



IMPACTO DEL
TELETRABAJO EN LA
SALUD LABORAL:
BENEFICIOS, DESAFÍOS
Y PROPUESTAS DE
MEJORA.

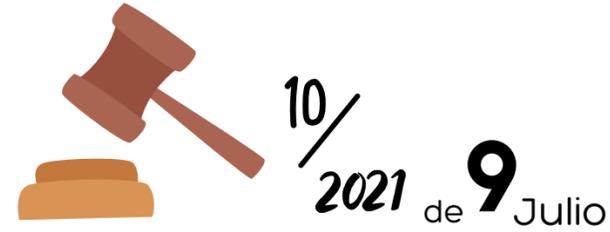
Lara Aranda, Carmen
Martín García, Alba
Hospital Universitario de Getafe

INTRODUCCIÓN

“El teletrabajo es una modalidad laboral que utiliza las TICs, permitiendo a los empleados trabajar fuera de las instalaciones de la empresa”



Organización
Internacional
del Trabajo



Para que se aplique la normativa sobre teletrabajo, el trabajador debe trabajar desde fuera de las instalaciones de la empresa un mínimo del 30% de su tiempo de trabajo (jornada completa).

Incremento del teletrabajo en un **24,4%**

Encuesta de Población activa (EPA) elaborada por el INE en el segundo trimestre de 2024, más de 3.150.00 personas trabajan desde su domicilio particular, casi un 15% de la población activa. Siendo la Comunidad de Madrid donde se obtiene el mayor porcentaje de teletrabajo (24%) frente al 19.4% de Cataluña y el 13.7% de Valencia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) nos alertan de que hay que cuidar de la salud de los empleados que trabajan de forma remota.

El **84%** de la población española desearía teletrabajar



TELETRABAJO Y SALUD OCUPACIONAL

¿QUÉ DICE LA EVIDENCIA?

DEBILIDADES

- Aislamiento social / Soledad
- Tecnoestrés
- Sedentarismo
- Trastornos musculoesqueléticos
- Aumento del presentismo
- Prolongación de la jornada laboral
- Aumento de la procrastinación
- Fatiga del zoom
- Malestar del tracto vocal

D

A

AMENAZAS

- Falta de recursos ergonómicos
- Fallos en la conexión inalámbrica
- Formación insuficiente
- Exceso de ruido
- Liderazgo tóxico
- Condiciones de trabajo en casa

ANÁLISIS DAFO

FORTALEZAS

- Conciliación familiar
- Aumento de la productividad
- Ahorro de tiempo
- Mayor flexibilidad
- Mejora en la calidad y duración del sueño
- Reducción del ausentismo
- Reducción de la exposición a patógenos

F

O

OPORTUNIDADES

- Conocer nuevos entornos laborales y sus riesgos
- Facilitar el bienestar laboral en entornos remotos
- Monitorización de indicadores de salud a distancia.

OBJETIVOS

General:

- Evaluar el impacto del teletrabajo en el bienestar laboral.

Específicos:

- Identificar los beneficios percibidos por los teletrabajadores encuestados.
- Descubrir las desventajas reportadas por los trabajadores.
- Presentar propuestas de mejora
- Analizar el rol de la enfermería del trabajo en el teletrabajo.

METODOLOGÍA

Estudio observacional, descriptivo, transversal con metodología mixta.

Población: Personas en activo que teletrabajan.

Muestreo no probabilístico por conveniencia y bola de nieve.

Muestra: 82 encuestados que respondieron a la encuesta de forma online

Instrumento: Escala validada de Percepción del Teletrabajo junto con preguntas ad-hoc .

Recogida de datos :



Análisis estadístico:

Para describir las variables cualitativas (categóricas) se utilizaron porcentajes.

Para las variables cuantitativas se calculó la media , así como mínimo y máximo.

Se utilizó la a prueba de Kolmogorov-Smirnov para comprobar normalidad y la prueba de Levene para homogeneidad de varianzas.

La asociación de las variables categóricas se efectuó utilizando las pruebas chi-cuadrado y anova.

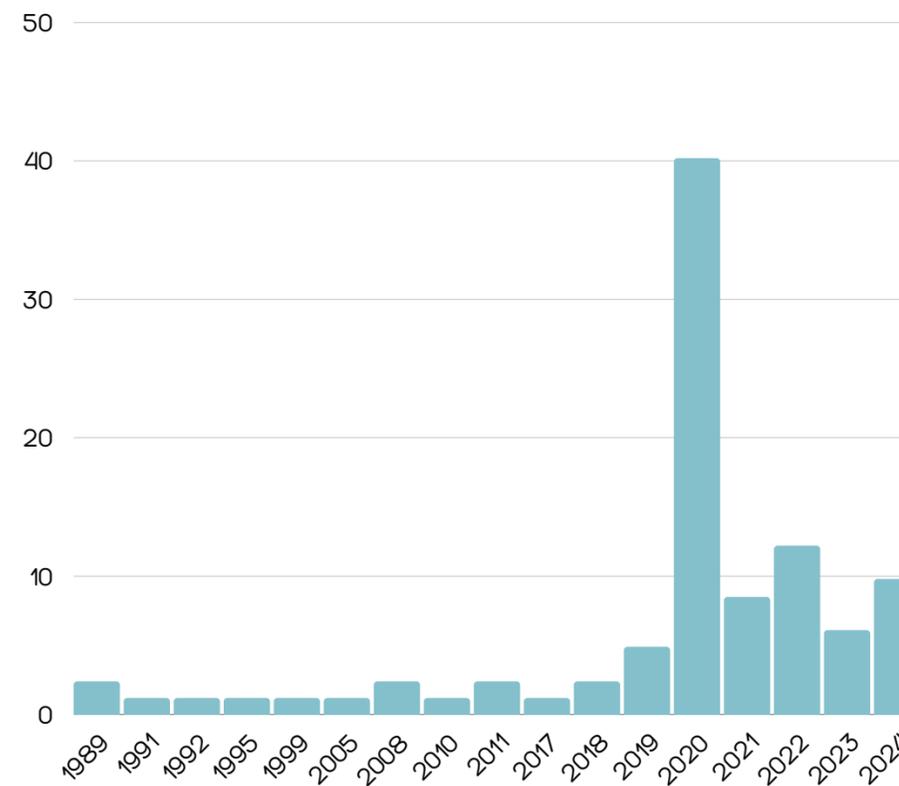
RESULTADOS

PROFESIONES MÁS COMUNES

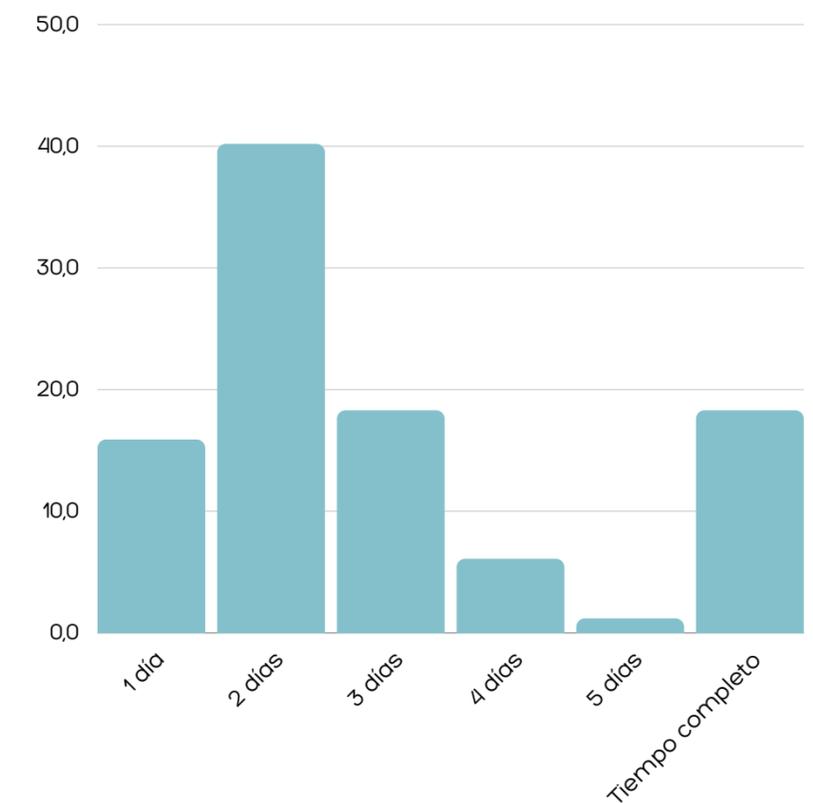
Informática
Estadística
Análisis de datos
Administración
Comercio
Marketing

2 ENFERMERAS DEL TRABAJO

AÑO INICIO TELETRABAJO



DÍAS TELETRABAJO



Edad media: 46 años

Mínima 21

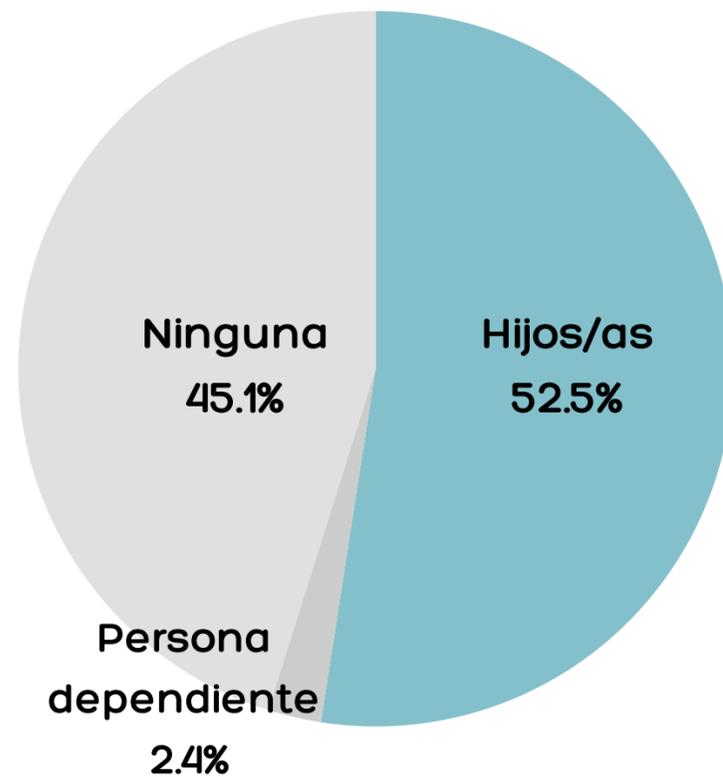
Máxima 63



El estudio muestra un aumento significativo en la productividad con más días de teletrabajo (p=0,041)

RESULTADOS

PERSONAS A CARGO



No se encontró una relación significativa entre tener personas a cargo y la percepción de que el teletrabajo es una mejora ($p = 0.730$)

TAREAS DOMÉSTICAS



No se encontró una relación significativa entre tener o no que realizar tareas domésticas y la percepción de que el teletrabajo es una mejora ($p = 0.445$)

¿DISPONE DE
MÓVIL DE
EMPRESA?

42.7% SÍ

El 68.75% refiere que esta medida ayuda a separar su vida laboral de la personal.

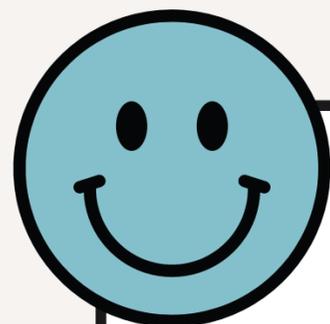
RESULTADOS ESCALA PERCEPCIÓN DEL TELETRABAJO



- Puntuación media
- Porcentaje de trabajadores a la derecha de la mediana

EL 91,5% CONSIDERA QUE EL TELETRABAJO ES UNA MEJORA CON RESPECTO A LA MODALIDAD DE TRABAJO PRESENCIAL

¿CUÁLES SON LAS OPINIONES DEL TELETRABAJO?

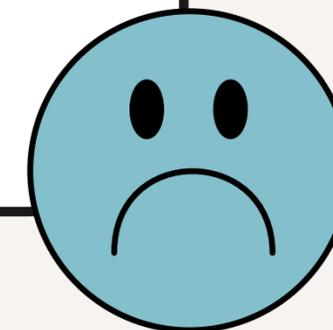


"Puedo dormir más"
"Ahorro en gasolina y vestuario"
"Mayor comodidad"
"Más tiempo libre y mejor gestión del tiempo"
"Menos estrés por las mañanas"
"Conciliación con mis hijos y vida personal"
"Siento que rindo más"

PROPUESTAS DE **MEJORA**

"Apoyo de la empresa con recursos materiales ergonómicos y tecnológicos"
"Promover desconexión digital"
"Implementación de cafés virtuales para promover la interacción entre compañeros"
"Que todos teletrabajemos el mismo día y no el que queramos"
VS
"Elección de los días para teletrabajar sin que los fije la empresa"
"Percibir un plus para gastos de calefacción, aire acondicionado..."

"Menos contacto social"
"Difícil encontrar a la persona con la que quiero contactar"
"No puedo desconectar"
"La comunicación se me hace más complicada"
"Me siento mucho más sedentaria"



Creación de políticas de desconexión digital
Monitoreo remoto de parámetros de salud.
Promoción hábitos saludables para el teletrabajo (ergonomía, alimentación, ejercicio y sueño)
Programa pausas activas
Prevención accidentes domésticos
Cafés virtuales





CONCLUSIONES

- El teletrabajo ha tenido un impacto positivo en el bienestar laboral, con un 91% de los trabajadores que lo consideran una mejora significativa en su calidad de vida.
- El teletrabajo aumenta la productividad de forma significativa, la flexibilidad, la conciliación familiar y reduce el estrés, además de ofrecer ahorro y mayor seguridad.
- El sedentarismo, aislamiento social y el alargamiento de jornada laboral son desventajas comunes reportadas por los teletrabajadores.
- Los trabajadores del estudio identifican varias propuestas de mejora, destacando los recursos ergonómicos, la desconexión digital y la comunicación interpersonal.
- El teletrabajo representa un desafío clave para la enfermería del trabajo, que debe promover estrategias preventivas en un entorno cada vez más digitalizado.

Cuidando de tí, donde quiera
que estes.



SCAN ME

BIBLIOGRAFÍA