar el trabajador se verán inmersos en su estado físico el cual puede repercutir en su salud produciendo enfermedades asociadas a la obesidad y malos hábitos alimenticios (Enciso, 2017).

Teniendo presente que el teletrabajador dispone de mayor tiempo porque no necesita desplazarse hasta la oficina, se plantea que éste dedica más tiempo del establecido en una jornada laboral y tiende a sobrecargarse de trabajo, lo cual conlleva a generar incluso mayores niveles de estrés que aquellos que se generan dentro de la empresa con un trabajo habitual, lo que puede llevar a desarrollar comportamientos y efectos negativos en el trabajador y las personas más cercanas, en éste caso su familia es quien se ve afectada por el comportamiento generado .

Se tomaron como base de estudio a 10 personas de tres diferentes áreas de una entidad promotora de servicios de salud, que desarrollan sus actividades laborales y llevan más de dos años en la modalidad de teletrabajo suplementario y deben asistir a las instalaciones de la organización de manera presencial dos veces a la semana o cuando la entidad por razón de logística o actividades requieran que se encuentren presentes, la población objeto de estudio se encuentra ubicada en la ciudad de Bogotá.

1.2 Pregunta de investigación

¿Cómo se identificarán las enfermedades de origen laboral a partir de los riesgos que desarrollan bajo la modalidad de teletrabajo?

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

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

2.2 Objetivos específicos

1. Se realizan dos encuestas para conocer la población y determinar las condiciones físicas y de salud de la población objeto de estudio, se realizan entrevistas informales que permiten reforzar la percepción que tiene el teletrabajador frente al cambio en sus hábitos de rutina diaria frente al trabajo tradicional.
2. Proponer estrategias de intervención que permita minimizar los riesgos laborales del teletrabajo asociado a las alteraciones en el índice de masa corporal.

3. Justificación

Se hizo un análisis frente a los factores que están afectando la salud de los trabajadores de una entidad promotora de servicios de salud que se encuentran bajo la modalidad de teletrabajo, en donde se observó que los cambios de rutina afectaron su condición física debido al aumento de sobrepeso en algunos teletrabajadores dada las condiciones en las que se desarrollan actualmente su actividad laboral.

Continuamente se incrementa el número de empresas que acogen esta forma de trabajar. Las nuevas tecnologías admitieron el surgimiento de nuevas formas de trabajar, es decir, la innovación creó nuevos paradigmas; pero estos también necesitan ser regulados. Por tanto, si el teletrabajo genera beneficios para los trabajadores y empleadores, no implica que no tenga sus desventajas.

Aunque existen otros inconvenientes se da relevancia a los relacionados con la salud, debido a que es uno de los aspectos que en este momento están regulados por la ley colombiana, sin embargo, las personas que trabajan en forma de teletrabajo están desprotegidas al presentar diferencia con las formas tradicionales de trabajo.

El teletrabajo se concibe como una modalidad laboral a distancia que usa las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC's) para alcanzar sus objetivos. Aunque existen diversas definiciones derivadas especialmente de las legislaciones de los distintos países en Colombia:

1. La Organización Internacional de Trabajo – OIT define el teletrabajo como:

Una forma de trabajo en la cual:

- a. El mismo se realiza en una ubicación alejada de una oficina o instalaciones de producción, separando así al trabajador del contacto personal con colegas de trabajo que estén en esa oficina.
- b. La nueva tecnología hace lo posible esta separación facilitando la comunicación (Citado en Vittorio Di Martino 2004).

En Colombia, el trabajo se encuentra definido en la Ley 1221 de 2008 como:

“Teletrabajo. Es una forma de organización laboral, que consiste en el desempeño de actividades remuneradas o prestación de servicios a terceros utilizando como soporte las tecnologías de la información y la comunicación – TIC para el contacto entre el trabajador y la empresa, sin requerirse la presencia física del trabajador en un sitio específico de trabajo.

Al igual que el trabajo tradicional el teletrabajo cuenta con una estructura que tiene algunos aspectos que le dan la diferencia. La estructura está dada por: oficina remota, entorno de trabajo, TIC's, software -hardware, procesos virtuales y autogestión.

La reglamentación de la Ley 1221 de 2008, mediante el Decreto 884 de 2012 sentó las bases para la implementación del teletrabajo en este tipo de contratación debe cumplir con las mismas condiciones de un contrato laboral, salvo la diferencia del lugar donde se desarrolla la actividad.

Teniendo presente que el mayor volumen de tiempo es cuando se desarrollan actividades laborales, para el caso de los trabajadores que deben permanecer 8 horas frente a un equipo de cómputo, es necesario incluir dentro del plan de trabajo de Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, actividades que mitiguen los riesgos descritos, como las pausas activas, hábitos de alimentación saludables, jornadas deportivas, entre otras, que formen, capaciten, concienticen e incentiven a los trabajadores a incluir dentro de su rutina diaria, un espacio de actividad física que disminuya o evite éste riesgo.

Para impactar los factores de riesgos hay que tener en cuenta las obligaciones del empleador y del trabajador en esta modalidad de trabajo, la cual está establecida conforme a la legislación vigente.

4. Marco de referencia

4.1 Marco teórico

Para abordar el tema del teletrabajo, como una opción laboral en Colombia, es necesario conocer, interpretar y profundizar en los diferentes conceptos, teorías y legislaturas e impactos que están relacionados con él desde el momento de su implementación y consolidación en las organizaciones.

En Colombia quienes se han encargado de respaldar, reglamentar y divulgar el teletrabajo son el Ministerio de la Tecnología y las Telecomunicaciones Tics, y el Ministerio de Trabajo. Desde el campo internacional se encuentra la Organización Internacional del Trabajo OIT, la cual tiene una reglamentación que permite a nivel mundial reconocerle como una forma de trabajo.

De acuerdo con las definiciones previas y teniendo en cuenta que es una modalidad diferente a la tradicional, se hace trascendental tener claridad en las características de este tipo de trabajo para despejar dudas e inquietudes, se muestran las características del teletrabajo en relación con el trabajo tradicional. (comunicaciones, Versión 3.0)

Trabajo Tradicional	Teletrabajo
Horarios rígidos	Horarios flexibles
Trabajo únicamente en la sede de la empresa	Trabajo desde cualquier lugar
Uso de computadoras desde la oficina	Dispositivos propios (BYOD)
Sistema de monitoreo y control físico	Evaluación por resultados
Reuniones laborales limitada a encuentros físicos	Reuniones virtuales con participantes ilimitados.

(Teletrabajo, Portal Teletrabajo Colombia, 2018)

En cuanto a las modalidades del teletrabajo en Colombia la Ley 1221 de 2008 tiene una clasificación o denominaciones de este. Estas denominaciones son tres y se determinan de acuerdo con los lugares, actividades a realizar y perfil del teletrabajador. Estas denominaciones son: teletrabajo autónomo: el cual corresponde a trabajadores independientes, que se valen de las TIC's para el desarrollo de sus tareas, ejecutándolas desde cualquier lugar elegido por ellos. El teletrabajo suplementario: que son trabajadores con contrato laboral que alternan sus tareas en distintos días de la semana entre la empresa y un lugar fuera de ella, usando las TIC's para dar cumplimiento. El teletrabajo móvil: Son los trabajadores que utilizan dispositivos móviles para ejecutar sus tareas. Su actividad laboral les permite ausentarse con frecuencia de la oficina.

De acuerdo con el decreto establecido y respaldado por el Ministerio del Trabajo, este tipo de contratación debe cumplir con las mismas condiciones de un contrato laboral, salvo la diferencia del lugar donde se desarrolla la actividad.

4.2 Antecedentes o Estado del arte (marco investigativo)

El teletrabajo es ahora una modalidad laboral que día a día toma mayor importancia en diferentes países y en Latinoamérica ha incrementado en los últimos años, esta forma laboral ha traído consigo nuevo tipo de enfermedades asociadas a la salud, a la fecha en Colombia se ha iniciado el estudio de nuevas enfermedades no asociadas a la nueva modalidad de trabajo, por el momento, los estudios han sido limitados ya que no existe mayor información que haga referencia a este nuevo fenómeno o las empresas y aseguradoras no han identificado nuevas enfermedades que se estén desarrollando con la modalidad de teletrabajo para trabajar sobre planes de prevención que mitiguen el riesgo (Bonilla Prieto, Plaza Rocha, Soacha de Cerquera, & Riaño Casallas, 2014).

Se hace interesante complementar el tema abordado en este trabajo con un estudio sobre los efectos que tiene la adopción de teletrabajo suplementario sobre la organización y desde una mirada intervencionista o de gestión resulta imprescindible conocer cómo las organizaciones pueden prevenir los riesgos que se desarrollen en los colaboradores que se encuentran bajo esta modalidad de trabajo (Rubini, 2012).

El fenómeno del teletrabajo se ha instaurado recientemente como modalidad de trabajo; sin embargo, sus alcances tanto privados como colectivos respecto a su asentamiento se hacen cada vez más relevantes debido a su vertiginosa incorporación a nivel mundial; así como también sus diferencias respecto a la salud ocupacional de sus trabajadores, de este modo la salud ocupacional forma parte del punto de convergencia interdisciplinario que

pretende unir esfuerzos para lograr que el teletrabajo genere condiciones laborales adecuadas y por ende, empleos de buena calidad que deben ser evaluados (Cataño Ramírez & Gomez Rúa, 2014).

Se identifica que existe información y datos relacionados con los beneficios y la acogida que poco a poco la modalidad de teletrabajo tiene en nuestro país, de acuerdo con el Ministerio TIC a cifras de 2016, en el país hay cerca de 90.000 empleados con teletrabajo, de los cuales el 50% están en Bogotá, que equivalen a 55.848 (Así es como debe adecuar su casa para hacer teletrabajo. A partir de lo establecido en el Artículo 9° del Decreto 884 de 2012, se establece que las ARL deben elaborar una guía para prevención y actuación en situaciones de riesgo, adaptada a las condiciones de los teletrabajadores, para ser suministrada al teletrabajador y empleador. (comunicaciones, Versión 3.0), las aseguradoras han centrado su interés en prevenir otros riesgos ya identificados, trabajar y desarrollar planes de acción y éstos han sido incorporados a las actividades del teletrabajador, pero se considera que no se han identificados otros factores que pueden llegar a afectar al teletrabajador ya que no desarrolla sus actividades en el mismo medio, sin llegar al alcance de evaluar aspectos relacionados con su estado de salud.

En la guía técnica, sobre las medidas de prevención y control, se incluyen los hábitos y estilos de vida y trabajo saludable, en donde se hace referencia al cuidado de la salud, promoviendo hábitos saludables como una alimentación balanceada, ejercicio regular, visitas periódicas al médico, disminución de azúcares y grasas, entre otras, para prevenir enfermedades que pueden asociarse en los teletrabajadores por las condiciones en las que

desarrollará sus actividades, siendo ésta una alarma frente a posibles enfermedades que se pueden generar debido a cambios y hábitos con la nueva modalidad de trabajo.

Se considera entonces, que se han realizado estudios sobre los cambios de salud en los teletrabajadores, indicando que se han desarrollado trastornos que afectan al trabajador por el cambio en las condiciones en que desarrolla su actividad laboral, no sólo en su salud física, sino en la psicosocial, económica y ambiente laboral.

En el artículo, teletrabajo y salud: un nuevo reto para la psicología se habla de las consecuencias para la salud física, ya en relación con la salud física, los factores potencialmente nocivos están relacionados directamente con el teletrabajo en casa, y no tanto con el teletrabajo móvil Fabregat, A., Bernardina, M., & Gallego, C. (2002).

Para comenzar, un factor nocivo para la salud que recoge la literatura del teletrabajo, es el sedentarismo, al tratarse de la realización de actividades primordialmente de tipo cognitivo, donde se está la mayor parte del tiempo sentado. En líneas generales los especialistas de la salud, aceptan que el comportamiento sedentario, en su acepción de falta de actividad física habitual, es perjudicial para las personas, favoreciendo o agravando el riesgo de enfermedades diversas y contribuyendo a deteriorar el funcionamiento cotidiano o simplemente impidiendo el mayor disfrute de las experiencias diarias. También se ha relacionado la falta de ejercicio físico con algunos trastornos psicológicos (Fabregat, A., Bernardina, M., & Gallego, C. (2002); otro factor es el denominado Síndrome de la patata en el escritorio, que se caracteriza por la accesibilidad a la comida en cualquier momento de la jornada. Por tanto, esto conlleva un exceso de nutrientes innecesarios desequilibrando el

balance gasto/consumo y descontrol en los horarios, ya que no se respetan los descansos entre las comidas. Además, se accede a alimentos generalmente muy calóricos, chocolates, caramelos, galletitas... Esto, junto con la interacción con el sedentarismo y el no gasto de energía, puede conducir a una obesidad funcional que comentaremos más adelante. Los especialistas han encontrado una ingesta excesiva en personas con ciertos niveles de ansiedad y nerviosismo. (Fabregat, Bernardina, & Gallego, 2002, pág. 59).

“De tal magnitud es el problema que la Universidad de Pittsburgh de Pennsylvania y la Universidad de Illinois de Chicago, llevaron a cabo un estudio donde se evaluó la relación entre el Índice de Masa Corporal ($IMC = \text{peso}/\text{talla}^2$) y la discapacidad laboral a corto plazo (causa de ausentismo laboral) secundario a enfermedades o problemas relacionados a la obesidad. Es decir, los eventos de discapacidad laboral a corto plazo aumentaban a medida que aumentaba el IMC de los trabajadores. Lo que se traducía en un mayor número de ausentismo secundario a enfermedades relacionadas con su obesidad.”

4.3 Marco legal

En Colombia el teletrabajo se encuentra reglamentado como un modelo de empleabilidad para personas que, por sus condiciones y opciones de vida, no habían conseguido emplearse, por esta razón ha sido reconocido y reglamentado. En este proceso interceden organizaciones que a nivel local y a nivel internacional que han reconocido que esta modalidad de trabajo ocupe un lugar y empiece su proceso de estabilización.

El Ministerio de Trabajo de la Republica de Colombia (Mintrabajo) es un sistema efectivo de vigilancia, información, registro, inspección y control que fomenta políticas y estrategias para generar empleos estables, formalización laboral, la protección a los desempleados, la formación de los trabajadores, la movilidad laboral, las pensiones y prestaciones. (Min Trabajo).

El Ministerio de Tecnologías de la Información y la Comunicaciones (Min TIC), tiene como objetivos diseñar, formular, adoptar y promover las políticas, planes, programas y proyectos del sector TIC, de igual manera debe impulsar el desarrollo y fortalecimiento del sector de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, promover la investigación buscando su competitividad y avance tecnológico conforme al entorno nacional e internacional. Es por ello por lo que él tiene la capacidad de responder en forma ágil y oportuna a las demandas y necesidades de la comunidad.

El Código Sustantivo de Trabajo, aplica al teletrabajo en todo con excepción del régimen de jornada (Mintrabajo, Colombia).

En Colombia para llegar al teletrabajo existen unos precedentes normativos, instaurados en el Decreto 884 de 2012: Por medio del cual se reglamenta la Ley 1221 de 2008 la cual regula y promueve el teletrabajo como un instrumento de generación de empleo y autoempleo mediante las Tic`s.

Mediante la Ley 1562 de 2012: Por el cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones aplicables al teletrabajo, establecido en los artículos 26 y 27 en sus párrafos, hace “Referencia al teletrabajo, y las obligaciones del empleador en Riesgos Laborales y en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST son las definidas por la normatividad vigente. (Mintrabajo, Colombia)

5. Metodología

5.1 Enfoque y alcance de la investigación

Se considero como mejor alternativa realizar un análisis de investigación de tipo cualitativo, teniendo en cuenta las herramientas de recolección de información, antecedentes de la población objeto de estudio y las condiciones en las que se analizaron los datos, debido a la accesibilidad e interacción con los teletrabajadores se aplicaron dos encuestas y una entrevista informal de preguntas abiertas y cerradas para que nos permitieron indagar las condiciones de la población encuestada.

El enfoque metodológico y su fundamentación epistemológica es tipo correlacional, teniendo en cuenta la recopilación de la información y el análisis de resultados, existen factores que llevan a relacionar estado de salud, hábitos de alimentación y actividades físicas para definir las condiciones de vida de los trabajadores en la modalidad de teletrabajo suplementario. (Salkind 1998).

5.2 Población y muestra

La población seleccionada son los trabajadores de una entidad promotora de salud de la ciudad de Bogotá, esta muestra corresponde a 10 teletrabajadores los cuales fueron cambiados a esta modalidad hace aproximadamente 2 años.

El margen de tiempo para el análisis de la información corresponde al año 2017, información que fue suministrada por cada uno de los teletrabajadores.

A nivel geográfico la investigación se enmarca con datos de los teletrabajadores de un área de una empresa del sector salud y únicamente de Bogotá.

La obtención de la información se realiza a partir de la selección de diez (10) trabajadores de una Entidad Promotora de Servicios de Salud, que se encuentran bajo la modalidad de teletrabajo suplementario, en la ciudad de Bogotá, los cuales por voluntad propia participan en el desarrollo de la investigación y para el cumplimiento de esta investigación, la selección de la muestra se utilizará de acuerdo con la encuesta y entrevistas informales.

Se realiza con las personas que se encuentran en tres áreas de trabajo que son:

- Compras una (3) persona
- Contrataciones dos (5) personas
- Prestaciones económicas y medicina laboral, cinco (2) personas

5.3 Instrumentos

En la actualidad, la investigación científica ofrece variedad de técnicas o instrumentos para la recolección de información, en el trabajo de campo de una determinada investigación. De acuerdo con el método y el tipo de investigación que se va a realizar, se utilizan unas u otras técnicas. (Bernal, 2016. pág. 244)

Las variables que se analizan en esta investigación tienen que ver con la calidad de vida, siendo de naturaleza cualitativa, las variables están dadas por las preguntas abiertas y cerradas de las encuestas.

Para responder a los objetivos se aplicó una encuesta en línea en la plataforma de Google sobre sobre hábitos de alimentación realizada a partir de las condiciones y políticas de la entidad e información extraída para el estudio del caso, la cual se encuentra en el siguiente enlace: <https://goo.gl/forms/KuXeLZAJYywWG8L42>

Además, se diseñó la encuesta de investigación la cual fue avalada por la asesora disciplinar, la cual consta de 36 preguntas, que permitió la interacción con los teletrabajadores.

Se realizaron entrevistas informales con cada uno de los teletrabajadores que nos permitieron conocer los aspectos más relevantes de sus condiciones laborales y cambios que se presentaron por el tipo de modalidad de trabajo que desarrollan.

En términos generales los instrumentos aplicados interrelacionados fueron los necesarios para obtener información suficiente en el desarrollo y resultados de esta investigación.

a) Objetivo

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación, se pretende determinar el impacto generado en las personas que trabajan en la modalidad de teletrabajo,

teniendo en cuenta que se trata de un trabajo de investigación, manifestamos que la información brindada en la presente encuesta es de carácter voluntario y uso es privado.

b) Análisis de Variable

Algunas de las características de este diseño de estudio son (Tamayo y Tamayo 1995):

- El estudio a profundidad de una unidad de observación, teniendo en cuenta las características y procesos específicos o el comportamiento total de esa unidad o un segmento de ella.
- Son particularmente útiles para obtener información básica para planear investigaciones amplias debido a lo intenso de la indagación, arrojan luz sobre importantes variables, interacciones y proceso que merezca ser investigativos más extensivamente.

Teniendo en cuenta las características del tema de investigación, en el instrumento (encuesta) se define la siguiente variable:

Calidad de Vida: Medida compuesta de bienes físico mental y social, tal como la percibe cada individuo y cada grupo, y de felicidad, satisfacción y recompensa (Levi & Andersson, 1980)

5.4 Procedimientos.

Se realizan dos encuestas para conocer la población y determinar las condiciones físicas y de salud de la población objeto de estudio, se realizan entrevistas informales que permiten

reforzar la percepción que tiene el teletrabajador frente al cambio en sus hábitos de rutina diaria frente al trabajo tradicional.

Verbalmente se les invita a participar de la investigación y a contar con su aprobación acceden a firmar un consentimiento informado donde aprueban utilizar su información y divulgación de resultados manteniendo en reserva su identidad, para el análisis y desarrollo de la investigación.

5.5 Análisis de información.

Teniendo en cuentas las condiciones manifestadas en relación con el teletrabajo, se estableció como objetivo principal Identificar si los colaboradores que se encuentran bajo la modalidad de teletrabajo suplementario han desarrollado alguna enfermedad laboral incrementado su peso corporal, para sugerir un plan de mejora que permita la reducción de enfermedades asociadas al sobrepeso, para cumplirlo se analizaron los resultados de las encuestas aplicadas a 10 trabajadores bajo la modalidad de teletrabajo suplementario, en donde se analizaron los resultados en los que se obtuvo mayor porcentaje identificando factores como la no conformidad con su aspecto físico, el sedentarismo, malos hábitos alimenticios y antecedentes de salud, para identificar los criterios a analizar e intervenir.

Con la información analizada se procuró cumplir con los objetivos específicos planteados

Los datos que se presentan son el resultado de una investigación cuyo objetivo es conocer los factores que inciden en los teletrabajadores al realizar el cambio de la modalidad de trabajo tradicional al teletrabajo suplementario desarrollando posibles

enfermedades por los nuevos hábitos adoptados a su nueva rutina, el análisis de la información se presenta por medio de histogramas.

Esto se obtiene de contestar las siguientes preguntas:

ENCUESTA PARA INVESTIGACION

1. Edad:
2. Peso:
3. Genero:
4. Estatura:
5. Según su peso y estatura, usted considera que su peso actual es
6. Se siente satisfecho con su peso actual
7. ¿Cuál es su grado de satisfacción con los servicios de salud que usted y su familia han utilizado en el último año?
8. ¿Considera que su EPS cubre todas sus necesidades en materia de salud?
9. En términos generales, usted considera que su salud esta.
10. ¿Cómo diría usted que es su salud actual, comparada con la de hace un año?
11. ¿Su salud actual le limita para hacer las siguientes actividades?
12. Durante las 4 últimas semanas, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas a causa de su salud física?
13. Durante las 4 últimas semanas, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?
14. ¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, por algún problema emocional?
15. Durante las 4 últimas semanas ¿con que frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (como visitar a las amistades o familiares)?
16. ¿En algún momento ha llegado a pensar seriamente en la posibilidad de quitarse la vida?

17. Considera que si vida social es...
18. Aproximadamente, ¿cuántas horas al día duerme usted habitualmente?
19. ¿Se toma (o le toman) la tensión arterial al menos una vez al año?
20. ¿Le han dicho alguna vez que tiene hipertensión?
21. ¿Actualmente se encuentra con algún medicamento para la tensión arterial?
22. ¿Actualmente se encuentra con algún medicamento o tratamiento para la tensión arterial?
23. ¿Cuándo le realizaron el último análisis de colesterol?
24. ¿Le han dicho que tiene colesterol alto?
25. Actualmente ¿está haciendo alguna cosa para controlar su nivel de colesterol?
26. ¿Es fumador?
27. ¿Realiza algún tipo de ejercicio físico?
28. ¿Qué frase describe mejor el trabajo que usted realiza, o la actividad que usted desarrolla habitualmente?
29. Durante su tiempo libre, ¿normalmente hace todo el ejercicio físico que desearía?
30. Durante las dos últimas semanas ¿ha realizado alguna actividad física en su tiempo libre como hacer deporte, correr, nadar, andar en bicicleta, hacer gimnasia etc....?
31. Durante las dos últimas semanas ¿cuántas veces, y durante cuánto tiempo, ha practicado algunas de las siguientes actividades
32. ¿Hasta qué punto está usted satisfecho/a con su trabajo?
33. ¿Cuándo fue la última fecha en la que su entidad le realizó los exámenes pre ocupacionales?
34. ¿En el último control que les realizó la empresa frente a los exámenes de salud ocupacional, le realizaron alguna observación frente a su estado de salud?
35. ¿Cuántas veces al día consume alimentos?
36. ¿Consume sus alimentos dentro de un horario fijo?

5.6 Consideraciones éticas

Se informa que la presente investigación se basó en la información aportada por los teletrabajadores, previo consentimiento firmado por cada uno de los participantes, información que es y será manejada guardando los protocolos necesarios, esta actitud ética nace del reconocimiento de la persona en su dignidad, derechos, responsabilidad y autonomía y libertad.

6. Presupuesto

RUBROS	Aportes de la convocatoria (Cofinanciación)	Aportes de contrapartida		TOTAL
	Presupuesto en Pesos	Efectivo presupuesto en Pesos	Especie	
1. Personal	\$ 30.000	\$ 90.000		\$ 90.000
2. Equipos	\$ 5.000.000	\$ 5.000.000	equipos de cómputo y celulares	\$ 5.000.000
3. Software	\$ 60.000	180.000	Uso de internet	\$180.000
4. Materiales e insumos	\$ 10.000	\$ 10.000	Impresiones	\$ 10.000
5. Viajes nacionales		0		0
6. Viajes internacionales*	no aplica			
7. Salidas de campo	\$ 20.000	\$ 60.000	Transportes en el perímetro urbano	\$ 60.000
8. Servicios técnicos	\$ 10.000	\$ 30.000	llamadas	\$ 30.000
9. Capacitación	\$ 3.000	\$ 9.000	llamadas	\$ 9.000
10. Bibliografía: Libros, suscripción a revistas y vinculación a redes de información.	\$ 60.000	\$ 180.000	libro universitario	\$ 180.000
11. Producción intelectual: Corrección de estilo, pares evaluadores, traducción, diseño y diagramación, ISBN, impresión u otro formato	\$ 600.000	\$ 1.800.000	tiempo dedicado para el desarrollo del trabajo	\$ 1.800.000
12. Difusión de resultados: Correspondencia para activación de redes, eventos	no aplica			
13. Propiedad intelectual y patentes	no aplica			
14. Otros	no aplica			

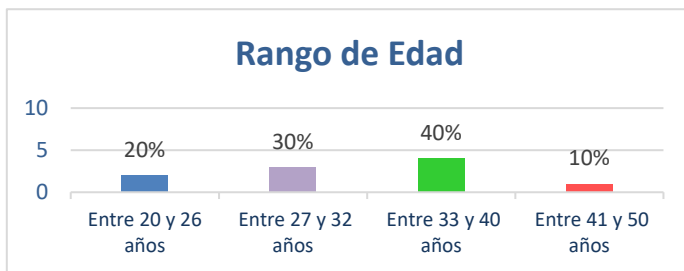
7. Resultados y discusión

Teniendo en cuenta la aplicación de la encuesta de salud se realizó el análisis de la recolección de la información que se obtiene de encuestas y la entrevista realizadas a los teletrabajadores, las cuales se unificaron y con ellas se sacó un informe que nos permitió determinar los hábitos, antecedentes y el índice de masa corporal, los resultados nos brindaron estrategias de mejoramiento para la calidad de vida de los teletrabajadores.

Información Histográfica

El rango de edad en la población evaluada corresponde a trabajadores en la modalidad de teletrabajo entre los 20 y 50 años.

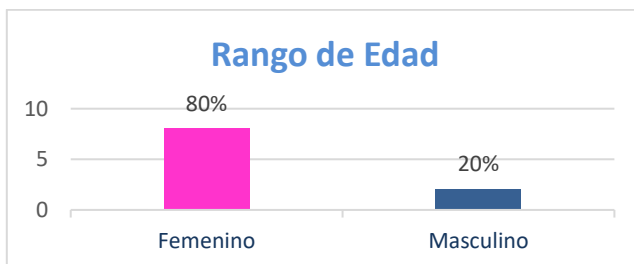
Gráfica 7.1 Pregunta 1 encuesta de investigación



Fuente: Autores

En la población evaluada se evidencia predominio del género femenino (80%), mientras que el masculino corresponde al (20%).

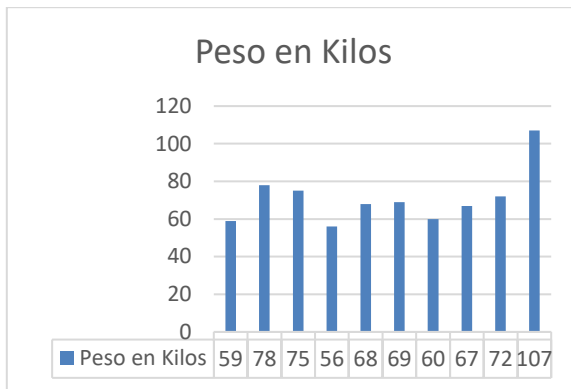
Gráfica 7.2 Pregunta 2 encuesta de investigación



Fuente: Autores

La población evaluada corresponde a 10 personas entre los 59 y 107 kilos.

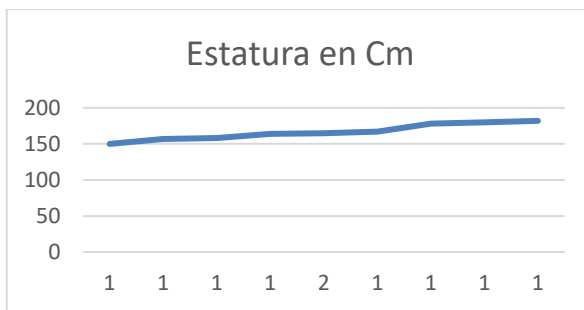
Gráfica 7.3 Pregunta 3 encuesta de investigación



Fuente: Autores

La población evaluada corresponde a 10 personas con una estatura entre los 1,50 c.m y 1,80 cm.

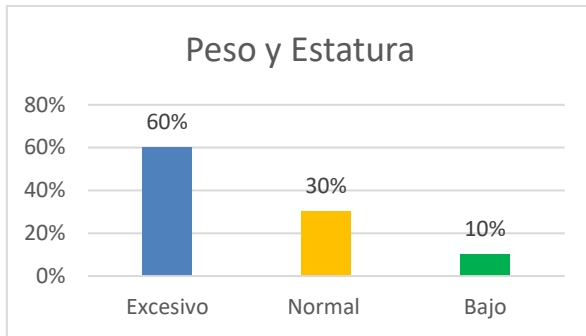
Gráfica 7.4 Pregunta 4 encuesta de investigación



Fuente: Autores

De la población evaluada el 60% está conforme en relación de peso con la estatura.

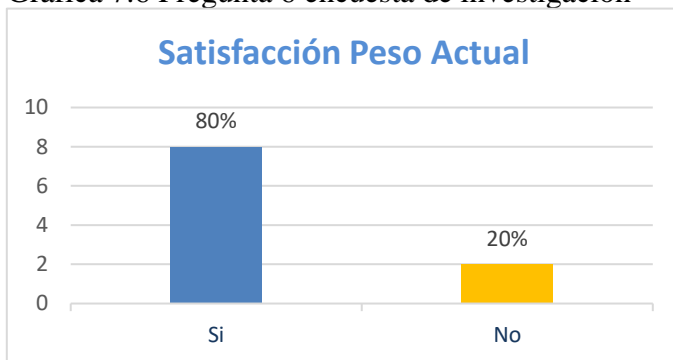
Gráfica 7.5 Pregunta 5 encuesta de investigación



Fuente: Autores

De la población evaluada el 80% está satisfecha con su peso corporal.

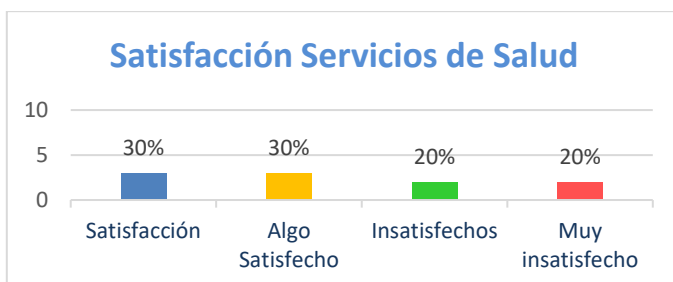
Gráfica 7.6 Pregunta 6 encuesta de investigación



Fuente: Autores

El 30% de la población está satisfecha con los servicios prestados por la EPS, el resto de la población presenta insatisfacción.

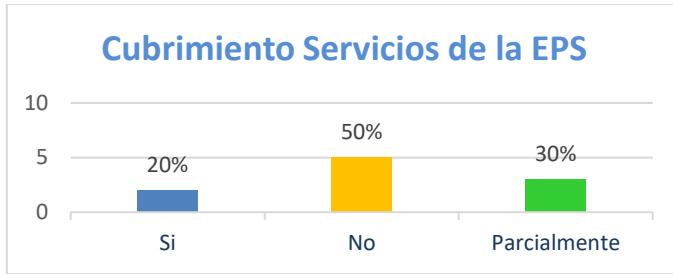
Gráfica 7.7 Pregunta 7 encuesta de investigación.



Fuente: Autores

El 50% de la población afirma que la EPS, no cubre sus necesidades.

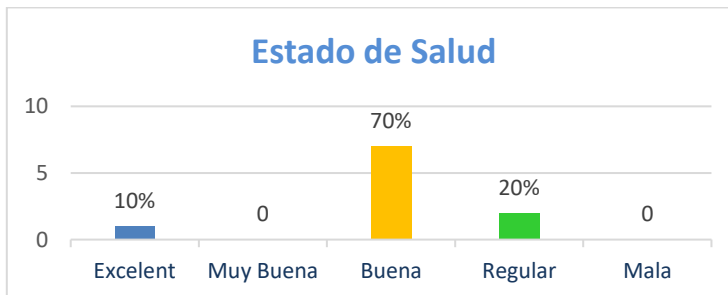
Gráfica 7.8 Pregunta 8 encuesta de investigación



Fuente: Autores

De la población el 10% considera que su estado de salud es excelente.

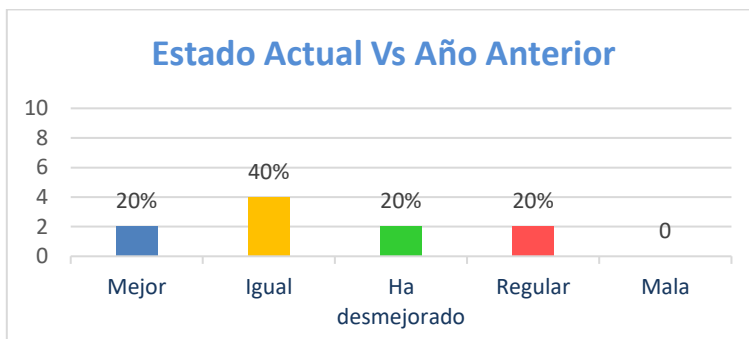
Gráfica 7.9 Pregunta 9 encuesta de investigación



Fuente: Autores

Solo el 40% de la población asegura que salud de año a año es igual.

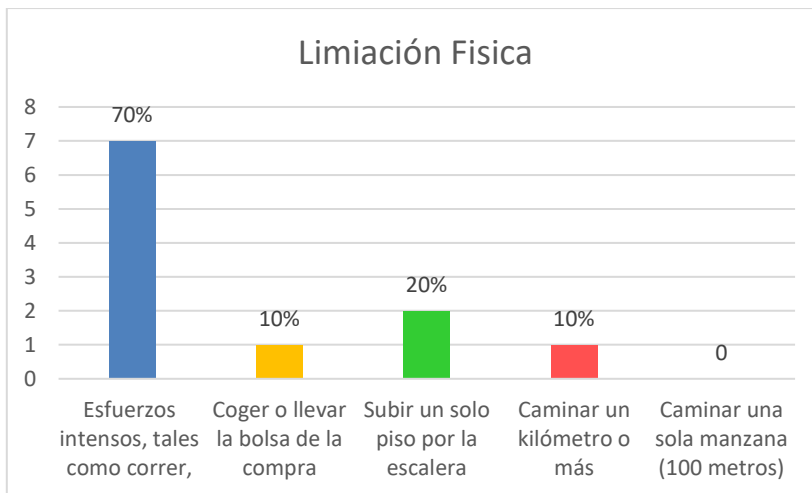
Gráfica 7.10 Pregunta 10 encuesta de investigación



Fuente: Autores

El 70% de la población tiene limitación para realizar esfuerzos intensos.

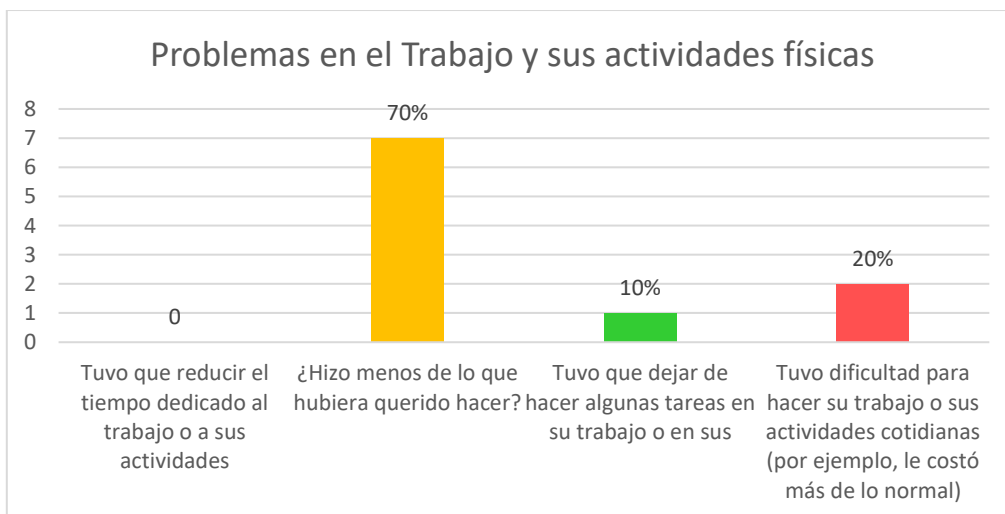
Gráfica 7.11 Pregunta 11 encuesta de investigación



Fuente: Autores

De la población el 70% hizo menos de lo que le hubiera querido hacer.

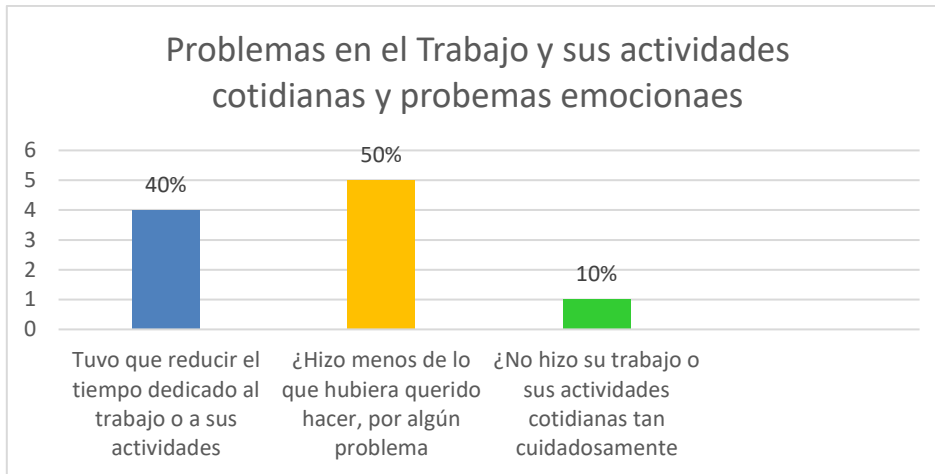
Gráfica 7.12 Pregunta 12 encuesta de investigación.



Fuente: Autores

De la población el 50% indico problemas en el trabajo, actividades cotidianas y problemas emocionales.

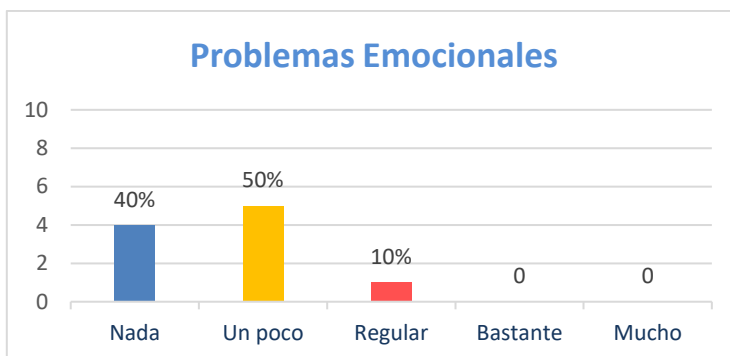
Gráfica 7.13 Pregunta 13 encuesta de investigación



Fuente: Autores

El 50% de la población indico tener un poco de problemas emocionales.

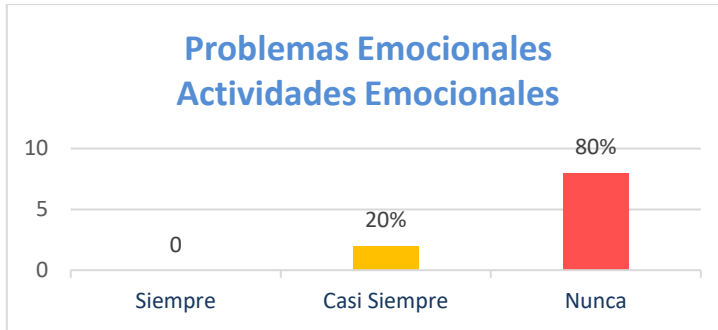
Gráfica 7.14 Pregunta 14 encuesta de investigación



Fuente: Autores

El 80% de la población indica que la salud física o los problemas emocionales les han dificultado realizar actividades sociales.

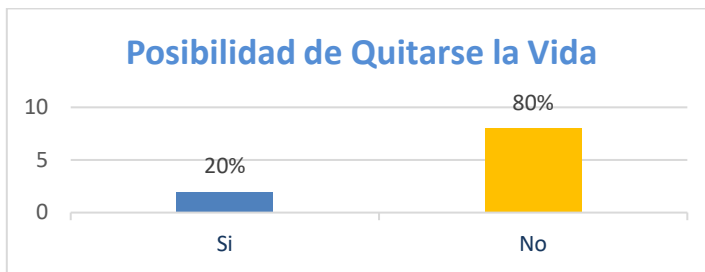
Gráfica 7.15 Pregunta 15 encuesta de investigación



Fuente: Autores

De la población el 20% ha pensado en quitarse la vida.

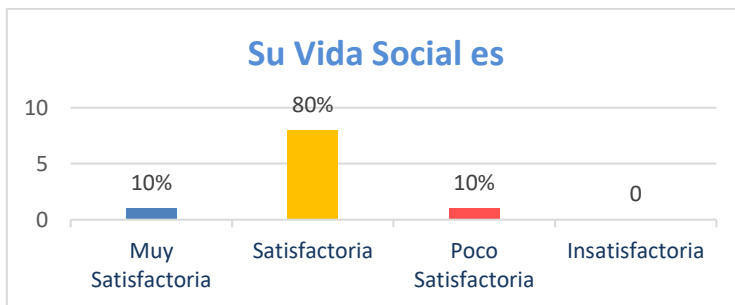
Gráfica 7.16 Pregunta 16 encuesta de investigación



Fuente: Autores

De la población el 80% se siente satisfactoria con su vida social.

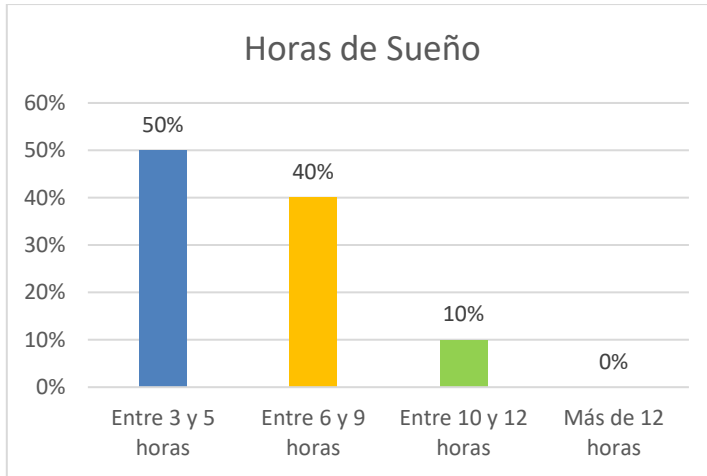
Gráfica 7.17 Pregunta 17 encuesta de investigación.



Fuente: Autores

El 50% de la población duerme al día entre 3 y 5 horas.

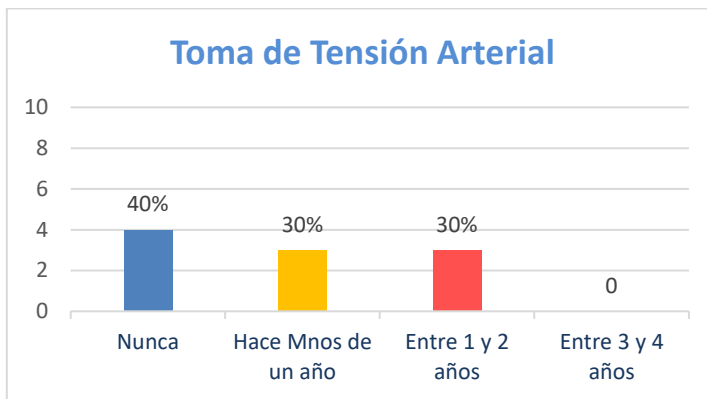
Gráfica 7.18 Pregunta 18 encuesta de investigación



Fuente: Autores

De la población el 40% nunca le han realizado la toma de la tensión arterial.

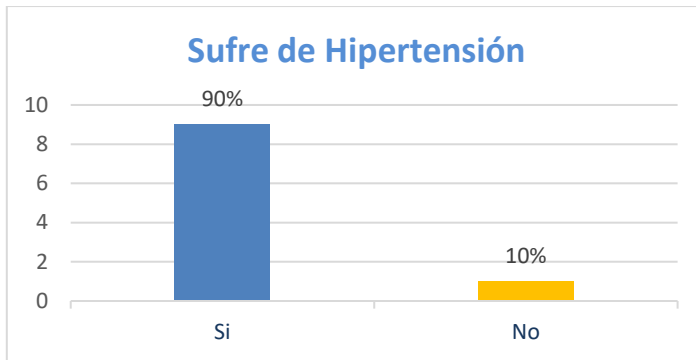
Gráfica 7.19 Pregunta 19 encuesta de investigación



Fuente: Autores

El 90% de la población indica tener problemas de hipertensión.

Gráfica 7.20 Pregunta 20 encuesta de investigación



Fuente: Autores

El 100% de la población no toma ningún medicamento para la tensión arterial.

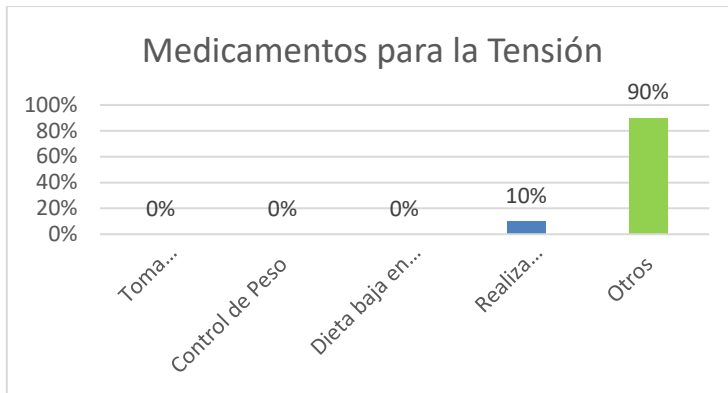
Gráfica 7.21 Pregunta 21 encuesta de investigación



Fuente: Autores

En la población se identifica que el 90% no toma medicamentos.

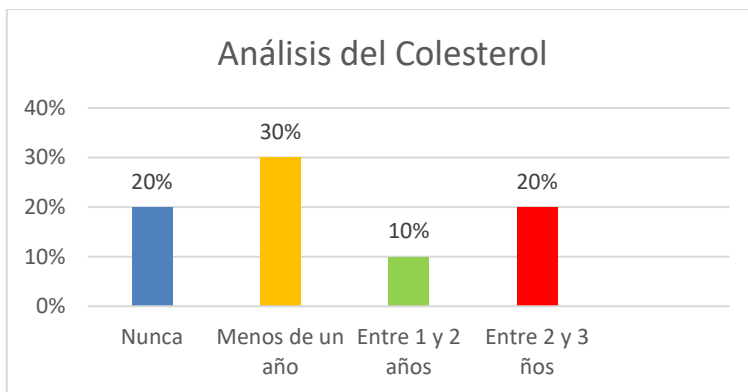
Gráfica 7.22 Pregunta 22 encuesta de investigación



Fuente: Autores

El 20% de la población nunca se ha realizado examen para el análisis del colesterol.

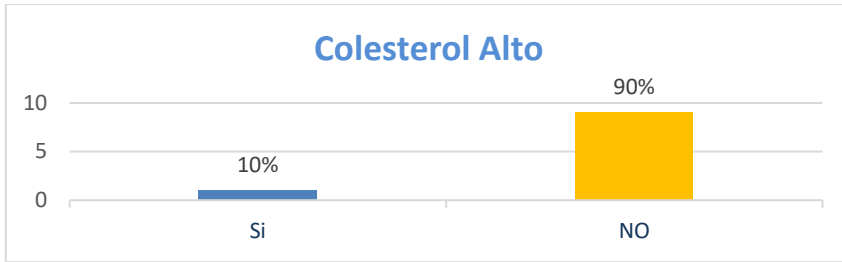
Gráfica 7.23 Pregunta 23 encuesta de investigación



Fuente: Autores

De la población el 90% tiene su colesterol en un nivel adecuado.

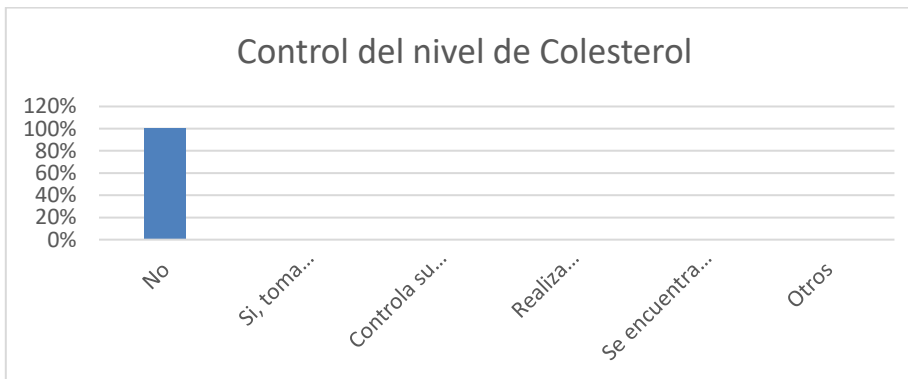
Gráfica 7.24 Pregunta 24 encuesta de investigación



Fuente: Autores

El 100% de la población no realiza ninguna cosa para controlar el colesterol.

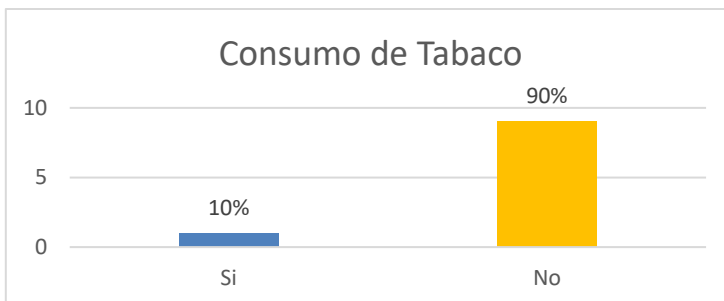
Gráfica 7.25 Pregunta 25 encuesta de investigación



Fuente: Autores

Solo el 10% de la población consumo tabaco.

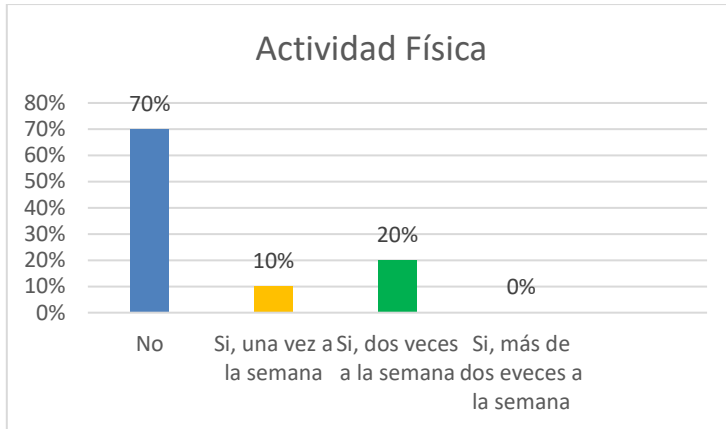
Gráfica 7.26 Pregunta 26 encuesta de investigación



Fuente: Autores

El 70% de la población no realiza ninguna actividad física.

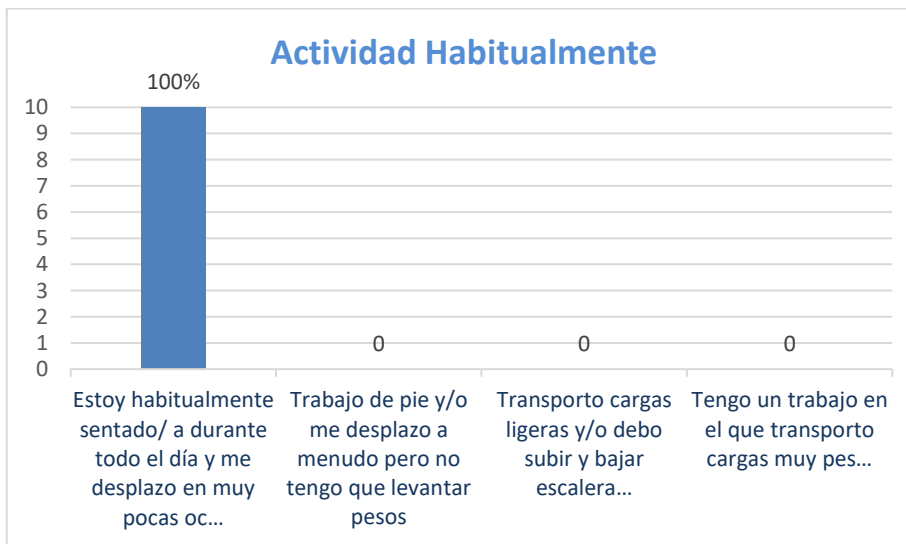
Gráfica 7.27 Pregunta 27 encuesta de investigación



Fuente: Autores

Esta habitualmente sentado durante todo el día el 100% de la población.

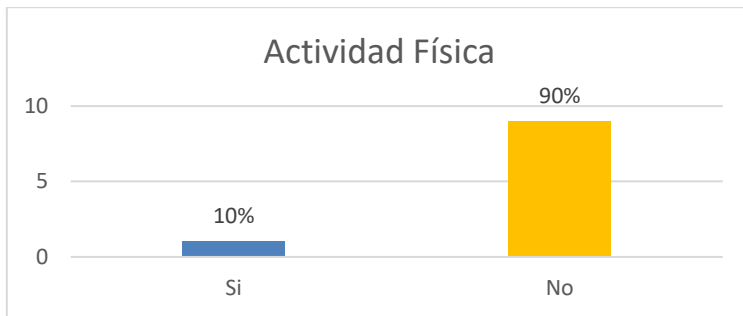
Gráfica 7.28 Pregunta 28 encuesta de investigación



Fuente: Autores

Gráfica 7.29 Pregunta 29 encuesta de investigación

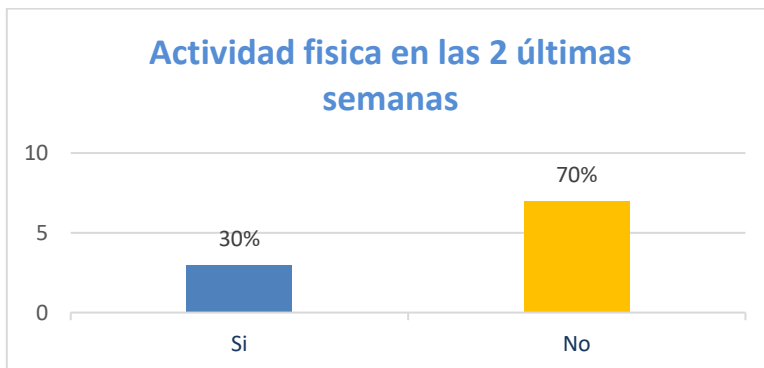
Distribución según la actividad física que desearía normalmente.



Fuente: Autores

El 70% de la población no realizó ninguna actividad física en las dos últimas semanas.

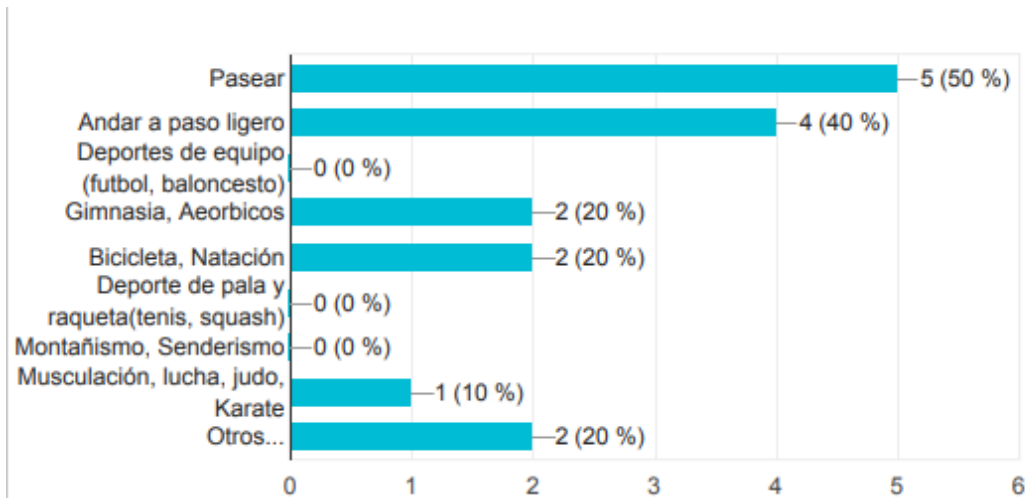
Gráfica 7.30 Pregunta 30 encuesta de investigación.



Fuente: Autores

Gráfica 7.31 Pregunta 31 encuesta de investigación

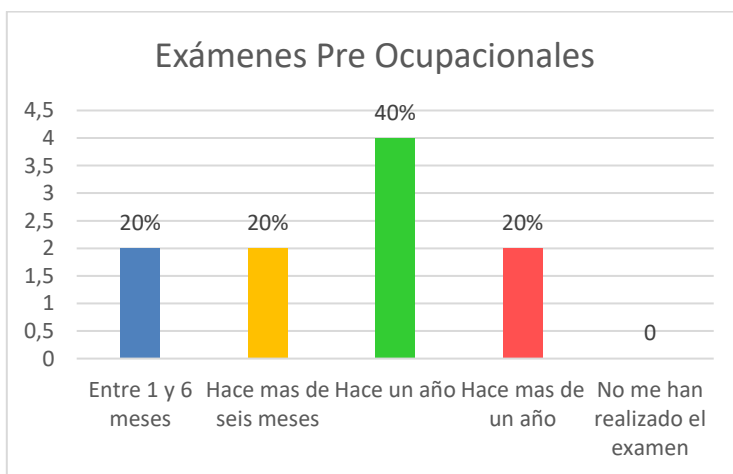
Distribución según las actividades realizadas durante las dos últimas semanas.



Fuente: Autores

Al 20% de la población no le han realizado exámenes pre ocupacionales.

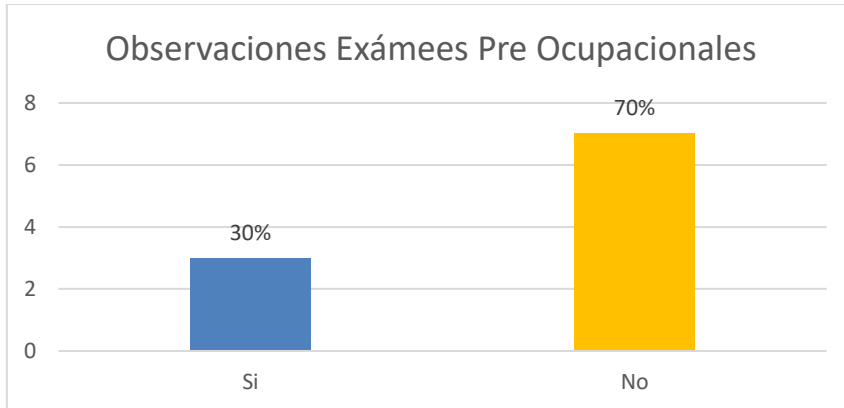
Gráfica 7.32 Pregunta 32 encuesta de investigación



Fuente: Autores

Solo el 30% de la población les realizaron observaciones frente a los exámenes pre ocupacionales.

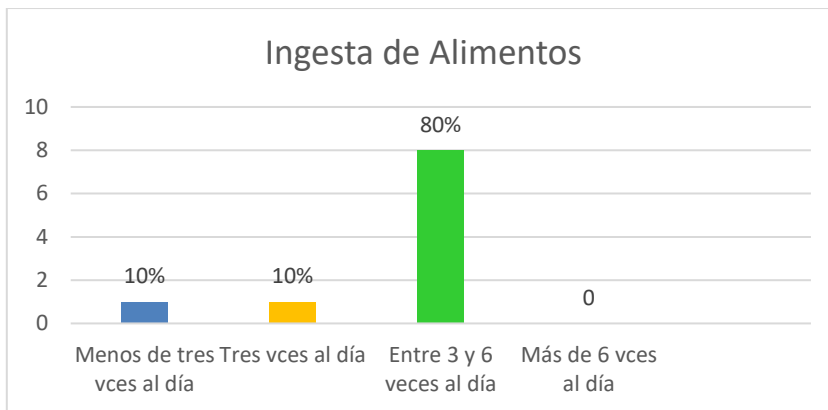
Gráfica 7.33 Pregunta 33 encuesta de investigación



Fuente: Autores

El 80% de la población consume alimentos entre 3 y 6 veces al día.

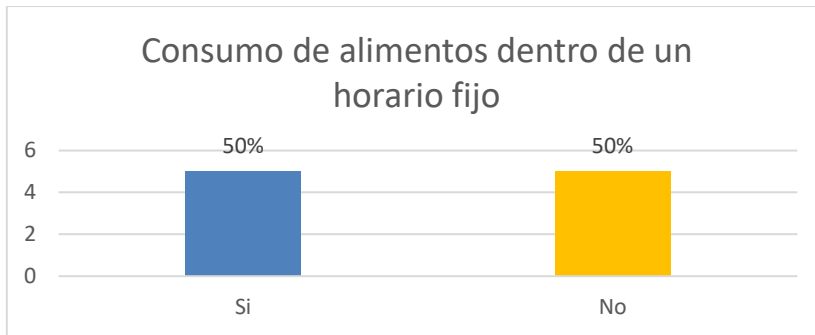
Gráfica 7.34 Pregunta 34 encuesta de investigación



Fuente: Autores

El 50% de la población no consume alimentos dentro de un horario fijo.

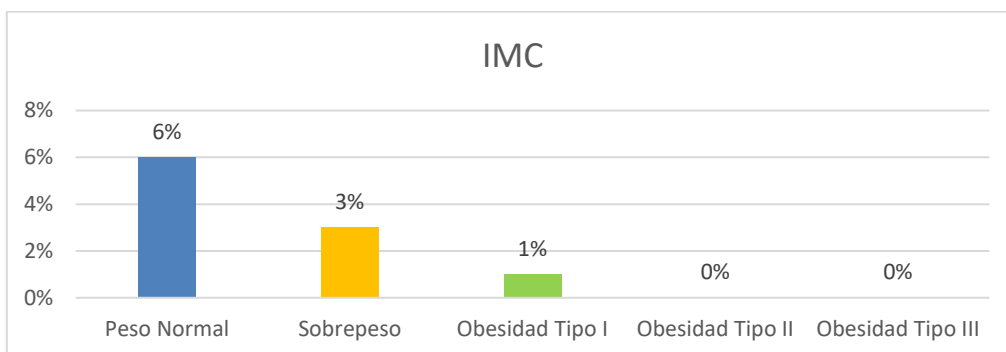
Gráfica 7.35 Pregunta 35 encuesta de investigación



Fuente: Autores

El de la población total el 60% de la población tiene peso normal, el 30% con sobrepeso y el 10% con obesidad Tipo 1.

Gráfica 7.36 Pregunta 36 encuesta de investigación



Fuente: Autores

Se realizó calculó del IMC el cual se define como la relación entre el peso (Kg) y la talla (m²) y según el resultado se clasifica para el trabajador de la siguiente manera:

* Normo Peso: 18.5 – 24.9

* Exceso de Peso: mayor o igual a 25

- * Sobrepeso o Pre-Obeso: 25 - 29.9
- * Obesidad Grado I o moderada: 30 – 34.9
- * Obesidad Grado II o severa: 35 - 39.9
- * Obesidad Grado III o mórbida: mayor o igual a 40

Los resultados evidencian que el 60% del personal presentan peso normal, para la talla, mientras que el 30% presentan sobrepeso. Se evidenció Obesidad Grado I en el 10% de los trabajadores.

Población.

Población: 10 trabajadores

Muestra: 10 trabajadores (100%)

El 40% de la muestra de 10 personas fue identificada con riesgo de sobrepeso

8. Conclusiones

A partir los resultados que arrojaron las encuestas, la observación de campo y el análisis de la información que hemos obtenido en el desarrollo de esta investigación, podemos identificar que los principales riesgos a los que están expuestos los teletrabajadores hacen referencia a las condiciones de sobrepeso que se asocian con el sedentarismo y los malos hábitos de alimentación.

El desarrollo de este estudio determina que el impacto generado por la implementación del teletrabajo en la gestión es positivo, ya que cumple con las expectativas de la organización, optimizando los recursos, genera mayor productividad, eficiencia y menor ausentismo, con una adecuada gestión administrativa.

Los teletrabajadores resaltan como características destacadas de esta modalidad el poder compartir más tiempo con la familia, el mejoramiento de su calidad de vida, el ahorro en tiempo y dinero en desplazamientos y el auxilio mensual a que tienen derecho por pertenecer a teletrabajo. Esto se diferencia de los trabajadores convencionales que gastan aproximadamente 3 horas diarias en desplazamiento a sus lugares de trabajo.

Las empresas que incluyen este modelo de teletrabajo transmiten una imagen de vanguardistas, modernas y visionarias al brindarles la oportunidad a sus colaboradores de trabajar desde su casa rompiendo las barreras del trabajo tradicional, estrechando lazos de confianza y generando sentido de pertenencia hacia ella con lo cual se mejora la productividad y la eficiencia en sus procesos.

Los teletrabajadores reciben con agrado aplicar esta modalidad a su estilo de trabajo pues les permite pasar más tiempo con su familia, ahorrar tiempo en desplazamiento y disminución del estrés comparado con el que maneja en trabajo presencial tradicional.

El teletrabajo ofrece autonomía, libertad y flexibilidad pues le permite al teletrabajador tomar descansos cuando lo considere prudente, compartir con la familia y laborar desde la comodidad de su casa, siempre y cuando exista una disciplina que le permita mantener control sobre su rutina diaria en el teletrabajo, ya que se pueden ver expuestos por su estado de confort, a desarrollar hábitos de sedentarismo, malos hábitos de alimentación e incluso presentarse aislamiento social.

9. Recomendaciones

1. Una recomendación que se puede generar de esta investigación para las diferentes empresas que deseen implementar esta modalidad o estén empezando en ella está referida a la necesidad de que en ellas se realice un seguimiento a sus diferentes indicadores (de acuerdo con la actividad que desarrollen) para que el teletrabajo genere mayor eficiencia y se logre mayor control en el uso de los recursos.
2. Se recomienda realizar este tipo de investigación en otros sectores de la economía, con el objetivo de validar si el impacto generado en los resultados de la gestión en diferentes entidades también favorece competitivamente con el teletrabajo.
3. Hacer una valoración psicológica y de riesgo cardiovascular, para determinar si la persona es apta para tomar la modalidad de teletrabajo.
4. Tomar una muestra más significativa para determinar si se identifican los mismos aspectos de riesgo o cambian los ya identificados.
5. No existe más información o fuentes bibliográfica ni investigación con respecto a los factores negativos que puede tener la modalidad de teletrabajo teniendo en cuenta sus cambios en los hábitos de vida laboral y como pueden afectar el ámbito, personal, familiar y social.
6. Faltó contar con antecedentes de salud en los teletrabajadores antes de ingresar a esta modalidad para poder identificar los cambios que se presentan a la fecha.
7. Realizar un comparativo con empresas privadas y del estado para determinar si existen variables que puedan cambiar los resultados o si los riesgos de esta modalidad siguen siendo los mismos independiente a la entidad en la que se trabaje.

8. Revisar si las condiciones para ambos géneros impactan de manera positiva en el ámbito familiar o por sus obligaciones en el hogar pueden afectar el rendimiento laboral.
9. Los antecedentes de las personas de salud de las personas que participaron en la investigación no permitieron identificar si pueden existir factores de salud que influyeron en los resultados obtenidos.

10. Referencias bibliográficas

Álvarez Dorronsoro, J. (s.f.). El trabajo a través de la historia. Obtenido de

<http://www.filosofia.net/materiales/num/numero9a.htm>

Arismendi, A. (21 de 04 de 2013). Tipos y diseño de la investigación. Obtenido de

http://planificaciondeproyectosemirarismendi.blogspot.com/2013/04/tipos-y-diseno-de-la-investigacion_21.html

Bernal, C. (2016). Metodología de la Investigación. En C. Bernal, Metodología de la Investigación (pág. 400). Pearson.

Bonilla Prieto, L. A., Plaza Rocha, D. C., Soacha de Cerquera, G., & Riaño Casallas, M. I.

(abril de 2014). Teletrabajo y su Relación con la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-24492014000100007&script=sci_arttext&tlng=pt

2008, C. d. (2008). Diario oficial N° 47.052 del 16 de julio de 2008. Obtenido de Diario

oficial N° 47.052 del 16 de julio de 2008: Recuperado de

https://www.mintic.gov.co/portal/604/articles-3703_documento.pdf

Cataño Ramírez, S. L., & Gómez Rúa, N. (2014). El concepto de Teletrabajo: aspectos para la Seguridad y Salud en el Empleo. Obtenido de Revista CES Salud Pública.

Clara, M. (08 de 06 de 2015). Una guía para luchar contra el sedentarismo laboral.

Obtenido de

<http://www.elmundo.es/salud/2015/06/08/556c6406268e3e62108b4594.html>

Colombo, D. (2008). Impacto del teletrabajo en la cultura organizacional. Obtenido de <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/1933>.

comunicaciones, M. d. (Versión 3.0). Libro Blanco del ABC del teletrabajo en Colombia. Obtenido de Libro Blanco del ABC del teletrabajo en Colombia: http://www.teletrabajo.gov.co/622/articles-8228_archivo_pdf_libro_blanco.pdf

Enciso, E. (2017). Que su seguridad y salud en el trabajo no se convierta en un dolor de cabeza. Obtenido de <https://www.utadeo.edu.co/es/noticia/destacadas/expeditio/264566/que-su-seguridad-y-salud-en-el-teletrabajo-no-se-convierta-en-un-dolor-de-cabeza>

Fabregat, A., Bernardina, M., & Gallego, C. (2002). Papeles del psicólogo. Obtenido de Teletrabajo y Salud: un nuevo reto para la Psicología: <http://www.redalyc.org/pdf/778/77808308.pdf>

Informe sobre Legislación y normativa vinculada al teletrabajo en América Latina y el Caribe. (s.f.). Obtenido de https://www.cepal.org/socinfo/noticias/noticias/2/32222/GdT_eLAC_meta_5.pdf

Kanawaty, G. (Cuarta edición). Introducción al estudio del trabajo. Obtenido de <https://teacherke.files.wordpress.com/2010/09/introduccion-al-estudio-del-trabajo-oit.pdf>

LOPEZ, D. (12 de 05 de 2018). El autocuidado del teletrabajador. EL ESPECTADOR, pág. 1.

Levi, L., & Lars, A. (1980). La Tensión psicosocial: población, ambiente y calidad de vida. México: Manual Moderno.

Martínez, M. (s.f.). Trabajo. Obtenido de

<https://sites.google.com/site/trabajomartinezmeriles/home>

Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicaciones. (05 de 05 de 2018).

Obtenido de

https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Ministerio_de_Tecnolog%C3%ADas_de_la_Informaci%C3%B3n_y_Comunicaciones&oldid=107566153

Ministerio del Trabajo. (mayo de 2013). Guía Jurídica de Implementación del Teletrabajo.

Obtenido de

www.google.com.co/search?q=Min+Trabajo.+Guia+jur%C3%ADdica+para+la+implementaci%C3%B3n+del+teletrabajo.+Bogot%C3%A1+Imprenta+Nacional+%2C+2013.&rlz=1C1EJFA_enCO657CO657&oq=Min+Trabajo.+Guia+jur%C3%ADdica+para+la+implementaci%C3%B3n+del+teletrabajo.+Bogo

Muñoz Orozco, D., & Rodríguez Ejea, X. (s.f.). Fuentes generadoras de riesgos ergonómicos. Obtenido de <http://slideplayer.es/slide/10787294/release/woothee>

Trabajo, M. d. (s.f.). Decreto Número 0884 de 2012. Obtenido de

http://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/36491/decreto_0884_de_2012.pdf/317004d2-cb38-5088-b719-5ed047bec077

Ministerio de Tecnologías de la Información y las. (10 de 06 de 2017). Portal teletrabajo

Colombia. Obtenido de <http://www.teletrabajo.gov.co/622/w3-article-8228.html>

Principales indicadores de evaluación del desempeño. (14 de 09 de 2015). Obtenido de

<https://www.isotools.org/2015/09/14/principales-indicadores-de-evaluacion-del-desempeno/>

Procuraduría general de la Nación. (2009). Trabajo digno y decente en Colombia. Obtenido de

[https://www.procuraduria.gov.co/portal/media/file/Trabajo%20digno%20y%20decente%20en%20Colombia_%20Seguimiento%20y%20control%20preventivo%20a%20las%20pol%C3%ADticas%20p%C3%BAblicas\(1\).pdf](https://www.procuraduria.gov.co/portal/media/file/Trabajo%20digno%20y%20decente%20en%20Colombia_%20Seguimiento%20y%20control%20preventivo%20a%20las%20pol%C3%ADticas%20p%C3%BAblicas(1).pdf)

Rodríguez Mejía, M. (enero de 2007). El teletrabajo en el mundo y Colombia. Obtenido de

http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S1315-85972007000100002&script=sci_arttext

Rubbini, N. I. (5 al 7 de diciembre de 2012). Los riesgos psicosociales en el Teletrabajo.

Obtenido de

http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.2237/ev.2237.pdf

ANEXOS

Anexo N°1:

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

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

La presente investigación es conducida por _____, de la Universidad _____.
La meta de este estudio es _____

_____.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista (o completar una encuesta, o lo que fuera según el caso). Esto tomará aproximadamente _____ minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los casetes con las grabaciones se destruirán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas

durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por _____. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es _____

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente _____ minutos.

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

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

Nombre del Participante
(en letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

Anexo N°2:

ENCUESTA PARA INVESTIGACION			
Nombres y Apellidos			
33. Edad:	34. Peso:	35. Genero:	36. Estatura:
37. Según su peso y estatura, usted considera que su peso actual es Excesivo () Normal () Bajo ()			
38. Se siente satisfecho con su peso actual: Si () No ()			
39. ¿Cuál es su grado de satisfacción con los servicios de salud que usted y su familia han utilizado en el último año? () Satisfecho () Algo satisfecho () Insatisfecho () Muy insatisfecho			
40. ¿Considera que su EPS cubre todas sus necesidades en materia de salud? * () SI () NO () Parcialmente			
41. En términos generales, usted considera que su salud esta. * Excelente () Muy buena () Buena () Regular Mala ()			
42. ¿Cómo diría usted que es su salud actual, comparada con la de hace un año? * Mejor Igual () Ha desmejorado Regular () Mala ()			
43. ¿Su salud actual le limita para hacer las siguientes actividades? * () Esfuerzos intensos, tales como correr, levantar objetos pesados, o participar en deportes agotadores () Esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de 1 hora () Coger o llevar la bolsa de la compra () Subir varios pisos por la escalera () Subir un solo piso por la escalera () Agacharse o arrodillarse () Caminar un kilómetro o más () Caminar varias manzanas (varios centenares de metros) () Caminar una sola manzana (100 metros) () Bañarse o vestirse por sus propios medios			
44. Durante las 4 últimas semanas, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas a causa de su salud física?			

<input type="checkbox"/> ¿Tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas? <input type="checkbox"/> ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer? <input type="checkbox"/> ¿Tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas? <input type="checkbox"/> ¿Tuvo dificultad para hacer su trabajo o sus actividades cotidianas (por ejemplo, le costó más de lo normal)
45. Durante las 4 últimas semanas, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)? <input type="checkbox"/> ¿Tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas, por algún problema emocional? <input type="checkbox"/> ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer, por algún problema emocional? <input type="checkbox"/> ¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, por algún problema emocional?
46. ¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, por algún problema emocional? <input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Un poco <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Mucho
47. Durante las 4 últimas semanas ¿con que frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (como visitar a las amistades o familiares)? Siempre () Casi siempre () Nunca ()
48. ¿En algún momento ha llegado a pensar seriamente en la posibilidad de quitarse la vida? Si () No ()
49. Considera que su vida social es... Muy satisfactoria Pocosatisfactoria Insatisfactoria
50. ¿Aproximadamente, cuántas horas al día duerme usted habitualmente? <input type="checkbox"/> Entre 3 y 5 horas <input type="checkbox"/> Entre 6 y 9 horas <input type="checkbox"/> Entre 10 y 12 horas <input type="checkbox"/> Más de 12 horas
51. ¿Se toma (o le toman) la tensión arterial al menos una vez al año? <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Hace menos de un año <input type="checkbox"/> Entre 1 y dos años <input type="checkbox"/> Entre 3 y 4 años <input type="checkbox"/> Hace más de 4 años
52. ¿Le han dicho alguna vez que tiene hipertensión?

<p>Si ()</p> <p>No ()</p>
<p>53. ¿Actualmente se encuentra con algún medicamento para la tensión arterial?</p> <p>Si ()</p> <p>No ()</p>
<p>54. ¿Actualmente se encuentra con algún medicamento o tratamiento para la tensión arterial?</p> <p>() Toma medicamentos</p> <p>() Control de peso</p> <p>() Dieta baja en sal</p> <p>() Realiza ejercicio físico</p> <p>() Otros</p>
<p>55. ¿Cuándo le realizaron el último análisis de colesterol?</p> <p>() Nunca</p> <p>() Menos de un año</p> <p>() Entre 1 y dos años</p> <p>() Entre 2 y tres años</p> <p>() Mas de tres años</p>
<p>56. ¿Le han dicho que tiene colesterol alto?</p> <p>Si ()</p> <p>No ()</p>
<p>57. Actualmente ¿está haciendo alguna cosa para controlar su nivel de colesterol?</p> <p>() No</p> <p>() Si, toma medicamentos</p> <p>() Controla su peso</p> <p>() Realiza ejercicio</p> <p>() Se encuentra en dieta con nutrición</p> <p>()Otros</p>
<p>58. ¿Es fumador?</p> <p>Si ()</p> <p>No ()</p>
<p>59. ¿Realiza algún tipo de ejercicio físico?</p> <p>() No</p> <p>()Si, una vez a la semana</p> <p>() Si, dos veces a la semana</p> <p>() Si, más de dos veces a la semana</p>
<p>60. ¿Qué frase describe mejor el trabajo que usted realiza, o la actividad que usted desarrolla habitualmente?</p> <p>() Estoy habitualmente sentado/a durante todo el día y me desplazo en muy pocas ocasiones</p> <p>() Trabajo de pie y/o me desplazo a menudo, pero no tengo que levantar pesos</p> <p>() Transporte cargas ligeras y/o debo subir y bajar escaleras o cuestas frecuentemente</p> <p>() Tengo un trabajo en el que transporto cargas muy pesadas y/o requiere un esfuerzo físico importante</p>
<p>61. Durante su tiempo libre, ¿normalmente hace todo el ejercicio físico que desearía?</p>

<p>Si ()</p> <p>No ()</p>
<p>62. Durante las dos últimas semanas ¿ha realizado alguna actividad física en su tiempo libre como hacer deporte, correr, nadar, andar en bicicleta, hacer gimnasia etc....?</p> <p>Si ()</p> <p>No ()</p>
<p>63. Durante las dos últimas semanas ¿cuántas veces, y durante cuánto tiempo, ha practicado algunas de las siguientes actividades?</p> <p>() Pasear</p> <p>() Andar a paso ligero</p> <p>() Deportes de equipo (futbol, baloncesto)</p> <p>() Gimnasia, Aeróbicos</p> <p>() Bicicleta, Natación</p> <p>() Deporte de pala y raqueta(tenis, squash)</p> <p>() Montañismo, Senderismo</p> <p>() Musculación, lucha, judo, Karate</p> <p>() Otros...</p>
<p>64. ¿Hasta qué punto está usted satisfecho/a con su trabajo?</p> <p>() Muy satisfecho</p> <p>() Satisfecho</p> <p>() Insatisfecho</p> <p>() Muy insatisfecho</p>
<p>37. ¿Cuándo fue la última fecha en la que su entidad le realizó los exámenes pre ocupacionales?</p> <p>() Entre 1 y 6 meses</p> <p>() Hace más de 6 meses</p> <p>() Hace un año</p> <p>() Hace más de un año</p> <p>() No me han realizado exámenes</p>
<p>38. ¿En el último control que les realizó la empresa frente a los exámenes de salud ocupacional, le realizaron alguna observación frente a su estado de salud?</p> <p>Si ()</p> <p>No ()</p>
<p>39. ¿Cuántas veces al día consume alimentos?</p> <p>() Menos de tres veces al día</p> <p>() Tres veces al día</p> <p>() Entre 3 y 6 veces al día</p> <p>() más de 6 veces al día</p>
<p>40. ¿Consume sus alimentos dentro de un horario fijo?</p> <p>Si ()</p> <p>No ()</p>

Listas Especiales

<https://goo.gl/forms/KuXeLZAJYywWG8L42>

Lista de Anexos

Anexo N°1: Consentimiento informado para participación de investigación

Anexo N°2: ENCUESTA PARA INVESTIGACION

Lista de Tablas

1. Presupuesto

Lista de Gráficos

Gráfica 7.1 Distribución según rango de edad

Gráfica 7.2 Distribución Según genero

Gráfica 7.3 Distribución Según el peso

Gráfica 7.4 Distribución Según su estatura

Gráfica 7.5 Distribución según su peso y estatura, usted considera que su peso actual es

Gráfica 7.6 Distribución según satisfacción con su peso actual

Gráfica 7.7 Distribución según grado de satisfacción con los servicios de salud.

Gráfica 7.8 Distribución según la EPS, cubre las necesidades de su estado de salud

Gráfica 7.9 Distribución considera su estado de salud como

Gráfica 7.10 Distribución según comparación con la del año anterior, su estado de salud

esta

Gráfica 7.11 Distribución según su salud lo limita para hacer algunas actividades

Gráfica 7.12 Distribución según problemas en el trabajo y sus actividades cotidianas.

Gráfica 7.13 Distribución según problemas en el trabajo y sus actividades cotidianas y

problemas emocionales

Gráfica 7.14 Distribución según los problemas emocionales no ha podido realizar

actividades cotidianas

Gráfica 7.15 Distribución según la salud física o los problemas emocionales le han

dificultado sus actividades sociales

Gráfica 7.16 Distribución según la posibilidad de quitarse la vida

Gráfica 7.17 Distribución según su vida social.

Gráfica 7.18 Distribución aproximadamente, cuantas horas al día duerme habitualmente

Gráfica 7.19 Distribución según la toma de la tensión arterial

Gráfica 7.20 Distribución según si se tiene hipertensión

Gráfica 7.21 Distribución según la toma de algún medicamento para la tensión arterial

Gráfica 7.22 Distribución según la toma de medicamentos o tratamiento para la tensión arterial

Gráfica 7.23 Distribución según la toma de análisis de colesterol

Gráfica 7.24 Distribución según resultado de colesterol alto

Gráfica 7.25 Distribución actualmente está haciendo alguna cosa para controlar su nivel de colesterol

Gráfica 7.26 Distribución según consumo de tabaco.

Gráfica 7.27 Distribución según actividad física

Gráfica 7.28 Distribución según la actividad que mejor desarrolla

Gráfica 7.29 Distribución según la actividad física que desearía normalmente.

Gráfica 7.30 Distribución según la actividad física realizada en las dos últimas semanas.

Gráfica 7.31 Distribución según las actividades realizadas durante las dos últimas semanas.

Gráfica 7.32 Distribución según la última fecha de los exámenes pre ocupacionales

Gráfica 7.33 Distribución según los exámenes de salud ocupacional, le realizaron observaciones frente a su estado de salud

Gráfica 7.34 Distribución según la ingesta de alimentos diarios

Gráfica 7.35 Distribución según el consumo de alimentos dentro de un horario fijo

Gráfica 7.36 Distribución según IMC