

FACTORES DE RIESGOS LABORALES EN CREADORES DE CONTENIDO
UBICADOS EN LAS PRINCIPALES CIUDADES DE COLOMBIA, 2025.

MONTENEGRO TRUJILLO CRISTIAN ALEXIS

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
PROGRAMA ADMINISTRACIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
SANTIAGO DE CALI, COLOMBIA.

2025

FACTORES DE RIESGOS LABORALES EN CREADORES DE CONTENIDO
UBICADOS EN LAS PRINCIPALES CIUDADES DE COLOMBIA, 2025.

MONTENEGRO TRUJILLO CRISTIAN ALEXIS

DOCUMENTO RESULTADO DE ANTE PROYECTO DE GRADO PARA OPTAR
POR EL TÍTULO DE ADMINISTRADOR DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

DIRECTOR: MSc. LAURA ESTEFANÍA PIEDRAHITA GÓMEZ

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
PROGRAMA ADMINISTRACIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
SANTIAGO DE CALI, COLOMBIA.

2025

Dedicatoria

Dedico este trabajo de grado, con profundo respeto y gratitud, a mi familia: a mi papá, mi mamá y mi hermana, pilares incondicionales de amor, fortaleza y confianza. Su apoyo constante, sus palabras de aliento y su presencia silenciosa pero firme han sido el motor que me impulsó en cada etapa de este proceso. A mis compañeros de carrera, con quienes compartí diez semestres de aprendizajes, desafíos y memorables momentos. Juntos construimos no solo conocimiento, sino también vínculos que enriquecieron nuestra formación profesional y humana. Gracias por caminar a mi lado en este recorrido. A mi tutora, por sus saberes, su guía académica y su compromiso con la excelencia. Su acompañamiento fue clave para mantener el rigor metodológico y la claridad conceptual que este trabajo exige. Y finalmente, a mi propio esfuerzo. A cada hora invertida, a cada revisión minuciosa, a cada decisión tomada con convicción. Este logro es también testimonio de la disciplina, la pasión y la entrega que puse en cada página.

Agradecimientos

Este trabajo de grado representa no solo el cierre de una etapa académica, sino también el fruto de un proceso investigativo.

En primer lugar, agradezco profundamente a cada uno de los participantes que respondieron con generosidad y responsabilidad el instrumento de investigación. Su disposición y confianza fueron esenciales para la validez de este estudio, y su voz constituye el eje central de esta propuesta académica.

Reconozco también el acompañamiento de mis compañeros de carrera, quienes, desde la colaboración, el debate riguroso y el apoyo mutuo, enriquecieron mi perspectiva y fortalecieron el sentido colectivo de esta profesión. Compartir este camino con ustedes ha sido una experiencia de crecimiento académico.

Finalmente, expreso mi gratitud a desafíos enfrentados, que me permitieron superar desafíos, integrar nuevos saberes y mantener la coherencia ética y metodológica que este trabajo exige. Cada jornada de estudio, cada revisión minuciosa y cada decisión tomada con responsabilidad han sido parte de una construcción que hoy se materializa con orgullo.

Tabla de contenido

1. Introducción	10
2. Justificación.....	11
3. Problema.....	12
3.1. Árbol de problema.....	12
3.3. Formulación o pregunta problema	14
4.Objetivos.....	15
4.1 Objetivo general	15
4.2. Objetivos específicos.....	15
5. Marcos de referencia	16
5.1. Contextualización.....	16
5.2. Antecedentes.....	16
Otros estudios previos relevantes.	18
5.2. Marco legal.....	19
5.3. Marco Conceptual y Teórico	22
6. Metodología	24
6.1. Enfoque y alcance de la investigación	24
7. Resultados y análisis	31
Referencias	44

Listado de Figuras

	Pág.
Figura 1. Árbol de problema: Factores de riesgos laborales en creadores de contenido	12
Figura 2. Modelo de demanda – control y apoyo social de Robert A. Karasek y Johnson (1979).....	22

Listado de Tablas

Pág.

Tabla 1. Variable del estudio de creadores de contenido según el modelo de Robert A. Karasek.....	30
Tabla 2. Frecuencia edad.....	32
Tabla 3. Frecuencia sexo.....	33
Tabla 4. Frecuencia ingresos.....	34
Tabla 5. Frecuencia ciudad.....	35
Tabla 6. Frecuencia de horas trabajadas.....	36
Tabla 7. Tabla de exposición de riesgos laborales en creadores de contenido en Colombia	37
Tabla 8. Tabla de correlación de Pearson (Horas trabajadas VS Estado emocional).....	38
Tabla 9. Tabla adaptando el modelo demanda - control y apoyo social de Karasek en creadores de contenido.....	40

Resumen

Introducción. El trabajo de grado aborda la transformación del mundo laboral a partir de la digitalización y la emergencia de nuevas formas de empleo, entre ellas la creación de contenido digital en plataformas de transmisión en directo. Estas dinámicas han configurado escenarios inéditos en los que los riesgos laborales tradicionales se entrelazan con factores emergentes propios del entorno digital, lo que exige un análisis renovado desde la seguridad y salud en el trabajo. **Objetivo.** El estudio tuvo como propósito caracterizar las condiciones laborales de los creadores de contenido digital en Colombia, identificando los riesgos a los que se encuentran expuestos y estableciendo relaciones entre las demandas laborales, el nivel de control sobre su actividad y los efectos en su bienestar psicosocial, en concordancia con el modelo de Karasek.

Metodología. Se trató de una investigación cuantitativa, no experimental y de corte transversal, fundamentada en referentes normativos y teóricos nacionales e internacionales. El instrumento de recolección de datos fue una encuesta estructurada con preguntas cerradas y escalas tipo Likert, diseñada con base en lineamientos del DANE, el Ministerio del Trabajo de Colombia y el INSST de España. La información obtenida se organizó en matrices de frecuencia y tablas cruzadas, aplicando estadística descriptiva y análisis correlacional mediante el coeficiente de Pearson.

Además, se elaboraron representaciones gráficas para facilitar la interpretación de los resultados.

Resultados. Los hallazgos evidenciaron que los creadores de contenido digital están expuestos a riesgos físicos, ergonómicos, psicosociales, locativos, eléctricos, mecánicos, biológicos, químicos y naturales, siendo el riesgo público y eléctrico los más frecuentes. La correlación de Pearson mostró una relación inversa y débil entre las horas trabajadas y el estado emocional ($r = -0,13$), lo que sugiere que el bienestar psicosocial depende también de factores como el control sobre la actividad y el apoyo social. El cruce de variables bajo el modelo de Karasek confirmó que los

participantes con alta demanda, bajo control y escaso apoyo presentan mayor inestabilidad emocional, mientras que aquellos con alta demanda, pero alto control y apoyo social mantienen estados emocionales más estables.

Palabras Clave.

Creadores de contenido digital, Seguridad y Salud en el trabajo, Riesgo laborales, Bienestar, Jornada laboral

1. Introducción

En la actualidad, el ámbito laboral se encuentra en constante transformación debido a la digitalización y la aparición de nuevas formas de empleo, entre ellas la creación de contenido digital en plataformas de transmisión en directo como Twitch, YouTube y Kick. Estas dinámicas han configurado escenarios inéditos en los que los riesgos laborales tradicionales se entrelazan con factores emergentes propios del entorno digital, lo que exige un análisis renovado desde la seguridad y salud en el trabajo.

El presente trabajo de grado se orienta a caracterizar y analizar las condiciones de los creadores de contenido digital en Colombia, identificando los riesgos laborales a los que se ven expuestos y la manera en que estos impactan su bienestar físico, emocional y social.

Es por esto que el diseño del presente estudio permite explorar nuevas dinámicas laborales y considerar factores de riesgo que surgen y evolucionan a través de los años, tales como los riesgos psicosociales derivados de la presión por cumplir metas, los riesgos ergonómicos asociados al uso prolongado de equipos informáticos, y los riesgos locativos y naturales que, aunque tradicionales, adquieren nuevas formas en entornos digitales. De esta manera, el lector encontrará en los capítulos siguientes un análisis integral que no solo describe la exposición a riesgos, sino que también relaciona la intensidad de la jornada laboral con el agotamiento emocional y la percepción de bienestar psicológico.

2. Justificación

En la actualidad, el auge de las plataformas de transmisión en directo, ha llevado a los creadores de contenido en directo a una posición de gran visibilidad e influencia en el ámbito digital. Estos profesionales no solo impulsan la interacción en redes, sino que también son motores del entretenimiento contemporáneo. Sin embargo, esta misma actividad, que aparenta flexibilidad y creatividad, conlleva riesgos psicosociales que pueden afectar significativamente su salud mental y bienestar general.

Además, desde la perspectiva de la administración de seguridad y salud en el trabajo, es fundamental abordar los riesgos psicosociales en los creadores de contenido ya que incluyen largas jornadas de trabajo, la presión por mantener relevancia constante, la exposición a críticas destructivas, acoso cibernético y el impacto de la sobreexposición social. Estos factores contribuyen a trastornos como ansiedad, estrés crónico, depresión, agotamiento emocional y, en casos más severos, desconexión social.

3. Problema

3.1. Árbol de problema

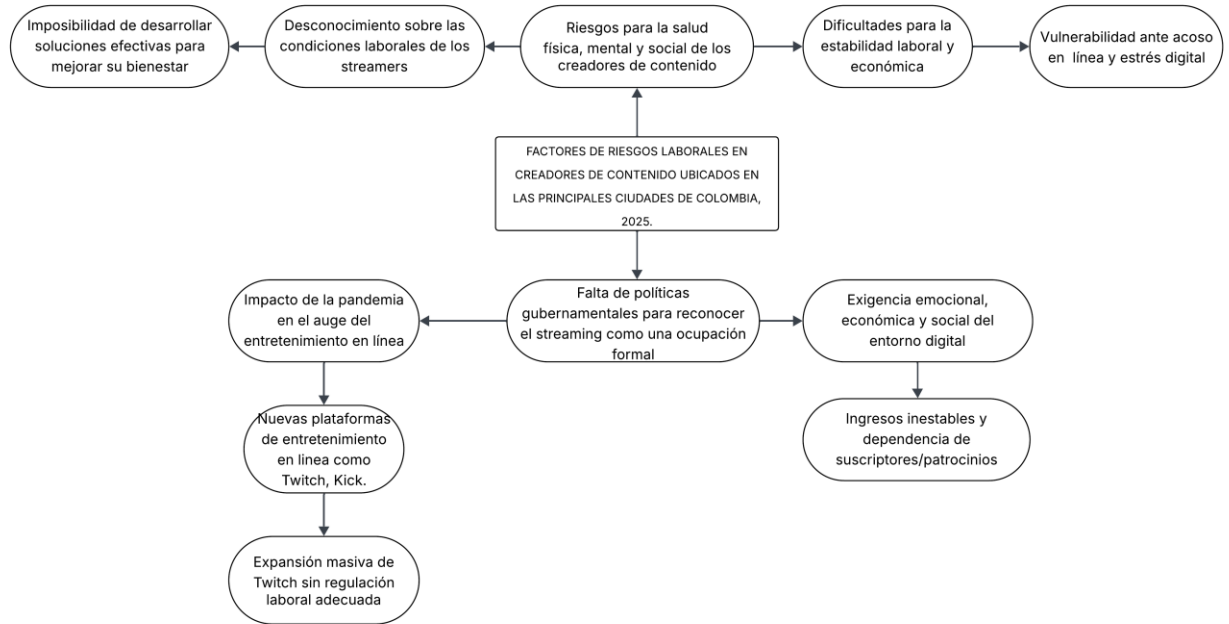


Figura 1. Árbol de problema: Factores de riesgos laborales en creadores de contenido. (2025) .

3.2. Descripción del problema

En los últimos años, la plataforma de transmisión en directo “Twitch” ha registrado un crecimiento exponencial a nivel global, consolidándose como un espacio líder para la creación de contenido. Las categorías más populares incluyen videojuegos, “*Just Chatting*” (Charlando) y otras formas de entretenimiento digital. Según Brian Dean (2025), en su informe “Estadísticas de uso y crecimiento de Twitch”, desde su fundación en 2011, la plataforma evolucionó de 3.2 millones de usuarios a alcanzar los 240 millones en 2023, lo que evidencia su expansión masiva.

Este crecimiento ha sido objeto de análisis académico. Por ejemplo, Törhönen, Hassan, Sjöblom y Hamari (2019), en su estudio “¿Juego, juego o trabajo? Las relaciones entre la percepción de la

actividad ocupacional y los resultados entre creadores de contenido y “youtubers”, emplearon el análisis “*One-Way ANOVA*” para examinar la producción de horas de contenido por semana. Sus hallazgos indican que el promedio de horas semanales dedicadas a la creación de contenido es de 25, mientras que el tiempo total invertido en redes sociales asciende a 48 horas, con una desviación estándar de 19.

En Colombia, ciudades principales como Bogotá, Medellín, Cali, Bucaramanga y Barranquilla han experimentado un aumento significativo en la participación de creadores de contenido en Twitch, reflejando la tendencia mundial del auge del entretenimiento en línea tras la pandemia de COVID-19. No obstante, este crecimiento no está exento de desafíos. Los creadores de contenido enfrentan diversos factores de riesgo que pueden afectar su salud física, mental y social, además de su estabilidad laboral.

En este contexto, la comunidad de creadores de contenido colombianos en las principales ciudades del país opera dentro de un entorno laboral de alta exigencia emocional, económica y social, lo que podría impactar negativamente su bienestar. A pesar de la relevancia del fenómeno, se identifica una carencia de estudios específicos que aborden los factores de riesgo laborales en este grupo poblacional, lo que limita la comprensión de sus condiciones laborales y el desarrollo de posibles soluciones.

La pandemia de “COVID-19” marcó un cambio significativo en la industria digital, impulsando el crecimiento de los creadores de contenido en plataformas como “*YouTube, Twitch, TikTok e Instagram*”. Sin embargo, este crecimiento no estuvo exento de desafíos. A medida que aumentó la demanda de contenido, los creadores se enfrentaron a riesgos que afectaron tanto su salud mental como física, además de su estabilidad laboral.

Desde el eje mental, los creadores de contenido están sometidos a una presión constante para mantener su relevancia en el mundo digital. La necesidad de generar contenido de manera ininterrumpida y atraer audiencia provoca altos niveles de estrés y ansiedad, afectando su bienestar emocional.

3.3. Formulación o pregunta problema

¿Cuáles son los factores de riesgos laborales que afectan la salud de los creadores de contenido ubicados en las principales ciudades de Colombia,2025?

4. Objetivos

4.1 Objetivo general

Analizar los factores de riesgos laborales que enfrentan los creadores de contenido de transmisión ubicados en las principales ciudades de Colombia en 2025

4.2. Objetivos específicos

- Caracterizar la población expuesta a factores de riesgo laboral derivados del desarrollo de actividades digitales en plataformas como “*Twitch, YouTube y Kick*”.
- Analizar la relación entre la intensidad de la jornada laboral digital y la aparición de síntomas de agotamiento emocional en creadores de contenido de transmisión en directo en las principales ciudades de Colombia.
- Identificar el riesgo psicosocial en creadores de contenido de transmisión en directo en las principales ciudades de Colombia, en relación con las condiciones del entorno digital en el que desarrollan su actividad laboral.

5. Marcos de referencia

5.1. Contextualización.

La transformación del trabajo en la era digital ha dado lugar a nuevas formas de empleo que desafían los marcos tradicionales de análisis en seguridad y salud laboral. Entre estas, la actividad de los creadores de contenido en plataformas como Twitch, YouTube y Kick representa un entorno laboral atípico, caracterizado por la autonomía operativa, la exposición constante a audiencias virtuales y la presión por mantener niveles de productividad y relevancia en tiempo real.

Antecedentes

En la era digital, la interconectividad y el acceso a la información han transformado la manera en que las personas interactúan y consumen contenido en línea. Las plataformas como “*YouTube*,” “*Twitch*” y diversas redes sociales han permitido el auge de “creadores de contenido e “*influencers*” que, mediante sus interacciones, generan dinámicas sociales, económicas y culturales con impacto directo en la audiencia. Sin embargo, este fenómeno no está exento de riesgos, desde la ciber violencia hasta la exposición a narrativas que pueden influir en la salud y el comportamiento de los usuarios. El estudio de las dinámicas entre creadores de contenido y sus seguidores ha sido objeto de diversas investigaciones, lo que permite comprender el impacto de estos actores digitales en la sociedad. Según Paredes (2024), el análisis de la relación entre los jóvenes y los creadores de contenido revela cómo estos últimos se convierten en referentes dentro del ámbito digital, moldeando opiniones, hábitos de consumo y estilos de vida. La influencia de los creadores de contenido va más allá del entretenimiento, afectando la manera en que los individuos perciben la realidad y construyen su identidad en un mundo digitalizado.

La ciber violencia es otra problemática que ha ganado relevancia en la investigación sobre redes sociales. León Mejía (2023) estudia las experiencias y prácticas de la población juvenil en entornos digitales, evidenciando la exposición a discursos agresivos y comportamientos hostiles que pueden generar consecuencias psicológicas y emocionales de gran impacto. La violencia en redes sociales no solo afecta a los usuarios, sino que también da forma a una cultura de interacciones digitales que puede reforzar actitudes discriminatorias o perjudiciales.

En términos psicológicos, Chiappe Rodríguez y Flórez Garzón (2023) realizaron un estudio sobre los factores de riesgo psicosocial de los creadores de contenido, abarcando los desafíos emocionales que enfrentan los generadores de contenido a nivel mundial. La presión por mantener un alto nivel de interacción, la dependencia de métricas de rendimiento y la exposición a críticas constantes pueden generar desgaste emocional y afectar la estabilidad psicológica de quienes trabajan en el ámbito digital.

El estudio titulado "Riesgos Laborales Específicos del Trabajo en Plataformas Digitales", dirigido por Adrián Todolí Signes, junto con Maiedah Jalil Najj y Julen Llorens Espada (2020), analiza las condiciones laborales de los trabajadores digitales y los desafíos que enfrentan en entornos virtuales. Este informe, publicado por el Organismo Autónomo del Gobierno Vasco, destaca los riesgos psicosociales derivados del trabajo en plataformas digitales, como la hiperconectividad, la presión social y la incertidumbre laboral.

El estudio profundiza en cómo la conectividad permanente puede generar fatiga mental y física, afectando la calidad de vida de los trabajadores. Asimismo, se señalan riesgos como el burnout, la

falta de desconexión laboral y la precariedad, elementos que pueden afectar significativamente a los “*streamers*”, quienes dependen de la interacción constante con su audiencia para mantener su relevancia y generar ingresos.

Otros estudios previos relevantes.

La evolución de la transmisión en directo de videojuegos ha marcado un hito dentro del consumo de contenido digital, estableciendo nuevas formas de interacción entre creadores y sus audiencias. Navarrete Vega (2024) llevó a cabo un análisis bibliométrico de la producción científica relacionada con la transmisión en directo en Twitch, destacando la creciente relevancia de esta plataforma en estudios académicos y su impacto social.

Desde una perspectiva más técnica, Herrera Fernández (2022) analizó las redes sociales en Twitch, profundizando en las formas de interacción entre los usuarios y la creación de comunidades digitales en torno a los videojuegos. Este estudio permite comprender cómo las redes de interacción dentro de la plataforma se configuran como espacios de socialización y construcción de identidad colectiva.

En el contexto colombiano, El estudio de Contreras Monje y Bello Tamara de Las “Redes Sociales Y El Aumento De Casos De Depresión, Suicidio E Ideación Suicida En Adolescentes Entre Los 15 Y 29 Años En Las Localidades De Suba, Chapinero Y Usaquén De La Ciudad De Bogotá D.C”, Examina la relación entre el uso de redes sociales y el incremento de problemas de salud mental en adolescentes y jóvenes de Bogotá. El uso intensivo de redes sociales no solo afecta a los consumidores de contenido, sino también a los creadores, como los streamers,

quienes dependen de la interacción digital para su trabajo. La exposición constante y la presión por mantener una audiencia activa pueden generar estrés, ansiedad y agotamiento, aumentando el riesgo de problemas de salud mental similares a los observados en adolescentes y jóvenes de Bogotá. Según los datos recopilados, el uso de redes sociales digitales ha sido asociado con un aumento en los casos de depresión, ansiedad e ideación suicida en este grupo poblacional.

Las cifras dadas por la revista “SEMANA” de la noticia titulada como “Bogotá cuenta con el primer Estudio de Salud Mental: el 19% de las personas ha considerado suicidarse, ¿qué está pasando?” esto reflejan una tendencia preocupante: en 2023 se registraron 15.130 casos de ideación suicida en Bogotá, con una tasa de 38,1 por cada 10.000 habitantes. De estos casos, el 52% % correspondió a mujeres, mientras que el (47 %), hombre y (1 %) no binario. Pero otro estudio de las narrativas de salud, estética y violencia en el contenido de los creadores de contenido han sido estudiadas por Ramírez Leyva (2023), quien analiza cómo estos discursos pueden influir en la audiencia y en la construcción de percepciones sobre el bienestar, la apariencia y las relaciones sociales en el entorno digital. La exposición constante a estas narrativas puede reforzar estereotipos y generar impactos en el comportamiento de los espectadores.

5.2. Marco legal

En Colombia existe Leyes, Decreto ,Resoluciones ,Artículos de la constitución política y código sustantivo del trabajo, que son importantes en este trabajo de monografía, uno de ellos es el artículo 25 de la constitución política de Colombia 1991 que “Reconoce el trabajo como un derecho y una obligación social, y garantiza su protección en todas sus modalidades”, otro es el

artículo 49 de la constitución política de Colombia 1991 “Establece el derecho a la salud y la obligación del estado de garantizar el acceso a servicios de promoción, protección y recuperación de la salud.”, La Ley 1090 de 2006 aplican en el análisis de factores de riesgos psicosociales que puedan afectar en la salud en mental de los creadores de contenido de transmisión en directo ,aunque el trabajo de los creadores de contenido de transmisión en directo no se enmarque una relación laboral formal, el Código Sustantivo del Trabajo, tiene principios generales que protegen la dignidad, salud y el bienestar del trabajador, la Ley 1562 de 2012 “Establece las disposiciones generales del Sistema General de Riesgos Laborales en Colombia”, el cual es la una base importante para identificar, gestionar los factores de riesgos laboral como es el riesgo ergonómico, psicosocial, físicos, y públicos, además la Ley 1581 de 2012, es relevante para la protección de la privacidad de los creadores de contenido de transmisión en directo y al gestión de su información personal, cuando se ven expuesto ante al público.

Ley 1887 de 2018 “El fomento de la producción de contenidos creativos digitales, incluyendo blogs y otros formatos” tiene como objetivo de fomentar la producción de blogs y otros contenidos creativos digitales a través de las diferentes plataformas tecnológicas.

La resolución 0312 de 2019, define los requisitos mínimos para implementar el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), es aplicable como trabajadores y empleadores independientes, el cual los creadores de contenido de transmisión en directos se constituyen, tienen la obligación de afiliarse al sistema de riesgos laborales y aplicar medidas de autocuidado,

Decreto 767 de 2022 “Política de Gobierno Digital”, aunque el enfoque principal es la digitalización de la administración pública también promueve el desarrollo de contenidos y aplicaciones digitales, lo cual es relevante para los creadores de contenido de transmisión en directo.

Reforma Tributaria del 2022 “Impuestos a Plataformas digitales” estableciendo que las entidades no residentes o no domiciliadas que tengan presencia económica significativa en Colombia, y cuyos ingresos deriven de la venta de bienes o prestación de servicios a clientes o usuarios en el territorio nacional quedaran sujetas al impuesto sobre la renta, esto incluye a las plataformas de transmisión en directo y redes sociales lo cual afecta indirectamente a los creadores de contenido, también existen convenios de la OIT (Organización Internacional del Trabajo) ratificados por Colombia, los cuales son el Convenio 155 sobre seguridad y salud en los trabajadores, Convenio 187 marco promocional para la seguridad y salud en el trabajo, Convenio 190 sobre la violencia y el acoso en el mundo del trabajo, aplicable también a entornos digitales.

El proyecto de ley 394 para creadores de contenido en Colombia busca formalizar su actividad y establecer un marco regulatorio que garantice transparencia en la publicidad digital, protección laboral y condiciones justas en plataformas. La iniciativa propone la creación de un Registro Nacional de Creadores de Contenido, el acceso a seguridad social y la regulación de la monetización en redes sociales. Además, establece normas para la identificación de publicaciones patrocinadas y la protección contra el ciberacoso.

5.3. Marco Conceptual y Teórico

Modelo Demanda–Control de Karasek (1979)



Figura 2. Modelo de demanda – control y apoyo social de Robert A. Karasek y Johnson (1979).

El análisis de los riesgos laborales en entornos digitales, especialmente aquellos que afectan la salud mental de los creadores de contenido, encuentra un marco explicativo sólido en el **Modelo Demanda–Control** propuesto por **Robert Karasek en 1979**. Este modelo plantea que el estrés laboral no depende únicamente de la carga de trabajo, sino de la interacción entre dos dimensiones fundamentales: las **demandas psicológicas** y el **grado de control** que el trabajador tiene sobre sus tareas.

Las **demandas psicológicas** se refieren a la presión del tiempo, la intensidad del trabajo, las interrupciones frecuentes y las exigencias cognitivas o emocionales. En el caso de los creadores de contenido digital, estas demandas se manifiestan en la necesidad de producir material de forma constante, interactuar con audiencias en tiempo real, adaptarse a algoritmos cambiantes y mantener relevancia en plataformas como *Twitch*, *YouTube* y *Kick*.

El **control sobre el trabajo**, por su parte, abarca la autonomía para tomar decisiones, definir el ritmo de producción, seleccionar el tipo de contenido y aplicar habilidades propias que fomenten la creatividad, la innovación y el aprendizaje continuo. Sin embargo, en el entorno digital, este control suele estar limitado por las políticas de las plataformas, la dependencia de métricas algorítmicas y la presión externa por mantener visibilidad y monetización.

Según *Karasek*, cuando las demandas laborales son elevadas y el control es bajo, se configura una situación de “**trabajo de alta tensión**”, la cual incrementa significativamente el riesgo de estrés, agotamiento emocional y otros trastornos de salud mental. En cambio, cuando el trabajador posee un alto nivel de control, puede gestionar mejor las exigencias, reduciendo el impacto negativo sobre su bienestar.

Este modelo resulta especialmente pertinente para caracterizar el entorno laboral de los creadores de contenido digital, quienes enfrentan una combinación de **altas exigencias externas** y **bajo control estructural**, lo que los convierte en una población vulnerable frente a fenómenos como la ansiedad, la fatiga crónica y el desgaste emocional.

La elección del modelo de *Karasek* se justifica por su capacidad para evaluar de manera precisa el impacto de la carga laboral y la autonomía en contextos donde el trabajo se realiza de forma autónoma pero bajo presión externa. Aunque otros enfoques como el **Modelo de Desequilibrio Esfuerzo–Recompensa** de Siegrist o el **Modelo Biopsicosocial** de Engel ofrecen perspectivas complementarias, el enfoque de Karasek permite una lectura directa y funcional de las condiciones psicosociales que enfrentan los trabajadores digitales.

6. Metodología

La presente investigación abordó los factores de riesgos laborales en creadores de contenido digital que realizan transmisiones en directo, ubicados en las principales ciudades de Colombia durante el año 2025. Se centró en identificar y categorizar los riesgos psicosociales presentes en esta actividad, utilizando como base teórica el modelo demanda–control de Robert A. Karasek, el cual permite clasificar los niveles de tensión laboral en función de la carga de trabajo percibida y el grado de autonomía sobre las tareas.

6.1. Enfoque y alcance de la investigación

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo–correlacional, orientado a caracterizar las condiciones laborales de los creadores de contenido y establecer relaciones entre las demandas laborales, el nivel de control sobre su actividad y los posibles efectos en su bienestar psicosocial. Este diseño metodológico resulta acorde con los objetivos planteados, dado que, como señalan Hernández y Velasco (2007), las encuestas transversales permiten describir fenómenos en un momento determinado y explorar asociaciones

entre variables, constituyéndose en una estrategia válida para analizar dinámicas laborales emergentes y los factores de riesgo que evolucionan con el tiempo.

6.2 Tipo de investigación

Se trató de una investigación no experimental, de corte transversal, en la que no se manipularon variables, sino que se observó y analizó la realidad tal como se presentó en un momento determinado. Este tipo de estudio resulta pertinente porque, como señalan Hernández y Velasco (2007), las encuestas transversales permiten describir fenómenos en un momento específico y establecer asociaciones entre variables sin necesidad de intervención directa, lo que las convierte en una estrategia metodológica adecuada para investigaciones orientadas a caracterizar condiciones laborales y explorar relaciones entre factores de riesgo. En este caso, el diseño permitió identificar patrones de exposición y niveles de tensión laboral en función de las dimensiones del modelo de Karasek, aportando evidencia sobre la manera en que las demandas laborales, el control sobre la actividad y el apoyo social inciden en el bienestar psicosocial de los creadores de contenido digital.

6.3 Población y muestreo

La población objeto de estudio estuvo conformada por 20 creadores de contenido digital residentes en Colombia, activos durante el año 2025, que desarrollan actividades en plataformas digitales y otras redes sociales con fines laborales o comerciales. Esta población se caracteriza por desempeñar funciones de producción audiovisual, edición, interacción con audiencias,

gestión de comunidades y monetización de contenidos, en entornos predominantemente digitales y autogestionados.

El muestreo utilizado fue no probabilístico de tipo intencional, dado que se seleccionaron participantes que cumplieran con criterios específicos de inclusión: ser mayores de edad, residir en Colombia, y ejercer la creación de contenido como actividad principal o complementaria con fines económicos. La muestra estuvo compuesta por un número representativo de creadores que aceptaron participar voluntariamente en la investigación, garantizando diversidad en cuanto a plataformas utilizadas, tiempo de dedicación, y nivel de profesionalización.

6.4 Instrumentos de recolección de la información

Para la recolección de la información se utilizó como instrumento principal una **encuesta**, diseñada específicamente para identificar y caracterizar los factores de riesgos laborales presentes en la actividad de creación de contenido digital en Colombia durante el año 2025.

La encuesta fue elaborada con base en referentes teóricos y normativos nacionales e internacionales, integrando dimensiones como condiciones de trabajo, carga mental, exposición a riesgos ergonómicos, psicosociales, tecnológicos y legales. Para su diseño se tomaron como fundamento los lineamientos metodológicos del Departamento Administrativo Nacional de Estadística – DANE (2019) en materia de encuestas laborales, las disposiciones del Ministerio del Trabajo de Colombia (Resolución 0312 de 2019) sobre estándares mínimos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, y las guías técnicas del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo – INSST de España (2018) para la identificación y evaluación de

riesgos. Asimismo, se incluyeron escalas de valoración tipo Likert, siguiendo las recomendaciones de Hernández, Fernández y Baptista (2014) en cuanto al rigor metodológico en investigaciones cuantitativas, lo que permitió facilitar el análisis estadístico y garantizar la comparabilidad de los datos.

El instrumento fue aplicado de forma virtual, mediante la plataforma Microsoft Forms, asegurando el cumplimiento de los principios éticos de confidencialidad, consentimiento informado y protección de datos personales. La validación del contenido se realizó a través de revisión por pares académicos y consulta con expertos en salud ocupacional y riesgos emergentes en entornos digitales.

6.5 Diseño de la investigación con base a los objetivos del estudio

Etapas 1. Revisión de fuentes de información secundaria.

Se consultaron artículos científicos, tesis, informes técnicos y documentos normativos relacionados con riesgos psicosociales, trabajo digital y el modelo de Karasek.

Etapas 2. Selección de la población.

Se identificaron creadores de contenido activos en plataformas digitales, priorizando aquellos con experiencia sostenida y diversidad en estilos de producción.

Etapa 3. Determinación de datos para el contacto de la población.

Se recopilaron correos electrónicos, redes sociales y formularios de contacto público para establecer comunicación directa con los participantes.

Etapa 4. Recolección de información.

Se aplicó el cuestionario digital mediante formularios en línea, garantizando el consentimiento informado y la confidencialidad de los datos.

Etapa 5. Establecimiento del análisis de la información.

El análisis de la información se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, en coherencia con los objetivos del estudio, orientados a caracterizar las condiciones laborales de los creadores de contenido digital y establecer relaciones entre las demandas laborales, el nivel de control sobre su actividad y los efectos en su bienestar psicosocial. Para ello, los datos recolectados mediante el cuestionario fueron organizados en matrices de frecuencia y tablas cruzadas, lo que permitió identificar patrones de exposición a riesgos físicos, ergonómicos, psicosociales, locativos, naturales, eléctricos, mecánicos, biológicos, químicos y públicos.

Posteriormente, se aplicaron técnicas de estadística descriptiva, con el fin de sintetizar la información y facilitar su interpretación. Asimismo, se recurrió al análisis correlacional mediante el coeficiente de Pearson, lo que permitió explorar la relación entre variables clave, como las

horas trabajadas y el estado emocional de los participantes, determinando la dirección y magnitud de dichas asociaciones.

Con el propósito de fortalecer la presentación de los resultados y facilitar su comprensión, se elaboraron diversas gráficas comparativas entre ellas gráficos circulares, tablas de gráficas que ilustraron de manera visual las tendencias encontradas y las correlaciones observadas. Estas representaciones gráficas complementaron el análisis estadístico, aportando claridad y evidencia visual sobre los vínculos entre las dimensiones de demanda, control y apoyo social, en concordancia con el modelo de Karasek.

Tabla 1. Variable del estudio de creadores de contenido según el modelo de Robert A. Karasek.

Categoría	Nivel de demanda	Nivel de control	Ejemplo en creadores de contenido
Trabajo de alta tensión	Alto	Bajo	Creador de contenido que dependen de algoritmos y tienen presión por audiencia
Trabajo activo	Alto	Alto	Creadores de contenido con autonomía sobre su

			contenido y estrategia de marketing
Trabajo pasivo	Bajo	Bajo	Creador de contenido sin presión de audiencia
Trabajo de baja tensión	Bajo	Alto	Creador de contenido con estabilidad económica y con media de audiencia constante.

7 Resultados y análisis

Tabla 2. Frecuencia edad.

Tabla de Frecuencia Edad		
Rango de edad	Frecuencia	Porcentaje
18 – 24	7	35%
25 – 29	10	50%
30 – 34	3	15%
Total	20	100%

La distribución de edades de los participantes evidencia que la mayoría se encuentra en el rango de 25 a 29 años (50%), seguido por el grupo de 18 a 24 años (35%), mientras que el rango de 30 a 34 años representa únicamente el 15% de la muestra. Estos resultados muestran que la población objeto de estudio está conformada principalmente por adultos jóvenes, lo cual coincide con la tendencia de que la creación de contenido digital es una actividad predominante en personas que se encuentran en etapas iniciales de su vida laboral.

La concentración en los rangos de 18 a 29 años sugiere que los riesgos laborales identificados en este estudio afectan principalmente a una población joven, que combina la búsqueda de oportunidades económicas con la exposición prolongada a entornos digitales

Tabla 3. Frecuencia sexo.

Tabla de Frecuencia – Sexo		
Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	13	60%
Masculino	7	40%
Lgtbiq+	0	0%
Total	20	100%

La distribución por sexo de los participantes muestra un predominio del grupo femenino (60%), seguido por el grupo masculino (40%), mientras que no se registraron participantes que se identificaran dentro de la categoría LGTBIQ+ (0%). Estos resultados evidencian que la población objeto de estudio está conformada principalmente por mujeres, lo que sugiere que la creación de contenido digital en este contexto se encuentra más representada por el género femenino.

La ausencia de participantes en la categoría LGTBIQ+ refleja una limitación en la diversidad de la muestra, aspecto que debe considerarse en futuras investigaciones para ampliar la representatividad y explorar posibles diferencias en la exposición a riesgos laborales según identidad de género.

Tabla 4. Frecuencia ingresos.

Tabla de Frecuencia – Ingresos		
Ingresos declarados	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 1 SMMLV	1	5,00%
1 SMMLV	8	40,00%
2 SMMLV	11	55,00%
3 SMMLV	0	0,00%
4 SMMLV	0	0,00%
5 SMMLV O MAS	0	0,00%
TOTAL	20	100%

La distribución de ingresos declarados por los participantes muestra que la mayoría percibe alrededor de 2 salarios mínimos mensuales legales vigentes (55%), seguido por quienes reportan 1 salario mínimo (40%), mientras que únicamente un participante indicó ingresos inferiores a 1 SMMLV (5%). No se registraron ingresos en los rangos de 3, 4 o 5 salarios mínimos o más.

Estos resultados evidencian que la población objeto de estudio se concentra en niveles de ingresos bajos a medios, lo que refleja una condición económica limitada en la mayoría de los creadores de contenido digital encuestados. La ausencia de participantes con ingresos superiores a 3 SMMLV sugiere que esta actividad, en el contexto analizado, aún no representa una fuente de ingresos altamente rentable o estable para la mayoría de quienes la ejercen.

Tabla 5. Frecuencia ciudad.

Tabla de Frecuencia: Ciudad	
Ciudad	Frecuencia
Bogotá	3
Medellín	3
Cali	3
Bucaramanga	2
Cúcuta	2
Barranquilla	1
Cartagena	1
Manizales	1
Pasto	1
Palmira	1
Armenia	1
Total	20

La distribución geográfica de los participantes muestra una representación diversa de distintas ciudades de Colombia. Los mayores porcentajes de participación se concentran en Bogotá, Medellín y Cali, cada una con 3 encuestados, lo que equivale al 15% de la muestra por ciudad. En segundo lugar, se encuentran Bucaramanga y Cúcuta, con 2 participantes cada una (10%). Finalmente, ciudades como Barranquilla, Cartagena, Manizales, Pasto, Palmira y Armenia registraron un solo participante (5% cada una).

Este resultado evidencia que, aunque la muestra incluye representantes de diferentes regiones del país, existe una mayor concentración en las principales ciudades capitales, lo que refleja la tendencia de que la creación de contenido digital se desarrolla con mayor fuerza en centros urbanos con mayor acceso a infraestructura tecnológica y conectividad.

Tabla 6. Frecuencia de horas trabajadas.

<i>Horas trabajadas</i>	
Media	7,7
Error típico	0,35614899
Mediana	7
Moda	7
Desviación estándar	1,59274672
Varianza de la muestra	2,53684211
	-
Curtosis	1,19864044
Coefficiente de asimetría	0,20146656
Rango	5
Mínimo	5
Máximo	10
Suma	154
Cuenta	20

Los resultados estadísticos sobre las horas trabajadas muestran que la media se ubica en 7,7 horas diarias, con una mediana y moda de 7 horas, lo que indica que la mayoría de los participantes reporta jornadas cercanas a este valor. El mínimo registrado fue de 5 horas y el máximo de 10 horas, con un rango de 5 horas, lo que refleja cierta variabilidad en las jornadas laborales.

La desviación estándar de 1,59 horas y la varianza de 2,53 evidencian una dispersión moderada respecto a la media, mientras que la curtosis negativa (-1,19) sugiere una distribución más plana que la normal, con menor concentración en torno a la media. El coeficiente de asimetría positivo (0,20) indica una ligera tendencia hacia jornadas más largas, aunque sin un sesgo significativo.

En conjunto, estos resultados permiten concluir que los creadores de contenido digital encuestados trabajan, en promedio, entre 7 y 8 horas diarias, con una distribución relativamente homogénea y una ligera inclinación hacia jornadas extensas.

Tabla 7. Tabla de exposición de riesgos laborales en creadores de contenido en Colombia.

TABLA DE EXPOSICIÓN DE RIESGOS LABORALES EN CREADORES DE CONTENIDO EN COLOMBIA										
NUMERO DE PARTICIPANTES	RIESGO FISICO	RIESGO QUIMICO	RIESGO BIOLÓGICO	RIESGO LOCATIVO	RIESGO NATURAL	RIESGO ERGONOMICO	RIESGO MECANICO	RIESGO ELECTRICO	RIESGO PUBLICO	RIESGO PSICOSOCIAL
#1	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	SI
#2	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	SI
#3	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	SI	SI	SI
#4	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO
#5	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	SI
#6	NO	NO	NO	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI
#7	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	SI	SI	SI
#8	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO
#9	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	SI	SI	NO
#10	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	SI	SI	SI
#11	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	SI	SI	SI
#12	NO	NO	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI
#13	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	SI	SI	SI
#14	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO
#15	NO	NO	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO
#16	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	SI	SI	SI
#17	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO
#18	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	SI	SI	SI
#19	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO
#20	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	SI
FRECUENCIA "SI"	0	0	3	7	6	11	7	18	20	13
FRECUENCIA "NO"	20	20	17	13	14	9	13	2	0	7

La tabla evidencia que los riesgos más reportados por los creadores de contenido digital en Colombia corresponden al riesgo público y al riesgo eléctrico, lo que refleja la vulnerabilidad de esta población frente a factores externos relacionados con la seguridad en espacios abiertos y la infraestructura tecnológica utilizada en sus actividades. Estos hallazgos muestran que, además de

los riesgos propios del entorno digital, los creadores enfrentan condiciones que pueden comprometer directamente su integridad física y la continuidad de su labor.

En tercer lugar, se destaca la presencia de riesgos psicosociales, asociados principalmente al nivel de apoyo social percibido por los participantes. Este resultado confirma la importancia de las dimensiones del modelo de Karasek, en el que la interacción entre demanda, control y apoyo social influye de manera significativa en el bienestar emocional y la estabilidad psicosocial de los trabajadores digitales.

Tabla 8. Tabla de correlación de Pearson (Horas trabajadas VS Estado emocional).

Este resultado sugiere que el estado emocional de los creadores de contenido digital no depende exclusivamente de la duración de la jornada laboral, sino que está influenciado por otros factores, como el nivel de control sobre la actividad y el apoyo social percibido. En concordancia con el modelo de Karasek, la combinación de alta demanda con bajo control y escaso apoyo social genera mayor inestabilidad emocional, mientras que la presencia de apoyo social y autonomía atenúa los efectos negativos de jornadas extensas.

Tabla 9. Tabla adaptando el modelo demanda-control y apoyo social de karasek en creadores de contenido.

PARTICIPANTES	DEMANDA (HORAS TRABAJADAS)	CONTROL	APOYO (SOCIAL/EMOCIÓN)	ESTADO EMOCIONAL
1	ALTA	BAJA	BAJA	INESTABLE
2	ALTA	ALTA	BAJA	ESTABLE
3	ALTA	BAJA	ALTA	INESTABLE
4	ALTA	ALTA	ALTA	ESTABLE
5	ALTA	BAJA	BAJA	MUY INESTABLE
6	ALTA	BAJA	ALTA	INESTABLE
7	ALTA	ALTA	ALTA	ESTABLE
8	BAJA	ALTA	BAJA	ESTABLE
9	ALTA	BAJA	BAJA	INESTABLE
10	ALTA	ALTA	ALTA	ESTABLE
11	ALTA	BAJA	BAJA	MUY INESTABLE
12	ALTA	ALTA	ALTA	ESTABLE
13	BAJA	ALTA	ALTA	ESTABLE
14	ALTA	BAJA	ALTA	INESTABLE
15	ALTA	ALTA	ALTA	ESTABLE
16	ALTA	BAJA	BAJA	INESTABLE
17	ALTA	ALTA	ALTA	ESTABLE
18	ALTA	BAJA	ALTA	INESTABLE
19	ALTA	BAJA	BAJA	MUY INESTABLE
20	ALTA	ALTA	ALTA	ESTABLE

La tabla muestra cómo las dimensiones de demanda laboral (horas trabajadas), control sobre la actividad y apoyo social/emocional se relacionan con el estado emocional de los participantes, siguiendo la lógica del modelo de Karasek.

Se observa que los participantes con alta demanda, bajo control y bajo apoyo social presentan mayor inestabilidad emocional, llegando incluso a estados de muy inestables (casos 5, 11 y 19). Este patrón confirma que la combinación de exigencias elevadas con escasa autonomía y falta de apoyo constituye el escenario más crítico para el bienestar psicosocial.

Por el contrario, aquellos con alta demanda, pero alto control y alto apoyo social muestran estados emocionales estables (casos 4, 7, 10, 12, 15, 17 y 20). Esto evidencia que el control sobre la actividad y el respaldo social actúan como factores protectores frente al impacto negativo de las largas jornadas laborales.

También se identifican casos con baja demanda y alto control, que tienden a presentar estados emocionales estables (casos 8 y 13), lo que sugiere que una menor carga laboral combinada con autonomía favorece la estabilidad emocional.

7.1. Conclusiones

La investigación permitió identificar que los creadores de contenido digital están expuestos tanto a riesgos tradicionales (físicos, ergonómicos, locativos, eléctricos, químicos, biológicos, naturales y mecánicos) como a riesgos emergentes (psicosociales y tecnológicos). Esta caracterización evidencia que el trabajo en entornos digitales requiere un abordaje integral que considere la evolución de los factores de riesgo a lo largo del tiempo.

El análisis correlacional mediante el coeficiente de Pearson mostró una relación inversa y débil entre las horas trabajadas y el estado emocional de los participantes ($r = -0,13$). Esto sugiere que, aunque existe una tendencia hacia la inestabilidad emocional con jornadas más extensas, el bienestar psicosocial depende también de otras variables como el nivel de control sobre la actividad y el apoyo social, en concordancia con el modelo de Karasek.

El cruce de las dimensiones demanda, control y apoyo social evidenció que los participantes con alta demanda, bajo control y escaso apoyo presentan mayor inestabilidad emocional. En contraste, quienes reportaron alta demanda, pero alto control y apoyo social mostraron estados emocionales más estables. Estos hallazgos confirman la pertinencia del modelo de Karasek para explicar los riesgos psicosociales en el contexto digital.

El diseño de investigación no experimental, de corte transversal, fundamentado en referentes normativos y teóricos nacionales e internacionales, permitió describir la realidad laboral de los creadores de contenido en un momento determinado y establecer asociaciones entre variables relevantes. El uso de encuestas estructuradas, análisis estadístico y representaciones gráficas fortaleció la validez y claridad de los resultados.

Los resultados abren un espacio de reflexión sobre la necesidad de diseñar políticas, protocolos y estrategias de prevención adaptadas a las nuevas dinámicas laborales digitales. Asimismo, aportan evidencia científica para futuras investigaciones en seguridad y salud en el trabajo, especialmente en escenarios donde la virtualidad y la exposición tecnológica configuran riesgos emergentes.

7.2. Recomendaciones

- Se recomienda que las instituciones encargadas de la seguridad y salud en el trabajo incluyan dentro de sus protocolos la identificación y gestión de riesgos emergentes asociados a la creación de contenido digital, tales como la fatiga visual, el agotamiento emocional y la exposición prolongada a equipos tecnológicos.

- Los creadores de contenido deben incorporar rutinas de pausas activas y ajustes ergonómicos en sus espacios de trabajo, con el fin de reducir la carga física y mental derivada de jornadas extensas frente a pantallas.
- Es recomendable que los creadores de contenido reciban formación específica en prevención de riesgos laborales adaptados al entorno digital, incluyendo el manejo de la carga mental, la organización del tiempo y la prevención de riesgos tecnológicos.

Referencias

- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. P. (2014). *Metodología de la investigación** (6ª ed.). México: McGraw-Hill Interamericana Editores. ISBN: 978-1-4562-2396-0
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo – INSST. (2001). *NTP 603: Riesgo psicosocial: el modelo demanda-control-apoyo social (I). Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Recuperado de https://saludlaboral.org/wp-content/uploads/2017/02/ntp_603.pdf
- Karasek, R. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285–308. <https://doi.org/10.2307/2392498>
- Siegrist, J. (2017). The effort-reward imbalance model*. En C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 24–35). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch2>
- Velasco Ponce, A. (2021). *Manual para elaborar citas y referencias en formato APA: Basado en la 7ª edición de las normas APA**. Bogotá: Ecoe Ediciones. ISBN: 978-958-503-066-4
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística – DANE. (s.f.). *Encuesta Nacional de Hogares**. Bogotá: DANE. Recuperado de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/mercado-laboral/encuesta-nacional-de-hogares>
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo – INSST. (s.f.). *Prevención de riesgos laborales – Normativa*. Madrid: INSST. Recuperado de <https://www.insst.es/es-ES/web/portal-insst/normativa>
- Congreso de la República de Colombia. (2012). *Ley 1562 de 2012: Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de*

Salud Ocupacional. Diario Oficial No. 48.489. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=48365>

- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (s.f.). Aseguramiento en riesgos laborales. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VP/DOA/RL/Aseguramiento%20en%20riesgos%20laborales.pdf>
- Congreso de la República de Colombia. (2006). Ley 1090 de 2006: Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. Diario Oficial No. 46.383. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=6646>
- Congreso de la República de Colombia. (2012). Ley 1562 de 2012: Por la cual se modifica el Sistema General de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional. Diario Oficial No. 48.489. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=48365>
- Congreso de la República de Colombia. (2012). Ley 1581 de 2012: Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales*. Diario Oficial No. 48.587. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49948>
- Congreso de la República de Colombia. (2018). Ley 1887 de 2018: Por medio de la cual se fomenta la producción de contenidos creativos digitales*. Diario Oficial No. 50.653. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=86742>
- Congreso de la República de Colombia. (1991). Constitución Política de Colombia*. Bogotá: Asamblea Nacional Constituyente. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=41248>
- Ministerio del Trabajo de Colombia. (2019). Resolución 0312 de 2019: Por la cual se definen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) . Diario Oficial No. 50.871. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=88966>

- Presidencia de la República de Colombia. (2022). Decreto 767 de 2022: Política de Gobierno Digital. Diario Oficial No. 52.081. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=126153>
- Congreso de la República de Colombia. (2022). Ley 2277 de 2022: Reforma Tributaria para la igualdad y la justicia social. Diario Oficial No. 52.243. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=126871>
- Organización Internacional del Trabajo – OIT. (1981). Convenio 155 sobre seguridad y salud de los trabajadores. Ginebra: OIT. Recuperado de https://www.ilo.org/dyn/normlex/en/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:312300
- Organización Internacional del Trabajo – OIT. (2006). Convenio 187: Marco promocional para la seguridad y salud en el trabajo. Ginebra: OIT. Recuperado de https://www.ilo.org/dyn/normlex/en/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:312332
- Organización Internacional del Trabajo – OIT. (2019). Convenio 190 sobre la violencia y el acoso en el mundo del trabajo. Ginebra: OIT. Recuperado de https://www.ilo.org/dyn/normlex/en/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:3999810
- Congreso de la República de Colombia. (2023). Proyecto de Ley 394 de 2023: Por medio del cual se regula la actividad de los creadores de contenido digital en Colombia*. Bogotá: Senado de la República. Recuperado de <https://www.senado.gov.co>
- Ministerio de Trabajo de Colombia. (1950). Código Sustantivo del Trabajo*. Bogotá: Ministerio de Trabajo. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=41160>