

*Artículo original*

**Teletrabajo: implicaciones en la salud física y emocional durante el confinamiento domiciliario por la COVID-19**

*Teleworking: implications on physical and emotional health during home confinement by COVID-19*

**Oswaldo Antonio Vargas Ventura**

Instituto Especializado de Profesionales de la Salud / [ovventura@ieproes.edu.sv](mailto:ovventura@ieproes.edu.sv)

 <https://orcid.org/0000-0003-4499-5946>

*Recibido en septiembre 2021, aprobado en noviembre 2021, publicado en enero 2022*

***Resumen***

La COVID-19 trajo consigo un confinamiento domiciliario, que generó la adopción del teletrabajo como alternativa para contribuir al desarrollo socioeconómico individual y colectivo. La presente investigación persiguió determinar la relación del teletrabajo y su afectación en la salud física y emocional de la población salvadoreña entre 20 y 40 años de edad, durante esta pandemia. El estudio fue cuantitativo, el método hipotético deductivo y el diseño de recolección de la información transversal. Se trabajó con una muestra de 176 trabajadores distribuidos en la zona central de El Salvador, en los departamentos de San Salvador, La Libertad, Cuscatlán y Chalatenango. Los resultados demostraron que la modalidad del teletrabajo se volvió indispensable en el periodo de la pandemia. Esta tuvo elementos que fueron ventajosos para los trabajadores y

otros que no. La gran mayoría de los entrevistados mencionaron que sufrieron malestares físicos propios de las largas jornadas laborales, el sedentarismo y la visión borrosa; así como estrés. Se concluye que, durante la implementación del teletrabajo no se logra alcanzar el equilibrio entre la vida familiar y laboral, evidenciándose una carga de actividades domésticas en el género femenino; lo cual daña la salud física y emocional de las personas.

**Palabras clave:** pandemia, trabajo a distancia, padecimientos físicos, estrés.

## Abstract

The COVID-19 brought with it a home confinement, which generated the adoption of telework as an alternative to contribute to the individual and collective socioeconomic development. The present investigation sought to determine the relationship of telework and its affectation in the physical and emotional health of the Salvadoran population between 20 and 40 years of age, during this pandemic. The study was quantitative, the hypothetical deductive method and the design of collection of cross-sectional information. We worked with a sample of 176 workers distributed in the central zone of El Salvador, in the departments of San Salvador, La Libertad, Cuscatlán and Chalatenango. The results showed that the telework modality became indispensable in the period of the pandemic. It had elements that were advantageous for workers and others that were not. The vast majority of the interviewees mentioned that they suffered physical discomfort due to long working hours, sedentary lifestyle and blurred vision, as well as stress. It is concluded that, during the implementation of teleworking is not achieved the balance between family and work life, evidencing a burden of domestic activities in the female gender; which damages the physical and emotional health of people.

**Keywords:** pandemic, telecommuting, physical ailments, stress.

## Introducción

El año 2020 trajo consigo cambios inmediatos en lo social, laboral y económico. El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud declaró el estado de pandemia, debido a la gran cantidad de contagios por el nuevo coronavirus Sar-Cov-2. En virtud de este acontecimiento, la

aplicación de la modalidad del teletrabajo fue una alternativa para desarrollar la vida laboral, al darle a los empleados la facilidad de conservar sus trabajos, y a las empresas, la posibilidad de seguir funcionando en un ambiente cada vez más difícil e impredecible.

El *teletrabajo* se define como un acuerdo de trabajo que le permite al empleado realizar sus labores profesionales en un lugar de trabajo alternativo aprobado. En otras palabras, es la realización de labores fuera del espacio físico de la empresa, ya sea de forma parcial (por horas) como de forma permanente (horario laboral contratado) (Oficina de Administración de Personal, 2021).

Por otra parte, el mercado laboral en El Salvador tiene una estructura productiva y dinámica que solo puede favorecer al 12.7 % de la población laboral en la modalidad del teletrabajo, y afecta mayormente a los hombres, trabajadores rurales, trabajadores informales, trabajadores menos calificados con menor remuneración, y que carecen de acceso a internet en sus hogares (Erazo, 2020). Aún con ese escenario poco, uno de cada diez salvadoreños cumple con las condiciones para realizar el teletrabajo.

La situación originada por la COVID-19 ha hecho del teletrabajo una modalidad generalizada como respuesta a la emergencia social. Sin embargo, las largas jornadas laborales, el aislamiento, la falta de poder equilibrar el trabajo con la familia está generando en el empleado situaciones de estrés, que poco a poco están impactando en la salud física y emocional de las personas. El solo hecho de realizar teletrabajo no como opción de libre elección, sino como un medio para mantener el trabajo y la economía del hogar como sustento de una familia, abona aún más a su ya elevado nivel de estrés (Bartoll & Ramos, 2020; Dos Santos *et al.*, 2021).

Para el sector de la salud, el conocimiento de los efectos del teletrabajo sobre la salud física y mental de los salvadoreños es de suma importancia. Es por ello que, la presente investigación persiguió determinar la relación del teletrabajo y su afectación en la salud física y emocional de la población salvadoreña entre 20 y 40 años de edad, durante esta pandemia.

## Metodología

El estudio fue realizado en la zona central de El Salvador, en los departamentos de San Salvador, La Libertad, Cuscatlán y Chalatenango. La población seleccionada fueron los trabajadores que estuvieron de teletrabajo durante la pandemia. El periodo para realizar el estudio fue de enero a diciembre del año 2021. La investigación fue con enfoque cuantitativo, del tipo descriptivo. Se empleó la recolección de datos para poder comprobar la hipótesis mediante la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento. Se utilizó el método hipotético deductivo para comprobar o negar dicha hipótesis a partir de los resultados de la investigación (Fernández & Baptista, 2014).

El estudio no fue experimental, las variables se observaron en su ambiente natural, para que luego comenzar el proceso de análisis. Así pues, debido a la naturaleza de la investigación, esta se considera retrospectiva, pues se abordó a la población salvadoreña de 20 a 40 años de edad, para recolectar los hechos acontecidos antes de la aplicación del instrumento.

La técnica que se utilizó para la investigación fue la encuesta. Se realizó un conjunto de preguntas a la población previamente definida, a través de procedimientos estadísticos de muestreo. El instrumento utilizado fue el cuestionario, con un conjunto de preguntas cerradas y escalas de medición, preparadas cuidadosamente sobre los hechos y aspectos que se interesaba conocer. Cabe mencionar que dicho instrumento estuvo compuesto por tres núcleos: lo ambiental, lo emocional y la salud física. El instrumento para la recolección de los datos fue creado en Google Forms. Antes de acceder al instrumento, se mostraba el consentimiento informado. Si el participante lo denegaba, se finalizaba su participación.

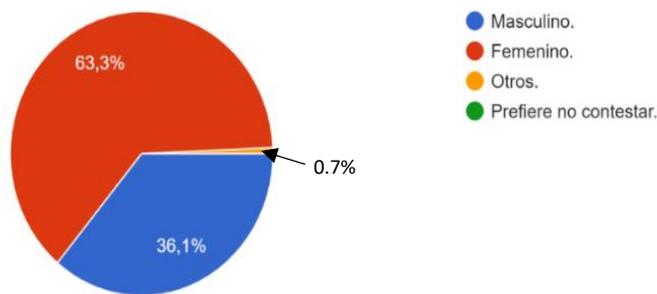
Para el procesamiento de los datos se hizo uso del programa Excel y la estadística descriptiva. Se analizó la información requerida y se describieron los datos, los valores y las puntuaciones obtenidas mediante una distribución de frecuencias, que son el conjunto de categorías ordenadas en sus respectivas categorías, y representadas en gráficos, cuyos resultados validaron la hipótesis de la investigación.

La población total de los departamentos de la zona central, que se tomaron en cuenta para la investigación, es de 2 652 066 habitantes, en los rangos de edades de 20 a 40 años (Unidad Editorial Información Económica, 2019). Para la muestra, se realizó un muestreo probabilístico estratificado

(Fernández y Baptista, 2014). El resultado de dicho muestreo fue de 176 personas, a partir de esto, la distribución fue la siguiente: san Salvador, 105 personas; La Libertad, 43 personas; Cuscatlán, 15 personas; y Chalatenango, 13 personas. Para ser tomado en cuenta, se realizó un listado de criterios de inclusión con el objetivo de que cada participante sea idóneo para la investigación.

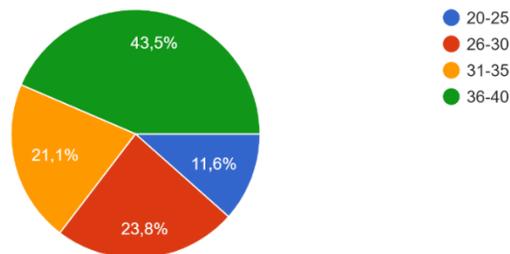
## Resultados

De las 176 personas participantes del estudio, más de la mitad fueron del sexo femenino, según lo demuestra la figura 1.



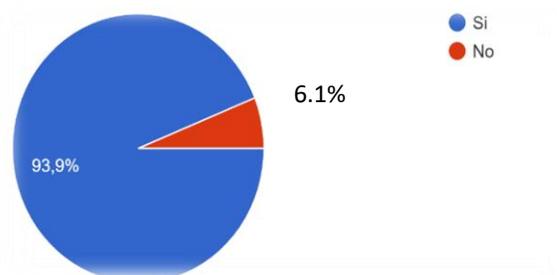
**Figura 1.** Género de la muestra.

La edad promedio de los participantes en el estudio fue de 36 a 40 años, así como lo muestra la figura 2.



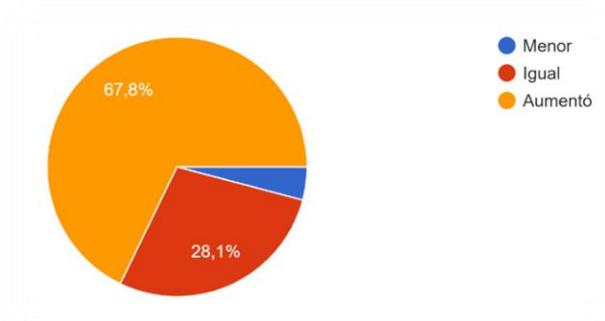
**Figura 2.** Edad de la muestra.

Casi el 100 % de los participantes del estudio expresaron que fue indispensable la modalidad del teletrabajo para el desarrollo de sus actividades laborales (figura 3).



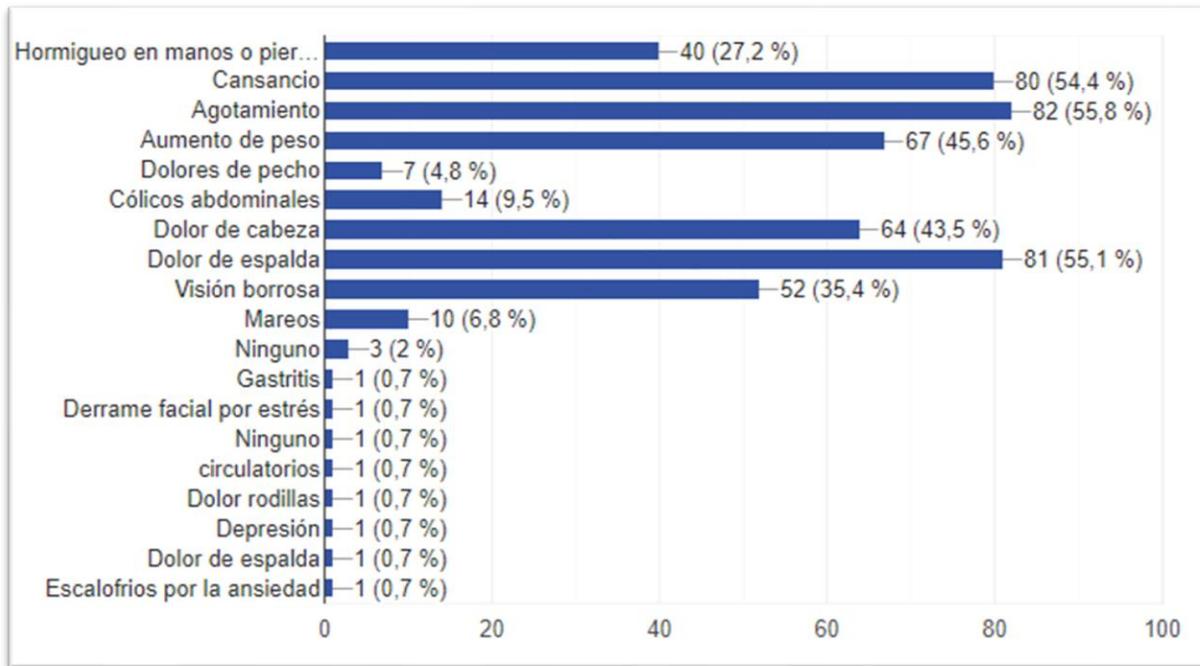
**Figura 3.** *Importancia del teletrabajo.*

De manera semejante, se pudo evidenciar una alta carga laboral en los empleados que ejercieron el teletrabajo, durante la pandemia de la COVID-19 (figura 4).



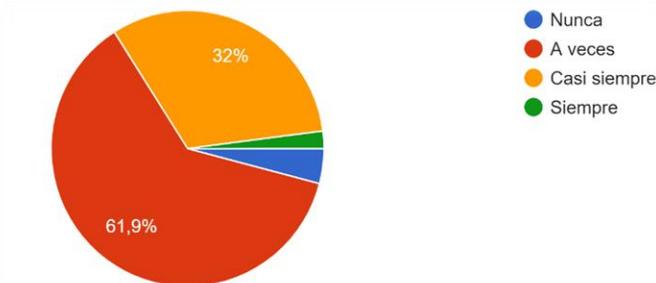
**Figura 4.** *Carga laboral.*

De igual manera, se pudo evidenciar que hubo un deterioro en la salud física de los participantes en el estudio, tal y como lo muestra la figura 5.



**Figura 5.** Molestias físicas.

Y la frecuencia con este tipo de padecimientos fueron notables, según muestra la figura 6.



**Figura 6.** Frecuencia de padecimientos.

## Discusión

El teletrabajo fue percibido en la mayoría de la población salvadoreña como una modalidad indispensable para realizar sus actividades laborales durante el confinamiento domiciliario, sin embargo, más de la mitad de la muestra estudiada no recibió la capacitación pertinente para

asumirlo. Quienes sí la recibieron, la consideraron idónea para el manejo de las diferentes herramientas otorgadas por la empresa o su empleador.

La investigación evidenció que, durante la COVID-19, el teletrabajo deterioró la salud física y emocional del trabajador. Los largos períodos de trabajo sedentario, la falta de ejercicio físico, el trabajo en soledad, los difusos límites entre el trabajo remunerado y la vida privada, y el estrés fueron algunos de los riesgos que desarrolló el teletrabajo, y que pueden afectar la salud del músculo esquelético y mental de las personas trabajadoras (Cockburn & Hurtado, 2021).

Respecto a la edad de la muestra, el proceso de la vida se ha clasificado etariamente en cuatro grandes grupos: primera edad, segunda edad, tercera edad y cuarta edad (Gálvez, 2020). La mayor parte de la muestra pertenece a la etapa transitoria de la segunda a la tercera edad, grupo etario importante, ya que están en una etapa madura de su vida laboral. Basándose en este fundamento, son el grupo a nivel nacional con mayor producción laboral en El Salvador, en los departamentos encuestados. Además, es importante recalcar que este grupo etario es el que va camino hacia la madurez, por tanto, el proceso de aprendizaje a utilizar nuevas herramientas de trabajo (en este caso virtuales) para poder desarrollar de manera óptima sus actividades laborales en modalidad teletrabajo, crea un nivel de dificultad más amplio.

La investigación demostró que uno de los más frecuentes padecimientos fue el aumento de peso (figura 5). En investigaciones similares se señala que esto es debido a la poca movilidad y a que los intervalos de comida no son respetados. A ello se suma el deterioro de los hábitos alimenticios saludables. El padecimiento de visión borrosa se debe a las largas jornadas laborales frente a la computadora (Martínez *et al.*, 2019).

El dolor de espalda se evidencia como el tercero de los padecimientos más comunes, presentados por los participantes de la investigación. Esto se debe a que la espalda es un segmento corporal vulnerable a lesionarse si no se tienen las medidas preventivas adecuadas para la adopción de posturas. Permanecer mucho tiempo en una sola posición y no contar con las medidas ergonómicas dentro del lugar donde se desempeña el trabajador, conlleva un cierto grado de lesión músculo-esquelética, que afecta la salud física (Bazán, 2021).

Más de la mitad de los participantes en el estudio sufrieron algunos de los padecimientos antes mencionados; aunque cabe aclarar que la frecuencia no fue persistente, sino en más de una ocasión. Por lo cual, se puede ver un deterioro en la salud física del teletrabajador.

El género femenino fue el más afectado, pues esta problemática que se vio acrecentada por las diversas actividades que se deben realizar desde casa, como el cuidado de los hijos, las labores domésticas y los oficios varios, en algunos casos aunado a un segundo trabajo para la obtención de mayores ingresos económicos que permitan sostener la economía familiar del entrevistado, de forma básica.

En lo que respecta a la salud mental, se evidenció que la alta carga laboral, el equilibrio entre la vida laboral y familiar, el sentimiento de incertidumbre sobre la pandemia, la falta de recursos, el espacio óptimo para desarrollar el teletrabajo o la socialización con los compañeros de trabajo, fueron factores que generaron al teletrabajador, dolencias que se muestran con mayor incidencia en la figura 5. Además, todo este conjunto de padecimientos psicológicos repercute de igual forma en la salud física.

Junto a los padecimientos físicos y mentales que la población desarrolló, el contar con un espacio óptimo para llevar a cabo la modalidad de teletrabajo resultó ser de gran valor, pues los elementos externos distraen al usuario de sus actividades, y no las ejecuta de manera correcta. Se crea así desfase en los tiempos de entrega de sus metas diarias.

La falta de luz natural, en contraste con las largas jornadas laborales desde el hogar, fueron algunos de los elementos que afectaron la salud con molestias de la vista y dolores de cabeza, entre otros. Además, aquí hay influencia de la psicología del color, donde la claridad es un apoyo importante para la fluidez del trabajo desde casa. En conjunto con las áreas verdes o las áreas con bastante iluminación, los colores claros recrearán espacios más abiertos y ambientes que apoyarán a que el sentido de la vista se sienta más descansado.

Con lo antes expuesto y lo abonado por se puede ver una similitud en los resultados, que, aunque se desarrollaron en diferente país, en diferente extracto social, tipos de trabajos y cultura, el

resultado fue el mismo, una disminución de la salud física de las personas que desarrollaron teletrabajo.

## Conclusiones

Los participantes en el estudio manifiestan que sufrieron malestares físicos propios de las largas jornadas laborales (dolores de espalda, cansancio y articulaciones), el sedentarismo (aumento de peso y hormiguero en manos y pies), y la visión borrosa (por los largos periodos frente a computadoras, laptops o teléfonos inteligentes), en más de una ocasión. Asimismo, la salud mental se vio afectada por el estrés, el cual ocasionó una cadena de malestares en el trabajador, como, por ejemplo, cambios de humor, insomnio, ansiedad y preocupación.

En lo económico se refleja que la gran mayoría no percibió mejorías en su situación financiera, ni incentivos por partes de las empresas para ayudar en el gasto de los servicios básicos como internet, luz, agua o vales de supermercado.

Se pudo evidenciar que durante la implementación del teletrabajo no se logró alcanzar el equilibrio entre la vida familiar y laboral, pues la responsabilidad como padres, las labores domésticas y las actividades académicas, incidieron en el aprovechamiento de las jornadas laborales. En este sentido, la carga de actividades domésticas recayó generalmente en el género femenino.

## Referencias bibliográficas

- Bartoll, X., & Ramos, R. (2020). Working hour mismatch, job quality, and mental well-being across the EU28: a multilevel approach. *International Archives of Occupational and Environmental Health*. <http://doi.org/10.1007/s00420-020-01529-2>
- Dos Santos, B. M., Ribeiro, S., Scorsolini-Comin, F., & Barcellos Dalri, R. d. C. d. M. (2021) Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(03), 137-141. <https://bit.ly/3H7C1ee>
- Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Método de la Investigación*. MC Graw Hill.

- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., & Escobar-Córdoba, F. (2021). Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. *Colombian Journal of Anesthesiology*, 48(4), e930. <https://bit.ly/3HfLNep>
- Martínez, R. (2019). “El teletrabajo como tendencia del mercado laboral”. *RETOS. Revista de Ciencias de la Administración y Economía*, 2(4), 143-156. <https://bit.ly/3H60C2V>
- Unidad Editorial Información Económica, S. (2019). *El Salvador: Pirámide Poblacional*. <https://bit.ly/3ZEPQru>
- Vaquerano, J. A., Flores Polanco, M. I., & Morán Valencia, M. A. (2020). *Una aproximación al clima organizacional en las empresas de El Salvador bajo el contexto de la pandemia COVID-19*. Publicaciones Universidad Centroamericana José Simeón Cañas. <https://bit.ly/3GHdOtF>

### Agradecimientos

Asesora de la investigación Arq. Vanessa Carolina Canales

Lcda. Alison Stephanie Solís por su ardua labor en la revisión del documento

### Conflicto de intereses

Los autores declaran que no tienen conflicto de intereses.

### Cómo citar este artículo

Vargas Ventura, O. A. (2021). Vivencias de los estudiantes de la carrera de Enfermería durante la emergencia por la COVID-19. *Revista Salud y Desarrollo*, 5(2), 12-23. <https://doi.org/10.55717/ORFL6882>

## Licencia de uso



Los derechos patrimoniales de esta obra pertenecen a sus autores. Su uso se rige por una licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0 Internacional, la cual permite descargar, compartir, distribuir, traducir y citar este artículo, siempre que no se haga para un uso comercial y se reconozcan tanto la autoría como la fuente primaria de su publicación.

## Principio de originalidad



El artículo que se presenta es inédito, avalado por el reporte de originalidad obtenido mediante el software profesional iThenticate de Turnitin, que evidencia un índice de similitud inferior al 15%.