

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE ENFERMERÍA

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Enfermería*

**SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LAS
PERSONAS RELACIONADO CON LAS
CONDICIONES LABORALES ANTES Y
DURANTE EL TELETRABAJO, GRAN
ÁREA METROPOLITANA, 2021.**

JUAN CARLOS VÁSQUEZ CALDERÓN

2021

Contenido

Índice de tablas	5
Índice de figuras	7
RESUMEN	9
ABSTRACT	11
CAPÍTULO I	13
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	14
1.1.1.1 INTERNACIONALES	14
1.1.1.2 NACIONALES	17
1.1.2 Delimitación del problema	18
1.1.3 Justificación	18
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.3.1 Objetivo general	19
1.3.2 Objetivos específicos	20
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	20
1.4.1 Alcances de la investigación	20
CAPÍTULO II	21
MARCO TEÓRICO	21
2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	22
2.1.1 Salud	22
2.1.2 Salud Física	22
2.1.2.1 Función Física	23
2.1.3 Rol físico	25
2.1.4 Dolor Corporal	25
2.1.5 Salud mental	26
2.1.5.1 Síntomas que alteran la salud psicológica	26
2.1.5.1.1 Estrés	26
2.1.5.1.2 Ansiedad	27
2.1.6.1.3 Depresión	27
2.1.7 Rol emocional	28

2.1.8 Teletrabajo	29
2.1.9 Condiciones Laborales.....	30
2.1.9.1 Condiciones que interfieren en el trabajo	30
2.1.9.1.1 Condiciones higiénicas u físicas	30
2.1.9.1.2 Condiciones ergonómicas	32
2.1.9.1.3 Condiciones psicosociales.....	32
2.2 Teorizante de enfermería	33
CAPÍTULO III	38
MARCO METODOLÓGICO	38
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	39
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	39
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	39
3.3.1 Área de estudio.....	39
3.3.2 Población.....	40
3.3.3 Muestra.....	40
3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión.....	41
3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	41
3.4.1 Validez del cuestionario.....	41
3.4.2 Confiabilidad del cuestionario	42
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	42
3.6 OPERALIZACIÓN DE VARIABLES.....	43
3.7 PLAN PILOTO (VALIDACÓN DE INSTRUMENTOS)	48
3.8 PROCEDIMIENTOS EN LA RECOLECCIÓN DE DATOS	48
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS	49
4.1 Generalidades de los resultados	50
CAPÍTULO V.....	76
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	76
5.1 Discusión e interpretación de los resultados	77
CAPÍTULO VI	94
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	94
6.1 Conclusiones.....	95
6.2 Recomendaciones	96
Bibliografía.....	97
ANEXOS	106

Anexo N°1: DECLARACIÓN JURADA	107
Anexo N° 2 Carta del Tutor	108
Anexo N°3 Carta del Lector.....	109
Anexo N° 4 CONSENTIMIENTO INFORMADO	110
Anexo N°5: INSTRUMENTO	112
Anexo N° 6: Tabulación del plan piloto.....	120
Anexo N°7: Dedicatoria.....	137
Anexo No 8: Agradecimientos.....	138

Índice de tablas

<i>Tabla N°1 Criterios de inclusión y exclusión</i>	41
<i>Tabla N°2 Distribución de las personas teletrabajadoras según grupo etario y sexo, gran área metropolitana, 2021.</i>	51
<i>Tabla N°3 Distribución de las personas según sexo y jornadas laborales, antes y durante el teletrabajo, Gran Área Metropolitana, 2021.</i>	56
<i>Tabla N°4 Distribución de las personas según limitaciones físicas y sexo, antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021.</i>	57
<i>Tabla N°5 Distribución de las personas según práctica de ejercicio y sexo, antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021.</i>	59
<i>Tabla N°6 Distribución de las personas según sexo y frecuencia del consumo de alimentos, antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021.</i>	60
<i>Tabla N°7 Distribución de las personas según sexo y frecuencia en la realización de actividades diarias y laborales, gran área metropolitana, 2021.</i>	61
<i>Tabla N°8 Distribución de las personas según síntomas de estrés y sexo, antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021.</i>	64
<i>Tabla N°9 Distribución de las personas según síntomas de depresión y sexo, antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana. 2021.</i>	66
<i>Tabla N°10 Distribución de las personas según estado de ánimo y sexo, antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021.</i>	68
<i>Tabla N°11 Distribución de las personas según condiciones higiénicas y sexo, antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021.</i>	69
<i>Tabla N°12 Distribución de las personas según condiciones ergonómicas y sexo, antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021.</i>	70

Tabla N°13 Distribución de las personas según condiciones psicosociales y sexo, antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021..... 71

Índice de figuras

<i>Figura N°1 Distribución de la población que realiza teletrabajo según género, en el gran área metropolitana, 2021.</i>	50
<i>Figura N°2 Distribución de las personas encuestadas que realizan teletrabajo dentro del gran área metropolitana según estado civil y sexo, 2021.</i>	52
<i>Figura N°3 Distribución de las personas que realizan teletrabajo según nivel educativo y sexo, en el gran área metropolitana, 2021.</i>	53
<i>Figura N°4 Distribución de las personas que realizan teletrabajo según lugar de residencia y sexo, en el gran área metropolitana, 2021.</i>	54
<i>Figura N°5 Distribución de las personas que realizan teletrabajo dentro del gran área metropolitana, según tiempo laborado y sexo, 2021.</i>	55
<i>Figura N°6 Distribución de las personas según alteraciones del patrón sueño-descanso antes y durante el teletrabajo dentro del gran área metropolitana, 2021.</i>	58
<i>Figura N°7. Distribución de las personas según el dolor percibido antes y durante la realización del teletrabajo dentro del gran área metropolitana, 2021.</i>	62
<i>Figura N°8. Distribución de las personas según dificultad para realizar su trabajo debido al dolor, antes y durante el teletrabajo, dentro del gran área metropolitana, 2021.</i>	63
<i>Figura N°9 Distribución de las personas según síntoma de ansiedad antes y durante el teletrabajo dentro del gran área metropolitana , 2021.</i>	65
<i>Figura N°10. Distribución de las personas según la capacidad de la toma de decisiones antes y durante el teletrabajo dentro del gran área metropolitana , 2021.</i>	67
<i>Figura N°11 Distribución de las personas según la percepción de su salud física y mental antes y durante el teletrabajo, dentro del gran área metropolitana , 2021.</i>	72

<i>Figura N° 12. Distribución de las personas según percepción de las condiciones laborales antes y durante el teletrabajo, dentro del gran área metropolitana , 2021.</i>	<i>73</i>
<i>Figura N°13 Distribución de las personas según presencia del dolor por posturas incómodas antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021.....</i>	<i>74</i>
<i>Figura N°14 Distribución de las personas según la percepción en la salud física y mental y las modificaciones en condiciones laborales antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021.....</i>	<i>75</i>

RESUMEN

Introducción: El teletrabajo ha ido tomando auge a nivel mundial en la mitad del presente siglo XXI y Costa Rica no es la excepción, debido a que con la declaratoria mundial de pandemia por COVID-19 los empleadores se ven forzados a llevar a cabo la implementación de esta modalidad laboral de forma repentina y por ende ocasionando en sus colaboradores diversas modificaciones en la salud física, mental y además en sus condiciones laborales.

Objetivo general: Determinar la percepción de la salud física y mental de las personas con relación a las condiciones laborales antes y durante el teletrabajo, Gran Área Metropolitana, 2021.

Metodología: El presente trabajo se categoriza en una metodología con enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, el estudio incluye a 150 personas que realizan teletrabajo dentro del Gran Área Metropolitana. Se utilizan como instrumentos el cuestionario SF-36 y el Cuestionario sobre Condiciones de Trabajo, Empleo y Salud en América Latina y el Caribe.

Resultados: La investigación evidencia que el 61% de los participantes es del sexo femenino, mientras que el 39% es del género masculino. La provincia con mayor sujetos involucrados es San José con un 56%, seguido de Heredia con un 17%, Cartago con un 14% y por último Alajuela con un 13%. El rango de 12 a 18 meses de tiempo laborado en la realización del teletrabajo es el dominante con un 46% de los encuestados.

Discusión: la implementación del teletrabajo ha llegado a alterar el estado de salud física y mental, y de las condiciones laborales de los empleados, ya que en esta modalidad el 43% de los encuestados han experimentado variaciones de algo más de lo habitual en lo que respecta a su salud musculoesquelética y psicológica, y el 31% refieren cambios o modificaciones en sus condiciones laborales entre ellas las jornadas laborales.

Conclusiones: La población con mayor participación es la femenina, los residentes de San José muestran mayor respuesta al llenado de la encuesta, el rango generacional de 29 a los 39 años es el predominante. El grado

académico que se presenta en la mayor cantidad de los individuos es el nivel universitario, las jornadas predominantes antes del teletrabajo es la continua de 07:00 horas a las 16:00 horas, mientras que durante el teletrabajo son las jornadas irregulares o variables según los días.

Palabras Claves: Teletrabajo, Trabajo desde casa, Condiciones laborales o condiciones de trabajo, Salud física y mental, Trabajo remoto.

ABSTRACT

Introduction: Teleworking in the middle of this 21st century has been gaining popularity worldwide and in Costa Rica it is no exception, because with the global declaration of a COVID-19 pandemic, employers were forced to carry out the implementation of this work modality suddenly and therefore causing various changes in their employees' physical and mental health and also in their working conditions. **Course objective:** To determine the perception of people's physical and mental health in relation to working conditions before and during teleworking, Greater Metropolitan Area, 2021. **Methodology:** This work is categorized in a methodology with a descriptive quantitative approach, the study includes 150 people who telework within the Greater Metropolitan Area. The SF-36 questionnaire and the Questionnaire on Conditions of Work, Employment and Health in Latin America and the Caribbean are used as instruments. **Results:** The research shows that 61% of the participants are female, while 39% are male. The province with the largest subjects involved is San José with 56%, followed by Heredia with 17%, Cartago with 14% and lastly Alajuela with 13%. The range of 12 to 18 months of time worked in teleworking is the dominant one with 46% of those surveyed. **Discussion:** the implementation of teleworking has come to alter the state of physical and mental health, and the working conditions of employees, since in this modality 43% of those surveyed have experienced variations of something more than usual in what Regarding their musculoskeletal and psychological health, and 31% report changes or modifications in their working conditions, including working hours. **Conclusions:** The population with the highest participation is female, the residents of San José show a greater response when filling out the survey, the generational range of 29 to 39 years is the predominant one. The academic degree that is presented in the greatest number of individuals is the university level, the predominant day before teleworking is the continuous one from

7:00 a.m. to 4:00 p.m., while during teleworking it is irregular or variable hours according to the days.

Keywords: Telework, Work from home, working conditions or working conditions, Physical and mental health, Remote work.

CAPÍTULO I
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

El teletrabajo a mediados del siglo XXI ha ido tomando auge a nivel mundial y en Costa Rica no es la excepción, ya que con la pandemia de Covid-19 los empleadores se ven forzados a tomar estas medidas para sus colaboradores de forma repentina y abrupta, modificando sus condiciones laborales y esto genera cierta alteración de su estado de salud física y mental.

1.1.1.1 INTERNACIONALES

Navinés, R. et al¹, señalan al estrés por exceso de trabajo como causante de diversos problemas negativos para la salud física y mental, y que ha originado deficiencias en los colaboradores. Los individuos al estar expuestos al estrés en diversas actividades laborales o al exceso de carga que estas conllevan, poseen cierta disminución de su capacidad con respecto a la producción física y mental.

Arias, A. et al², muestran en su estudio que el desencadenamiento del teletrabajo en una empresa de Tecnoductos SAS de Palmeira ha sido de gran impacto, debido a que el comienzo de su implementación el 40% de los individuos involucrados hacen referencia a que el impacto del estrés es muy elevado, y con lo referente a la salud física, evidencian que un 35% de los trabajadores poseen en algunas ocasiones veracidad con respecto a su adecuado estado de salud, el 5% lo realiza con una forma de evitar un examen médico y el 45% una vez pérdida lo hace.

El teletrabajo ha causado un gran cambio en nuestra sociedad laboral y así también en los colaboradores que se han visto afectados por su implementación de forma repentina, por lo

que esta nueva forma de trabajar pone en discordia la salud mental y física de las personas, debido a las circunstancias en donde llevan a cabo las tareas asignadas por el empleador.

El colaborador al realizar el trabajo remoto en diversos escenarios se puede ver afectado, debido a que las condiciones no son las idóneas para desempeñar las funciones encomendadas y esto origina deterioro en la salud física y mental, por lo que Cockburn, W y Hurtado M.³ hacen referencia a que los largos períodos de trabajo sedentario, la falta de ejercicio físico, el trabajo en soledad, los difusos límites entre la actividad laboral remunerada y la vida privada y el estrés son algunos de los riesgos que encierra el teletrabajo y que pueden afectar a la salud de las personas prestadoras de sus servicios de forma virtual.

Aravena, C et al ⁴, señalan en su trabajo “Impacto del teletrabajo en contexto de pandemia en la salud de funcionarios de la educación pública”, se aplica en 549 empleados diversos cuestionarios. Los resultados obtenidos sostienen que un 22,3% de los individuos tienen una salud mental de alto riesgo, 8,9% variaciones en su vitalidad, y un 48,2% hace alusión a tener variaciones en su salud física. Los teletrabajadores se ven afectados en el entorno de la salud física y mental, ya que al ser esta modalidad interpuesta de forma repentina ha causado estrés, períodos prolongados de estancias sedentarias, largas jornadas y diversas alteraciones en el entorno familiar-laboral.

Págarra, K y Escobar, G. ⁵ desarrollan en Ecuador un estudio que hace referencia a que el cambio de modalidad presencial a virtual a causado un desgaste físico y mental en los educadores, dicho estudio toma como muestra 20 profesores de educación general básica, de los cuales el 90% hace alusión a tener estrés laboral en las diversas escalas. Los niveles de estrés alteran el desempeño de las actividades laborales, debido a que no hay una adecuada concentración para la realización de las tareas.

Medina, S⁶, hace referencia a que con respecto a la salud mental los teletrabajadores poseen un 63% de estrés bajo y un 35% con niveles de estrés medio, y con referente a la salud músculo esquelética se evidencia que un 81% de los individuos poseen signos de dolor de cuello, 62% dolor a nivel dorsal o lumbar y un 61% dolencias en el hombro.

Los individuos al llevar a cabo la modalidad de empleo virtual poseen diversas alteraciones en su salud, por lo que afecta el desempeño laboral y circunstancial con el empleador. Los teletrabajadores también desarrollan altos niveles de estrés debido a que en el medio donde llevan a cabo su trabajo no cumple con los requerimientos para desempeñar las tareas u objetivos asignados.

Davila, M y Patiño, M⁷ realizan un estudio en una empresa privada en Guayaquil, Ecuador, en el cual toman una muestra de 77 trabajadores que realizan teletrabajo, en la cual se evidencia que el 65% presenta síndrome de Burnout debido al agotamiento emocional y despersonalización y un 70,74% sufren de problemas de realización personal, por lo que su estado de salud físico y mental se encuentran alterados.

Galvis, G et al⁸, realizan un estudio de tipo fenomenológico en Colombia, en el que se incluyen 178 docentes que desempeñan el trabajo desde el hogar, y en el cual evidencian alteraciones en la salud física y mental de los participantes relacionado ha la pandemia del COVID-19, así mismo por las condiciones laborales, tales como jornadas de trabajo, intensidad laboral y actividades estresantes a nivel intra y extra laboral.

Los empleados presentan diversas alteraciones en las condiciones de trabajo ya que se han visto forzados en la ejecución del teletrabajo, y por tal aumento laboral, extensos horarios,

condiciones inadecuadas para la realización de las tareas asignadas y el disconfort de los trabajadores generan en esta población distorsiones en la salud física y mental.

Maza E, et al⁹ hacen referencia en su estudio “Riesgos de la salud ocupacional en el teletrabajo docente”, en el cual involucran a 76 educadores de la facultad de ciencias de la salud, hacen referencia a que en el 58,2% de los encuestados trabajan jornadas completas y debido a que pasan sentados prolongadamente pueden desarrollar trastornos músculo esqueléticos y por ende afectación a su salud física; y el 55,2% presenta alteración en su salud mental debido al estrés, el cansancio y agotamiento al que son expuestos en el quehacer de sus labores.

1.1.1.2 NACIONALES

Miranda, K, et al¹⁰, realizan un estudio acerca del teletrabajo, valoraciones de las personas trabajadoras en relación con las ventajas y desventajas, percepción de estrés y calidad de vida hacen referencia a que una muestra de 167 personas dividida en dos periodos, 79 personas en noviembre del 2019 y 88 personas en Julio 2020, perciben en su salud física y emocional, altos niveles de ansiedad y cansancio y, como formas secundarias dolor de cabeza, de espalda, cuerpo y musculares, y esto conlleva alteración del estado de salud físico generando así cambios en la calidad de vida.

Arce, A.¹¹ hace referencia a que trabajadores de la Universidad Estatal a Distancia en modalidad de trabajo en casa no relacionan solamente la salud física con la práctica de actividad física, sino también con una alimentación adecuada, por lo cual un 81,3% de los participantes efectuó una modificación en sus hábitos alimenticios, y esto generó cambios positivos en los individuos, ya que el 43.1% experimentó un adelgazamiento saludable, 4.9%

aumento de grasa corporal; 9,8% disminución de problemas cardiovasculares, 11,4 % presentaron mejora a nivel respiratorio y el 17.1% reducción de afecciones musculoesqueléticas.

Los individuos refieren que la salud mental es determinante en el teletrabajo ya que genera en la población trabajadora una disminución con el estrés laboral en un 78% de los encuestados, 31,7% hace alusión a una caída de síntomas de depresión y ansiedad, y un 2,4% a un descenso de depresión postparto. De los encuestados el 17,9% hace referencia a que trabajar desde el hogar les genera un nivel mínimo o medio de tensión y/o estrés, un 28,5% ser calificado y laborar con un plan establecido de mucho a poco y el 19,5% de mucho a muy poco al trabajar con supervisión.¹¹

1.1.2 Delimitación del problema

La presente investigación involucra a 150 individuos que realizan teletrabajo dentro del Gran Área Metropolitana, de ambos sexos y en un rango de edad de los 18 a 60 años, en el periodo del II cuatrimestre de 2021.

1.1.3 Justificación

La población experimenta hoy en día una transición en el modo de empleabilidad presencial a virtual, por lo que dicha forma de llevar a cabo la contratación del empleado se ha hecho una realidad a nivel internacional y nuestro país no es la excepción, debido a que con la pandemia del Covid-19 los empleadores y los empleados se enfrentan a nuevos retos de sobrellevar la vida laboral desde casa, haciendo que esto afecte en cierta medida las relaciones interpersonales, sociales y afectivas de dichos individuos.

Los individuos al realizar sus funciones laborales fuera de las oficinas centrales han tenido que modificar diversos aspectos que desempeñaban antes de realizar esta modalidad, es por consecuente que han adoptado nuevas estrategias para el manejo de la salud física y mental en este proceso de transición empresarial-laboral.

La salud física y mental son complementos que deben ser llevados en una excelente armonía por cada trabajador, ya que aporta el equilibrio para una buena realización de las funciones, es por ello que en nuestra disciplina se puede abordar los problemas relacionados a estos ámbitos, desde un manejo adecuado de las alteraciones emocionales y físicas de cada persona.

La población beneficiada es aquella que trabaja desde el domicilio, ya que se brindan herramientas para una buena canalización de las alteraciones de salud física y mental que presentan hoy en día esta particularidad de realizar sus cargos en la institución que los contrata, así como de brindar las pautas de organización y manejo de ciertas alteraciones corporales que afectan el desempeño en las funciones realizadas.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la salud física y mental de las personas relacionado con las condiciones laborales antes y durante el teletrabajo, Gran Área Metropolitana, 2021?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Determinar la percepción de la salud física y mental de las personas relacionado con las condiciones laborales antes y durante el teletrabajo, Gran Área Metropolitana, 2021.

1.3.2 Objetivos específicos

Caracterizar sociodemográficamente a las personas que realizan teletrabajo, en el Gran Área Metropolitana, 2021.

Identificar la percepción de la salud física de las personas antes y durante el teletrabajo, Gran Área Metropolitana, 2021.

Identificar la percepción de la salud mental de las personas antes y durante el teletrabajo, Gran Área Metropolitana, 2021.

Identificar las condiciones laborales antes y durante el teletrabajo, Gran Área Metropolitana, 2021.

Relacionar la salud física y mental con las condiciones laborales antes y durante el teletrabajo, Gran Área Metropolitana, 2021.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances de la investigación

La investigación no cuenta con más seguimientos de los que se exponen en los objetivos planteados.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

La situación mundial de salud provocada por el SAR-COV 2 es un inconveniente, ya que la recolección de datos se realiza de forma virtual y la participación de los individuos no es la apropiada, ya que se demoran en responder el cuestionario.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

2.1.1 Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS)¹² define a la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

La salud es aquella que conserva el individuo al no poseer alteraciones patológicas en su organismo y además engloba los aspectos físicos, mentales y comunitarios, ya que estos deben estar en equilibrio con el fin de gozar de un óptimo estado de salud.

La salud es aquella por la cual el ser humano no presenta alteración en la realización de sus acciones y/o funciones, ya que La Real Academia Española¹³ la define como el bienestar general del individuo al ejercer las funciones de manera adecuada, por lo que las actividades en el entorno influyen en su estado físico y mental.

Acevedo, G et al ¹⁴ hacen referencia a que la salud es el logro del más elevado nivel de bienestar físico, psicológico y social y la capacidad del movimiento que permitan los elementos sociales en los que habitan sumergidos las personas y la nación. Por lo que la salud abarca desde la perspectiva biológica (física y mental) y la parte subjetiva (sociedad, política y economía) que son dos determinantes para que las personas gocen de un excelente estado de salud.

2.1.2 Salud Física

Velázquez, S. ¹⁵ explica que la salud física es aquella en la cual el organismo posee un óptimo funcionamiento fisiológico, ya que tiene relación con nuestro cuerpo. Es decir, que el

organismo del individuo se encuentra en un equilibrio de su estado físico, mental, emocional y que no presenta alguna enfermedad.

La salud física hace referencia a los análisis o estudios relacionados con la alimentación y nutrición, las enfermedades o afecciones que pueden preexistir y las que se pueden prevenir, la actividad física a realizar, e incluso a la educación acerca de estilos de vida saludable.¹⁶⁻¹⁷⁻

18

2.1.2.1 Función Física

La condición física es el nivel en el cual la salud del individuo posee ciertas afecciones que alteran la realización de las actividades físicas, y además es un conjunto de elementos físicos y commensurables que posee un individuo, relacionado con la capacidad de llevar a cabo las actividades físicas, y relacionado con la destreza para realizar eficazmente el trabajo musculoesquelético.¹⁹

2.1.2.2 Actividad física

El Ministerio de Salud¹⁸ define en su plan de actividad física y salud el concepto como el movimiento que se lleva a cabo a nivel corporal, de forma intencional y dependiendo del uso que se genere por las actividades como caminar, subir gradas, lavar el automóvil, trabajar en el jardín, y otras actividades que propicien el gasto de energía.

La actividad física es básicamente todas las actividades que podemos realizar de manera no programada y que se llevan a cabo en el entorno que nos desarrollamos, ya sea en nuestro trabajo, en el hogar o en la comunidad y que engloba actividades como caminar, bailar, nadar, entre otras más.

2.1.2.3 Patrón Sueño Descanso

Olvera, C²⁰ refiere que el patrón de sueño descanso es aquella capacidad que posee el individuo para llevar a cabo la acción de dormir, descansar o relajarse a lo largo de las 24 horas del día, y a la vez determina la percepción de la calidad y cantidad del sueño y descanso llevado a cabo por el individuo, así como el nivel de energía que percibe para la realización de las tareas.

Charcas, M et al²¹ refieren que un adecuado descanso y sueño son apropiados para la salud de los individuos, además que dicho patrón varía de un individuo a otro y este es una necesidad fisiológica de vital importancia para lograr la correcta funcionalidad del organismo.

2.1.2.4 Ejercicio

Escalante, Y. ²² hace mención a que el ejercicio físico es un vínculo de la actividad física y que este es la acción de llevar a cabo una actividad canledarizada, siguiendo pautas y de forma repetitiva, con el fin de alcanzar, conservar o perfeccionar la condición física. El ejercicio físico consiste en una actividad determinada por una rutina, horarios y pautas para aumentar la resistencia y la condición de los individuos con respecto a su salud física.

2.1.2.5 Alimentación

La alimentación sana está condicionada a las prácticas alimentarias que desarrolla cada individuo. Cabe señalar que dichas costumbres se adquieren en la niñez primordialmente, se refuerzan en la vida media, y pueden poseer un impacto positivo si hay un adecuado estado de salud o, negativo si hay aparición de enfermedades, ya que una alimentación adecuada es la que se compone por desayuno, almuerzo y cena, pero que esta se ha visto interrumpida por los alimentos llamados “snacks”, debido a su preparación rápida.²³

2.1.3 Rol físico

El rol físico es aquella afectación en el trabajo y las actividades diarias del individuo, y propicia una disminución del rendimiento físico anhelado.¹⁹ La función física conlleva a que los individuos al realizar acciones o actividades presenten un desgaste y por ende un descenso en la forma de llevar a cabo los movimientos corporales.

2.1.4 Dolor Corporal

El dolor corporal o dolor muscular se asocia con la lesión, tensión o sobrecarga muscular producto de la realización de ejercicio o el esfuerzo al desarrollar las actividades físicas, detonando el compromiso de músculos específicos antes, durante o después de realizar de llevar a cabo la actividad.²⁴

2.1.4.1 Intensidad del dolor

Leve: tipo de dolor menos intenso y que no limita las actividades diarias del individuo, por el cual no es percibido y tiende a desaparecer debido a su umbral tan bajo.²⁵

Moderado: Hernández, F²⁶ refiere que el dolor moderado interfiere en el curso de las actividades cotidianas, su intensidad no es incapacitante pero se debe tener precaución en las actividades a realizar.

Severo: dolor intenso, en el cual las personas experimentan alteraciones en la vida diaria y repercute en su patrón de sueño. Al ser tan elevado el umbral del dolor experimentado, se vuelve incapacitante y puede llevar a la persona a requerir asistencia familiar para la realización de sus funciones.²⁶

2.1.5 Salud mental

La salud mental es definida como el proceso de bienestar y, desempeño individual y social determinado por la capacidad de realizar las tareas, la consideración y aprecio hacia uno mismo, la forma de elegir el propio criterio, y la capacidad para afrontar las demandas de la vida en diversos aspectos: del hogar, de la comunidad, académicos, laborales y disfrutar de la vida en conformidad con el ambiente.

La OMS ²⁵ desarrolla el concepto de salud mental como aquel en donde el individuo posee la capacidad de bienestar subjetivo, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y declaración de la destreza de realización intelectual y emocional, y no solo la ausencia de enfermedades mentales. La salud mental del individuo se ve influenciada por los aspectos que poseen en referencia a su autorealización, autoestima, forma en llevar a cabo la toma de decisiones, y de abordar las relaciones familiares, estudiantiles, de la sociedad y del medio ambiente.

2.1.5.1 Síntomas que alteran la salud psicológica

2.1.5.1.1 Estrés

Orlandini, A. ²⁷ hace referencia a que el estrés es un conjunto de respuestas a nivel psicológico manifestadas por alteraciones en las emociones, pensamientos y acciones llevadas a cabo ante una intimidación, y que se evidencia en los individuos a través de estados desconcertantes por no saber que hacer, niveles de ansiedad, cambios de humor o desencadenamiento de violencia.

El estrés es una forma en que el cuerpo hace saber al individuo que debe realizar acciones en su entorno, familia, trabajo y prácticas educativas, ya que este se ve influenciado por las

emociones, los pensamientos de que si se realizan o no de buena forma las tareas, de las relaciones familiares, institucionales y del entorno como tal. Morales, B y Moysen, A²⁸ definen estrés como un estímulo calificado amenazador, que invade en una reestructuración de la vida del individuo, tomando en cuenta la intensidad con la que se percibe y el nivel en que sea apreciado.

2.1.5.1.2 Ansiedad

La Asociación Americana de Psicólogos²⁹ explica que la ansiedad es una emoción que se caracteriza por recelo, temor o miedo a algo que cause problemas, por lo que el cuerpo entra en la realización de movimientos involuntarios para combatir el peligro, catástrofe o algún mal infortunio que se presente, y esto ocasiona tensión muscular, alteración en el patrón respiratorio y aceleración en los latidos cardiacos. Lo que es una respuesta del organismo para defenderse de los problemas que le causan ciertas actividades o episodios desagradables en el ámbito familiar, personal, laboral y social.

La ansiedad es una alteración emocional desagradable que suele estar entrecruzada con alteraciones físicas y mentales que se disocian de la realidad, con problemas para identificarlas, que en ocasiones originan fatiga y/o agotamiento en el individuo²⁹, por lo que se debe llevar a cabo un adecuado manejo de emociones para lograr un equilibrio físico y mental en el organismo.

2.1.6.1.3 Depresión

Retamal, P³⁰ hace referencia a que la depresión es la alteración del estado de ánimo, debido a que se encuentra disminuido, con inestabilidad de poseer interés o reducción de encontrar sentido las actividades diarias y suele estar acompañada de signos psicológicos tales como

tristeza, dificultad para prestar atención a las cosas o alteración de la memoria, y además afecciones físicas como disminución del apetito sexual.

La depresión es una afectación en el desarrollo integral del individuo debido a que causa alteración en su estado de salud general, tanto físico como mental y repercute en la toma de decisiones de la persona afectada. Cabe mencionar que dicha enfermedad ocasiona imposibilidad en el individuo para una adecuada toma de decisiones en su vida diaria, familiar y laboral.

2.1.7 Rol emocional

El rol emocional es el nivel de inconvenientes psicológicos que obstruyen el empleo u otras diligencias del diario vivir del individuo, envolviendo la reducción en el período consagrado a éstas, rendimiento menor y deducción de la energía en el trabajo.¹⁹

2.1.7.1 Toma de decisiones

Salinas, M y Rodríguez, H³¹ destacan que la toma de decisiones es la elección de las alternativas, el juicio, y además de las acciones que se poseen para elegir una opción adecuada. Cabe destacar que las decisiones son fundamentales en nuestra vida, y en el ámbito laboral; la toma de decisiones aborda la elección adecuada y eficaz en torno a las acciones a elegir.

La toma de decisiones son aquellas en las cuales el individuo debe realizar un análisis de las opciones que posee, con el fin de elegir de forma correcta, óptima y acertiva la opción que se plantea ante las situaciones de la vida cotidiana.

2.1.7.2 Estado de ánimo

Thayer,R ³² define al estado de ánimo como un sentimiento que se prolonga en el tiempo, es el humor o tono adoptado ante una idea o situación presentada, ya sea de forma positiva o negativa y que se extiende por cierta cantidad de tiempo en el individuo.

Los estados de ánimo son cambiantes y estos pueden perdurar por largos periodos de tiempo en el individuo, según Rocha³³ es el modo en como las personas actúan ante un acontecimiento, contexto o incitación determinada, afrontando organizaciones y mecanismos definidos con la parte afectiva, expresando corporalmente cierta función orgánica como reacciones del rostro o alteración del pulso, e incluyendo variaciones de la conducta, tales como ofuscación o lamento.

2.1.8 Teletrabajo

El teletrabajo es definido como la modalidad de empleo que se lleva a cabo fuera de las empresas, utilizando las tecnologías de la información y comunicación sin causar afectaciones en el curso normal del desempeño de otros puestos, de los procesos y de los servicios que se proporcionan en la institución.³⁴ El empleado no requiere asistir a su centro de trabajo, ya que por medio del uso de la tecnología puede desarrollar las tareas asignadas por su patrono, y este plantear los objetivos y las metas a tener en cuenta para la realización óptima de sus funciones.

El Ministerio de Salud³⁵ define en su Decreto Ejecutivo al teletrabajo como aquel en el cual la oferta de productos de perfil no presencial llevadas a cabo de manera foránea de la estructura empresarial, con conocimiento que el empleado puede realizar su tiempo laboral

en su lugar de residencia, espacio que se acondicionen para la realización de esta modalidad de trabajo, por medio de la conexión de equipos de tecnología y comunicaciones.

2.1.9 Condiciones Laborales

Las condiciones laborales son el vínculo de elementos que intervienen sobre el bienestar físico y mental de los empleados, forman el contexto físico y social del trabajador y los aspectos del contexto del trabajo, que ejercen sobre la salud y bienestar de los individuos que laboran, de un reservado de inconstantes que al nivel de la colectividad, establecen la estabilidad del tiempo de desempeño laboral, el trascurso de trabajo, la estructura y segmentación interna del mismo, equilibrio, carga física, psíquica e intelectual del trabajo, en el caso detallado de sus instalaciones.³⁶⁻³⁷

Las condiciones laborales son todos los elementos que influyen para que los individuos que laboran en una empresa gocen de óptimo desempeño en sus tareas, influyen los aspectos psicológicos, mentales y sociales, así como el bienestar ambiental de la institución.

Arias,³⁶ define las condiciones laborales como aquellas en que se lleva a cabo la realización del trabajo y los aspectos ambientales de cualquier índole que causan impacto en la vida del trabajador. Es un consentimiento preciso de normas, que involucra el contenido del vínculo de trabajo que hace relación al tipo, espacio e infraestructura en donde se desarrolla la actividad laboral y de la apreciación económica que se recibe.

2.1.9.1 Condiciones que interfieren en el trabajo

2.1.9.1.1 Condiciones higiénicas u físicas

Rodríguez, B³⁸ refiere que las condiciones higiénicas o físicas son un grupo de variables, tales como el ruido, iluminación y las circunstancias conexas con la vista del espacio de

trabajo, la temperatura, ventilación y pureza de aire, presencia de movimientos vibrantes, e incluido las circunstancias ordinarias de aseo, higiene y disposición para realizar las tareas laborales.

2.1.9.1.1.1 Ruido

El ruido es todo sonido captado de manera indeseable por el individuo. Esta problemática no interfiere en la productividad del empleado pero si puede llegar a causar deficiencia en la capacidad auditiva del trabajador, y esto va a depender de la frecuencia e intensidad a la que se expone el colaborador.³⁹

2.1.9.1.1.2 Iluminación

La iluminación es la cuantía de luz expuesta por una fuente luminosa que cae en un definitivo lapso de tiempo en un área determinada, y permite en condiciones óptimas el confort visual para la realización del empleo en una forma más adecuada y productiva, debido a que el nivel de observación de los objetos aumenta y el perímetro donde se desarrolla las actividades posee mejor seguridad.³⁹⁻⁴⁰

Chiavenato⁴⁰ hace referencia a que la iluminación es esencial en la práctica de cualquier puesto de trabajo, además enfatiza que no solo se debe tomar en cuenta la iluminación como tal sino también la iluminación que existe en el lugar, ya que al ser deficiente puede causar alteraciones visuales, afección del sistema nervioso, y así mismo puede producir insuficiencia en la producción laboral y accidentes en el ámbito del trabajo.

2.1.9.2 Condiciones ergonómicas

Las condiciones ergonómicas son definidas como aquellos riesgos que posee el trabajador con referencia a equipos y materiales utilizados, a las posturas corporales llevadas a cabo de forma extensa e inconvenientes en los diversos cargos del empleo, curvatura de la columna vertebral, asientos inadecuados, marchas innecesarios y fatigosos que se llevan a cabo durante el periodo de realización de las tareas.⁴¹

2.1.9.2.1 Confort

El confort es la emoción de placar o bienestar que se obtiene acerca de algo en específico, puede ser un objeto material, una circunstancia o acontecimiento circunstancial, por ejemplo el trabajo tranquilo, espacio silencioso y otras acciones más⁴². Los individuos pretenden buscar de cierta manera un confort adecuado, por ejemplo en el trabajo se puede abordar con una silla cómoda, espacios con adecuada iluminación y otras expectativas de carácter individual.

2.1.9.3 Condiciones psicosociales

Las condiciones psicosociales son las características del empleo, de la institución y de la misión laboral, y sus argumentos sociales y empresariales que pueden originar deterioro psicológico, social o físico del individuo, además estas circunstancias de empleo, puesto a desempeñar, forma de ejecutar las tareas asignadas y el entorno donde se llevan a cabo, repercuten en el desarrollo y la salud de los empleados.⁴³⁻⁴⁴

2.1.9.3.1 Trabajo en equipo

Cardona, P y Wilkinson, H.⁴⁴ hacen referencia a que el trabajo en equipo es aquella acción cuya organización busca alcanzar una meta en común, por lo que las interdependencias que posee cada miembro son de aporte esencial para obtener el mayor beneficio, con el fin de

alcanzar el objetivo propuesto. Los individuos participantes son importantes ya que poseen puntos de vista diferentes y esto tiene como consecuencia un valor esencial en el grupo para la obtención del objetivo.

El trabajo en equipo es el conjunto de conocimientos, aportes e ideas que poseen los individuos de una institución para la obtención de una meta propuesta en el quehacer laboral e institucional, con el fin de obtener el rendimiento máximo de cada empleado, en conjunto con sus superiores o iguales.

2.2 Teorizante de enfermería

El presente trabajo se fundamenta bajo la teorizante Virginia Henderson y su teoría acerca de las 14 necesidades básicas que posee el individuo sano o enfermo para la realización de su vida cotidiana.

García, M⁴⁵ refiere que Virginia nace en 1897 en Kansas City, y muere en 1996 su interés por la enfermería nace durante la primera guerra mundial, desarrolla una larga carrera en el ámbito de la investigación y como autora.

Cisneros, F⁴⁶ hace referencia a que la teoría de Virginia Henderson engloba los metaparadigmas que son persona: es un individuo que requiere asistencia para lograr un adecuado nivel de salud e independencia o para llegar al final de la vida con buenas técnicas de afrontamiento, la familia y la persona son una unidad, influenciados por el cuerpo y la mente. El individuo requiere de conocimiento, voluntad y fuerza, para alcanzar una vida sana. Entorno: relacionado con la familia, influye la comunidad y la responsabilidad para llevar a cabo los cuidados.⁴⁷

Salud: Capacidad del sujeto para desarrollar sus funciones con independencia, Henderson relaciona este apartado con las 14 necesidades básicas relacionadas a la pirámide de Maslow.

47

Enfermería: Es definida como aquella que influye en la salud o la recuperación de una persona enferma o sana para llevar a cabo sus actividades, con el fin de guiarles a tener independencia o en última instancia una muerte digna.⁴⁷

Los individuos al contar con conocimiento, fuerza y voluntad suficientes pueden llevar a cabo el desarrollo de una vida digna.⁴⁷ Es por ello que se debe propiciar el mejor nivel de salud a los individuos, ya sea en su completo bienestar o en su proceso de enfermedad.

Para efectos prácticos se abordaran diversas necesidades relacionadas al trabajo en estudio, entre las que se llevan a desarrollar se encuentra las necesidades más puntuales de Virginia Henderson y la que los individuos deben tener cuenta para una adecuada relación individual e interpersonal, entre ellas:

Necesidad de moverse y mantener posturas adecuadas: necesidades de la vida diaria que permiten el adecuado funcionamiento mental y la correcta ejecución de los movimientos corporales, ya que al realizar esta actividad los sistemas del cuerpo se encuentran activos, y la falta de actividad neuromuscular causa degeneración y deterioro del sistema musculoesquelético.⁴⁷

Los cambios realizados por la implementación del teletrabajo han llevado a que los individuos experimenten diversas alteraciones en sus necesidades de moverse y mantener posturas adecuadas, ya que las jornadas laborales y la falta de confort para realizar las tareas limitan las actividades físicas y por ende la salud física y psicológica del individuo.

Necesidad de sueño descanso: necesidad esencial del ser humano, ya que el sueño es primordial para la restauración del equilibrio y la actividad del sistema nervioso central; por otra parte el descansar es la acción de disminuir la actividad física y mental, para que la persona se sienta rejuvenecido, fresco y preparado para avanzar en los quehaceres de la vida diaria.⁴⁷

El patrón sueño-descanso es sumamente importante en la vida cotidiana, ya que los empleados deben reponer sus fuerzas para sobrellevar las actividades que se le presenten en el ámbito laboral, cabe destacar que en la realización del teletrabajo se debe tomar en consideración esta necesidad, debido a que los tiempos prolongados en el computador ocasionan desgaste físico y mental.

Necesidad de evitar los peligros ambientales y lesionar a otras personas: habilidades y conocimientos que posee las personas para identificar posibles peligros hacia sí mismas o los demás.⁴⁸ Tiene relevancia a aquellos eventos medioambientales que alteran de cierta manera la salud física y psicológica del individuo, ya que puede estar asociada a peligros, falta de capacidad para afrontar los eventos o la capacidad para resolverlos.

Las condiciones laborales actuales interpuestas por los empleadores generan en la población trabajadora cierta alteración de su salud psicológica y física, debido a que los empleados poseen alteraciones de su estado de ánimo, estrés, ansiedad y dificultad para llevar a cabo sus tareas. Cabe destacar que el teletrabajo ha causado diversas alteraciones en el medioambiente donde se lleva a cabo por los empleados.

Necesidad de comunicarse con los demás, expresando emociones, necesidades, temores u opiniones: los individuos poseen la necesidad de expresar sus sentimientos, pensamientos y

emociones, externuandolo con la sociedad y el medio donde se desenvuelve. Se vincula las emociones ya que están equilibradas en la alteración de la salud física y mental de las personas.⁴⁸

La toma de desiciones, el apoyo y el trabajo en equipo son primordiales para que el individuo ejecute sus labores de la manera mas optima, ya que al realizar el trabajo remoto se deben tomar en consideración la mejor comunicación con los superiores y los iguales para obtener las metas propuestas de la compañía.

La alteración de los empleados en su entorno laboral debido a las condiciones que experimentan hoy en día debido al teletrabajo ha causado que las relaciones interpersonales se pierdan, y esto genera descontento, falta de diálogo y mayor acercamiento entre las partes, tanto empleados como empleadores.

Necesidad de ocuparse de algo de tal forma que su labor tenga un sentido de realización personal: capacidad de que la persona se sienta cómoda consigo misma y con las tareas que deben de desempeñar. Describe el patrón de adaptación y afrontamiento de la persona en los procesos vitales y su efectividad, manifestado en términos de tolerancia del estrés, sistemas de soporte y ayuda.⁴⁸

Las personas teletrabajadoras poseen un rol específico y en el cual deben de llevar a cabo un adecuado manejo del estrés, la ansiedad y las dificultades que se le puedan presentar, es por eso la importancia de una buena relación laboral con sus superiores, además de sentirse en optimas condiciones para realizar las tareas asignadas.

Las tecnologías de la información juegan un papel muy importante hoy en día, por lo que es necesario que los individuos posean una adecuada salud física y mental para realizar el

trabajo desde el hogar, debido a que la pandemia del COVID 19 interpreta un papel importante en estos días de confinamiento e incertidumbre en el mercado laboral.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque del presente estudio es cuantitativo, debido a que se pretende conocer la percepción de la salud física y mental de las personas relacionado con las condiciones laborales al llevar a cabo el teletrabajo en el gran área metropolitana.

Gomez, M⁴⁹ hace referencia a que los enfoques cuantitativos son aquellos en los cuales los objetos, personas, hechos o elementos se han clasificado en variables cuantificables y en números exactos.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo descriptiva, ya que busca medir la percepción de la salud física y mental de las personas relacionado con las condiciones laborales antes y después el trabajo remoto en el gran área metropolitana.

La investigación desarrollada es de tipo transversal, dado que admite un corte en el periodo para indagar, que corresponde al II cuatrimestre 2021.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

La unidad de análisis del presente estudio comprende a las personas que realizan teletrabajo en el gran área metropolitana.

3.3.1 Área de estudio

El gran área metropolitana de Costa Rica comprende 1779 kilómetros cuadrados, albergando cuatro provincias las cuales son San José, Heredia, Alajuela y Cartago, 31 cantones y 152 distritos. La GAM representa un 3,84% del territorio nacional e incluye alrededor del 50% de la población y alberga aproximadamente a 1 342 486 personas empleadas.⁵⁰

3.3.2 Población

La población del estudio es de 58 242 personas que se desempeñan realizando Teletrabajo en el gran área metropolitana, según datos del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social de Costa Rica en el año 2020⁵¹.

3.3.3 Muestra

La presente investigación toma como muestra la probabilística, que es aquella en donde sabemos el número de los sujetos de nuestra población.

La fórmula utilizada es:

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1) + Z^2PQ}$$

$$N = 58\,242$$

$$Z = 1,96$$

$$P = 0,5$$

$$Q = 1 - P = 0,5$$

$$d = 8\%$$

$$n = \frac{58242 * 1,96^2 * 0,5 * 0,5}{8^2(58242-1) + 1,96^2 * 0,5 * 0,5}$$

La muestra del presente trabajo es de 150 personas, el nivel de confianza del 95 % y el margen de error permitido del 8%.

3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla No 1

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Ser ciudadano del gran área metropolitana	Personas con más de 24 meses de realizar teletrabajo
Personas que por la situación mundial de salud se ven forzados a realizar trabajo desde el hogar.	Individuos que no quieren participar del estudio.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

El presente estudio toma como referencia el cuestionario SF-36, el cual engloba dimensiones acerca de la salud física (Función física, Rol físico y Dolor corporal) y salud mental (Función social, Rol emocional y salud psicológica), y el cuestionario sobre condiciones de Trabajo, Empleo y Salud en América Latina y del Caribe (CETESLAC), que abarca las dimensiones acerca de condiciones de trabajo (subdivididas en higiene, ergonomía y psicosocial), condiciones de empleo y estado de salud

3.4.1 Validez del cuestionario

La validez del instrumento se realiza por medio de un plan piloto con una duración de una semana, el cual se aplica a 38 personas fuera del gran área metropolitana que cumplen en igualdad de condiciones de la población en estudio, debido a esta validez, se realizan

modificaciones en el instrumento de recolección de datos para mejorar los aspectos faltantes, y luego aplicarlo a la población teletrabajadora.

3.4.2 Confiabilidad del cuestionario

El instrumento SF 36 posee una alfa de Cronbrach efectiva del 0.7 al 0.8 para su aplicación en la población, según un estudio realizado en España, por otra parte el cuestionario sobre trabajo, empleo y salud en América Latina y el Caribe posee una confianza del 93% en su primera fase de utilización, y en su segunda aplicación a la muestra obtiene un 95% de confiabilidad en los países donde se lleva a cabo el estudio con esta herramienta de recolección de datos.¹⁹⁻⁵²

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo se clasifica como una investigación no experimental, transversal debido a que consiste en la observación de un fenómeno o situación en un contexto natural, sin manipulación existente de las variables.

3.6 OPERALIZACIÓN DE VARIABLES

Objetivo general	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Caracterizar socio demográficamente a las personas que realizan teletrabajo, en el Gran Área Metropolitana, 2021.	Aspectos sociodemográficos	Son el conjunto de características biológicas, socio-económico-culturales que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que pueden ser medibles.	Aspectos sociales y demográficos en los cuales se puede estudiar las diversas características que determinan a una población en estudio.	Social	Lugar de residencia (Provincia) Estado civil Tiempo laborado en la institución Grado académico	Instrumento Pregunta 70 Instrumento Pregunta 4 Pregunta 2 Pregunta 1 CTESLAC

<p>Identificar la percepción de la salud física de las personas antes y durante el teletrabajo, Gran Área Metropolitana, 2021.</p>	<p>Percepción de la salud física</p>	<p>Salud física: aquella en la cual el organismo posee un a cabo las óptimo funcionamiento fisiológico, ya que tiene relación con nuestro cuerpo.¹⁵</p>	<p>Aspectos que permiten llevar a cabo las funciones del cuerpo y engloba la función física, rol físico y dolor corporal.</p>	<p>Función física</p> <hr/> <p>Rol físico</p> <hr/>	<p>Actividad física</p> <p>Ejercicios</p> <p>Alimentación</p> <p>Patrón sueño-descanso</p> <hr/> <p>Leve</p> <p>Moderado</p> <p>Intenso</p>	<p>Cuestionario SF36</p> <p>Preguntas de la 3 a la 12</p> <p>Preguntas de la 13 a la 20</p>
--	--------------------------------------	--	---	---	---	---

					Dor corporal	Leve	Preguntas 21
						Moderado	y 22
						Intenso	
Identificar la percepción de la salud mental de las personas antes y durante el teletrabajo, Gran Área Metropolitana, 2021.	Percepción de la salud mental	Salud mental: la OMS la define como aquella en donde el individuo posee la capacidad de bienestar subjetivo, autonomía,	La investigación engloba los aspectos del rol emocional y la prevalencia de síntomas	Salud psicológica	Síntomas	Estrés	Pregunta 44, 51, 48. SF36
						Síntomas	Preguntas 29,
						Ansiedad	27
						Síntomas	Preguntas 46,
						Depresión	50,55. SF36

			competencia, asociados a la dependencia salud intergeneracional y psicológica declaración de la como efectos destreza de del equilibrio realización intelectual de la salud y emocional, y no mental.		Rol emocional	Toma de decisiones	Estado de ánimo	preguntas 26, 24 Preguntas 45, 49, 52,53. Preguntas 25, 28 CTESLAC preguntas de la 56 a la 58
Identificaras las Condiciones laborales laborales antes y durante el teletrabajo, Gran Área Metropolitana, 2021.		Arias, R ²⁵ define las Condiciones laborales como aquellas en que se lleva a cabo la realización del trabajo	Condiciones que intervienen en el adecuado equilibrio de los empleados	Condiciones higiénicas		Ruido Iluminación	Confort	Preguntas CTESLAC 25, 26

y los aspectos en una	Condiciones	Preguntas
ambientales de empresa,	ergonomicas	CTESLAC
cualquier índole que abarca las		30, 32.
causan impacto en la	condiciones	Relaciones
vida del trabajador.	higiénicas, Condiciones	laborales Preguntas
	ergonómicas y psicologicas	CTESLAC
	psicosociales.	39, 40.
		Preguntas
		CTESLAC
		33, 34

3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS)

El estudio utiliza el cuestionario como instrumento de la recolección de datos, el mismo se aplica a 38 individuos que realizan teletrabajo fuera del gran área metropolitana con el fin de desarrollar el plan piloto. El formulario consta de 42 preguntas dividido en cuatro secciones, datos sociodemográficos, salud física, salud mental y condiciones laborales.

El plan piloto evidencia que algunas preguntas deben ser modificadas para mejorar la comprensión del encuestado, además de que se le debe añadir las opciones de antes y durante el teletrabajo como respuesta.

Al formulario se le realizan modificaciones de contexto estructural y formato para una comprensión acertiva por parte del entrevistado, además de las opciones que hacenn falta.

3.8 PROCEDIMIENTOS EN LA RECOLECCIÓN DE DATOS

La recolección de datos del estudio se realiza por medio del proceso de bola de nieve, el cual consiste en que un sujeto le proporciona al investigador el nombre de otro, que a su vez el le brinda el nombre de un tercero, y así subsecuentemente⁵³. El muestreo con esta modalidad de recolección de datos es una reacción en cadena donde un individuo transmite el cuestionario a otro, para que sea resuelto y el investigador pueda tabular y cuantificar los datos.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Generalidades de los resultados

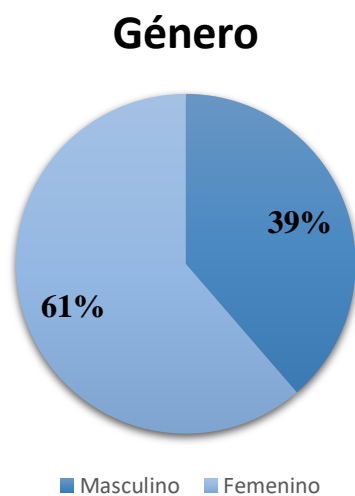


Figura N°1 Distribución de la población que realiza teletrabajo según género, en el gran área metropolitana, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021..

De los encuestados 6 de cada 10 son mujeres que realizan teletrabajo dentro del GAM, 2021.

Tabla N° 2

Distribución de las personas teletrabajadoras según grupo etario y sexo, gran área metropolitana, 2021.

Rango de edad	Femenino		Masculino	
	Absoluto	%	Absoluto	%
18 a 28 años	26	17	20	13
29 a 39 años	37	25	22	15
40 a 50 años	20	13	13	9
51 a 61 años	9	6	3	2
Total	92	61%	58	39%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Cada 2 de 10 mujeres se encuentran en el grupo de edad de los 29 a 39 años, mientras que 1 de cada 10 hombres se ubica en el mismo rango de edad, en la realización del teletrabajo en el GAM, 2021.

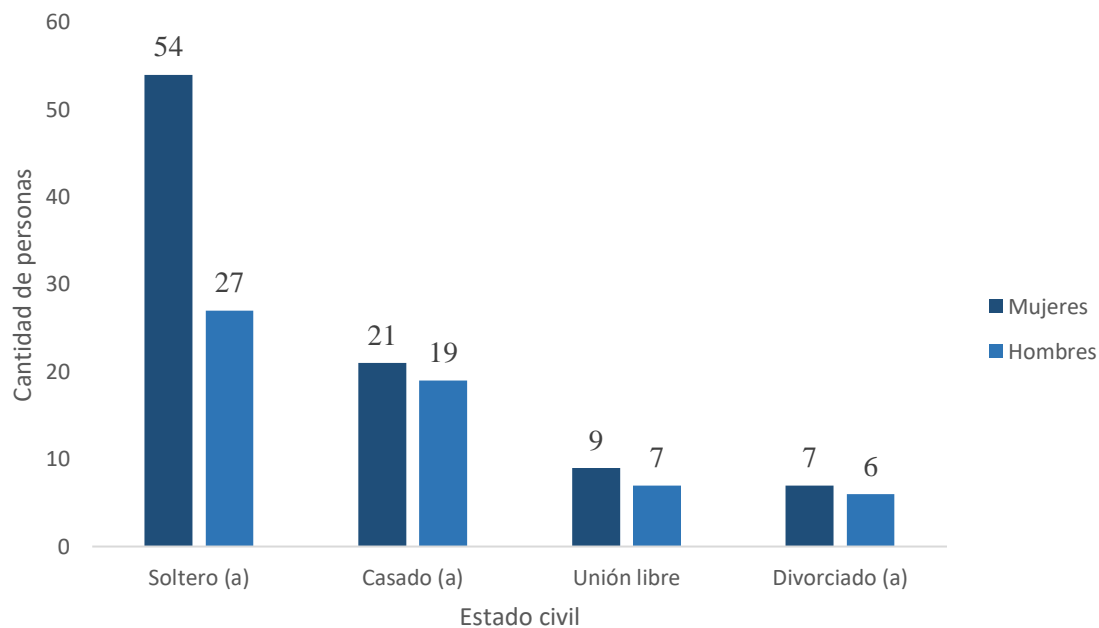


Figura N°2 Distribución de las personas encuestadas que realizan teletrabajo dentro del gran área metropolitana según estado civil y sexo, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

De los encuestados 4 de cada 10 son mujeres solteras, mientras que 1 de cada 10 personas son femeninas divorciadas.

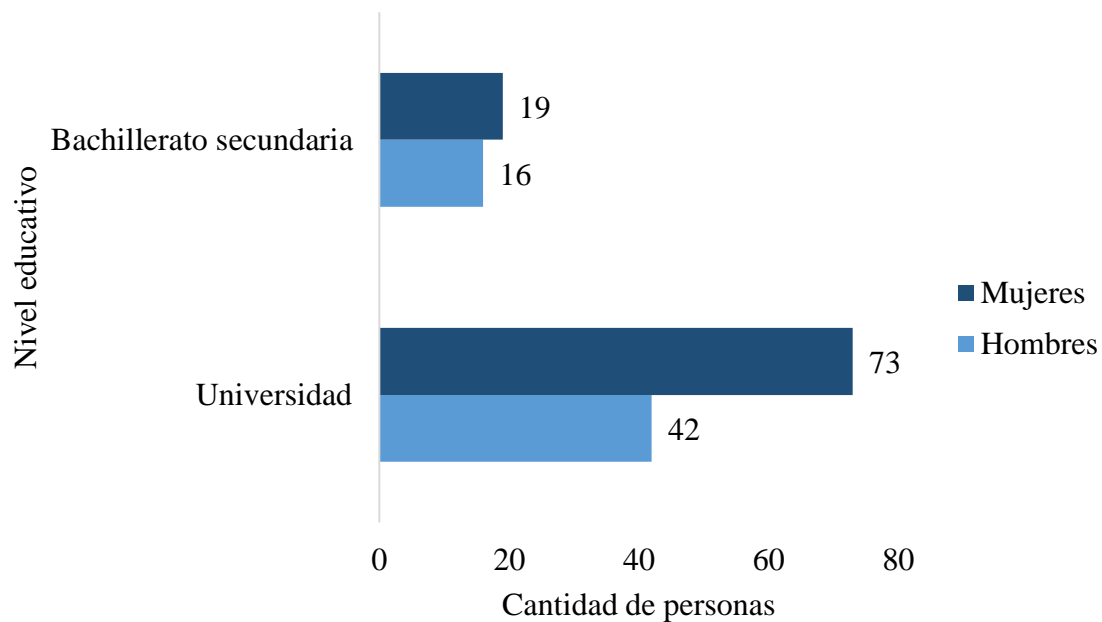


Figura N°3 Distribución de las personas que realizan teletrabajo según nivel educativo y sexo, en el gran área metropolitana, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

De los encuestados se evidencia que 7 de cada 10 mujeres se encuentran en un nivel educativo Universitario, mientras que 1 de cada 10 mujeres poseen el título de Bachiller en secundaria.

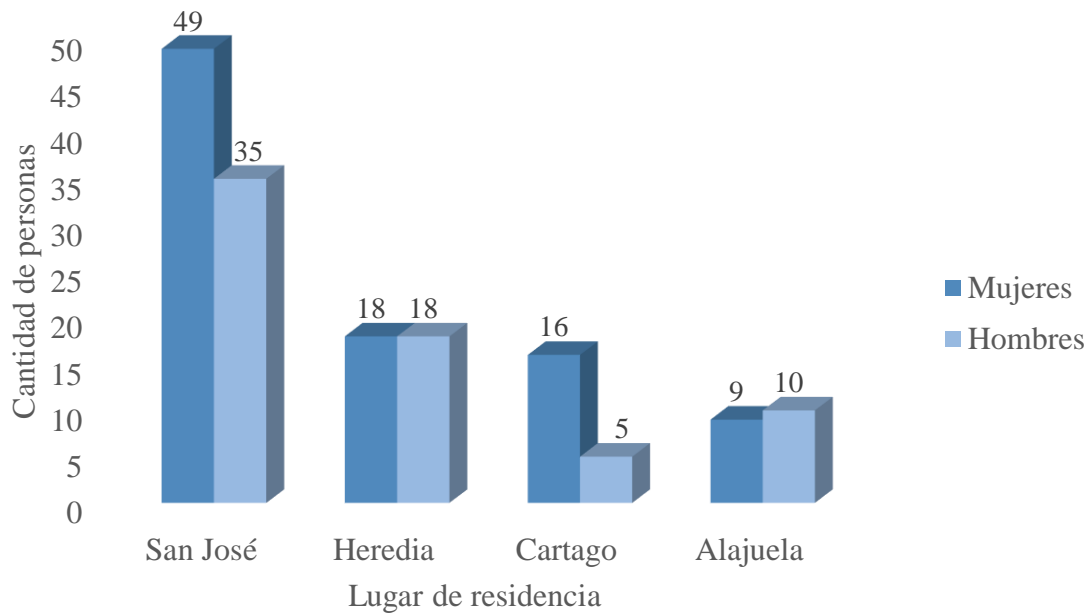


Figura N°4 Distribución de las personas que realizan teletrabajo según lugar de residencia y sexo, en el gran área metropolitana, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Hay 5 mujeres por cada 10 que viven en la provincia de San José, mientras que 1 de cada 10 residen en la provincia de Alajuela. En el caso de los hombres 3 de cada 10 afirman tener residencia en San José, mientras que 1 de cada 10 viven en Alajuela.

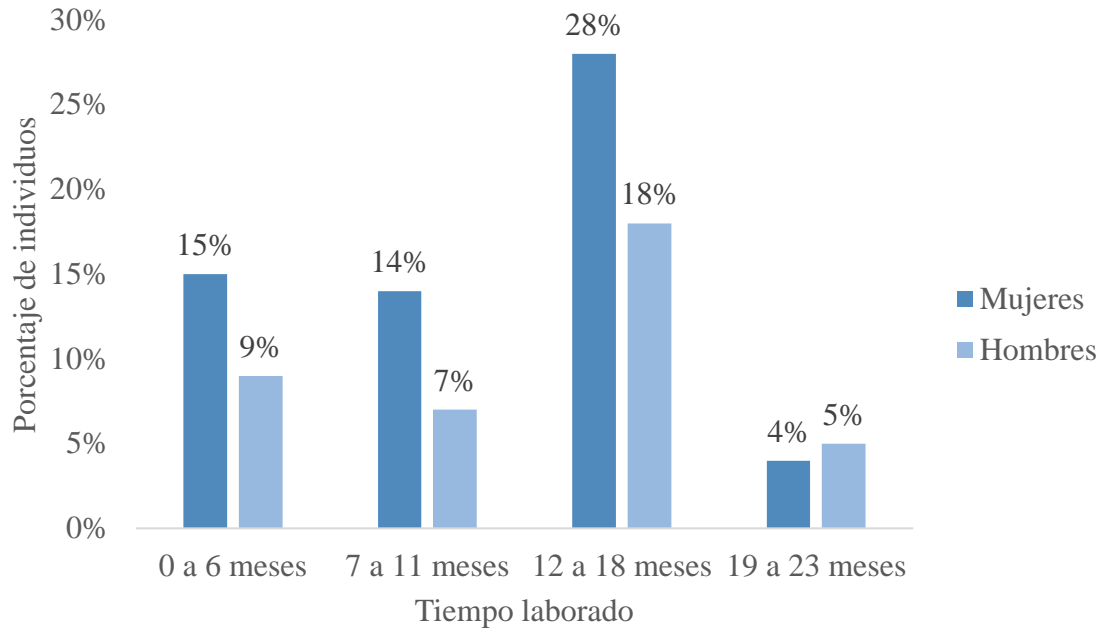


Figura N°5 Distribución de las personas que realizan teletrabajo dentro del gran área metropolitana, según tiempo laborado y sexo, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Cada 7 de 10 encuestados corresponden a mujeres que realizan teletrabajo en el rango de 12 a 18 meses, mientras que en ese mismo rango se encuentran 1 de cada 10 hombres.

Tabla N° 3

Distribución de las personas según sexo y jornadas laborales, antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021.

Jornadas	Mañana		Tarde-Noche		Irregulares o variables		Mañana y tarde		Noche-Madrugada	
	Antes	Durante	Antes	Durante	Antes	Durante	Antes	Durante	Antes	Durante
Femenino	36	28	21	23	16	31	11	8	8	2
Masculino	20	14	15	13	8	23	6	4	9	4
Total	56	42	36	36	24	54	17	12	17	6

Fuente: Elaboración propia, 2021.

F: Femenino

M: Masculino

Cada 4 mujeres de 10 y 2 hombres de cada 10 realizan jornadas continuas de mañana de 7am a 4 pm respectivamente antes del teletrabajo, mientras que 3 de cada 10 mujeres y 2 de cada 10 hombres realizan una jornada irregular o variable según los días respectivamente.

SALUD FÍSICA

Tabla No 4

Distribución de las personas según limitaciones físicas y sexo, antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021.

Limitaciones	Esfuerzo moderado				Esfuerzo intenso				Limitación para agacharse				Caminar 1 km o más			
	Antes		Durante		Antes		durante		Antes		Durante		Antes		Durante	
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
No me limita nada	68	39	52	28	58	32	37	22	61	39	49	29	71	46	57	36
Sí, me limita un poco	22	18	18	25	31	22	36	23	28	19	28	16	21	12	22	14
Sí, me limita mucho	2	1	22	5	3	4	19	13	3		15	13			13	8
Total	92	58	92	58	92	58	92	58	92	58	92	58	92	58	92	58

Fuente: Elaboración propia, 2021.

F: Femenino

M: Masculino

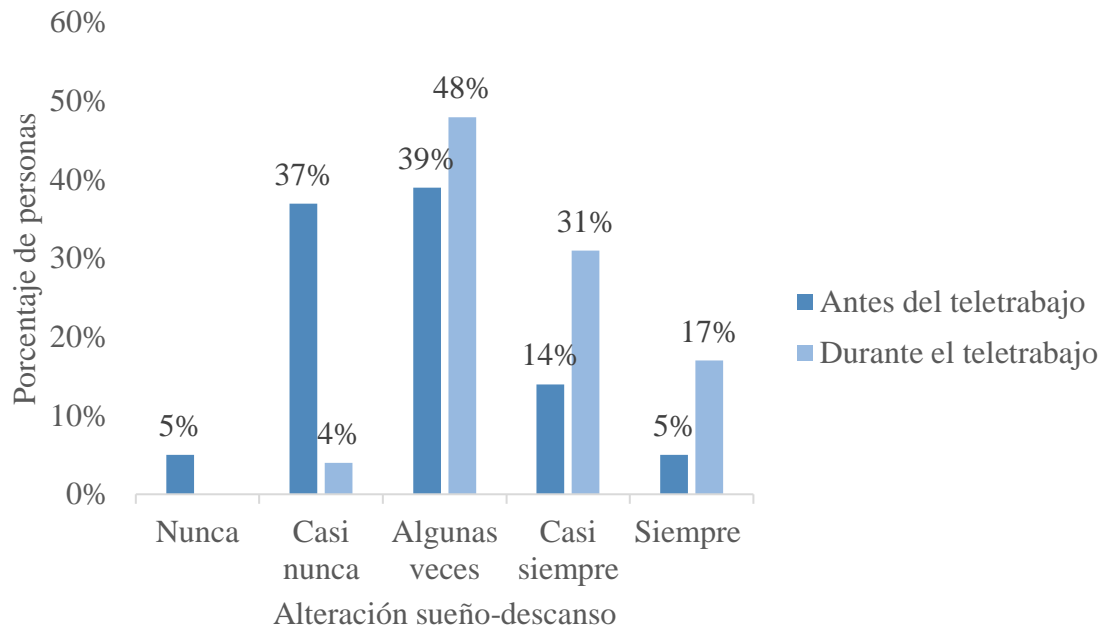


Figura N°6 Distribución de las personas según alteraciones del patrón sueño-descanso antes y durante el teletrabajo dentro del gran área metropolitana, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Cada 3 de 10 personas presentan algunas veces alteración del sueño antes del teletrabajo, 4 de cada 10 individuos Casi nunca o nunca y 1 de cada 10 casi siempre y siempre. Durante el teletrabajo 5 de cada 10 personas presentan alteración del sueño algunas veces, 4 de cada 10 personas casi siempre o siempre y 1 de cada 10 individuos casi nunca.

Tabla N° 5

Distribución de las personas según práctica de ejercicio y sexo, antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021.

Práctica de ejercicio	Antes del teletrabajo		Durante el teletrabajo	
	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino
Nunca	15	15	42	30
1 vez por semana	16	11	22	4
2 veces por semana	13	10	3	2
3 veces por semana	33	14	8	8
4 veces por semana o más	15	8	17	14
Total	92	58	92	58

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Antes de la realización del teletrabajo 2 de cada 10 mujeres y 1 de 10 hombres realizan ejercicio 3 veces por semana, mientras que 3 de 10 femeninas y 2 de cada 10 masculinos nunca realizan ejercicio durante el trabajo remoto

Tabla No 6

Distribución de las personas según sexo y frecuencia del consumo de alimentos, antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021.

Frecuencia	Frutas y verduras				Comida chatarra			
	Antes		Durante		Antes		Durante	
	F	M	F	M	F	M	F	M
Nunca		3	4	1	15	5	13	8
1 vez por semana	13	3	13	2	29	24	25	16
2 veces por semana	8	9	10	11	24	16	11	10
3 veces por semana	28	22	22	14	20	7	29	17
4 veces o más por semana	42	21	43	30	4	6	14	7
Total	92	52	92	58	92	58	92	58

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Hay 3 de cada 10 personas que consumen frutas y verduras antes del teletrabajo 3 veces por semana y 2 de cada 10 participantes lo hacen durante el trabajo a distancia.

En las proporciones de comidas chatarras 4 de cada 10 involucrados consumen estos alimentos de 2 a 3 veces por semana y durante el trabajo remoto 5 de cada 10 individuos consumen estos alimentos de 2 a 3 veces por semana.

Tabla N° 7

Distribución de las personas según sexo y frecuencia en la realización de actividades diarias y laborales, gran área metropolitana, 2021.

Frecuencia en actividades	Reducción de tiempo				Reducción de hacer menos				Dejar de hacer tareas o actividades diarias				Dificultad para realizar tareas			
	Antes		Durante		Antes		Durante		Antes		Durante		Antes		Durante	
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
No	82	48	48	27	70	43	62	35	74	49	50	30	70	47	50	30
Sí	10	10	44	31	22	15	30	23	18	9	42	28	22	11	42	28
Total	92	58	92	58	92	58	92	58	92	58	92	58	92	58	92	58

Fuente: Elaboración propia, 2021.

F: Femenino.

M: Masculino.

De los encuestados 5 de cada 10 hacen referencia a dejar de hacer tareas y actividades diarias o dificultad para realizar las tareas durante la implementación del trabajo en casa.

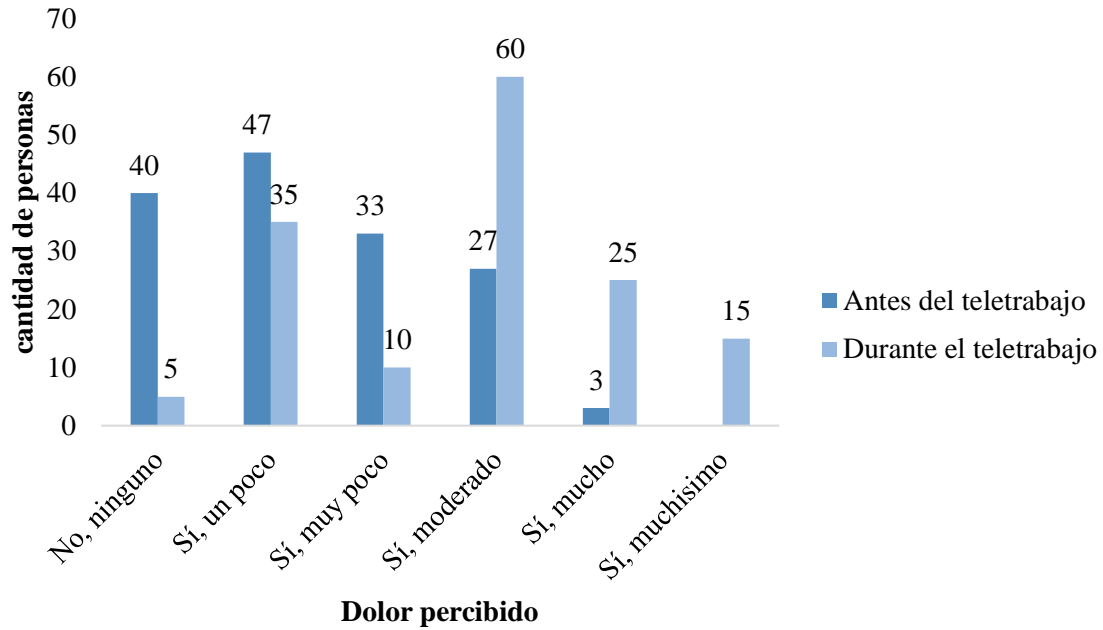


Figura N°7. Distribución de las personas según el dolor percibido antes y durante la realización del teletrabajo dentro del gran área metropolitana, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Cada 9 de 10 de los encuestados hacen referencia a que si presentan un poco, muy poco o ningún dolor y 2 de cada 10 involucrados refieren tener mucho o moderado dolor antes del teletrabajo, mientras que 4 de cada 10 entrevistados refieren tener un poco, muy poco o ningún dolor y 7 de cada 10 presentan moderado, mucho o muchísimo dolor durante el trabajo remoto.

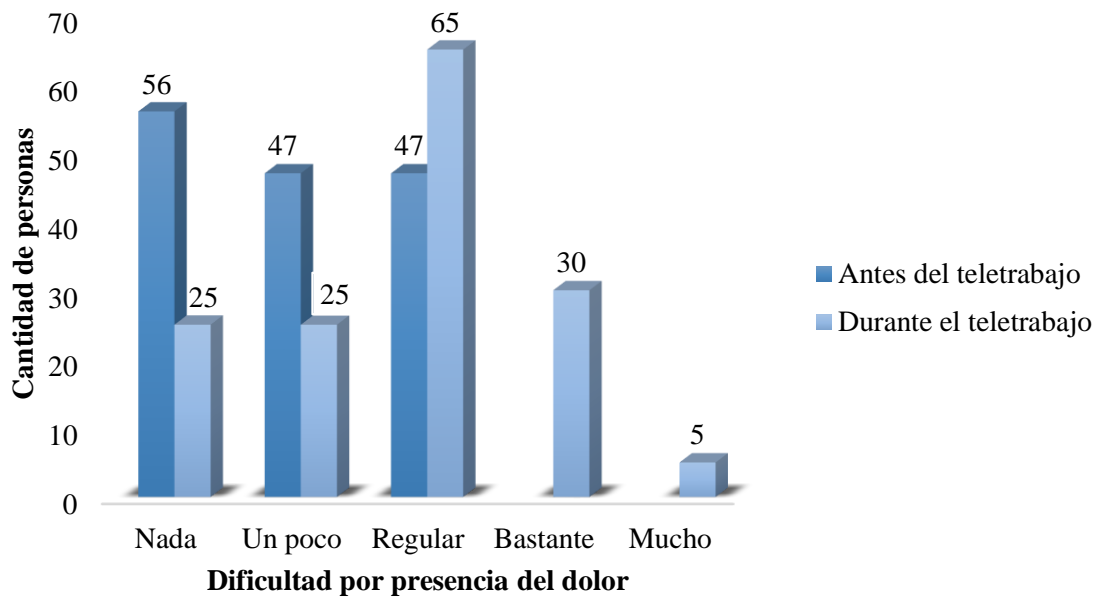


Figura N°8. Distribución de las personas según dificultad para realizar su trabajo debido al dolor, antes y durante el teletrabajo, dentro del gran área metropolitana, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

De los encuestados 7 de cada 10 aseguran poseer un poco o nada de dolor y 3 de cada 10 encuestados poseen dolor regular antes del trabajo remoto, mientras que 3 de cada 10 personas poseen durante el teletrabajo nada o un poco de dolor y 7 de cada 10 encuestados presentan dolor regular, bastante o mucho al llevar a cabo las tareas durante la modalidad de empleo virtual.

SALUD MENTAL

Tabla N° 8

Distribución de las personas según síntomas de estrés y sexo, antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021.

Sentimiento	Calma y tranquilidad				Agotamiento			
	Antes		Durante		Antes		Durante	
	F	M	F	M	F	M	F	M
Nunca	3		5	7				
Sólo alguna vez	1	5	6	6	9	9	5	4
Algunas veces	16	11	38	24	19	15	25	22
Muchas veces	28	16	22	13	31	11	31	12
Casi siempre	28	16	12	5	20	13	21	13
Siempre	16	10	9	3	13	10	10	7
Total	92	58	92	58	92	58	92	58

Fuente: Elaboración propia, 2021.

F: Femenino

M: Masculino.

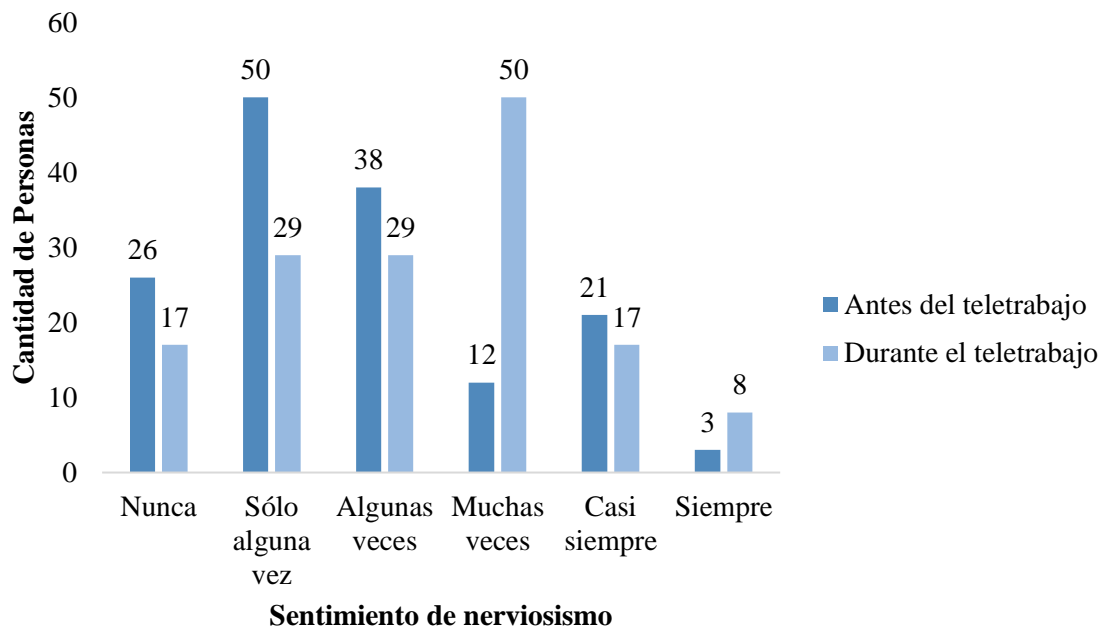


Figura N°9 Distribución de las personas según síntoma de ansiedad antes y durante el teletrabajo dentro del gran área metropolitana , 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021

Cada 7 de 10 personas encuestadas presentan solo alguna vez, algunas veces o nunca nerviosismo y 3 de cada 10 personas casi siempre, muchas veces o siempre antes del teletrabajo, mientras que 5 de cada 10 personas solo alguna vez. Algunas veces o nunca están nerviosos y en la misma proporción casi siempre, muchas veces o siempre presentan este sentimiento de nerviosismo durante la implementación del trabajo a distancia.

Tabla N° 9

Distribución de las personas según síntomas de depresión y sexo, antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana. 2021.

Sentimiento	Baja moral				Desánimo y tristeza				Felicidad			
	Antes		Durante		Antes		Durante		Antes		Durante	
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
Nunca	25	28	23	18	16	10	9	4				
Sólo alguna vez	22	10	25	10	19	13	18	11	8	4	10	3
Algunas veces	23	6	19	16	32	18	22	20	16	5	28	26
Muchas veces	6	3	6	3	6	6	26	16	22	16	20	9
Casi siempre	10	8	16	9	11	4	9	3	25	22	20	13
Siempre	6	3	3	2	8	7	8	4	21	11	14	7
Total	92	58	92	58	92	58	92	58	92	58	92	58

Fuente: Elaboración propia, 2021

F: Femenino.

M: Masculino.

De los encuestados 2 de 10 refieren poseer baja moral casi siempre o siempre durante el trabajo en casa, mientras que en esa misma proporción nunca presentan este síntoma.

En lo que respecta en desánimo y tristeza durante el trabajo en el hogar 3 de cada 10 encuestados presentan muchas veces esta alteración, mientras que 2 de cada 10 involucrados aseguran tener muchas veces felicidad en la implementación del trabajo remoto.

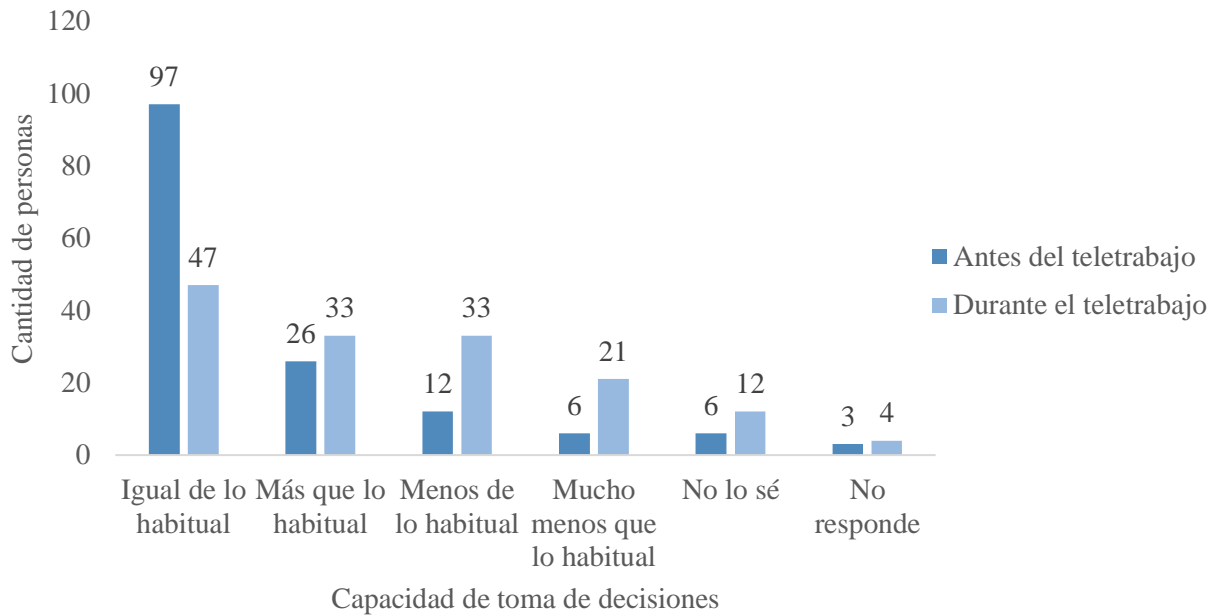


Figura N°10. Distribución de las personas según la capacidad de la toma de decisiones antes y durante el teletrabajo dentro del gran área metropolitana , 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Cada 8 de 10 encuestados refieren que poseen igual o más que lo habitual la capacidad de tomar decisiones y 2 de cada 10 personas poseen menos de lo habitual, mucho menos de lo habitual, no lo saben o no responden a tener capacidad de tomar decisiones antes del teletrabajo, mientras que durante el teletrabajo 5 de cada 10 personas están igual o más de lo habitual en la capacidad de tomar decisiones y en esa misma proporción las personas poseen menos o mucho menos de lo habitual, no lo saben o no responden.

Tabla N° 10

Distribución de las personas según estado de ánimo y sexo, antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021.

Sentimiento	Pérdida de confianza				No valer nada			
	Antes		Durante		Antes		Durante	
	F	M	F	M	F	M	F	M
No en absoluto	47	21	23	20	59	35	57	37
No más que lo habitual	25	19	20	10	18	11	11	6
Algo más que lo habitual	7	8	22	12	4	2	5	3
Mucho más de lo habitual	9	6	18	12	8	7	13	10
No lo sé	4	4	9	4			6	2
No Responde					3	3		
Total	92	58	92	58	92	58	92	58

Fuente: Elaboración propia, 2021.

F: Femenino.

M: Masculino.

De los encuestados 7 de cada 10 afirman que antes del teletrabajo no han perdido confianza en lo absoluto o en no más que lo habitual, 2 de 10 involucrados refieren que algo o mucho más de lo habitual y sólo 1 de cada 10 no lo saben. Durante el trabajo remoto 5 de cada 10 entrevistados refieren no poseer en absoluto o en no mas de lo habitual perdida de confianza, 4 de cada 10 personas algo o mucho más de lo habitual y 1 de 10 encuestados no lo saben.

De los encuestados 1 de 10 presentan antes del teletrabajo el sentimiento de no valer nada, mientras que durante el teletrabajo 2 de cada 10 participantes refieren este sentimiento.

CONDICIONES LABORALES

Tabla N° 11

Distribución de las personas según condiciones higiénicas y sexo, antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021.

Condición higiénica	Altos niveles de ruido				Iluminación adecuada			
	Antes		Durante		Antes		Durante	
	F	M	F	M	F	M	F	M
Nunca	22	4	22	10			3	1
Muy pocas veces	23	15	23	15	7	2	13	8
Algunas veces	22	25	6	3	14	12	37	28
Muchas veces	16	8	20	19	17	15	8	5
Siempre	9	6	19	11	53	29	31	16
Total	92	58	92	58	92	58	92	58

Fuente: Elaboración propia, 2021.

F: Femenino.

M: Masculino.

Hay 5 de cada 10 individuos que antes del teletrabajo que están expuestos a muchas o algunas veces al ruido, 1 de 10 participantes siempre y 4 de 10 encuestados muy pocas veces o nunca, mientras que durante el teletrabajo 3 de cada 10 encuestados muchas o algunas veces están expuestos al ruido, 2 de 10 siempre y 5 de 10 muy pocas veces o nunca.

Cabe destacar que en la iluminación adecuada antes del trabajo virtual, 4 de cada 10 involucrados afirman que muchas o algunas veces están expuestos, 5 de 10 siempre y 1 de 10 muy pocas veces, mientras que durante el teletrabajo 5 de 10 participantes muchas o algunas veces, 3 de 10 siempre y 2 de 10 muy pocas veces o nunca.

Tabla N° 12

Distribución de las personas según condiciones ergonómicas y sexo, antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021.

Condición ergonómica	Posturas incómodas				Movimientos repetitivos			
	Antes		Durante		Antes		Durante	
	F	M	F	M	F	M	F	M
Nunca	1	2	10	7	1	2	1	3
Muy pocas veces	13	10	6	6	17	7	13	4
Algunas veces	30	11	10	2	17	9	2	2
Muchas veces	21	14	16	9	27	17	17	7
Siempre	27	21	50	34	30	23	48	35
Total	92	58	92	58	92	58	92	58

Fuente: Elaboración propia, 2021.

F: Femenino.

M: Masculino.

Hay 3 de cada 10 participantes que antes del teletrabajo afirman tener siempre posturas incómodas, mientras que en la implementación de esta modalidad laboral 8 de cada 10 aseguran poseer estas posturas.

En lo que respecta a movimientos repetitivos antes del teletrabajo 3 de cada 10 personas muchas veces presentan esta alteración, mientras que 5 de cada 10 involucrados siempre presenta esta afectación durante el trabajo desde casa.

Tabla N° 13

Distribución de las personas según condiciones psicosociales y sexo, antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021.

Condición psicosocial	Colaboración jefes o superiores				Colaboración compañeros			
	Antes		Durante		Antes		Durante	
	F	M	F	M	F	M	F	M
Nunca	10	11	23	14	6	3	32	10
Muy pocas veces	15	5	16	13	15	11	26	20
Algunas veces	34	22	33	13	17	19	16	13
Muchas veces	18	11	7	10	27	17	9	12
Siempre	14	10	13	8	7	8	9	3
Total	92	58	92	58	92	58	92	58

Fuente: Elaboración propia, 2021.

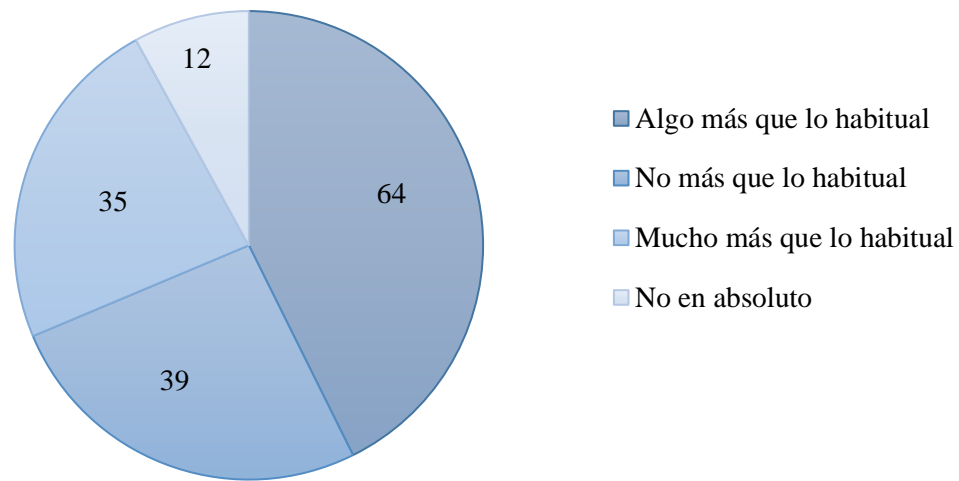
F: Femenino.

M: Masculino.

Hay 5 de 10 personas que poseen colaboración de sus superiores o jefes antes del teletrabajo en muchas o algunas veces, 2 de 10 siempre y 3 de 10 muy pocas veces o nunca, mientras que durante el trabajo virtual 4 de 10 participantes muchas o algunas veces, 1 de cada 10 siempre y 5 de 10 muy pocas veces o nunca.

En la colaboración con sus compañeros 6 de cada 10 participantes refieren poseer muchas o algunas veces esta colaboración antes del teletrabajo, 1 de 10 siempre y 3 de cada 10 muy pocas veces o nunca, mientras que durante el teletrabajo 3 de cada 10 personas muchas o algunas veces, 1 de 10 siempre y 6 de cada 10 encuestados muy pocas veces o nunca.

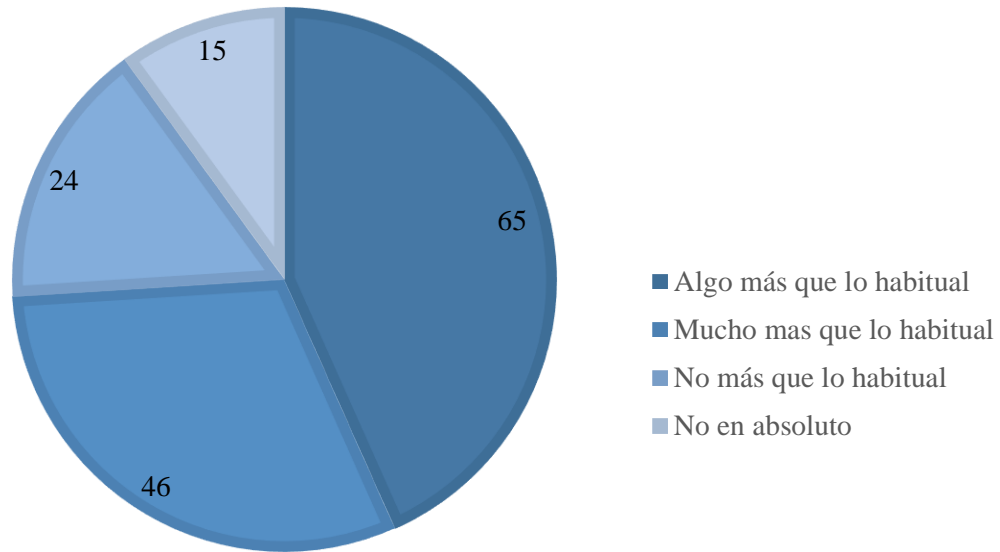
PERCEPCIÓN SALUD FÍSICA, MENTAL Y CONDICIONES LABORALES



Salud física y mental de las personas

Figura N°11 Distribución de las personas según la percepción de su salud física y mental antes y durante el teletrabajo, dentro del gran área metropolitana, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

De los encuestados 7 de cada 10 hacen referencia a que la salud física y mental antes y durante el teletrabajo ha sufrido modificaciones algo más o mucho más de lo habitual, mientras que 3 de cada 10 personas deducen que no se ha modificado más que lo habitual o en absoluto su salud física y mental.



PERCEPCIÓN DE LAS CONDICIONES LABORALES

Figura N° 12. Distribución de las personas según percepción de las condiciones laborales antes y durante el teletrabajo, dentro del gran área metropolitana , 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Cada 7 de 10 encuestados refieren que sus condiciones laborales antes y durante el teletrabajo han sufrido modificaciones en algo más o mucho más que lo habitual y que 2 de cada 10 individuos refieren no sufrir modificaciones más que lo habitual o no en absoluto.

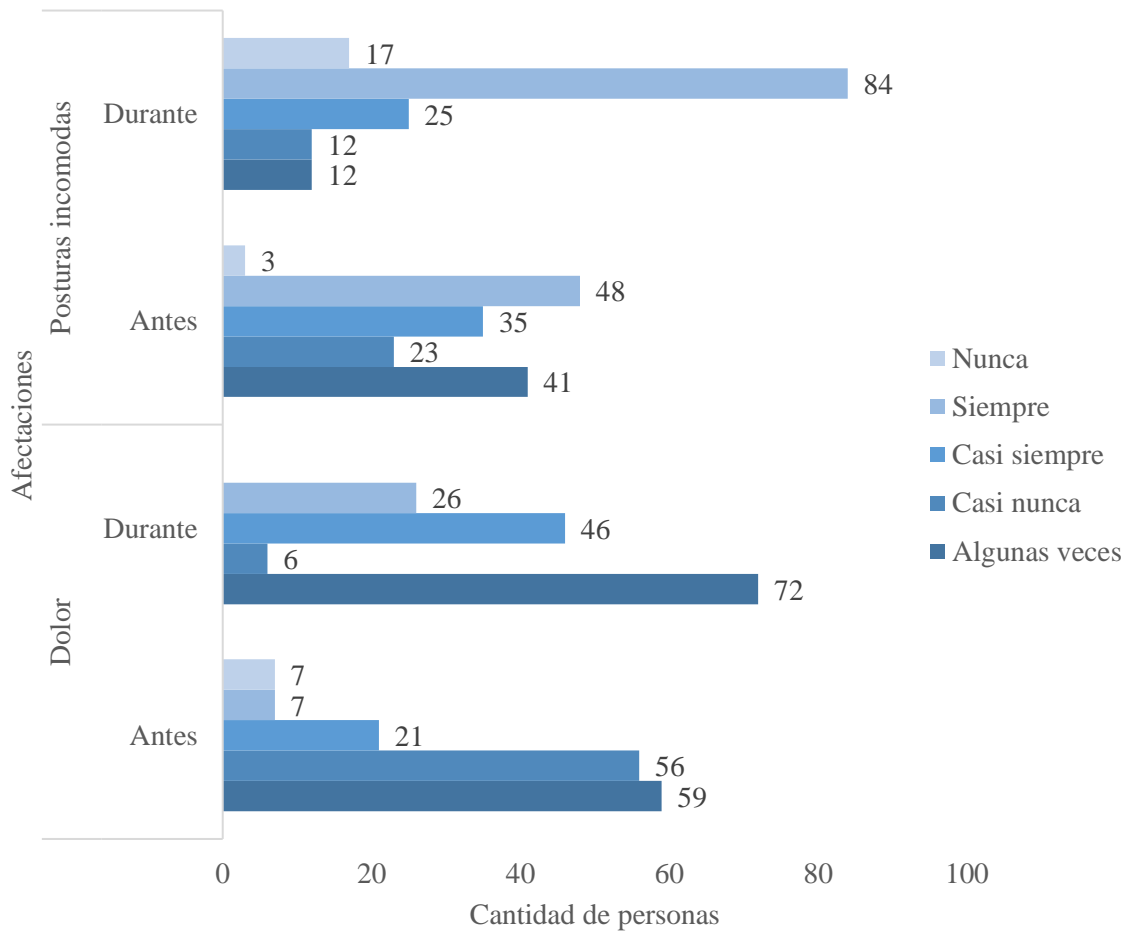


Figura N°13 Distribución de las personas según presencia del dolor por posturas incómodas antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

De los encuestados 4 de cada 10 refieren tener algunas veces dolor por posturas incómodas antes del teletrabajo, mientras que 2 de 10 involucrados nunca poseen estas afecciones durante el teletrabajo.

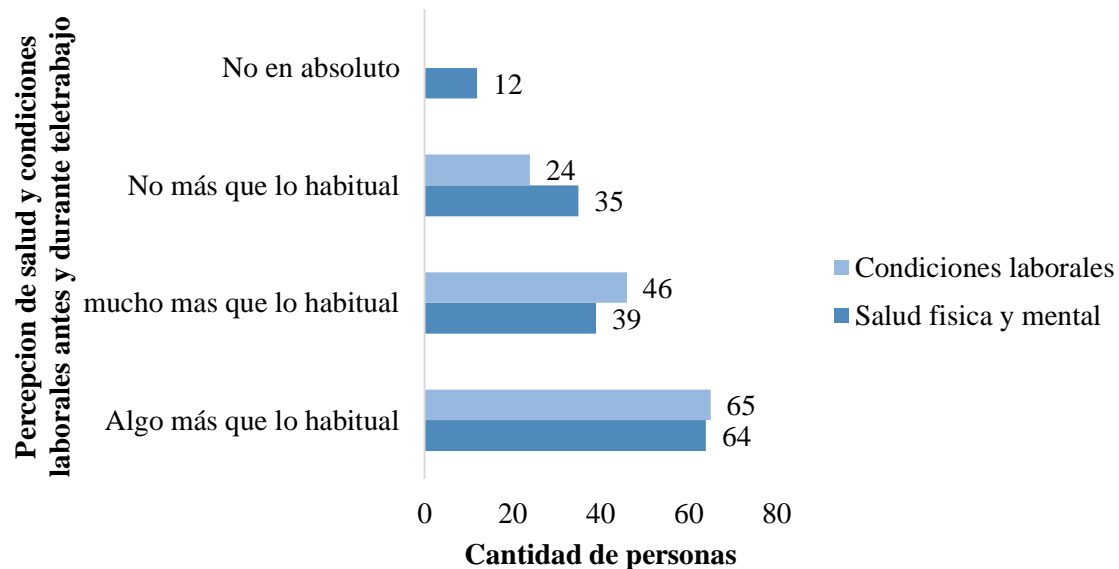


Figura N°14 Distribución de las personas según la percepción en la salud física y mental y las modificaciones en condiciones laborales antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

De los encuestados 4 de cada 10 refieren poseer alteraciones en su salud física, mental y condiciones laborales en algo más que lo habitual, mientras que 1 de cada 10 encuestados refieren que no poseen en absoluto alteración, si no solamente en su salud física y mental.

CAPÍTULO V
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 Discusión e interpretación de los resultados

La distribución por sexo presenta una disparidad en el presente estudio ya que más de la mitad de los encuestados son mujeres. Maza, E⁹ en su estudio acerca de los Riesgos en la salud ocupacional del teletrabajador docente evidencia que la participación femenina es en mayor cantidad que la de los hombres y además recalca que las mujeres están expuestas a sufrir diferentes alteraciones en la salud ocupacional, ya que se dedican y atribuyen las cargas familiares.

El rango de edad dominante es el de 29 a 39 años ya que 4 de 10 encuestados se encuentran entre esas edades, seguido por 3 de cada 10 personas que están entre los 18 a 28 años. Medina, S⁶ en su estudio sobre estrés laboral y síntomas musculo esqueléticos en teletrabajadores de una empresa pública evidencia que más de un 60% de la población se encuentra en la edad de los 18 a 40 años de edad, por lo que el presente estudio a la vez contempla esos rangos generacionales.

El Estado de la Nación⁵⁰ refiere que el rango de edad laboral en personas que teletrabajan en el año 2020 se encuentra en un 47,4% entre los 18 a 40 años de edad, el 28% entre los 41-50 años y el 24,6% son mayores de 50 años.

El estado civil con mayor predominio es el de soltero con 6 de cada 10 individuos en este estudio, además 7 de cada 10 personas poseen el grado académico de universitario y 6 de 10 encuestados residen en la provincia de San José.

Las personas teletrabajadoras con mayor prestación de los servicios son aquellas que se encuentran en un rango laboral de los 12 a 18 meses con un 46% de la población encuestada,

seguido del 25% de los individuos entre los 0-6 meses, un 20% entre los 7 a 11 meses y por ultimo el 9% de los encuestados entre los 19 a 23 meses de realizar esta actividad laboral.

Las jornadas laborales son un apartado clave en la investigación ya que antes del teletrabajo las personas se encuentran realizando una jornada continua de 7am a 4 pm, mientras que al implementarse el trabajo remoto esta modalidad se ve interrumpida debido a que las jornadas irregulares o variables según los días, y esta es muy frecuente en los trabajadores, debido a que por la contingencia mundial del COVID-19 las empresas toman medidas preventivas con el fin de disminuir la propagación del virus.

Las personas han experimentado con estos cambios abruptos de jornadas laborales y formas de llevar a cabo el teletrabajo alteraciones en su salud física y mental, entre las que se destaca el dolor corporal por posturas incómodas, el estrés y la ansiedad al llevar a cabo jornadas más extensas o el acople de desarrollar el trabajo en el hogar.

Galvis et al⁸ refieren en su estudio “Tensiones y realidades de los docentes universitarios frente a la pandemia Covid-19” que los horarios laborales son factores importantes debido a que los educadores trabajan más de lo habitual y dichas horas no son reconocidas, además que los educadores poseen factores estresantes por actividad laboral y extralaboral, generadas por la actividad laboral virtual que ha desencadenado alteración física y psicológica cambiantes en esta población.

Función física y Actividad física

La función física y actividad física se abordan en el presente estudio de una manera integral, pero puntual de como ciertas alteraciones o afecciones interfieren en la vida diaria de los individuos, a continuación se enumeran:

1- Alteraciones o limitaciones para llevar a cabo esfuerzos moderados

Se puede evidenciar que durante el teletrabajo 2 de cada 10 individuos si presentan mucha limitacion y esto repercute en la ejecución de las tareas u trabajos asignados por el empleador, ya que hay limitaciones fisicas y estas se agraban con las posturas incomodas.

2- Esfuerzos intensos

Con relacion a este apartado 6 de cada 10 individuos afirman poseer poco o mucha limitacion agrabando su salud fisica y mental, ya que al interponerse esta modalidad laboral de forma abrupta repercute en las instancias sedentarias prolongadas y ademas a problemas como estrés o ansiedad.

3- Limitación para agacharse o arrodillarse

Las personas encuestadas demuestran un poco o mucha limitacion al agacharse o arrodillarse, ya que 5 de cada 10 presentan esta alteracion ya sea poca o mucha, esto suele estar relacionado a posturas incomodas o movimientos repetitivos por sus condiciones laborales actuales, es decir con la implementacion del trabajo desde el hogar.

4- Limitación para caminar un 1 kilometro o más

Las acciones interpuestas por los gobiernos para diusminuir la transmisión del Covid-19 interfieren en este aspecto, ya que en el presente estudio 4 de cada 10 encuestados si presentan limitaciones para caminar 1 kilometro o más y esto puede estar corelacionado a los periodos prolongados de sedentarismo, del confinamiento o a las acciones del inadecuadoi inmobiliario con el que realizan las tareas laborales.

Alteración patrón sueño-descanso

El patrón sueño descanso se ha visto de cierta manera alterado, debido a que antes del teletrabajo las personas desarrollaban sus tareas de una forma más organizadas y calendarizadas, mientras que con la implementación del trabajo a distancia y las horas prolongadas en el uso de las tecnologías de comunicación e información las personas han experimentado en algunas veces la alteración del sueño descanso por la naturaleza, planeación e incluso por conclusión de las tareas asignadas.

La falta de conciliación del sueño-descanso influye en las personas, ya que la salud física y mental no son las adecuadas si no se cumple con los patrones establecidos que oscilan entre 6-8 horas diarias para mantener un equilibrio físico y mental adecuado, afectando la capacidad física y mental para llevar a cabo sus actividades.

Maza, E.⁹ refiere en su estudio sobre el riesgo en la salud ocupacional del teletrabajador docente que los profesores han tenido una variación en su proceso de sueño, ya que el 47,8% de los encuestados aseguran dormir entre 4 a 5 horas diarias, y esto genera sensación de días laborales largos y cansados.

Virginia Henderson hace referencia en su apartado de la necesidad del sueño descanso a que es de vital importancia que los individuos lleven a cabo de forma esencial esta necesidad, ya que el sueño-descanso permite la restauración del equilibrio y la actividad del sistema nervioso central, y esto permite que nuestra salud física y mental se renueven para empezar un nuevo día.⁴⁷

Práctica de ejercicio

Los participantes evidencian que la práctica de ejercicio antes de la implementación del teletrabajo, la mitad de la población encuestada realizaba ejercicio de 2 a 3 veces por semana, mientras que con la puesta en marcha del trabajo en casa dichos valores se ven afectados y pasan a ser secundarios, debido a que los individuos ya no realizan ejercicio durante este periodo de confinamiento, y a esto se puede atribuir a cierre de locales, parques y/o otros lugares de recreación.

Henderson plantea que los individuos poseen la necesidad de moverse y mantener posturas adecuadas⁴⁷, por lo que cabe destacar que durante la implementación del teletrabajo los individuos no practican ejercicio, además Escalante, Y²⁰ afirma que la práctica de ejercicio conlleva una planeación, organización del tiempo, volumen y pauta de actividad física que se desarrolla con el fin de aumentar la condición física.

Alimentación

Los individuos evidencian que el consumo de frutas y verduras se disminuye, ya que 4 de cada 10 participantes consumen de 3 veces por semana estos alimentos antes del teletrabajo, mientras que en el periodo durante el teletrabajo se expone que 2 de cada 10 individuos consumen frutas y verduras 3 veces por semana.

La población evidencia que 4 de cada 10 personas consumen comida chatarra de 2 a 3 veces por semana antes del trabajo desde casa, y en la misma proporción se evidencia durante la implementación del teletrabajo. El consumo de comida chatarra no varía en el antes y después de la modalidad de trabajo virtual, ya se ve una tendencia lineal en las veces por semana de este tipo de alimentación.

Arce, A¹¹ señala que la salud física no depende solo de la actividad física, sino también de una buena alimentación, por lo que respecta al presente estudio que el consumo de frutas y verduras antes y durante el teletrabajo es beneficioso para las personas, pero el consumo de comida chatarra se mantiene durante el teletrabajo, debido a que la frecuencia de su consumo se da de 2 a 3 veces por semana.

Rol físico

El rol físico afecta a la población teletrabajadora, por lo que el presente estudio se abarcan las afecciones tales como reducción de tiempo, reducción de hacer menos, dejar de hacer tareas o actividades diarias y dificultad para realizar las tareas antes y durante el teletrabajo.

1. Reducción de tiempo

El estudio evidencia que las personas con la afectación de que si tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o sus actividades diarias es de manera desproporcional antes del teletrabajo, debido a que 9 de 10 involucrados no poseen esta reducción y 1 de cada 10 si la presentan. En lo referente a durante el teletrabajo las personas hacen referencia a tener en la misma proporción en esta afección.

2. Reducción de hacer menos

El estudio demuestra que antes del teletrabajo 7 de cada 10 participantes no refieren hacer menos en sus actividades diarias y 3 de cada 10 individuos si presentan esta alteración en sus actividades. En el ámbito del periodo durante el trabajo en casa se observa que hay una breve brecha pues 6 de cada 10 participantes no poseen reducción y 4 de cada 10 individuos si presentan esta limitación.

3. Dejar de hacer tareas o actividades diarias

Las personas afirman que durante el trabajo desde casa si han dejado de realizar tareas o actividades diarias, ya que 5 de 10 personas así lo expresan y esto genera incertidumbre en la población debido a que por falta de desconocimiento o implementación de las tecnologías de información y comunicación de forma abrupta no llevan a cabo bien la distribución de sus quehaceres y esto puede ocasionar afectación en su salud física y mental, además de crear alteraciones como el estrés, cansancio y ansiedad.

4. Dificultad para realizar tareas

En la modalidad laboral interpuesta por consecuencia de la declaratoria de pandemia por el virus COVID-19 los empleados han presentado dificultad en este ámbito, ya que 5 de cada 10 encuestados afirman SI poseer alteraciones o dificultades para realizar las tareas asignadas y por ende este agravio se puede relacionar a las nuevas formas de empleabilidad, simulación de oficinas en el hogar o falta de apoyo y manejo de las diversas fuentes de tecnologías para llevar a cabo su trabajo asignado.

Presencia y dificultad por dolor

Los individuos refieren que antes y durante el teletrabajo el dolor corporal es muy notorio, debido a que antes de esta implementación laboral 8 de 10 individuos presentan poco, muy poco o ningún dolor y 2 de 10 involucrados poseen mucho o muchísimo dolor y en lo que respecta al periodo de durante el trabajo fuera de las oficinas se evidencia una desproporcionalidad con respecto a la presencia del dolor, ya que 3 de cada 10 participantes poseen poco, muy poco o ningún dolor y 7 de 10 individuos presentan mucho, muchísimo o moderado dolor.

La población refiere que la presencia del dolor durante el teletrabajo es referente a las jornadas laborales que han sido cambiantes y además por las posturas o movimientos repetitivos que se realizan en para llevar a cabo esta actividad laboral, por lo que Galvis, G et al⁸ hacen referencia a que diversas posturas corporales son factores de riesgo en la carga física del docente que teletrabaja, ya que pueden influir en molestias recurrentes o enfermedades musculoesqueleticas que generan un desequilibrio estructural del individuo.

Los participantes refieren que con respecto a la dificultad de llevar a cabo las actividades a causa del dolor, antes de la implementación del empleo remoto 7 de cada 10 individuos poseen un poco o nada de dificultad y 3 de 10 participantes dificultad regular para efectuar sus tareas. En lo concerniente a durante el trabajo desde el hogar se puede observar que 3 de cada 10 involucrados posee un un poco o nada de dificultad, 2 de cada 10 participantes mucha o bastante y 5 de 10 encuestado han experimentado dificultad para realizar las tareas a causa del dolor.

Puebla, F²⁵ refiere que el dolor severo es aquel que experimenta la persona y este influye en que se lleven a cabo las tareas diarias y que además los sujetos pueden requerir de asistencia de familiares para lograr un equilibrio en su vida cotidiana.

Salud mental

Los individuos son abordados en este apartado por diversos síntomas que alteran la salud mental, entre los cuales se destacan la ansiedad, el estrés, estado de ánimo, toma de decisiones y la depresión.

Estrés

Con respecto a la evaluación del estrés se toman dos signos que pueden alterar el equilibrio del individuo al llevar a cabo sus funciones.

1) El signo de calma y tranquilidad representa en este presente estudio que antes de la implementación del teletrabajo 5 de cada 10 individuos están calmados casi siempre o siempre, 3 de 10 personas muchas veces y 2 de 10 encuestados algunas veces. En el periodo de trabajo en casa se evidencia una asimetría en la población ya que 2 de cada 10 involucrados presentan calma y tranquilidad casi siempre o siempre, en la misma proporción muchas veces, solo alguna vez o nunca y 4 de cada 10 individuos esta calmados o tranquilos algunas veces.

2) Signo de agotamiento, en este signo se refleja que en el tiempo del trabajo dentro de la empresa 2 de cada 10 encuestados lo están casi siempre o siempre, 3 de cada 10 individuos muchas veces, 2 de 10 personas algunas veces y 1 de 10 personas sólo algunas veces han presentado agotamiento. Cabe destacar que al implementarse el teletrabajo hay una exacerbación de los datos ya que 3 de cada 10 individuos casi siempre o siempre están agotados, en la misma proporción algunas veces o solo alguna vez y 4 de 10 encuestados muchas veces.

El estrés es una afectación en la cual los individuos están inmersos y con la implementación del teletrabajo esta condición se vio afectada, por lo que Págarrá, K y Escobar, G⁵ señalan en su estudio estrés laboral en docentes de educación general básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual, que más del 90% de los individuos en la modalidad de trabajo remoto presentan niveles de estrés en diversas escalas y por ende afecta su salud mental.

Ansiedad

Las personas son abordadas en el presente estudio acerca del síntoma de nerviosismo, por lo que se evidencia que anteriormente al trabajo virtual más de la mitad de los encuestados presentan esta afectación algunas veces, solo alguna vez o nunca, y en lo que respecta al trabajo fuera de las oficinas se muestra una disparidad en los datos pues la mitad de los encuestados están presentando nerviosismo muchas veces, casi siempre o siempre.

Los individuos refieren que al estar ante una nueva experiencia laboral poseen gran incertidumbre con respecto al abordaje de sus funciones y de cómo estas serán llevadas a cabo en un ambiente dentro de sus hogares. La Asociación Americana de Psicólogos²⁹ afirma que el nerviosismo y preocupación son sentimientos para generar ansiedad y que pueden ocasionar disminución en el desempeño laboral, educacional o familiar.

Depresión

La depresión hoy en día es una afectación que sufre la población y a nivel laboral no es la excepción, sin embargo a nivel del presente trabajo se abordan los siguientes signos de baja moral, desánimo y tristeza, y por último felicidad.

Los encuestados refieren que en el abordaje del sentimiento de baja moral hay una desproporcionalidad en los resultados ya que más de la mitad de los entrevistados solo alguna vez o nunca están con este sentimiento antes de la modalidad virtual. En cuanto al periodo durante el trabajo en casa 4 de cada 10 individuos solo alguna vez o nunca están con este sentimiento, 2 de 10 personas casi siempre o siempre y en esa misma proporción de individuos algunas veces.

Los participantes expresan con respecto al sentimiento de desánimo y tristeza que antes de la ejecución del trabajo desde el domicilio 3 de cada 10 entrevistados solo alguna vez o nunca presentan este sentimiento, 5 de cada 10 individuos algunas o muchas veces y 2 de cada 10 personas casi siempre o siempre. Dentro de los resultados durante las labores en el lugar de residencia más de la mitad de los entrevistados refieren estar desanimados y con tristeza muchas o algunas veces.

Los individuos refieren que antes de la implementación laboral fuera de las oficinas el sentimiento de felicidad se encuentra casi siempre o siempre en la mitad de la población encuestada, mientras que en el periodo del trabajo en el hogar más del 50% de los participantes refieren sentirse algunas o muchas veces felices. Virginia Henderson hace referencia en su necesidad de ocuparse de algo de tal forma que su labor tenga un sentido de realización personal, engloba que los individuos deben estar cómodos con sus trabajos y a su vez felices por las acciones y objetivos que deseen alcanzar.⁴⁸

Capacidad de toma de decisiones

Los individuos poseen gran brecha con lo que respecta a la capacidad de toma de decisiones, ya que antes del trabajo remoto más de 3 cuartas partes de los encuestados refieren poseer igual o más que lo habitual su capacidad para tomar decisiones, y en lo que concierne al ámbito laboral fuera de las instituciones de la empresa se evidencia que un poco de más de la mitad de los individuos poseen igual o mucho más de lo habitual la capacidad para tomar decisiones.

La toma de decisiones es esencial ya que todos los días tenemos que llevar a cabo esta acción y en la vida laboral no es la excepción, debido a que por medio de la asignación de tareas debemos de realizar y/o alcanzar los objetivos.

Salinas, M y Rodriguez, H.³¹ afirman que tomar decisiones implica juicio, alternativas y opciones adecuadas para lograr los objetivos de la vida cotidiana y a la vez también del ambiente laboral, ya que el individuo organiza, ejecuta y concluye los objetivos asignados de la forma en que se sienta mejor.

Estado de ánimo

El estado de ánimo es determinante para que una persona pueda llevar a cabo sus funciones de forma exitosa tanto personal, comunal y laboralmente, puede ser de forma positiva y negativa, y que estas se pueden expresar a nivel de expresiones faciales, alteraciones del pulso, o variaciones en la conducta como ofuscación o lamentos.³²⁻³³

Los individuos son abordados en este apartado por el sentimiento de pérdida de confianza en sí mismo y el de no valer nada. Lo que respecta al sentimiento de desconfianza se observa que $\frac{3}{4}$ partes de los individuos antes del teletrabajo no han presentado alteración en lo absoluto o más que lo habitual en esta emoción, mientras que durante el trabajo desde el hogar 5 de cada 10 personas hacen alusión a que no en absoluto o no más que lo habitual presentan esta afectación, 4 de cada 10 encuestados algo o mucho más que lo habitual y solo 1 de cada 10 personas no saben si han tenido falta de seguridad en sí mismos.

Los participantes hacen referencia a que con el sentimiento de no valer nada, previamente a la modalidad de trabajo en casa más de la mitad no posee en absoluto alteración en este ámbito, lo mismo sucede con la implementación del trabajo remoto.

Thayer, R³² afirma que el estado de ánimo de los individuos es cambiante y que esto tiene relación con nuestras emociones ya que pueden influir de forma positiva o negativa y estas son cambiantes en el transcurso de nuestro día, además de influir en el ambiente laboral o vida cotidiana.

Condiciones laborales

Las condiciones laborales es el vínculo que llevan a cabo empleadores con sus colaboradores y que deben estar en perfecto equilibrio para obtener el mayor provecho posible en las actividades laborales, y también aborda aspectos ambientales, psicosociales y ergonómicos que causan cualquier impacto en el individuo.³⁶

Virginia Henderson destaca la necesidad de evitar los peligros y lesionar a otras personas, esto se logra por las habilidades que poseen las personas para evitar peligros hacia sí mismas y hacia las demás⁴⁸, es por ello que el presente estudio aborda las relaciones entre las personas y sus jefes, las medidas de confort y las condiciones físicas adecuadas para realizar el teletrabajo.

Medidas higiénicas

El estudio evidencia que antes del teletrabajo 5 de cada 10 individuos estaban expuestos algunas o muchas veces al ruido, 4 de cada 10 encuestados muy pocas veces o nunca y 1 de 10 involucrados siempre están expuesto a esta afectación del medio donde realizan sus funciones. En el ámbito durante el trabajo en casa se expone que 5 de cada 10 entrevistados solo alguna vez o nunca están expuesto al ruido, 4 de 10 participantes muchas o algunas veces y 2 de cada 10 siempre.

Los participantes refieren en más del 50% que siempre están expuestos a una iluminación adecuada antes del teletrabajo mientras que a nivel de durante el trabajo en el domicilio 3 de 10 individuos siempre presentan una oportuna iluminosidad, 5 de cada 10 participantes refieren algunas o muchas veces esta adecuada exposición y 2 de cada 10 individuos solo alguna vez o nunca.

Parra, M³⁷ certifica que todo ambiente de trabajo debe poseer niveles adecuados de iluminación y ruido, ya que estos parámetros en desigualdad de proporciones puede ocasionar daños al personal trabajador y modificaciones ambientales en el lugar de trabajo.

Condiciones ergonómicas

Los participantes son evaluados en este apartado por medio de posturas corporales incómodas y los movimientos repetitivos o casi idénticos que realizan las personas al desarrollar sus actividades laborales.

Los entrevistados evidencian que antes del teletrabajo 2 de cada 10 involucrados refieren tener muy pocas veces o nunca posturas corporales incómodas, 3 de 10 entrevistados siempre y 5 de cada 10 muchas o algunas veces; mientras que durante los periodos laborales desde el hogar se concluye que 2 de cada 10 encuestados poseen afectación muchas o algunas veces, en la misma proporción de individuos muy pocas veces o nunca y 6 de cada 10 personas siempre.

Los participantes refieren que antes del trabajo en el domicilio 5 de cada 10 personas presenta muchas o algunas veces movimientos repetitivos, 3 de 10 encuestados siempre y 2 de cada 10 individuos muy pocas veces o nunca, mientras que en la implementación del trabajo desde

el domicilio se puede expresar que más de la mitad de los individuos siempre poseen alteración en la realización de sus tareas pues aluden la repetitividad de los movimientos.

Los entrevistados refieren que el discomfort en materia de ergonomía es evidente ya que antes y durante el trabajo remoto expresan que siempre presentan posturas incómodas al realizar las tareas laborales, y a la vez también afirman que de forma continua llevan a cabo movimientos repetitivos casi idénticos con los dedos, manos o brazos.

Condiciones psicosociales

Las condiciones psicosociales abordan la necesidad de relaciones interpersonales y con los superiores o jefes, por lo que una adecuada relación disminuye las cargas laborales y crea ambientes de trabajo favorables tanto para el empleado como su empleador, es por ello que es fundamental una buena comunicación y relación entre los diferentes niveles jerárquicos de la compañía.

Los individuos evidencian que primitivamente a la realización del trabajo fuera de las oficinas 3 de cada 10 encuestados poseen muy pocas veces o nunca colaboración de sus jefes o superiores, 5 de cada 10 entrevistados muchas o algunas veces y 2 de 10 participantes refieren siempre poseer una adecuada colaboración. En lo que concierne al periodo durante el teletrabajo 4 de cada 10 sujetos muy pocas veces o nunca reciben colaboración de sus jefes, en la misma proporción de personas refieren muchas o algunas veces y 2 de cada 10 involucrados siempre.

Las personas refieren que antes del teletrabajo, más de la mitad de los encuestados afirman tener ayuda de sus compañeros de trabajo muchas o algunas veces, mientras que en esa

misma proporción, pero durante el trabajo remoto las personas afirman tener muy pocas veces o nunca ayuda de sus compañeros.

La necesidad de comunicarse con los demás, expresando emociones, necesidades, temores u opiniones es de importancia, debido a que los individuos en el ambiente laboral deben desarrollar relaciones interpersonales y una adecuada comunicación para la obtención de resultados en el quehacer de la empresa⁴⁸. Con la pandemia del COVID-19 estas relaciones se vieron afectadas y por ende la virtualidad es un ejemplo de las limitaciones afectivas y comunicacionales en nuestra sociedad.

Relación salud física y mental con condiciones laborales

Los participantes evidencian en el presente estudio una diversificación de alteraciones en el estado de salud, en el cual se detalla la presencia del dolor con posturas incómodas y cabe destacar que antes del trabajo en casa 4 de cada 10 individuos en algunas ocasiones presentan dolor por posturas corporales inadecuadas, en la misma proporción casi siempre o siempre, y 2 de cada 10 personas casi nunca o nunca.

Los individuos refieren que durante el trabajo desde casa hay una disparidad, ya que 4 de cada 10 personas aseguran presentar dolor por posturas incómodas algunas veces, 5 de 10 encuestados casi siempre o siempre y solo 1 de cada 10 entrevistados casi nunca o nunca estas afectaciones.

Las personas hacen referencia a que su salud física, mental y sus condiciones laborales se han visto afectadas por la implementación del trabajo virtual, ya que refieren que han sido modificadas en algo más de lo habitual, seguido de mucho más de lo habitual, y en última

instancia una disminución de opiniones ya que 1 de cada 10 individuos aseguran no poseer en absoluto modificaciones solamente en su salud física y mental.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- ✓ La población con mayor participación es la femenina, los residentes de San José muestran mayor respuesta al llenado de la encuesta, el rango generacional de 29 a los 39 años es el predominante. El grado académico que se presenta en la mayor cantidad de los individuos es el nivel universitario, las jornadas predominantes antes del teletrabajo es la continua de 07:00 horas a las 16:00 horas, mientras que durante el teletrabajo son las jornadas irregulares o variables según los días.
- ✓ En la salud física los problemas con mayor prevalencia son la falta de ejercicio, consumo de comidas chatarras, alteración del patrón sueño-descanso y además de las limitaciones físicas que con la implementación del teletrabajo se han visto alterados en cierta medida.
- ✓ En la salud mental las alteraciones en el estrés, ansiedad, depresión y capacidad de tomar las decisiones se ven alterados de cierta medida antes del teletrabajo, mientras que al implementarse el teletrabajo estas afectaciones emocionales se desencadenan por la forma repentina y abrupta por el aislamiento social.

- ✓ Las condiciones higiénicas, ergonómicas y psicológicas, antes y durante el teletrabajo evidencian alteración en las personas debido a que causan problemas de salud física y mental en los individuos, ya que estas afectaciones son alteradas por el empleador el cual se ve forzado a llevar a cabo de forma repentina el teletrabajo.
- ✓ La salud física y mental con relación a las condiciones laborales se observa disconformidad de las personas ya que han sufrido alteración en estas dimensiones de salud.

6.2 Recomendaciones

- Realizar actividad física tal como caminar o subir gradas, y la realización de ejercicio (levantamiento de pesas u otra actividad) dentro de la comodidad del hogar.
- Incentivar a los individuos a que respeten sus tiempos de alimentación y que además el patrón sueño-descanso sea el adecuado.
- Propiciar técnicas de relajación para evitar el estrés, la ansiedad y depresión que conlleva la implementación del teletrabajo.
- Desarrollar pautas activas en las actividades laborales con el fin de disminuir el estrés.
- Incentivar a la desconexión digital una vez terminado el horario laboral.
- Enlazar con redes de apoyo al personal acerca del uso de las tecnologías de información y comunicación, y además propiciar un dialogo efectivo con los superiores y compañeros para el manejo de inconsistencias en el trabajo.

Bibliografía

1. Navinés, R., Martín-Santos, R., Olivé, V., y Valdés M. (22 de enero de 2016). Estrés laboral: implicaciones para la salud física y mental. *Rev. Med. Clin (Barc)*. 2016; 146(8):359-366. Citado el 6 de Febrero 2021. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Manuel_Valdes3/publication/304336915_Work-related_stress_Implications_for_physical_and_mental_health/links/5bcf5e9c299bf1a43d9b35ad/Work-related-stress-Implications-for-physical-and-mental-health.pdf
2. Arias, A. et al.2020. Impacto del teletrabajo para la salud mental y física del personal administrativo de la empresa Tecnoductos SAS de Palmira; Institución Universitaria Politécnica Grancolombia. Citado el 6 de febrero de 2021.Disponible en: <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/2594/Proyecto.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Cockburn W, Hurtado M.2021. Perspectiva europea sobre los riesgos laborales en el ámbito del teletrabajo. *Arch Prev Riesgos Labor* [Internet]. 15 de abril de 2021 [citado el 6 de febrero de 2021];24(2):95-8. Disponible en: <https://archivosdeprevencion.eu/index.php/aprl/article/view/119>
4. Aravena, C. Chile. 2020. Impacto del teletrabajo en contexto de pandemia en la salud de funcionarios de la educación pública. Citado el 15 de abril de 2021. Disponible en:<https://scielo.conycit.cl/pdf/cienf/v27/0717-9553-cient-27-19.pdf>.
5. Párraga-Párraga KL, Escobar-Delgado GR. 2021. ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA POR EL CAMBIO DE MODALIDAD DE ESTUDIO PRESENCIAL A VIRTUAL (7 Ed. esp.):142-55.[citado 6 de febrero de

2021]. Available from:

<https://editorialibkn.com/index.php/Yachasun/article/view/74>

6. Medina, S.2020. Estrés laboral y síntomas musculo esqueléticos en trabajadores de una empresa pública en la ciudad de Riobamba, durante la pandemia de Covid 19. Universidad Internacional SEK. Citado el 6 de febrero de 2021. Available from: <http://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/4155>
7. Dávila, M y Patiño, M.2021. Síndrome de burnout en los/as trabajadores de una empresa privada dedicada a los servicios de contabilidad en la ciudad de Guayaquil, que realizan teletrabajo por motivo de la pandemia COVID 19. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Citado el 9 de febrero de 2021. Available from: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/16355>
8. Galvis, G. et al. Tensiones y realidades de los docentes universitarios frente a la pandemia Covid-19. Eur.J.Health.res. Citado el 13 de marzo de 2021. Available from: <https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejhr/article/view/1396>
9. Maza, E. et al.2020. Riesgo de la salud ocupacional en el Teletrabajo Docente. Universidad Estatal del Sur de Manabí.Ecuador. Citado el 13 de marzo de 2021. Available from: <http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/2902>
10. Benavides K, Prendas Aguilar G, Miranda Benavides Y.2020. El Teletrabajo, valoraciones de las personas trabajadoras en relación con las ventajas y desventajas, percepción de estrés y calidad de vida. RNH. [citado 14 de marzo de .2021]; 9(1):20. Available from: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/nuevohumanismo/article/view/15011>
11. Arce, R.2020. Autoevaluación de los efectos del programa de teletrabajo de la Universidad Estatal a Distancia en la organización, en las condiciones de vida del

- personal teletrabajador y en el medio ambiente durante el periodo 2015-2017. Universidad de Costa Rica. (Citado el: 13 de marzo de 2021). Available from: <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/83181/TFIA%20Alejandra%20Arce%20Romero%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
12. Organización Mundial de la Salud. Preguntas más frecuentes. Citado el 14 de marzo de 2021. Available from: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>.
 13. Real Academia Española. Diccionario de la Lengua Española. Definición de salud. Citado el 14 de marzo de 2021. Available from: <https://dle.rae.es/salud>.
 14. Acevedo et al. La salud y sus determinantes. La salud pública y la medicina preventiva. Manual de Medicina Preventiva y Social I. Citado el 14 de marzo de 2021. Available from: <http://preventivaysocial.webs.fcm.unc.edu.ar/files/2014/04/MPyS-1-Unidad-1-Determinantes-de-la-Salud-V-2013.pdf>.
 15. Velázquez S. Salud física y emocional. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México. Citado el 20 de marzo de 2021. Available from: <file:///C:/Users/adria/Downloads/LECT100.pdf>.
 16. Martínez, A. et al. 2003. Asociación de la condición física saludable y los indicadores de los estados de salud. Universidad de Oviedo, España. (Citado el 23 de marzo de 2021). Disponible en: <http://femede.es/documentos/condicion-fisica.pdf>.
 17. Ministerio de Salud Uruguay. Guía de actividad física ¡A moverse!. (Citado el 24 de marzo de 2021). Disponible en: <https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>.
 18. Ministerio de Salud de Costa Rica. Plan Nacional de Actividad Física y Salud, 2011-2021. Citado el 27 de marzo de 2021. Available from: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el->

ministerio/politicas-y-planes-en-salud/planes-en-salud/1164-plan-nacional-de-actividad-fisica-y-salud-2011-2021/file.

19. Vilagut, G. et al. (2005). El cuestionario de salud SF-36 español: una década de experiencia y nuevos desarrollos. (Citado el 23 de marzo de 2021). Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112005000200007.
20. Olvera, C. 2018. Valoración del patrón del sueño-descanso en pacientes drogodependientes, ingresados en el área de psiquiatría en el hospital Teodoro Maldonado Carbo de la ciudad de Guayaquil. (Citado el 23 de marzo de 2021). Disponible en: <http://repositorio.uscg.edu.ec/handle/3317/10103>
21. Charcas, M et al. 2016. Patrón descanso-sueño en el personal de enfermería (Tesina de grado). Universidad Nacional de Cuyo. Facultad de Ciencias Médicas. Escuela de Enfermería. (Citado el 23 de marzo de 2021). Disponible en: <https://bdigital.unca.edu.ar/8662>.
22. Escalante, Y. Actividad Física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de salud pública. Rev. Esp. Salud Pública 2011; 84: 325-328. Citado el 27 de marzo de 2021. Available from: https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v85n4/01_editorial.pdf.
23. Sánchez, M. Percepción de alimentación saludable, hábitos de alimentación, práctica de actividad física y estado nutricional, como factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas no transmisibles, adultos, Cartago, 2018. Universidad Hispanoamericana. Citado el 27 de marzo de 2021. Available from: <http://cenit.uh.com>.

24. Bragar, D. Evaluación del dolor: Aspectos metodológicos y uso clínico. 2010. (Citado el 30 de marzo de 2021). Available from: file:///C:/Users/Multimedia/Downloads/X0213932415727485_S300_es.pdf.
25. Puebla, F. Tipos de dolor y escala terapéutica de la OMS. Oncología 2005. (Citado el 30 de marzo de 2021). Available from: file:///C:/Users/Multimedia/Downloads/X0213932415727485_S300_es.pdf.
26. Hernández F. El umbral del dolor y sus tipos.2012. (Citado el 5 de abril de 2021). Available from: <http://psicologiaymente.net/salud/tipos-de-dolores.pdf>.
27. Orlandini, A. 2012. El estrés: Qué es y cómo evitarlo. 5ta edición. Fondo de cultura Económica.
28. Morales, B. y Moysen, A. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes del nivel medio superior. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, (I), 9-20. (Citado el 7 de abril de 2021). Available from: <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.9.380>.
29. Asociación Americana de Psicólogos. Más allá de la preocupación. (Citado el 7 de abril de 2021). Available from: <https://www.apa.org/topics/anxiety/preocupacion>
30. Retamal, P. Depresión: Clínica y tratamiento. Rev. chil. neuro-psiquiatr. [Internet]. 2003 Abr [citado el 11 de abril de 2021]; 41(2):155-155. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071792272003000200011&lng=es.<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272003000200011>
31. Salinas R y Rodríguez H. Toma de decisiones 2011. (Citado el 11 de abril de 2021). Disponible en: http://dearade.udea.edu.co/aula/plufingile.php/1150/mod_resource/content/1/Competencia_Toma_de_Decisiones.pdf

32. Thayer, R. Estado de Ánimo. Scielo. (Citado el 13 de abril de 2021). Disponible en: http://directorgestudio.weebly.com/uploads/6/5/9/5/6595948/el_estado_de_animo_2014_b.pdf.
33. Rocha, M. Emociones, Estados de Ánimo e Inteligencia Emocional. (Citado el 13 de abril de 2021). Disponible en: <https://miriamrochadiaz.wordpress.com/2014/05/06/emociones-estados-de-animo-e-inteligencia-emocional/>.
34. Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. Ley para regular el teletrabajo N° 9738. (Citado el 16 de abril de 2021). Disponible en: http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=89753.
35. Ministerio de Salud de Costa Rica. Decreto Ejecutivo N° 39734-S. (Citado el 16 de abril de 2021). Disponible en: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/teletrabajo/que-es-teletrabajo>.
36. Arias R. Concepto de condiciones y medio ambiente de trabajo. OIT 2008
37. Parra, M. Conceptos Básicos de salud Laboral. Organización Internacional del Trabajo 2003-Primera Edición 2003. (Citado el 16 de abril de 2021). Disponible en: <http://www.oitchile.cl/pdf/publicaciones/ser/ser009.pdf>
38. Rodríguez, B. Condiciones de trabajo, satisfacción laboral y calidad de vida laboral en educación y sanidad. (Citado el 17 de abril de 2021). Disponible en: <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/3018/1/TD%20Rodr%C3%ADguez%20Jarabo%20c%20Beatriz.pdf>.
39. Cortes, J. 2002. Seguridad e higiene en el Trabajo. Técnicas de Prevención de riesgos laborales. 3ªEd.

40. Chiavenato, I. 2006. Administración de Recursos Humanos. 5ta.Ed. Mc Graw Hill Interamericana.
41. Ocsa, C y Huayra, Y. Condiciones de trabajo del área de mantenimiento de la empresa DCR minería y construcción de Arequipa 2017. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú. (Citado el 17 de abril de 2021). Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5752/RIocmacm.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
42. Ander, E. El trabajo en equipo. Editorial Progreso. (citado el 18 de abril de 2021). Available from: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=3X9ap9zweMAC&oi=fnd&pg=PA11&dq=trabajo+en+equipo+en+una+organizacion&ots=dLyKij7Eou&sig=QsvYWjvaibQNAqsaORSA8cz6OMA>.
43. Gil, P y Monte, R. Riesgos psicosociales en el trabajo y salud ocupacional. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 29 (2), 237-241. (Citado el 23 de abril de 2021). Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=s1726-46342012000200012&script=sci_arttext.
44. Cardona, P y Wilkinson, H. Trabajo en Equipo. (Citado el 23 de abril de 2021). Disponible en: <http://arodi.yolasite.com/resources/Trabajo%20en%20equipo-IESE.pdf>.
45. García, M. 2015. Referentes teóricas en Enfermería: Modelo de Virginia Henderson. (Citado el 25 de abril de 2021). Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/33514/secme-18102.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

46. Cisneros, F. Teorías y modelos de enfermería. Universidad de Cuaca. (Citado el 25 de abril de 2021). Disponible en: <http://artemisa.unicauca.edu.co/~pivalencia/archivos/TeoriasYModelosDeEnfermeriaYSuAplicacion.pdf>
47. Bellido, C y Lendínez F. 2010. Proceso Enfermero desde el modelo de cuidados de Virginia Henderson y los lenguajes NNN. Primera Edición. (Citado el 30 de abril de 2021). Disponible en: <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0714.pdf>
48. Correa, E et al. 2016. Valoración de enfermería: Basada en la filosofía de Virginia Henderson. Primeras Edicion. (Citado el 30 de abril de 2021). Disponible en: https://www.casadelibrosabiertos.uam.mx/contenido/contenido/Libroelectronico/valoracion_de_enfermeria.pdf.
49. Gómez, M. (2006). Introducción a la metodología de la investigación científica. Córdoba, República Argentina. Editorial: Brujas
50. Programa Estado de la Nación, Costa Rica 2019. Estado de la Nación. Citado el 23 de juni de 2021. Disponible en: https://www.mtss.go.cr/elministerio/despacho/teletrabajo/informe_teletrabajo_covid_19.pdf
51. Ministerio de trabajo y seguridad social. 2020. Situación del teletrabajo ante el COVID-19, Costa Rica. Citado el 25 de junio de 2021. Disponible en: https://www.mtss.go.cr/elministerio/despacho/teletrabajo/informe_teletrabajo_covid_19.pdf
52. Benavides, F. et al cuestionario básico y criterios metodológicos para las encuestas sobre Condiciones de Trabajo, Empleo y Salud en America Latina y del Caribe.

Citado el 25 de junio de 2021. Disponible en:

<https://www.scielo.br/j/csp/a/PrLx66CQ7N4tLtgB6LVbLyq/?format=pdf&lang=es>

53. Gasteizko, V. Proceso participativo para la elaboración del plan de convivencia y diversidad de Victoria-Gasteiz. Citado el 25 de Junio de 2021. Disponible en:


<https://www.vitoriagasteiz.org/docs/wb021/contenidosEstaticos/adjuntos/es/96/88/6>

[9688.pdf](#)

ANEXOS

Anexo N°1: DECLARACIÓN JURADA

Yo Juan Carlos Vásquez Calderón, de cédula identidad 1-1536-0924, en condición de egresado de la carrera de Enfermería de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y perjuicio, declaró bajo la fe de juramento que dejó rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura en Enfermería titulado Salud física y mental de las personas relacionada con las condiciones laborales antes y durante el teletrabajo, Gran Área Metropolitana, 2021, es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y derechos conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral número 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que estos no sean tantos y seguidos, que puedan simularse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra inicial”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmó en fe de lo anterior, en ciudad de San José Aranjuez, el día 3 de noviembre de 2021.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Juan Carlos Vásquez Calderón', written over a horizontal line.

Juan Carlos Vásquez Calderón

Anexo N° 2 Carta del Tutor

CARTA DEL TUTORÍA

San José, 03 noviembre 2021.

Máster
Marcela Cerdas Salazar
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

El estudiante **Juan Carlos Vásquez Calderón**, cédula de identidad número 115360924 me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LAS PERSONAS RELACIONADO CON LAS CONDICIONES LABORALES ANTES Y DURANTE EL TELETRABAJO, GRAN ÁREA METROPOLITANA, 2021** el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería.

En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación, antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos, conclusiones y recomendaciones.

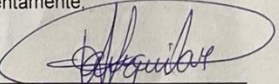
Debe realizar algunos ajustes menores en la parte de redacción (revisar verbos en pasado, estructura de algunas oraciones y coherencia entre número y género en adjetivos) sin embargo no hay motivo para detener su proceso de avance hacia la lectura metodológica.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	8
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	17
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	24
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	17
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	18
	TOTAL		84

En virtud de la calificación obtenida, se avala para continuar con el proceso de tesis.

Atentamente,


MSc. Vanessa Aguilar Zeledón
Cédula identidad 1-0874-0329
Carné Colegio Profesional E-4368

Anexo N°3 Carta del Lector

San José, 07 de diciembre, 2021

Señores
Universidad Hispanoamericana
Sede Aranjuez

Estimados Señores

Como docente universitario y en calidad de lector de Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería, titulada: "SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LAS PERSONAS RELACIONADO CON LAS CONDICIONES LABORALES ANTES Y DURANTE EL TELETRABAJO, GRAN ÁREA METROPOLITANA, 2021", a cargo de la estudiante JUAN CARLOS VÁSQUEZ CALDERÓN; he revisado y aprobado el documento, según se terminen de realizar las correcciones presentadas en el informe, para ser presentado como requisitos final de graduación.

Atentamente,

IRLEANNY
PATRICIA SOLERA
PORRAS (FIRMA)
Fecha: 2021.12.07 09:37:47
-06'00'

Firmado digitalmente por
IRLEANNY PATRICIA SOLERA
PORRAS (FIRMA)

Irleanny Solera Porras. M.Sc
Cód. 12175
Lectora Metodológica

Anexo N° 4 CONSENTIMIENTO INFORMADO

Salud física y mental de las personas relacionada con las condiciones laborales antes y durante el teletrabajo, Gran Área Metropolitana, 2021.

Nombre del investigador: Juan Carlos Vásquez Calderón

Cédula: 1-1536-0924

- A. PROPÓSITO DEL PROYECTO: El presente trabajo de investigación esta a cargo del estudiante Juan Carlos Vásquez Calderón, con el fin de obtener el grado academico de Licenciatura en Enfermería. El objetivo de la investigación es Determinar la percepción de la salud física y mental de las personas relacionado con las condiciones laborales antes y durante el teletrabajo.
- B. ¿QUÉ SE HARÁ? Su participación estara centrada en responder un instrumento, llamado cuestionario, con diversas preguntas relacionadas al tema en estudio, con el fin de lograr el objetivo propuesto. La participación que usted llevara a cabo es de unos minutos, con el fin de que usted tome el tiempo necesario para la resolución de la encuesta.
- C. RIESGOS: Al ser su persona participe del estudio no correrá ningún riesgo a su salud en general.
- D. BENEFICIOS: Al ser usted participe del llenado de la encuesta no recibirá ningún beneficio de forma directa, sin embargo, contribuirá a que se amplien los conocimientos acerca de la problemática que esta suscitando en la salud de las personas que se desempeñan en el trabajo a distancia, en el periodo de la pandemia.
- E. Ante cualquier duda o consulta acerca del estudio llevado a cabo puede comunicarse con el estudiante Juan Carlos Vásquez Calderón al teléfono 7108 6665 o al correo:

carlos_vasquez2693@hotmail.com en un horario de las 15:00 a las 18:00 horas, o a la Universidad Hispanoamericana al teléfono: 2211 3000.

- F. De requerir respaldo del formulario del presente estudio, se le podrá brindar una copia debidamente firmada para su corroboración.
- G. La participación que usted lleve a cabo en este estudio es por su propia voluntad. Recuerde que puede negarse o desistir del proceso del llenado de la encuesta en el momento que usted lo considere pertinente.
- H. La información brindada por cada individuo es de manejo confidencial. La exponencia o divulgación de los resultados en alguna reunión, revista o comunidad científica será llevada a cabo bajo el anonimato de todos los individuos participantes del estudio.
- I. Por firmar este documento usted no perderá ningún derecho legal.

CONSENTIMIENTO: He leído o se me ha leído toda la información presente en esta fórmula, antes de mi autorización. Me han abordado las inquietudes o preguntas que creo pertinentes antes de realizar el cuestionario y estas son evacuadas de forma clara y comprensible. Por consiguiente, acepto la participación como sujeto de estudio de la investigación.

Nombre y firma del encuestado

Nombre y firma del encuestador

Anexo N°5: INSTRUMENTO

Para llenar el presente cuestionario marque la casilla que usted considere oportuna y ajustada a su criterio, con relación al Antes y después del teletrabajo

Indique cuál es su sexo

- Masculino
- Femenino

3. Su rango de edad es

- De 18 a 28 años
- De 29 a 39 años
- De 40 a 50 años
- De 51 a 60 años

4. ¿Cuál es su estado civil o de convivencia?

- Soltero (a)
- Casado (a)
- Unión libre
- Divorciado (a)

5. ¿Cuál es su nivel de escolaridad?

- Bachillerato en secundaria
- Técnico de colegio profesional
- Técnico universitario
- Diplomado Universitario
- Universidad incompleta
- Universidad completa

6. Indique su lugar de residencia

- San José
- Alajuela
- Cartago
- Heredia

7.Ámbito laboral

¿Cuánto tiempo lleva realizando Teletrabajo?

Si su respuesta es más de 24 meses de por finalizado el cuestionario,

- 0 a 6 meses
- 7 a 11 meses
- 12 a 18 meses
- 19 a 23 meses
- Más de 24 meses

8. ¿Qué tipo de jornada laboral realiza usted habitualmente

	Jornada partida (mañana y tarde)	Jornada continua, de mañana 7am a 4pm	Jornada continua, de tarde noche (de las 14 a 22 horas)	Jornada continua, de noche madrugada (de las 22 horas a las 6 am))	Jornadas irregulares o variables según los día
Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Referente a su salud Física

Su salud actual, ¿le limita para hacer esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora o caminar más de 1 hora?

	Sí, me limita mucho	Sí, me limita un poco	No, no me limita nada
Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Su salud física. ¿Le limita a hacer esfuerzos intensos, tales como correr, levantar objetos pesados, o participar en deportes agotadores?

	Sí, me limita mucho	Sí, me limita un poco	No, no me limita nada
Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Su salud física, ¿Le limita para agacharse o arrodillarse?

	Sí, me limita mucho	Sí, me limita un poco	No, no me limita nada
Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Su salud física, ¿Le limita para caminar 1 kilómetro o más?

	Sí, me limita mucho	Sí, me limita un poco	No, no me limita nada
Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. ¿Considera usted que el patrón de sueño-descanso se ha alterado?

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. ¿Con qué frecuencia práctica ejercicio?

	1 Vez por semana	2 veces por semana	3 veces por semana	4 veces o más por semana	Nunca
Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. ¿Con qué frecuencia consume frutas y verduras?

	Nunca	1 vez por semana	2 veces por semana	3 veces por semana	4 veces o más por semana
Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. ¿Con qué frecuencia consume comidas rápidas (chatarra)?

1 vez por semana 2 veces por semana 3 veces por semana 4 veces o más por semana Nunca

Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. ¿Tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o sus actividades cotidianas a causa de su salud física?

	Si	No
Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer, a causa de su salud física?

	Si	No
Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. ¿Tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades diarias, a causa de su salud física?

	Si	No
Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. ¿Tuvo dificultad para realizar su trabajo o sus actividades cotidianas (por ejemplo, le costó más de lo habitual) a causa de su salud física?

	Sí	No
Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. ¿Tuvo dolor en alguna parte del cuerpo?

No, ninguno Sí, muy poco Sí, un poco Sí, moderado Si, mucho Sí, muchísimo

Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22.¿Hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trabajo?

Nada Un poco Regular Bastante Mucho

Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23.Referente a su salud mental

¿Cuánto tiempo estuvo muy nervioso?

Siempre Casi siempre Muchas veces Algunas veces Sólo alguna vez Nunca

Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24.¿Cuánto tiempo se ha sentido con baja moral que nada que nada puede animarle?

Siempre Casi siempre Muchas veces Algunas veces Sólo alguna vez Nunca

Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25.Se ha sentido calmado y tranquilo

Siempre Casi siempre Muchas veces Algunas veces Sólo alguna vez Nunca

Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26.¿Cuánto tiempo se sintió agotado(a)?

Siempre Casi siempre Muchas veces Algunas veces Sólo alguna vez Nunca

Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Se ha sentido desanimado y triste

Siempre Casi siempre Muchas veces Algunas veces Sólo alguna vez Nunca

Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. ¿Cuánto tiempo se sintió agotado?

Siempre Casi siempre Muchas veces Algunas veces Sólo alguna vez Nunca

Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. ¿Cuánto tiempo se sintió feliz?

Siempre Casi siempre Muchas veces Algunas veces Sólo alguna vez Nunca

Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. Se ha sentido en Capacidad de tomar decisiones

Más que lo habitual Igual de lo habitual Menos que lo Habitual Mucho menos que lo habitual No lo sé No responde

Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31. Siente usted que ha perdido confianza en sí mismo(a)

	No en absoluto	No más que lo habitual	Algo más que lo habitual	Mucho más que lo habitual	No lo sé	No responde
Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. Ha estado pensando que usted no vale nada

	No en absoluto	No más que lo habitual	Algo más que lo habitual	Mucho más que lo habitual	No lo sé	No responde
Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

33. Acerca de las condiciones laborales
¿Está expuesto a altos niveles de ruido?

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

34. ¿Está expuesto a una adecuada iluminación?

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

35. ¿Realiza tareas que le obligan a tener posturas incómodas (estar sentado o de pie por mucho tiempo)?

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

36.¿Realiza movimientos repetitivos, casi idénticos con los dedos, manos o brazos cada pocos segundos?

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

37.¿Recibe ayuda de sus superiores o jefes inmediatos en la realización de sus tareas?

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

38.¿Recibe ayuda de sus compañeros en la realización de sus tareas?

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Antes del teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante el teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

39.Considera usted que su salud física y mental han sufrido cambios antes y durante el teletrabajo

- No en absoluto
- No más que lo habitual
- Algo más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual

40.¿Considera usted que las condiciones laborales antes y durante el teletrabajo han tenido alguna modificación?

- No en absoluto
- No más que lo habitual
- Algo más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual

Anexo N° 6: Tabulación del plan piloto
Plan piloto

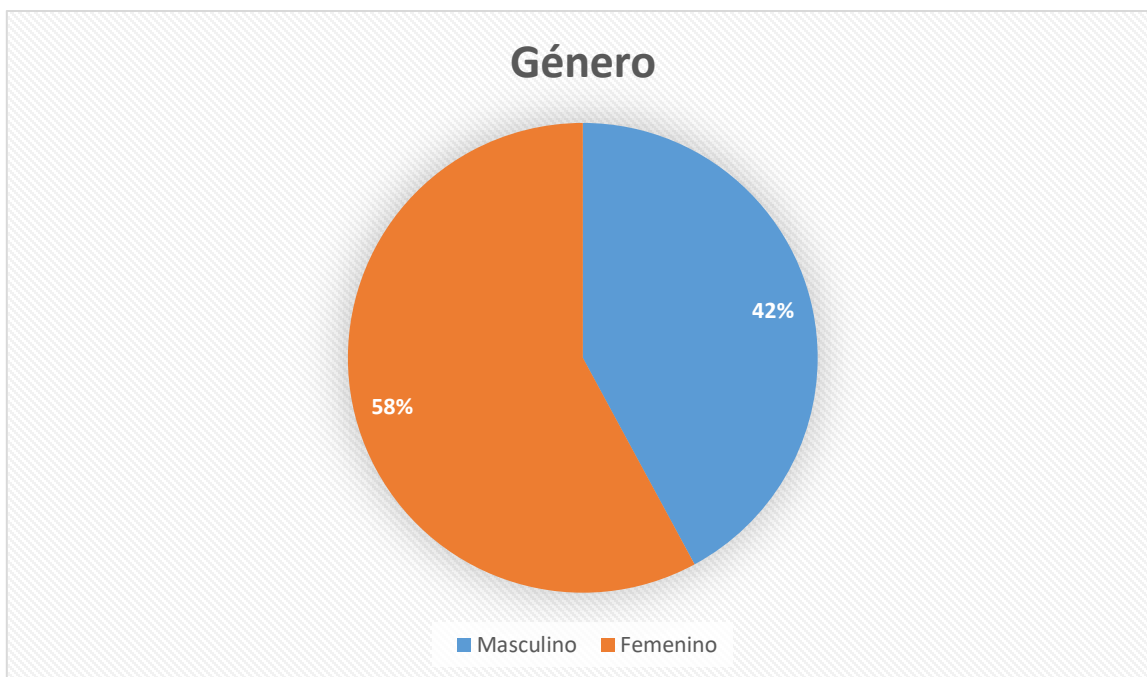


Figura 1: Distribución de género según la población que realiza teletrabajo fuera de la GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La población femenina es la que posee mayor participación, ya que supera el 50% de los encuestados acerca del teletrabajo fuera del GAM, 2021.

Tabla 2: Distribución de las personas que realizan teletrabajo fuera del GAM, según grupo etario, 2021.

Rango de edad	Valor absoluto	Valor porcentual
29 a 39 años	16	42.10%
18 a 28 años	10	26,3%
40 a 50 años	7	18,4%
51 a 60 años	5	13.1%
Total	38	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 42,10% de los encuestados se encuentra en un rango de adultez, mientras que el 13,1% se encuentra en el rango de adulto joven en la realización del teletrabajo fuera del GAM, 2021.

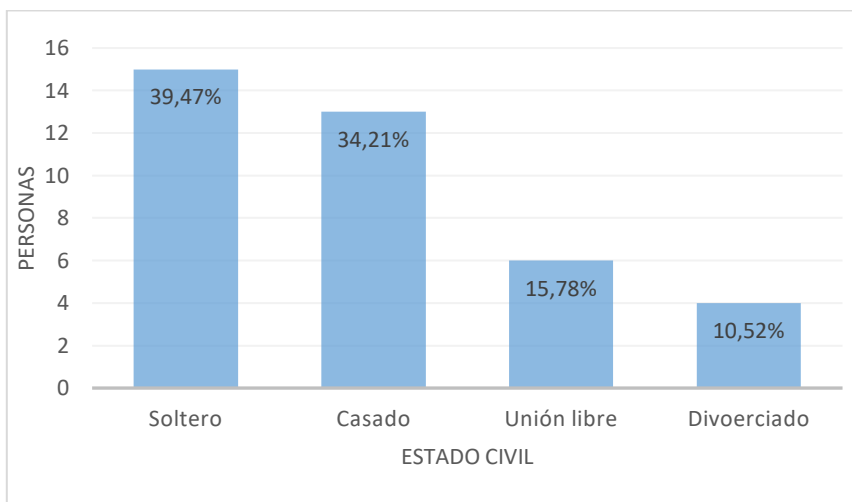


Figura 2: Distribución de las personas encuestadas que realizan teletrabajo fuera del GAM según estado civil, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 39,47% de los encuestados que realizan teletrabajo fuera del GAM están solteros(as), mientras que el 10,52% son divorciados.

Tabla 3: Distribución de las personas encuestadas fuera del GAM que realizan teletrabajo según su nivel de escolaridad, 2021.

Nivel de escolaridad	Valor absoluto	Valor porcentual
----------------------	----------------	------------------

Bachillerato en secundaria	13	34,21%
Universidad completa	13	34,21%
Técnico	3	7,89%
Universidad incompleta	9	23,68%
Diplomado universitario		
Total	38	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 34,21% de los encuestados que realizan teletrabajo fuera del GAM poseen el nivel educativo de Bachillerato en secundaria, mientras que el 23,68% poseen un grado académico de universidad incompleta.

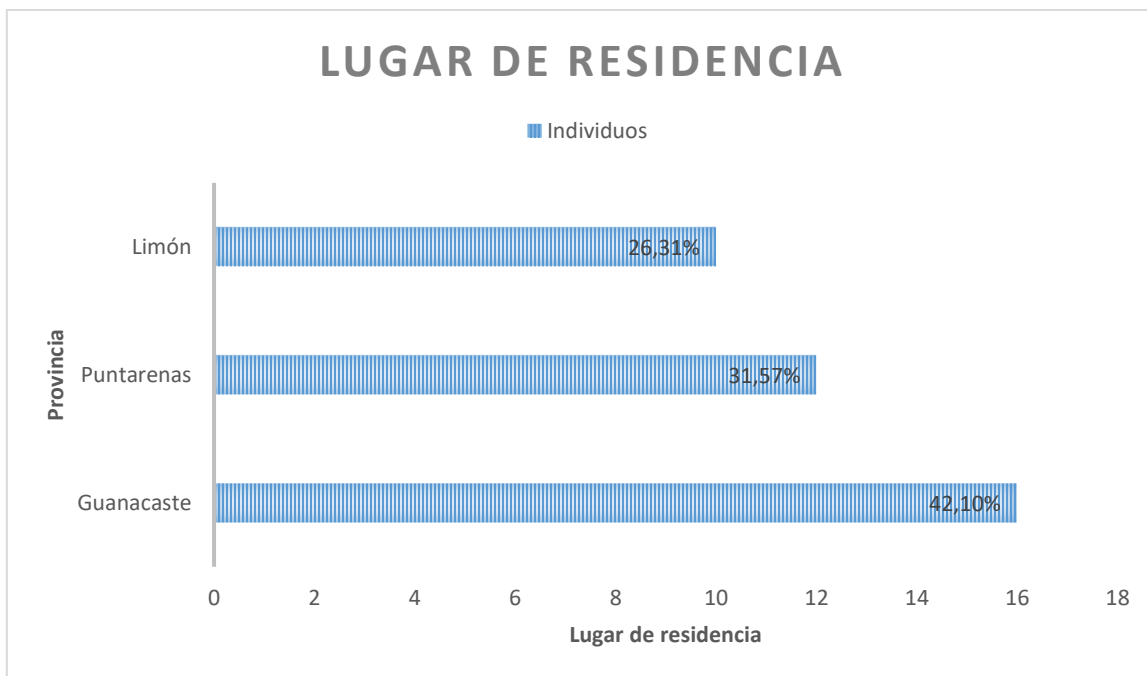


Figura 3: Distribución de las personas encuestadas fuera de la GAM según lugar de residencia, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Más del 40,00% de los encuestados que realizan teletrabajo, afirman vivir en la provincia de Guanacaste.

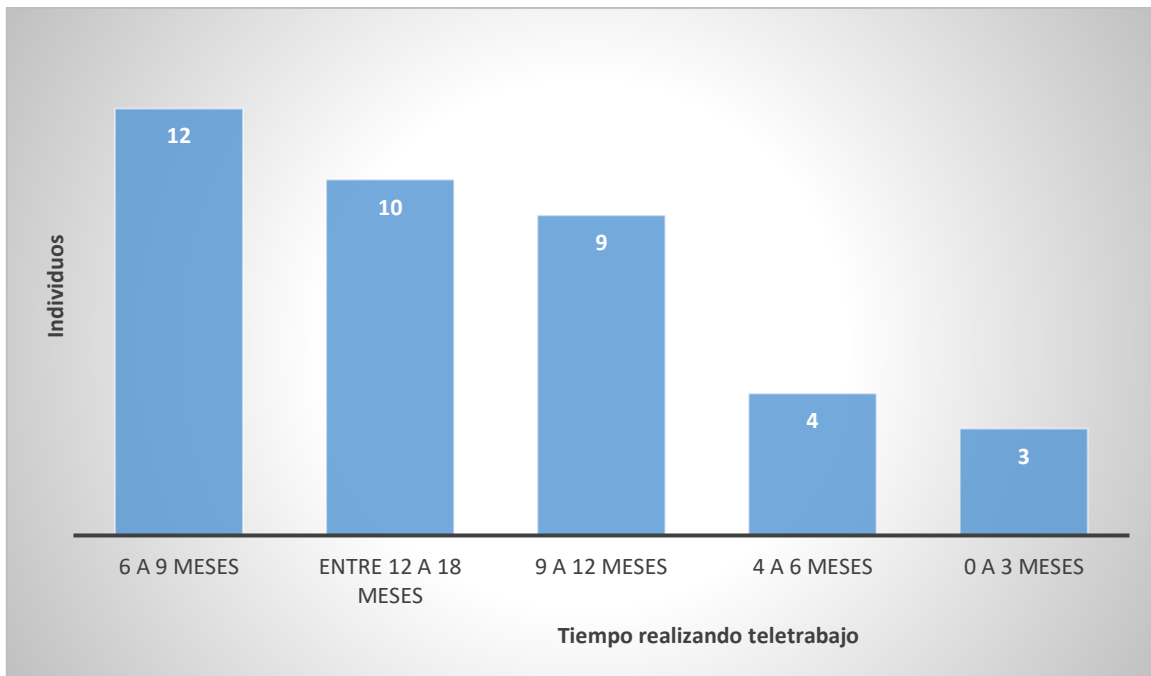


Figura 4: Distribución de las personas que realizan teletrabajo fuera del GAM, según tiempo laborado, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El periodo de 6 a 9 meses involucra a 12 personas que laboran de forma remota, mientras que 3 individuos son los que se encuentran entre los 0 a 3 meses de llevar a cabo esta actividad laboral.

Tabla 4: Distribución de las jornadas laborales de las personas que realizan teletrabajo fuera de la GAM.		
Horario	Valor absoluto	Valor porcentual
Jornada continua, de mañana de 7 am a 4 pm	20	52.63%
Jornadas irregulares o variables según los días.	7	18,42%
Jornada continua, de tarde- noche (de las 2pm a las 10pm)	5	13,15%
Jornada continua, de noche-madrugada (de las 10pm a las 6am)	3	7,89%
Jornada partida (mañana y tarde)	3	7,89%
Total	38	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Las jornadas laborales de mañana de 7am a 4pm representan el 52,63%, mientras que las jornadas continuas de noche-madrugada y jornada partida (mañana-tarde) igualan en un 7,89% de los individuos que llevan a cabo teletrabajo fuera del GAM.

Tabla 5: Distribución de limitaciones físicas de las personas que realizan teletrabajo fuera de la GAM

Actividad	Sí, me limita mucho		Sí, me limita un poco		No, no me limita nada		Total
	Valor absoluto	Valor porcentual	Valor absoluto	Valor porcentual	Valor absoluto	Valor porcentual	
Esfuerzos moderados (caminar 1 hora o más, mover una mesa o pasar aspiradora en la casa)	2	5,26%	14	36,84%	22	57,89%	38
Esfuerzos intensos (correr, levantar objetos pesados o participar en deportes agotadores)	5	13,15%	18	47,36%	15	39,47%	38
Limitaciones para agallarse o arrodillarse.	1	2,63%	23	60,52%	14	36,84%	38
Limitaciones para caminar 1 kilómetro o más	1	2,63%	6	15,78%	31	81,57%	38

Fuente: Elaboración propia, 2021.

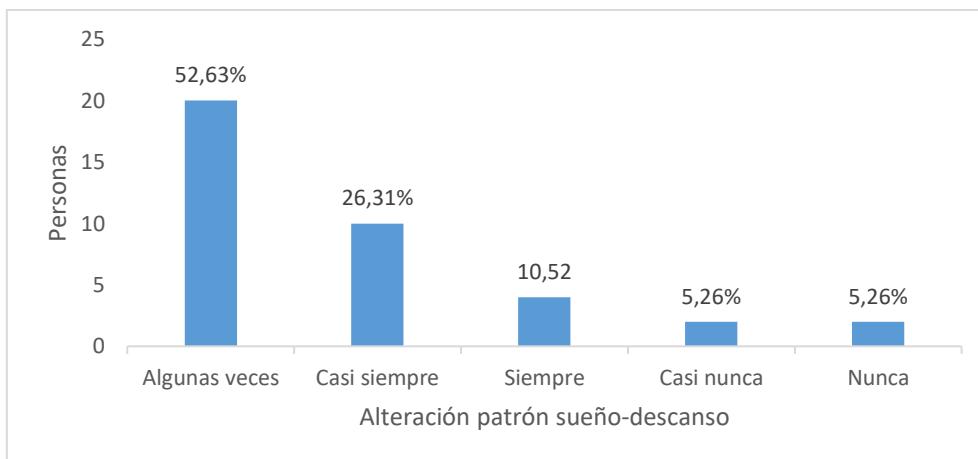


Figura 5: Distribución de las personas que realizan teletrabajo fuera de la GAMsegún alteración del patrón sueño-descanso, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 52,63% de las personas han sufrido alguna vez alteraciones en el patrón de sueño-descanso, mientras que casi nunca y nunca igualan con un 5,26% respectivamente.

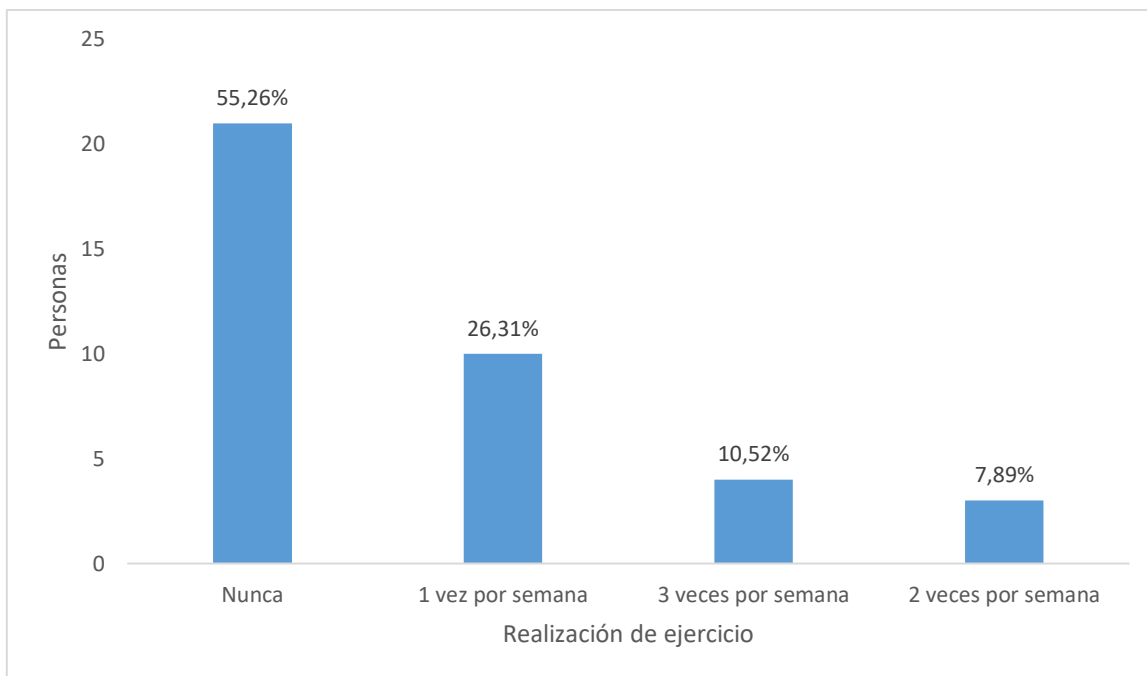


Figura 6: Distribución las personas que realizan teletrabajo fuera de la GAM según la práctica de ejercicio, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Más del 50 % de las personas que realizan teletrabajo fuera de la GAM no realizan ejercicio, mientras que una minoría del 7,89% hacen 2 veces por semana.

Tabla 6: Distribución de las personas que realizan teletrabajo fuera del GAM, según alimentación

Frecuencia	Frutas y verduras		Comidas rápidas	
	Valor absoluto	Valor porcentual	Valor absoluto	Valor porcentual
1 vez por semana	11	28,94%	16	42,10%
3 veces por semana	11	28,94%	5	13,15%
4 veces por semana	9	23,68%	3	7,89%
2 veces por semana	5	13,15%	8	21,05%
Nunca	2	5,26%	6	10,52%
Total	38	100%	38	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla 7: Distribución de las personas que realizan teletrabajo fuera del GAM según problemas en su trabajo o actividades diarias a causa de su salud física, 2021.

Actividad	Tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o actividades cotidianas		Hizo menos de lo que hubiera querido hacer		Tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades diarias		Tuvo dificultad para realizar su trabajo o sus actividades diarias.	
	Valor absoluto	Valor porcentual	Valor absoluto	Valor porcentual	Valor absoluto	Valor porcentual	Valor absoluto	Valor porcentual
No	26	68,42%	21	55,26%	20	52,63%	25	65,78%
Sí	12	31,57%	17	44,73%	18	47,36%	13	34,21%
Total	38	100%	38	100%	38	100%	38	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

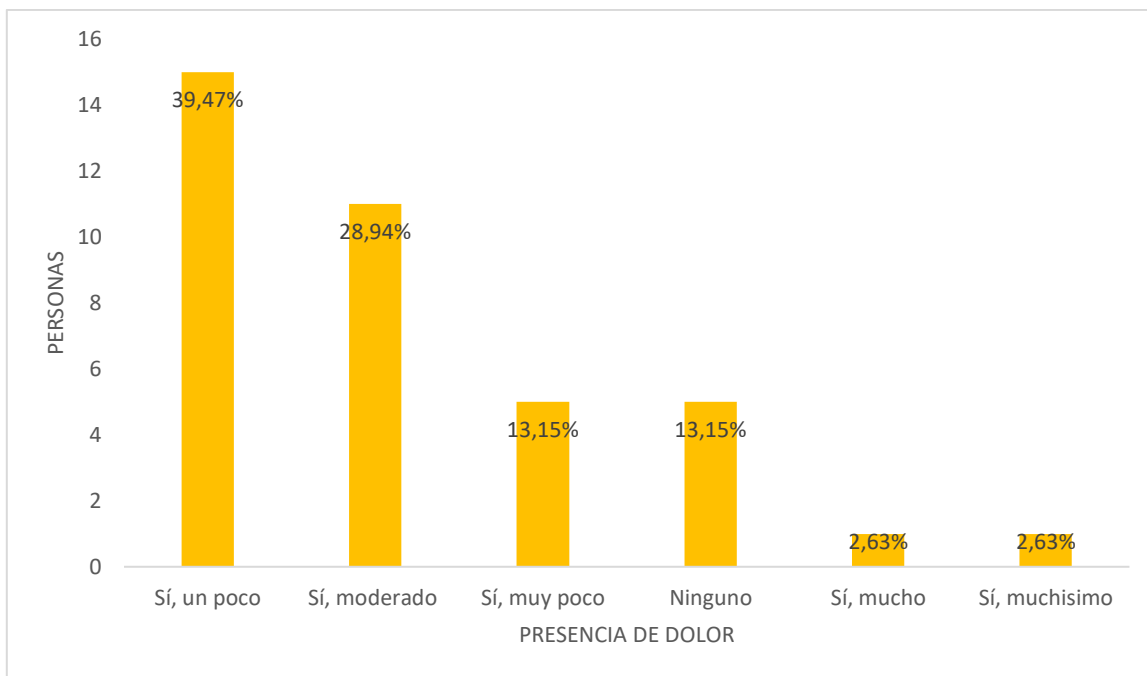


Figura 7: Distribución de las personas que realizan teletrabajo fuera de la GAM según el dolor percibido, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 39,47% de las personas que realizan teletrabajo fuera del GAM presentan un poco de dolor, mientras que el 2,63% presentan mucho y muchísimo dolor respectivamente.

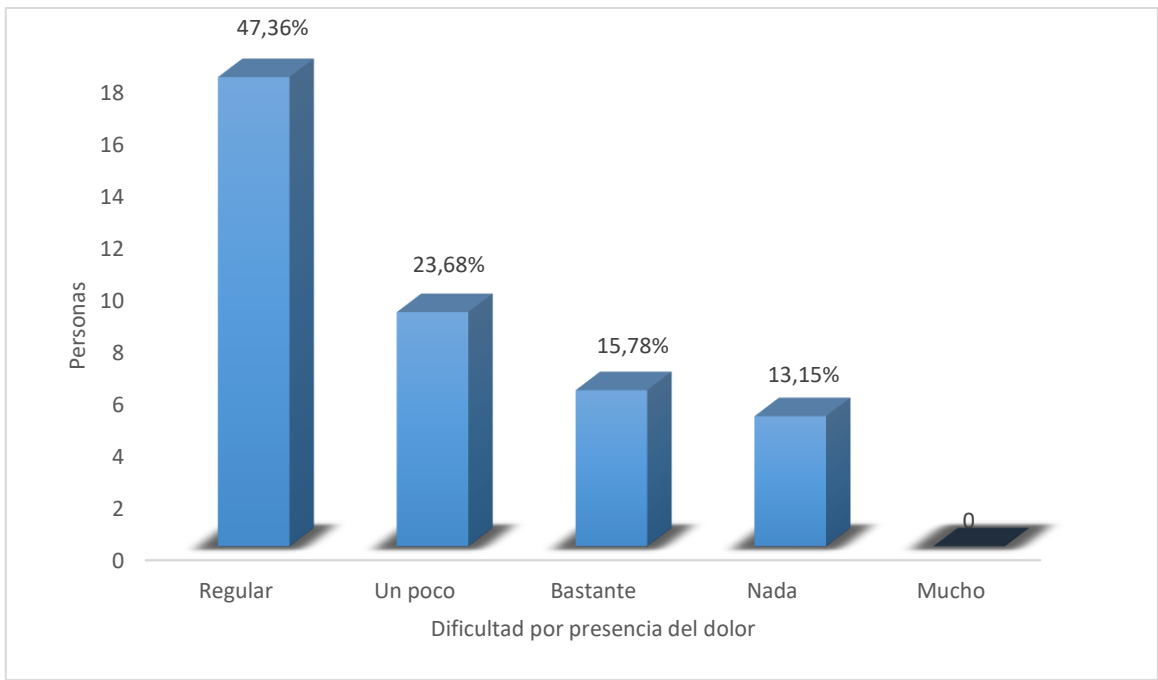


Figura 8: Distribución de las que realizan teletrabajo fuera del GAM, según la dificultad por presencia del dolor para realizar su trabajo.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 47,36% de las personas que realizan teletrabajo presentan regular dificultad para llevar a cabo sus tareas, con respecto al 13,15% que no presentan nada.

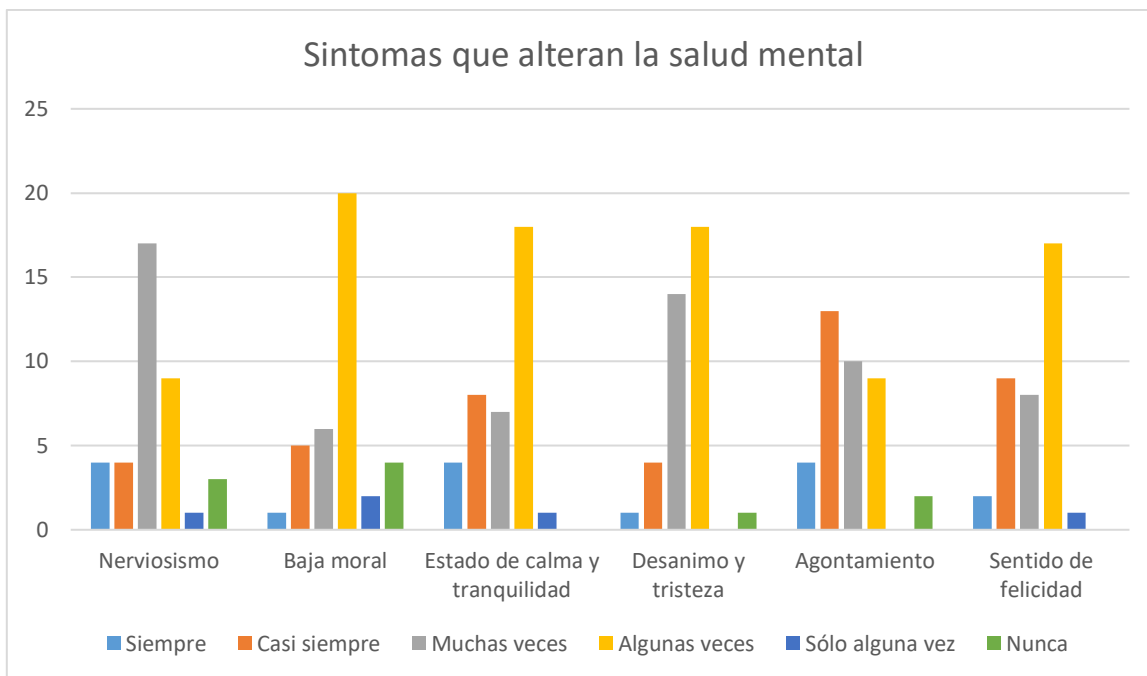


Figura 9: Distribución de las personas según síntomas que alteran la salud mental de los teletrabajadoras fuera del GAM.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Con relación a los datos obtenidos se evidencia que 20 personas (52,63%) presentan un nivel de baja moral en la realización de su trabajo remoto, 18 personas (47,36%) poseen un estado de calma y desánimo respectivamente, 17 individuos (44,73%) con un buen sentido de la felicidad y 9 sujetos (23,68%) con nerviosismo.

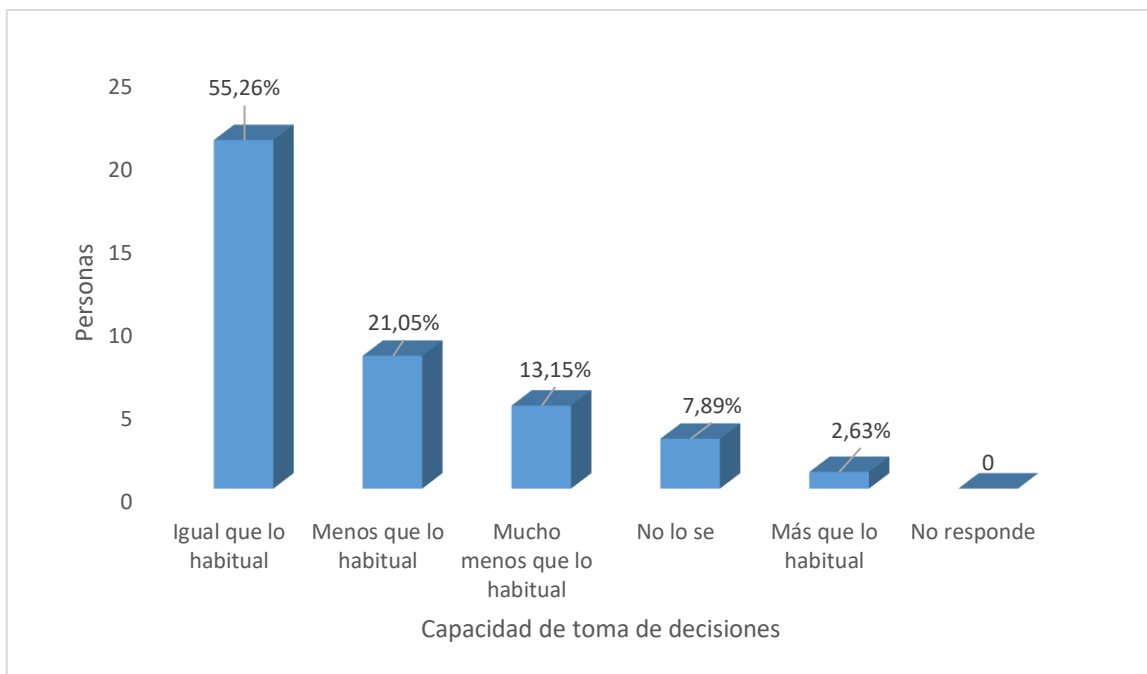


Figura 10: Distribución de las personas que realizan teletrabajo fuera de la GAM según la capacidad de la toma de decisiones.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Más del 50% de las personas que realizan teletrabajo fuera del GAM hacen referencia a que se mantienen igual que lo habitual en la toma de decisiones.

Tabla 8: Distribución de las personas que realizan teletrabajo según otros síntomas de alteración de la salud mental, fuera del GAM

Síntoma	Sentimiento de estar bajo presión		Pérdida de confianza en sí mismo		Sentimiento de no valer nada.	
	Valor absoluto	Valor porcentual	Valor absoluto	Valor porcentual	Valor absoluto	Valor porcentual
No en absoluto	3	7,89%	7	18,42%	20	53,63%
No más que lo habitual	4	10,52%	14	36,84%	9	23,63%
Algo más que lo habitual	13	34,21%	11	28,94%	7	18,42%
Mucho más que lo habitual	18	47,36%			2	5,26%
No lo sé			6	15,78%		
No responde						
Total	38	100%	38	100%	38	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla 9: Distribución de las personas Teletrabajadoras según sus condiciones laborales fuera del GAM

	Exposición a altos niveles de ruido		Iluminación adecuada		Posturas incómodas		Movimientos repetitivos (confort)		Colaboración de jefes o superiores		Colaboración compañeros de trabajo	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Siempre	11	28,94%	3	7,89%	11	28,94%	17	44,73%	1	2,63%	1	2,63%
Muchas veces	9	23,68%	3	7,89%	16	42,10%	15	39,47%	6	15,768%	1	2,63%
Algunas veces	8	21,05%	10	26,31%	7	18,42%	4	10,52%	8	21,05%	14	36,84%
Muy pocas veces	8	21,05%	14	36,84%	3	7,89%	2	5,26%	17	44,73%	12	31,57%
Nunca	2	5,26%	8	21,05%	1	2,63%			6	15,78%	10	26,31%
Total	38	100%	38	100%	38	100%	38	100%	38	100%	38	100%

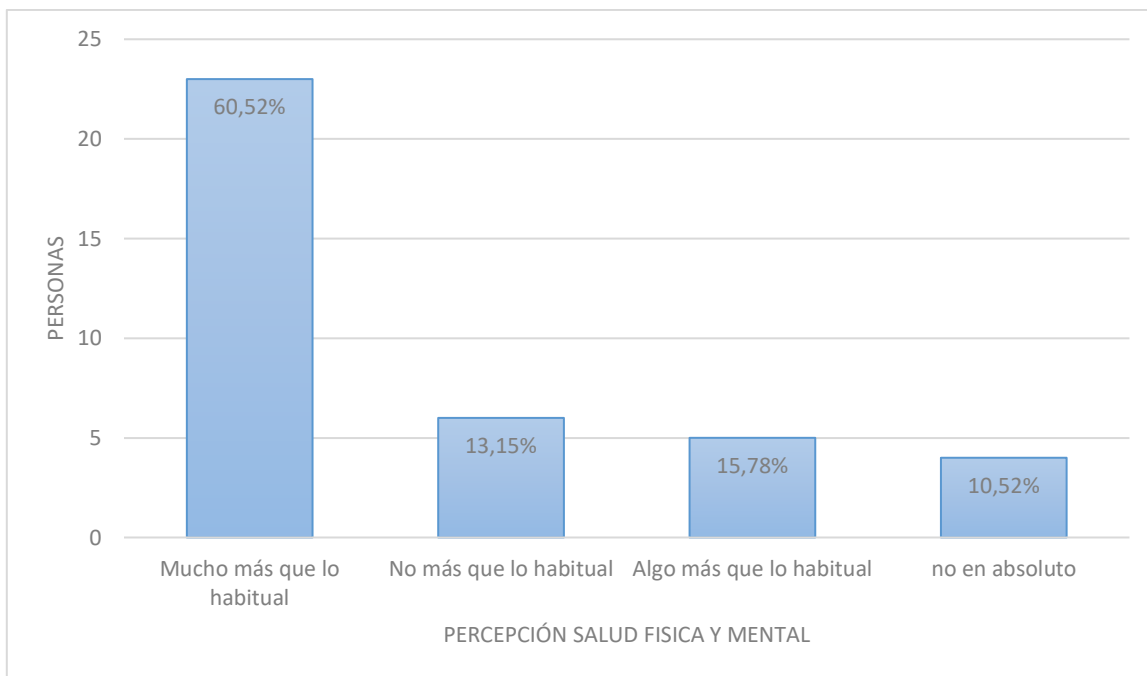


Figura 11: Distribución de las personas según la percepción su salud física y mental antes del teletrabajo, fuera del GAM.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Más del 60% de las personas que realizan teletrabajo consideran que su salud física y mental estaban mejor antes de esta nueva tendencia de trabajo.

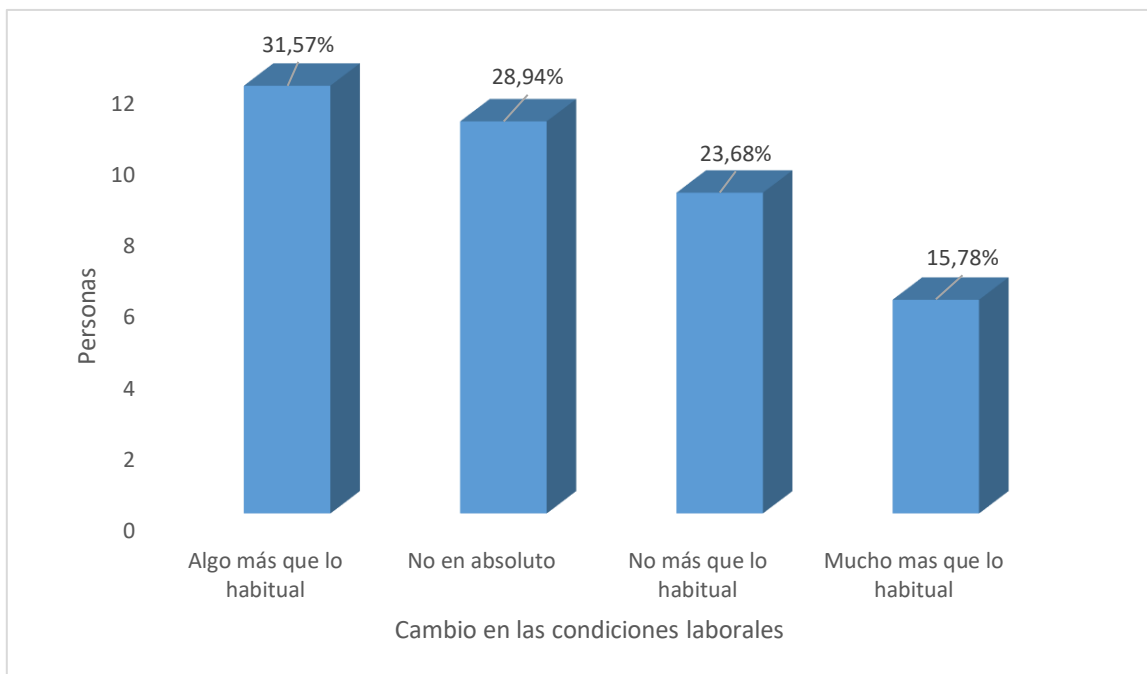


Figura 12: Distribución de las personas según percepción de modificaciones de las condiciones laborales antes y durante el teletrabajo, fuera del GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 31,57% de las personas que realizan teletrabajo fuera del GAM consideran que algo más que lo habitual han cambiado sus condiciones laborales, mientras que el 15,78% manifiesta que mucho más de lo habitual se ha modificado.

Anexo N°7: Dedicatoria

Primeramente es dicado a Dios por darme la oportunidad de desarrollar la presente investigación, además de permitirme con trabajo arduo y continuó superar las barreras de la vida diaria. A la vez también a mi madre Maria Calderón Obando que siempre me ha acompañado en este proceso y aunque se que ya no está conmigo siempre me ve triunfar desde el cielo.

A mi padre Eduardo Vásquez Guillén que me ha apoyado en todo este proceso de formación profesional, además de ser un ejemplo a seguir en la vida ya que el ha superado numerosos obstáculos y sigue en pie firme para enseñarme a través de su experiencia y sabiduría.

Anexo No 8: Agradecimientos

A Adriana Montoya que por su acompañamiento, comprensión y sobre todo su apoyo incondicional.

A mi tutora MsC. Vanessa Aguilar Zeledón, ya que con su forma de abordar mi proyecto y la entrega externada ha sido de gran apoyo para la culminación satisfactoria de esta investigación.

Y en general a mi familia por las muestras de apoyo brindado desde el inicio y hasta el fin de la conclusión de mi carrera.

BIBLIOTECA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN**

San José, 13 de enero de 2022

Señores:

Universidad


Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Juan Carlos Vásquez Calderón con número de identificación 1-1536-0924 autor (a) del trabajo de graduación titulado Salud física y mental de las personas relacionado con las condiciones laborales antes y durante el teletrabajo, gran área metropolitana, 2021, como requisito para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería; Sí autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,


115360924

Firma y Cédula de Identidad

ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.

