

Riesgo psicosocial en teletrabajo y trabajo en casa

Luisa del Mar Gómez Moscoso

Asesora

Viviana Racero López

Magister Administración de desarrollo humano y organizacional

Universidad católica de Manizales Facultad ciencias de la salud

Manizales, Caldas

2021

## Riesgo psicosocial en teletrabajo y trabajo en casa

### **1. Descripción del problema**

El aumento del trabajo en casa para muchos profesionales del área de la salud mental ha tenido en los últimos dos últimos años un aumento importante debido a diversas causas; entre ellas las nuevas demandas de la tecnología y el aprovechamiento de dichos recursos que benefician a las empresas; de manera especial, debido a la Pandemia del Covid 19 esta modalidad de trabajo en casa y teletrabajo se incrementó considerablemente en el último año. Pese a ser parte de la flexibilización en los modos de trabajo, la preocupación que allí residen se centra en los riesgos psicosociales que para los profesionales puede representar el teletrabajo y el trabajo en casa en su salud física, mental y otros ámbitos distintos a los de la vida laboral. Con base a los anteriores elementos, surge la siguiente pregunta: ¿qué fuentes bibliográficas soportan los riesgos psicosociales que se presentan en profesionales de la salud mental a partir del teletrabajo y el trabajo en casa?

### **2. Objetivo General**

Identificar los factores críticos del riesgo psicosocial que se presentan en los profesionales de la salud mental en la modalidad de teletrabajo y trabajo en casa a partir de una exploración bibliográfica realizada durante el 2021.

## **Objetivos Específicos**

3. Analizar correlación existente entre modalidad de teletrabajo y riesgo psicosocial a partir de la verificación de estudios científicos.
4. Revisar datos de enfermedades y accidentes derivados del teletrabajo y trabajo en casa en profesionales de la salud mental.
5. Brindar recomendaciones de acuerdo a la revisión bibliográfica realizada con el fin de informar a la comunidad sobre estos temas para favorecer un teletrabajo seguro y procurar una calidad de vida equilibrada.

## **6. Justificación- Alcance**

El presente artículo denominado: "Riesgo psicosocial en teletrabajo y trabajo en casa" obedece a aumento en el porcentaje que en los últimos años la población de profesionales se encuentra realizando trabajo en casa y en este sentido el artículo obedece al interés de revisar bibliografía que aporte al conocimiento de los riesgos psicosociales y la enfermedad laboral de acuerdo a las particularidades del teletrabajo y trabajo en casa. Es por ello necesario conocer los factores de riesgo a los que están expuestos los trabajadores que realizan su trabajo de manera remota en casa.

## **7. Marco Referencial:**

Se ha demostrado que cada vez más los riesgos psicosociales; el estrés relacionado con el trabajo y las enfermedades no transmisibles preocupan cada vez más a gran número de trabajadores de todo el mundo; al mismo tiempo, muchos trabajadores

siguen haciendo frente a riesgos persistentes y es importante no pasarlos por alto cuando miramos hacia el futuro.

### **Referencia Contextual**

La población objeto de estudio han sido profesionales del área de la salud mental, específicamente psicólogos que prestan atención psicoterapéutica de manera virtual.

- Organización Mundial de la Salud

La Organización Mundial de la Salud ha mencionado que un cambio decisivo para el mundo laboral ha sido la ‘virtualización’ del trabajo, que ha provocado una mayor demanda de ‘flexibilidad’ en relación con la organización del trabajo, los horarios de trabajo y el teletrabajo (también puede plantear desafíos en materia de SST, como la necesidad de gestionar los riesgos psicosociales relacionados con el trabajo en solitario y la posible erosión de la división entre el trabajo y la vida personal, así como para asegurar la ergonomía en los puestos de trabajo. [4]

Es por ello que dentro de los riesgos psicosociales identificados para los trabajadores que realizan su trabajo con la ayuda de dispositivos inteligentes, la Organización Mundial de la Salud advierte que estos trabajadores pueden perder autonomía e interacción con sus compañeros de trabajo, lo que puede provocar estrés y sensación de aislamiento.

Dentro de los desafíos con el aumento de algunos riesgos psicosociales, existe por ejemplo la necesidad de estar ‘disponible’ en todo momento, el equilibrio entre la vida laboral y la vida personal, aislamiento (trabajo a distancia y falta de interacción social),

control del rendimiento, inseguridad en el trabajo, ciber acoso, ciber agresiones y ciberataques, tecnoestrés, la adicción a la tecnología y la sobrecarga de trabajo que pueden llevar a una mayor presión para mejorar el rendimiento (tomarse menos pausas, correr riesgos, recurrir a las drogas para mejorar el rendimiento, etc.) [5]

Dentro de los lugares de trabajo peligrosos, también podrá situarlos frente a nuevos riesgos, por ello los factores psicosociales y organizativos han adquirido cada vez mayor importancia, al igual que lo harán el tipo y el ritmo de trabajo, incluido el modo en que se gestionen los cambios. Otros riesgos nuevos pueden plantearse con el aumento de las interfaces hombre-máquina, incluidos los relacionados con los riesgos ergonómicos (por ejemplo, los derivados del mayor uso de los dispositivos móviles y del trabajo sedentario) y con la carga cognitiva [4]

Dentro de los pilares dispuestos por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) en la lucha contra la enfermedad se encuentra el fortalecimiento de las medidas de seguridad y salud en el trabajo (SST) y la adaptación de otras modalidades laborales. esta forma la posibilidad de aumentar algunos riesgos laborales como el riesgo ergonómico debido a las condiciones físicas en las que se encuentran trabajando las personas en la actualidad.

- Organización Panamericana de la Salud

Dentro de las consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19, la Organización Panamericana de la Salud informa que, para el caso de los trabajadores de salud, sentirse bajo presión es una experiencia que muchos

profesionales probablemente estén viviendo; el estrés y los sentimientos que lo acompañan no son signo de debilidad o incapacidad como muchos llegan a considerar. Por tanto, es de vital importancia atender la salud mental y el bienestar psicosocial en estos momentos que se convierte en un elemento tan importante como cuidar la salud física para mitigar el estrés. [14]

Dentro de las líneas estratégicas de acción para abordar los asuntos destacados en el análisis de la situación de salud, el Plan de Acción sobre la Salud de los Trabajadores propone líneas estratégicas de acción para apoyar a los estados teniendo en cuenta sus contextos, necesidades y prioridades. Entre ellos, identificar las fuentes, los medios de transmisión y la magnitud de los peligros o agentes de riesgos ocupacionales (químicos, físicos, biológicos, psicosociales, higiénicos y estresores ergonómicos) que puedan afectar negativamente a la salud. [13]

Así mismo, este plan destaca avanzar con los programas para prevenir las enfermedades profesionales, en particular las relacionadas con el asbesto, el sílice, los agentes cancerígenos, los estresores ergonómicos y los riesgos psicosociales y de control de la violencia en el lugar de trabajo. [13]

- Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

Por otra parte, los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) aborda la importancia y la protección de la salud mental en el trabajo con el fin de asegurar un trabajo decente considerando los riesgos que pueden generar efectos negativos en el trabajo y en la salud de los empleados, específicamente en la salud mental y enfatiza especialmente

en las realidades mundiales que se han visto modificadas por la aparición de pandemias como es el caso de la COVID-19. [25]

A raíz de esto, la Organización de las Naciones Unidas inicialmente propuso los Objetivos del Milenio; sin embargo, se identificó que estos ocho objetivos inicialmente planteados no lograban dar solución a la problemática de la pobreza ni tenían en cuenta el papel de las personas como foco de desarrollo. Por esta razón en el 2015 se plantearon los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS) los cuales se componen de diecisiete (17) objetivos que se espera deben ser alcanzados para el año 2030. Tales objetivos, abarcan tres (3) dimensiones fundamentales en la sostenibilidad: a) crecimiento económico, b) inclusión social y c) protección del medio ambiente. [25]

Para las organizaciones, es fundamental tener en cuenta los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y la protección de la salud mental en el trabajo, y asimismo desde los ODS ampliar sus metas enfocándose en la salud mental en entornos laborales. [25]

las organizaciones no cuentan con las medidas de contingencia necesarias para enfrentar situaciones como la pandemia actual, que exigen un cambio en la modalidad de trabajo presencial. Por lo que se requieren medidas innovadoras, que garanticen un trabajo seguro y digno para todos, ejemplos de estas medidas son el trabajo remoto, trabajo en casa y teletrabajo. Adicionalmente, la situación se agrava cuando en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) se evidencia una falta de metas enfocadas a prever y proponer planes de contingencia ante situaciones que puedan tener

consecuencias negativas a nivel mundial. Lo que hace necesario una mejor preparación organizacional para hacer frente a estas situaciones. [25]

Los factores psicosociales, son aquellas condiciones del entorno laboral asociadas al puesto de trabajo, a la estructura del trabajo, a la ejecución de la tarea que pueden afectar la mejora del trabajo y la salud de los trabajadores. En tal sentido, los factores psicosociales pueden convertirse en factores de riesgo debido a una exposición constante, a su intensidad, frecuencia y grado en que genera consecuencias negativas (Villalobos, 2004). De ahí, la importancia de que las organizaciones identifiquen estos factores para poder desarrollar estrategias de prevención e intervención que aseguren el bienestar de los empleados. [25]

Algunas investigaciones han demostrado que las condiciones de trabajo afectan tanto la calidad laboral como el bienestar, la salud, la seguridad y la motivación del empleado [16]

Históricamente, el trabajo ha representado para las personas riesgos para su salud y con ello aparecen también los riesgos psicosociales. Dentro de las múltiples formas de trabajo, en los últimos años han surgido con mayor fuerza estilos flexibles de trabajo que no requieren de una asistencia presencial a un puesto de trabajo, sino que el empleado puede ejercer sus funciones desde su casa; pese a ello, existen factores que ponen en riesgo la salud mental de los trabajadores. [1]

Bajo esta modalidad de trabajo, es posible identificar riesgos para la salud mental se presentan en la sobre o subcarga de trabajo donde se puede llegar a producir tensión y estrés, afectando al empleado en sus horarios y ritmos biológicos.

Además, la sobrecarga de trabajo puede desarrollar en algunas personas adicción al trabajo.

A nivel mental tales factores de riesgo pueden desencadenar perturbaciones psíquicas como ansiedad, irritabilidad, estados depresivos. Así mismo es posible identificar fatiga mental, aburrimiento, temor, sensación de aislamiento, incertidumbre en su ejercicio laboral pudiendo llegar a elegir decisiones erróneas. [2]

Es muy común además identificar en los trabajadores bajo la modalidad de teletrabajo o trabajo en casa alteración de la percepción del tiempo, fatiga crónica (física y mentalmente), desequilibrios y conductas alteradas, tanto a nivel socio - afectivo como cognitivo.

El estrés además provoca: Irritabilidad, problemas de concentración, trastornos del sueño, ambigüedad de rol, que produce, estrés. Mayor tensión y descontento en el trabajo, baja autoestima, ansiedad, sintomatología somática propia de la depresión. [3]

Conflicto de rol, proveniente de tener que atender a expectativas conflictivas del cliente y de la organización empleadora. Riesgos provenientes del uso de Tics, como es el caso del estrés por la mala adaptación (emocional, cognitiva y/o conductual) a cualquier medio informático. Problemas emocionales que pueden conducir a

alteraciones mentales surgidas de frecuentes conflictos entre las emociones “requeridas” en su trabajo y las que el trabajador realmente quiere expresar. [2]

### **Referencia Legal**

Con el fin de promover la prevención de riesgos laborales desde el componente legislativo regulado para el teletrabajo en Colombia y teniendo presente que las nuevas modalidades de trabajo flexible y a distancia han propiciado en el teletrabajo como producto de dicha flexibilización y constitución de una modalidad laboral, caracterizada por ejercer la actividad profesional desde cualquier lugar, utilizando las posibilidades que ofrecen las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Ante esta realidad laboral, cabe resaltar a nivel legal el soporte de tal modalidad y los riesgos laborales que desencadena.

### **Marco Legal**

#### Normatividad internacional

- Convenio sobre seguridad y salud de los trabajadores, 1981 (núm. 155) - C155 en su artículo 3 aduce la relaciones del trabajo con los elementos físicos y mentales que afectan la salud del trabajador [54]
- Convenio sobre los servicios de salud en el trabajador 1985 (num.161) - C161 en su artículo 1 determina los requisitos para un medio ambiente que favorezca la salud física y mental del trabajador [55]

- Acuerdo Marco Europeo sobre el estrés laboral que tiene como objetivo brindar a los empleadores y trabajadores herramientas para identificar y prevenir problemas relacionados con el trabajo [35].

### **Normatividad Colombiana**

- Ley 1221 de 2008: Esta ley tiene por objeto “Promover y regular el Teletrabajo como un instrumento de generación de empleo y autoempleo mediante la utilización de tecnologías de la información y las telecomunicaciones”.
- Decreto 884 de 2012: Reglamenta la Ley 1221 de 2008, el objeto del presente decreto es regular la relación entre el trabajador y la organización en la modalidad de teletrabajo en los diferentes sectores.
- Circular 41 de 2020. Establece los lineamientos respecto del trabajo en casa, entendiendo que no es igual al teletrabajo toda vez que es ocasional y de carácter temporal, no obstante, se desarrolla con apoyo de las tecnologías de la información.
- ley 2088 de 2021: Esta ley es resultado de las solicitudes de muchas empresas y aseguradoras de legislar el trabajo en casa dado que todo el año 2020 pasó sin estar debidamente normatizado.
- Resolución 2646 de 2008: “Se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.

- Ley 1616 de 2013: El objeto de esta ley es garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental a la población colombiana priorizando a los niños, niñas y adolescentes.
- Ley 1751 de 2015: El objeto de la ley se orienta a garantizar el derecho a la salud, regular y establecer mecanismos de protección. La norma precisa la naturaleza del derecho a la salud como fundamental, autónomo individual o colectivo, con acceso oportuno, eficaz y con calidad de preservación, mejoramiento y promoción de la salud.
- Resolución 1841 de 2013: Mediante ésta se adopta el Plan Decenal de Salud Pública 2012 – 2021” (81). El cual será de obligatorio cumplimiento para los integrantes del SGSSS y del Sistema de Protección Social.
- Resolución 4886 de 2018: Por medio de esta resolución “Se adopta la Política pública de Salud Mental”
- Resolución 2404 de 2019: Con esta resolución se adopta la Batería de Instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial, la guía técnica para la promoción, Prevención e Intervención de los Factores Psicosociales y sus Efectos en la Población Trabajadora y sus Protocolos Específicos y se dictan otras disposiciones.
- Lineamientos de Política de Salud Mental en Colombia Resultado de un estudio realizado en Colombia con una muestra de 4.544 adultos entre los 18 y 65 años, de diferentes estratos socio económicos de 25 municipios, el cual arrojó como resultado.

- Guía Metodológica para el Observatorio de Salud Mental (ONSM) El ONSM plantea el trabajo en tres líneas: salud mental, convivencia social y ciudadanía y consumo de sustancias psicoactivas de manera que pueda accederse a evidencia de estos componentes que apoyen la toma de decisiones
- Guía técnica para la implementación de la Política Nacional de Salud Mental, 2018 y la Política Integral de Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas, 2019 El documento se orienta a la incidencia territorial para la adopción de las políticas, la movilización de la participación ciudadana, la identificación, la aplicación y el seguimiento de acciones e intervenciones que inciden de manera positiva en la salud mental de las personas, familias y comunidades
- Ley 100 de 1993 (37), la ley de salud mental 1616 de 2013 establece los derechos, la promoción y prevención de la enfermedad mental, atención integral e integrada entre otras disposiciones.
- Ley 1419 de 2011 establece los lineamientos para el desarrollo de telesalud (38)
- Resolución 2003 de 2014 establece la habilitación del servicio de telemedicina en la en el artículo 8 y la descripción completa en el manual anexo (39)
- Ley 2088 de 2021, que regula el trabajo en casa (40).
- Decreto 1072 de 2015. Ministerio de Trabajo. República de Colombia (42).
- Colombia se empieza a regular el Teletrabajo con la Ley 1221 de 2008 en el artículo 2 de la Ley 1221 expresa: “el 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”.

## **8. METODOLOGÍA:**

El tipo de investigación utilizada que se llevó a cabo en el presente artículo se realizó por medio de una revisión sistemática de la literatura y posteriormente un análisis por medio de una bibliometría por medio de la exploración en la base de datos Scopus así como la ampliación de revisión sistemática mediante VOSviewer teniendo en cuenta variables de búsqueda con palabras claves como:

Riesgo Psicosocial

Trabajo en casa

Teletrabajo

Calidad de vida

La metodología cualitativa como tipo de estudio tiene como objetivo la descripción y análisis de una situación; la investigación cualitativa contiene elementos bastante relevantes como los son los procesos formativos y no sumario, como también desarrollar métodos de recopilación de datos para obtener un análisis eficaz de la información, según, (Sampieri, Collado, & Lucio, 2006). El enfoque utilizado en esta

investigación es de tipo cualitativo, con un alcance descriptivo que orienta al estudio de los riesgos psicosociales asociados a la modalidad exclusiva del teletrabajo y trabajo en casa.

## CRONOGRAMA

Programa Seguridad y Salud en el Trabajo												
Módulo Investigación												
Elaborado por: Luisa del Mar Gómez Moscoso.												
<b>Cronograma desarrollo Anteproyecto</b>												
ACTIVIDAD	MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO		
Identificación del Problema												
Planteamiento Objetivos												
Justificación												
Marco referencial												
Selección Información												
Levantamiento Información												
Antecedentes												
Marco Teórico												
Marco Conceptual												
Marco legal												
Marco contextual												
Metodología												

## PRESUPUESTO

Durante el proceso de desarrollo del presente trabajo de investigación, se tuvo en cuenta con la elaboración del presupuesto el material utilizado como apoyo técnico y humano para la obtención del mismo, para ello se consolidará un capital para empezar a gestionarlo por parte del equipo de trabajo y posterior a esto de las personas interesadas en el análisis de este riesgo en el puesto de trabajo. Para la realización del proyecto de investigación se debe tener en cuenta que este presupuesto debe estar encaminado a los siguientes gastos que contribuyan a la obtención de resultado del mismo.

Presupuesto para ejecución

### Proyecto Conceptos

#### Costo

---

Material Bibliográfico	\$100.000
------------------------	-----------

#### Personal Técnico y Humano

\$75.000 día / 1 persona Impresiones

\$20.000

Desplazamientos sitios	\$13.000
------------------------	----------

Papelería	\$20.000
-----------	----------

Imprevistos	\$100.000
-------------	-----------

---

TOTAL	\$328.000
-------	-----------

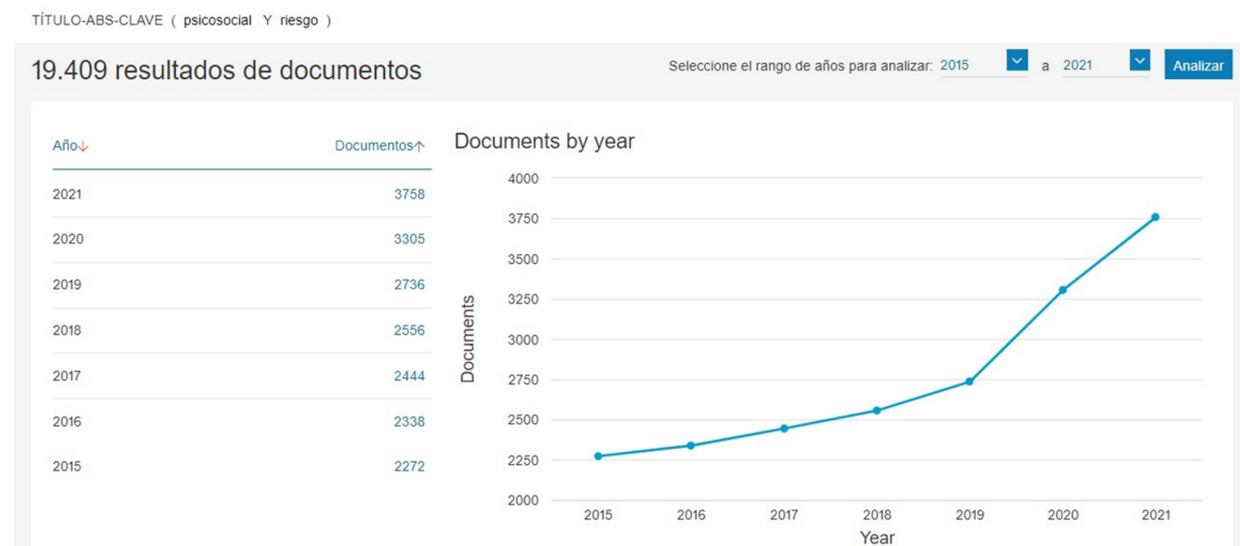
## POBLACIÓN

Profesionales en general y Psicólogos del área de la salud que han desempeñado su labor o actualmente trabajan en modalidad de teletrabajo y trabajo en casa.

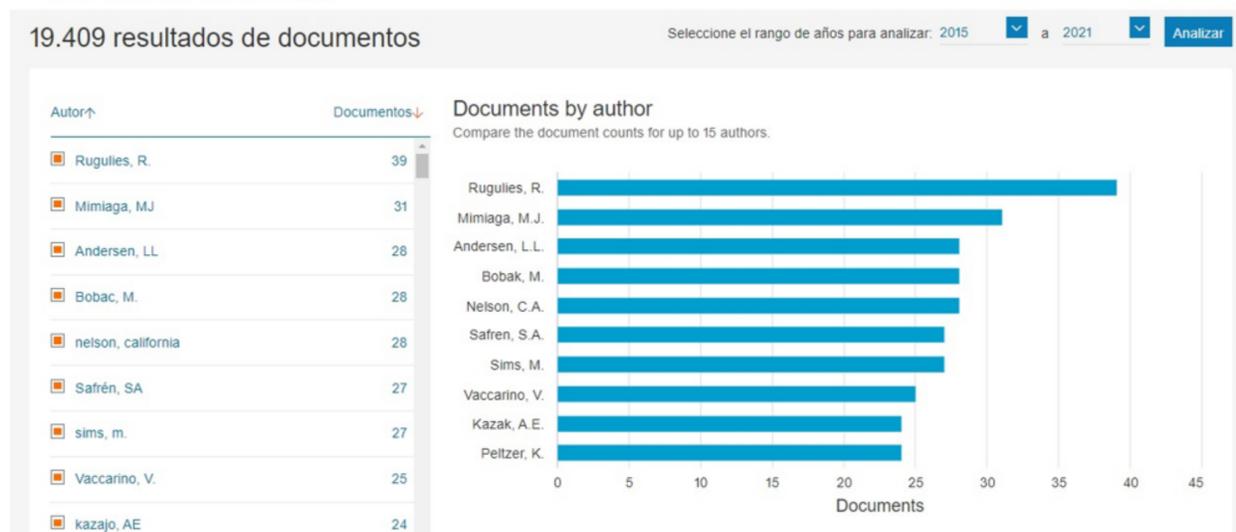
### 9. Análisis de resultados

Se realizó una revisión sistemática de la literatura mediante exploración en la base de datos Scopus, teniendo en cuenta las variables de búsqueda por medio de las siguientes palabras claves: “Riesgo Psicosocial, Trabajo en casa, Teletrabajo, Calidad de vida”. durante los años 2015-2020, Colombia, obteniendo datos los cuales fueron descargados para ser analizados en VOSviewer, con los siguientes resultados, teniendo en cuenta lo planteado en los objetivos:

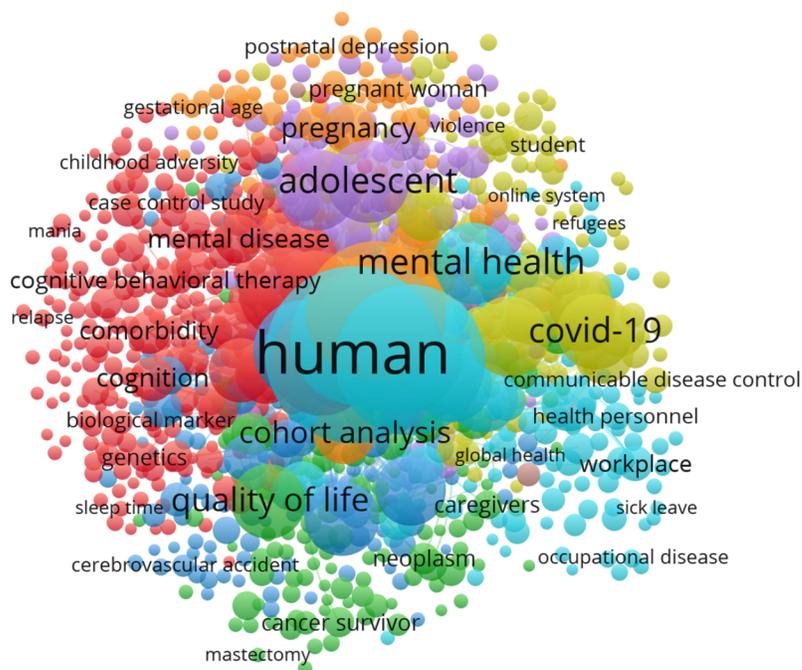
## RIESGOS PSICOSOCIALES



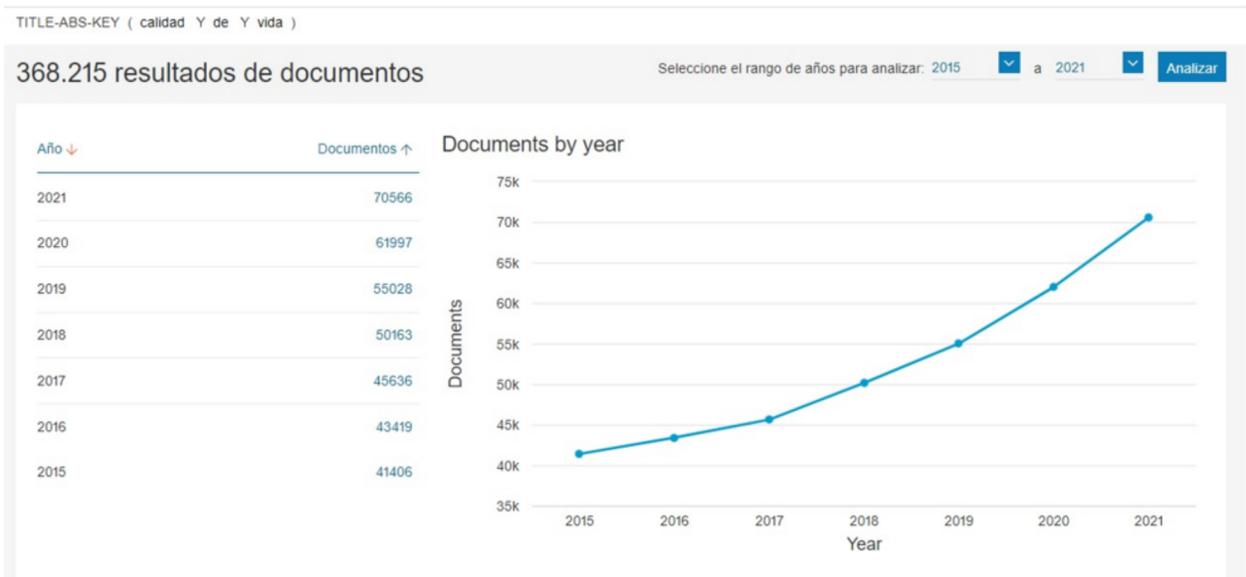
TÍTULO-ABS-CLAVE ( psicosocial Y riesgo )



Se encuentra que en el año 2015 se publicaron 2250 documentos y para el año 2021 se encontraron 3750 documentos publicados en Scopus como respuesta a la búsqueda de la categoría: “riesgos psicosociales”.



## CALIDAD DE VIDA



Se encuentra que en el año 2015 se publicaron 40K documentos y para el año 2021 se encontraron 70K documentos publicados en Scopus como respuesta a la búsqueda de la categoría: “calidad de vida”.



## TRABAJO EN CASA

Se encuentra que en el año 2015 se publicaron 1800 documentos y para el año 2021 se encontraron 3000 documentos publicados en Scopus como respuesta a la búsqueda de la categoría: “trabajo en casa”.

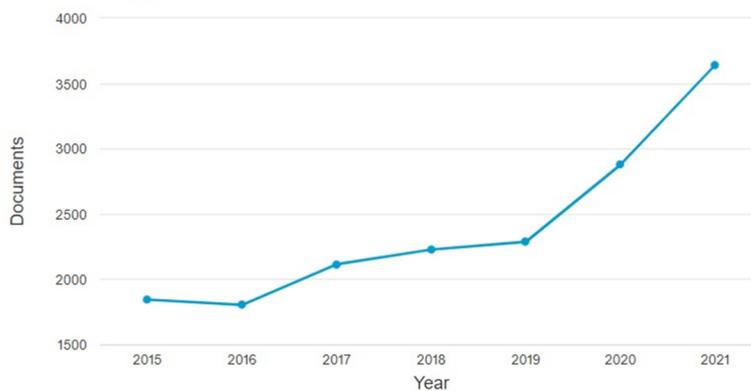
TITLE-ABS-KEY ( trabajo Y en Y casa )

### 16.792 resultados de documentos

Seleccione el rango de años para analizar: 2015 a 2021 Anализar

Año	Documentos
2021	3641
2020	2877
2019	2286
2018	2227
2017	2114
2016	1803
2015	1844

Documents by year



TITLE-ABS-KEY ( work AND at AND home )

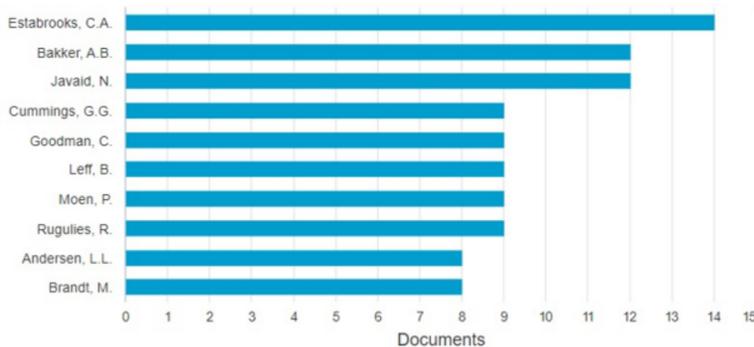
### 16.792 document results

Select year range to analyze: 2015 to 2021 Analyze

Author	Documents
Estabrooks, C.A.	14
Bakker, A.B.	12
Javald, N.	12
Cummings, G.G.	9
Goodman, C.	9
Leff, B.	9
Moen, P.	9
Rugulies, R.	9
Andersen, L.L.	8

Documents by author

Compare the document counts for up to 15 authors.







## 10. DISCUSIÓN

Los riesgos psicosociales son inherentes a esta época de cambios en el trabajo; en los últimos tres años ha incrementado de forma inesperada el teletrabajo para muchas personas que no se lo esperaban y por ello ha sido una experiencia nueva que, aunque puede generar beneficios, muestra también una serie de desventajas que pueden afectar principalmente la salud mental de los mismos.

En todos los teletrabajadores esta problemática no se presenta de la misma manera pues depende de las diversas características personales, de la tarea y del ambiente del hogar pueden jugar un papel negativo para el entorno laboral.

La fatiga tiene naturaleza multicausal y su definición debe adecuarse según el enfoque que determine su abordaje. La fatiga laboral debe enfrentarse como un riesgo psicosocial y obedece directamente a las características de afectación del entorno laboral, donde también podría incluirse la pandemia. Adicionalmente, la carga mental se relaciona directamente con su probable aparición. [50].

Las exigencias mentales son hoy en día mayores en el desempeño de los trabajadores en el desempeño de sus actividades, a las que no escapa el teletrabajador, además de experimentar factores adicionales que inciden en la carga mental, como son los factores psicosociales, originándose la multitarea como reflejo del exceso de carga mental.

La carga mental de trabajo puede presentarse en sus extremos como sobrecarga o subcarga, y ambas afectan la calidad de vida del trabajador. La fatiga y la carga laboral deben considerarse, entonces, como aspectos preocupantes para los teletrabajadores que necesitan ser vigilados, con el propósito de cuidar la calidad de vida laboral.

Como limitaciones de este trabajo, señala que la escasez de información científica actualizada que conjugara la fatiga y la carga mental de trabajo simultáneamente, y específicamente en época de distanciamiento social, fue considerable, probablemente por el tiempo reciente de su vigencia, lo que nos condiciona a buscar literatura en forma separada. Sin embargo, se logró la fusión adecuada de las partes de interés, logrando un trabajo equilibrado que cumplió con nuestro objetivo. [50].

## **CONCLUSIONES**

- A partir del análisis bibliométrico se pudo identificar aumento significativo en estudios a nivel mundial que contemplan dentro de los riesgos psicosociales la modalidad de teletrabajo y trabajo en casa.
- 
- En las búsquedas realizadas se encontró que dentro de las enfermedades y accidentes derivados del teletrabajo y trabajo en casa relacionados con riesgos psicosociales, teletrabajo, trabajo en casa los siguientes términos: desorden mental, depresión, accidentes cerebrovasculares, fatiga por compasión, burnout, envejecimiento, sedentarismo, hospitalizaciones y coronavirus.
-

- Dentro del análisis bibliométrico el estudio riesgos psicosociales a partir del año 2020 hay un aumento importante en la generación de estudios y producción de artículos relacionados con el tema objeto de estudio, teniendo como una de las causas principales el covid 19.

## **RECOMENDACIONES**

- Teniendo en cuenta la revisión documental y el análisis bibliométrico, se propone realizar mayores estudios al interior de las organizaciones que permitan identificar factores de riesgo asociados al teletrabajo y trabajo en casa, pues se hace necesario que mayor regulación y vigilancia frente a las amenazas la calidad de vida laboral de los teletrabajadores y trabajadores en casa.
- Promover desde el sistema de salud mayores programas de prevención de enfermedades como depresión, accidentes cerebrovasculares, fatiga por compasión, burnout, envejecimiento y sedentarismo, que permitan fortalecer la calidad de vida de los trabajadores.
- Promover desde las organizaciones estilos de vida saludable así como la organización de tiempos y espacios que permitan equilibrar la carga laboral y darle valor también a los espacios de socialización, relaciones familiares y vida personal.

## Referencias

1. Bernardo MJ. Factores y riesgos laborales psicosociales: conceptualización, historia y cambios actuales. Departamento de Psicología Biológica y de la Salud. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid. España. 2011.
2. Rubbini N. Los riesgos psicosociales en el teletrabajo. VII Jornadas de Sociología de la UNLP, 2012; Argentina en el escenario latinoamericano actual: Debates desde las ciencias sociales, La Plata, Argentina, 5 al 7 de diciembre de 2012. 2012.
3. Instituto de seguridad laboral gobierno chile. Riesgos Psicosociales en el Teletrabajo recomendaciones para el autocuidado. Gobierno de Chile.
4. Organización Internacional del Trabajo, 2019. SEGURIDAD Y SALUD EN EL CENTRO DEL FUTURO DEL TRABAJO Aprovechar 100 años de experiencia. *Organización Internacional del Trabajo*, p.10 <https://www.ilo.org/>.
5. Organización Internacional del Trabajo (OIT). Gestión de los riesgos psicosociales relacionados con el trabajo durante la pandemia de COVID-19. OIT [Internet]. 2020 [cited 9 June 2021];. Available from: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms\\_763314.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_763314.pdf)

6. BARRERA DIAZ L, CASAS MARROQUIN M, LIZARRALDE VARGAS A. MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN TELETRABAJADORES. FACULTAD DE PSICOLOGÍA [Internet]. 2020 [cited 5 June 2021];. Available from: <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/23937/1/MANUAL%20DE%20PREVENCION%20DE%20RIESGOS%20PSICOSOCIALES%20.pdf>
7. Sampieri, R. H. (2016). Metodología de la Investigación. México D.F. México D.F.: Mc Graw Hill 6ta Edición.
8. BOHORQUEZ CASTAÑO V. RIESGOS PSICOSOCIALES ASOCIADOS AL TELETRABAJO REVISION BIBLIOGRAFICA. Corporación Universitaria Minuto de Dios [Internet]. 2020 [cited 8 June 2021];32. Available from: [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/11695/TE.RLA\\_BohorquezCasta%C3%B1oVivianaAndrea\\_2020.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/11695/TE.RLA_BohorquezCasta%C3%B1oVivianaAndrea_2020.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
9. Lujano García E, Monroy Bejarano Y. FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL ASOCIADOS AL TELETRABAJO EN PROFESORES DEL COLEGIO NACIONALIZADO FEMENINO DE VILLAVICENCIO. Universidad ECCI [Internet]. 2020 [cited 9 June 2021]:10. Available from: [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33169/2/2021\\_riesgo\\_psicosocial\\_teletrabajo.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33169/2/2021_riesgo_psicosocial_teletrabajo.pdf)

10. PEÑA ANDRADE M, PEREZ RODRIGUEZ E. TELETRABAJO EN COLOMBIA UNA APROXIMACIÓN A LOS RIESGOS LABORALES. UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSE DE CALDAS FACULTAD DE INGENIERIA [Internet]. 2018 [cited 8 June 2021]:59. Available from: <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/13612/Pe%C3%B1aAndradeMariaVirginia2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  
11. Camacho Ramírez A, Roció Mayorga D. RIESGOS LABORALES PSICOSOCIALES. PERSPECTIVA ORGANIZACIONAL, JURÍDICA Y SOCIAL. Revista Prolegómenos - Derechos y Valores [Internet]. 2017 [cited 8 June 2021]; II:159-172. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/prole/v20n40/v20n40a11.pdf>
  
12. Burgos Arteaga Á, Cabal Ossa B. EL TELETRABAJO Y SU INCIDENCIA EN LOS RIESGOS LABORALES A PRÓPOSITO DE LA LEY 1562 DE 2012. Universidad ECCI [Internet]. 2012 [cited 8 June 2021]: Available from: <https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/194/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
  
13. Organización Panamericana de la Salud. PLAN DE ACCIÓN SOBRE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES 2015-2025. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2015 [cited 8 June 2021]; Organización Mundial de la Salud:11. Available from: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/33983>

14. Organización Panamericana de la Salud. Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2020 [cited 8 June 2021]:4-5. Available from: <https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19>
  
15. Organización Panamericana de la Salud. INTERVENCIONES RECOMENDADAS EN SALUD MENTAL Y APOYO PSICOSOCIAL (SMAPS) DURANTE LA PANDEMIA. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2020 [cited 10 June 2021]:10. Available from: <https://www.paho.org/es/documentos/covid-19-intervenciones-recomendadas-salud-mental-apoyo-psicosocial-smaps-durante>
  
16. Blanch, J., Calidad de vida laboral en hospitales y universidades mercantilizados. Universitat Autònoma de Barcelona, Papeles del Psicólogo, 2014 [cited 10 June 2021]:5. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/280731788\\_Calidad\\_de\\_vida\\_laboral\\_en\\_hospitales\\_y\\_universidades\\_mercantilizados](https://www.researchgate.net/publication/280731788_Calidad_de_vida_laboral_en_hospitales_y_universidades_mercantilizados)
  
17. Gobierno de Aragón. Prevención de riesgos psicosociales. Dirección General de Trabajo Instituto Aragonés de Seguridad y Salud Laboral [Internet]. 2020 [cited 1 May 2021]:2. Available from: [https://www.aragon.es/documents/20127/674325/Riesgos%20Psicosociales\\_definitivo.pdf/ff25727b-a948-3b9e-cac7-4130153a1256](https://www.aragon.es/documents/20127/674325/Riesgos%20Psicosociales_definitivo.pdf/ff25727b-a948-3b9e-cac7-4130153a1256)

18. Ministerio de trabajo de Colombia. Circular 064 de 2020 Acciones mínimas de evaluación e intervención de los factores de riesgo psicosocial, promoción de la Salud Mental y la prevención de problemas y trastornos mentales en los trabajadores, durante la actual emergencia sanitaria por el SARS-CoV-2 (COVID-19) en Colombia. Ministerio de Trabajo de Colombia [Internet]. 2020 [cited 2 May 2021]:3. Available from: <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/Circular+0064.PDF/a3370954-2e5c-72fd-0801-f359a91ba67c?t=1602107574701>
19. Jiménez Prada C, Moreno de Luca N. RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TELETRABAJO. UNIVERSIDAD EAFIT MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO ORGANIZACIONAL [Internet]. 2013 [cited 5 June 2021]:69-72. Available from: [https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/2669/Carolina\\_JimenezPrada\\_Nathalia\\_MorenoDeLuca\\_2013.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/2669/Carolina_JimenezPrada_Nathalia_MorenoDeLuca_2013.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
20. Fundación para la prevención de riesgos laborales. GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO. Fundación para la prevención de riesgos laborales [Internet]. 2013 [cited 2 May 2021]:55-58. Available from: [http://acessla.org/wp-content/uploads/2016/06/CEM\\_guia\\_riesgos\\_psicosociales\\_interactivo.pdf](http://acessla.org/wp-content/uploads/2016/06/CEM_guia_riesgos_psicosociales_interactivo.pdf)

21. Vallejo Calle O. Gestión emocional para el trabajo en casa Psic. OLGA. Colegio Colombiano de Psicólogos COLPSI [Internet]. 2020 [cited 2 May 2021]:14-19 Available from: [https://www.upb.edu.co/es/guia-gestion-emocional/DOC\\_GuiaGestionEmocional.pdf](https://www.upb.edu.co/es/guia-gestion-emocional/DOC_GuiaGestionEmocional.pdf)
22. Sierra Castellanos Y, Escobar Sánchez S, Merlo Santana A. Trabajo en casa y calidad de vida: una aproximación conceptual. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología [Internet]. 2014 [cited 2 May 2021]:59-62. Available from: <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/1345/967>
23. Medina Murillo K, Guzmán Suárez O, Moreno Chaparro J. Estrategias de intervención de los factores de riesgo psicosocial de origen laboral: una visión desde terapia ocupacional. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional [Internet]. 2020 [cited 2 May 2021];28(II):5-8. Available from: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1934>
24. Rubbini N. Los riesgos psicosociales en el teletrabajo. VII Jornadas de Sociología de la Universidad Nacional de La Plata [Internet]. 2012 [cited 2 May 2012]:9-10. Available from: <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/31581>
25. Louzán Mariño R. Mejorar la calidad de las evaluaciones de riesgos psicosociales mediante el control de sesgos. Archivos de Prevención de Riesgos Laborales 1Escuela Superior de Ingeniería y Tecnología, Universidad

Internacional de La Rioja, Logroño, España Associació Catalana de Salut Laboral [Internet]. 2020 [cited 3 May 2021]:70-72. Available from: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-25492020000100006](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-25492020000100006)

26. Bravo Pacheco V, De la Ossa Jiménez M. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y la protección de la salud mental en el trabajo. NOVUM, revista de Ciencias Sociales Aplicadas Universidad Nacional de Colombia Sede Manizales Facultad de Administración [Internet]. 2021 [cited 3 May 2021]:9-12. Available from: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/novum/article/view/88368>

27. Ansoleaga Elisa. Indicadores de salud mental asociados a riesgo psicosocial laboral en un hospital público. Rev. méd. Chile [Internet]. 2015 ene [citado 2021 Jun 14]; 143(1): 47-55. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872015000100006&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872015000100006&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015000100006>.

28. González-Menéndez E, López González M, González Menéndez S, García González G, Álvarez Bayona T. PRINCIPALES CONSECUENCIAS PARA LA SALUD DERIVADAS DEL USO CONTINUADO DE NUEVOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS CON PVD. Rev. Esp Salud Pública [Internet]. 2019 [cited 3 May 2021];93(30):6-11. Available from: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272019000100011](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272019000100011)

29. Guerra C, Rodríguez K, Morales G, Betta R. Validación preliminar de la escala de conductas de autocuidado para psicólogos clínicos. *Psykhé*. 2008; 17(2): 67-78. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psykhe/v17n2/art06.pdf>
30. Gargurevich R, Matos L. Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP). *Rev Psicol*. 2010; 12: 192–215. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/346852>
31. Arias G, Justo V, Muñoz S. Síndrome de burnout y estilos de afrontamiento en psicólogos de la ciudad de Arequipa, Perú. *Rev Psicol (Arequipa)*. 2014; 4(4): 25-42.  
[https://www.researchgate.net/publication/275346238\\_SINDROME\\_DE\\_BURNO\\_UT\\_Y\\_ESTILOS\\_DE\\_AFRONTAMIENTO\\_EN\\_PSICOLOGOS\\_DE\\_LA\\_CIUAD\\_DE\\_AREQUIPA\\_PERU](https://www.researchgate.net/publication/275346238_SINDROME_DE_BURNO_UT_Y_ESTILOS_DE_AFRONTAMIENTO_EN_PSICOLOGOS_DE_LA_CIUAD_DE_AREQUIPA_PERU)
32. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el trabajo. PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN SITUACIÓN DE TRABAJO A DISTANCIA DEBIDA AL COVID-19. RECOMENDACIONES PARA EL EMPLEADOR. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el trabajo Gobierno de España [Internet]. 2021 [cited 3 May 2021];:3-6. Available from: <https://www.insst.es/documents/94886/712882/Riesgos+psicosociales+y+trabajo+a+distancia+por+Covid-19+%28ESQUEMA%29.pdf/2a20edbf-6466-4e53-a844-3a7f077e57d6>
33. Ministerio de Trabajo de España. Plan General de Actividades Preventivas 2019. Plan General de Actividades Preventivas Gobierno de España [Internet]. 2019

[cited 4 May 2021]; Available from:  
<https://www.mutuauniversal.net/export/sites/webpublica/.content/docs/Publicaciones/Mutua-Universal-Planificacion-actividades-preventivas-2019-entrega-24-mayo.def.pdf>

34. Organización Internacional del Trabajo. Guía para empleadores sobre el trabajo desde casa en respuesta al brote de la COVID 19. Organización Internacional del Trabajo 2020 [Internet]. 2021 [cited 3 May 2021]; Available from:  
[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_dialogue/act\\_emp/documents/publication/wcms\\_747014.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/act_emp/documents/publication/wcms_747014.pdf)

35. Ministerio Federal de Trabajo de Alemania. Digitalización y el Futuro del Trabajo Sinopsis del estudio “Trabajar 4.0”. ANÁLISIS [Internet]. 2017 [cited 6 June 2021]; 20:5,12. Available from:  
<https://library.fes.de/pdf-files/bueros/argentinien/13617.pdf>

36. Ministerio de Salud G. Ley 1616 de 2013 Por medio del cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. Congreso de Colombia [Internet]. 2013 [cited 30 October 2021];:1-15. Available from:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

37. Ministerio del trabajo G. Ley 1221 de 2008 Por la cual se establecen normas para promover y regular el Teletrabajo y se dictan otras disposiciones. Congreso de Colombia [Internet]. 2008 [cited 30 October 2021];:1-5. Available from: <http://www.desarrolloeconomico.gov.co/sites/default/files/marco-legal/Ley-1221-2008.pdf>
38. Ministerio del Trabajo G. Circular 041. Lineamientos respecto del trabajo en casa. Circular del Gobierno de Colombia [Internet]. 2020 [cited 30 October 2021];:1-6. Available from: <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/60876961/Circular+0041-2020.PDF/98d19065-352d-33d2-978e-9e9069374144?t=1591222484807>
39. Factores psicosociales y de organización <https://www.insst.es/documents/94886/162520/Cap%C3%ADtulo+34.+Factores+psicosociales+y+de+organizaci%C3%B3n>
40. Harari. Y.N. Sapiens. De animales a dioses. Debate Editorial [Internet]. 2014 [cited 30 October 2021];:20-56. Available from: [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=qmj7AwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=sapiens+de+animales+a+dioses&ots=EH\\_\\_EqA6r\\_&sig=vxw80LRxKmZ4nwFmnkGCezDQUJc#v=onepage&q=sapiens%20de%20animales%20a%20dioses&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=qmj7AwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=sapiens+de+animales+a+dioses&ots=EH__EqA6r_&sig=vxw80LRxKmZ4nwFmnkGCezDQUJc#v=onepage&q=sapiens%20de%20animales%20a%20dioses&f=false)

41. Martínez Sánchez R. El teletrabajo como tendencia del mercado laboral. Retos II Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador [Internet]. 2012 [cited 6 September 2021];:40. Available from: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/5970/EI%20Teletrabajo%20como%20tendencia%20del%20Mercado%20Laboral.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
42. Atalaya P M. El estrés laboral y su influencia en el trabajo. Industrial Data 2001 [Internet]. 2001 [cited 14 October 2021];:25-38. Available from: [http://ateneo.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1963/industrial\\_data06v4n2\\_2001.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ateneo.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1963/industrial_data06v4n2_2001.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
43. Buirra J. El teletrabajo. Entre el mito y la realidad. Editorial UOC [Internet]. 2012 [cited 12 November 2021];:1-46. Available from: [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=rEkmxA1Y2o4C&oi=fnd&pg=PA7&dq=teletrabajo&ots=wpvPGS3K\\_Z&sig=j00mGudkfn4Mz1LUtDDI1n2OFb0#v=onepage&q=teletrabajo&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=rEkmxA1Y2o4C&oi=fnd&pg=PA7&dq=teletrabajo&ots=wpvPGS3K_Z&sig=j00mGudkfn4Mz1LUtDDI1n2OFb0#v=onepage&q=teletrabajo&f=false)
44. Lopera Arango V, Preciado Álvarez D. Teletrabajo y trabajo en casa: diferencias y posibilidades en el marco de la Pandemia por COVID-19. [Internet]. 2021 [cited 10 November 2021];: 8-15. Available from: [https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/27447/Valentina\\_ArangoLopera\\_Daniela\\_PreciadoAlvarez\\_2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/27447/Valentina_ArangoLopera_Daniela_PreciadoAlvarez_2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

45. Sierra Castellanos Y, Escobar Sánchez S, Melo Santana A. Trabajo en casa y calidad de vida: una aproximación conceptual. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología [Internet]. 2014 [cited 10 November 2021];:57-72. Available from: <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/1345/967>
46. Han B. La sociedad del cansancio. Herder Editorial [Internet]. 2017 [cited 13 September 2021];2:14-28. Available from: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=mgSIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT58&dq=La+sociedad+del+cansancio+libro&ots=Wx0RNYgoA7&sig=Xof3nPcRLCgk1KUfXTSmjtUj5vE#v=onepage&q=La%20sociedad%20del%20cansancio%20libro&f=false>
47. Payares Manco S, López Gaitan M. Diseño de guía de orientación autogestionable en Riesgo Psicosocial para los trabajadores de la empresa Consultoría en Gestión del Riesgo, como apoyo a la gestión de su Salud Mental afectada por el trabajo en casa. Universidad ECCI [Internet]. 2021 [cited 13 November 2021];:2-46. Available from: <https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/1473/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
48. Rodríguez Tarrillo A. El teletrabajo y las enfermedades ocupacionales: a propósito la Pandemia del COVID-19. Universidad Privada Antenor Orrego [Internet]. 2020 [cited 1 December 2021];:5-13. Available from: [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/7002/1/REP\\_MEHU\\_ANG](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/7002/1/REP_MEHU_ANG)

ÉLICA.RODRÍGUEZ\_TELETRABAJO.ENFERMEDADES.OCUPACIONALES.PR  
OPÓSITO.PANDEMIA.COVID19.pdf

49. Lara Parra K. El teletrabajo y su influencia en el bienestar emocional de los trabajadores en periodo de confinamiento por el Covid 19: Propuesta de una guía práctica para el manejo del estrés laboral. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil [Internet]. 2021 [cited 1 December 2021];:2-31. Available from: <http://201.159.223.180/bitstream/3317/16958/1/T-UCSG-PRE-FIL-CPO-316.pdf>
50. Venegas Tresierra, C., 2020. LA FATIGA Y LA CARGA MENTAL EN LOS TELETRABAJADORES: A PROPÓSITO DEL DISTANCIAMIENTO SOCIAL. *Rev Esp Salud Pública*, [online] 94(9), pp.14-16. Available at: <[https://www.msbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos\\_propios/resp/revista\\_cdrom/VOL94/REVISIONES/RS94C\\_202010112.pdf](https://www.msbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL94/REVISIONES/RS94C_202010112.pdf)> [Accessed 6 September 2021]
51. Santillán Marroquín W. EL TELETRABAJO EN EL COVID-19. *CienciAmérica* [Internet]. 2020 [cited 6 September 2021];9:9-11. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746439>
52. Sánchez-Toledo Ledesma A. Efectos del teletrabajo sobre el bienestar de los trabajadores. *Rev Asoc Esp Med Trab* [Internet]. 2021 [cited 6 September 2021];30 (2). Available from: <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v30n2/1132-6255-medtra-30-02-234.pdf>

53. Aristizabal V. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA PARA EL DISEÑO DE UNA GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES, BIOMECÁNICOS Y FÍSICOS EN LA MODALIDAD DE TELETRABAJO Y TRABAJO EN CASA DESDE EL SG-SST EN EL CONTEXTO DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID-19. UNIVERSIDAD CES EN CONVENIO CON LA UNIVERSIDAD DEL ROSARIO FACULTAD DE MEDICINA [Internet]. 2021 [cited 6 September 2021];:65-75. Available from: [https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5379/1024514757\\_2021.pdf;jsessionid=E0B1D6F9CCD721DF71F795D13C57758D?sequence=8](https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5379/1024514757_2021.pdf;jsessionid=E0B1D6F9CCD721DF71F795D13C57758D?sequence=8)
54. Organización Internacional del Trabajo. Organización Internacional del Trabajo. [Online].; 1981 [cited 2021 Junio 12. Available from: [https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0:NO:12100:P12100\\_INSTRUMENT\\_ID:312300:NO](https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0:NO:12100:P12100_INSTRUMENT_ID:312300:NO).
55. Organización Internacional del Trabajo. Organización Internacional del Trabajo. [Online].; 1985 [cited 2021 Junio 13. Available from: [https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0:NO:12100:P12100\\_INSTRUMENT\\_ID:312306:NO](https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0:NO:12100:P12100_INSTRUMENT_ID:312306:NO).

56.

