

# Aspectos Psicosociales del Teletrabajo

Caracas,  
marzo de 2022



# Objetivo General

Describir los aspectos psicosociales vinculados al teletrabajo, con base a las evidencias científicas actualizadas

## Objetivos Específicos



Conocer la evolución del teletrabajo y comprender su conceptualización



Reconocer el concepto de factores psicosociales y las diferencias entre factores protectores y de riesgo



Identificar, en los datos, los factores psicosociales que afectan al teletrabajador



Caracterizar los factores psicosociales identificados y describir sus efectos



Aproximarnos al manejo del teletrabajo en Venezuela



Esbozar recomendaciones para minimizar el impacto de los riesgos psicosociales

# Método

## Tipo de investigación

- Exploratoria
- Descriptiva
- Documental

## Variables examinadas

- Teletrabajo
- Factores psicosociales

## Procedimiento

- Motor de búsqueda: *Google Académico*

- Criterios de búsqueda

Palabras clave:  
Teletrabajo Riesgos psicosociales

Lapso:  
Años 2021 - 2022

Orden:  
Fecha de publicación

- Resultados de la búsqueda

Artículos:

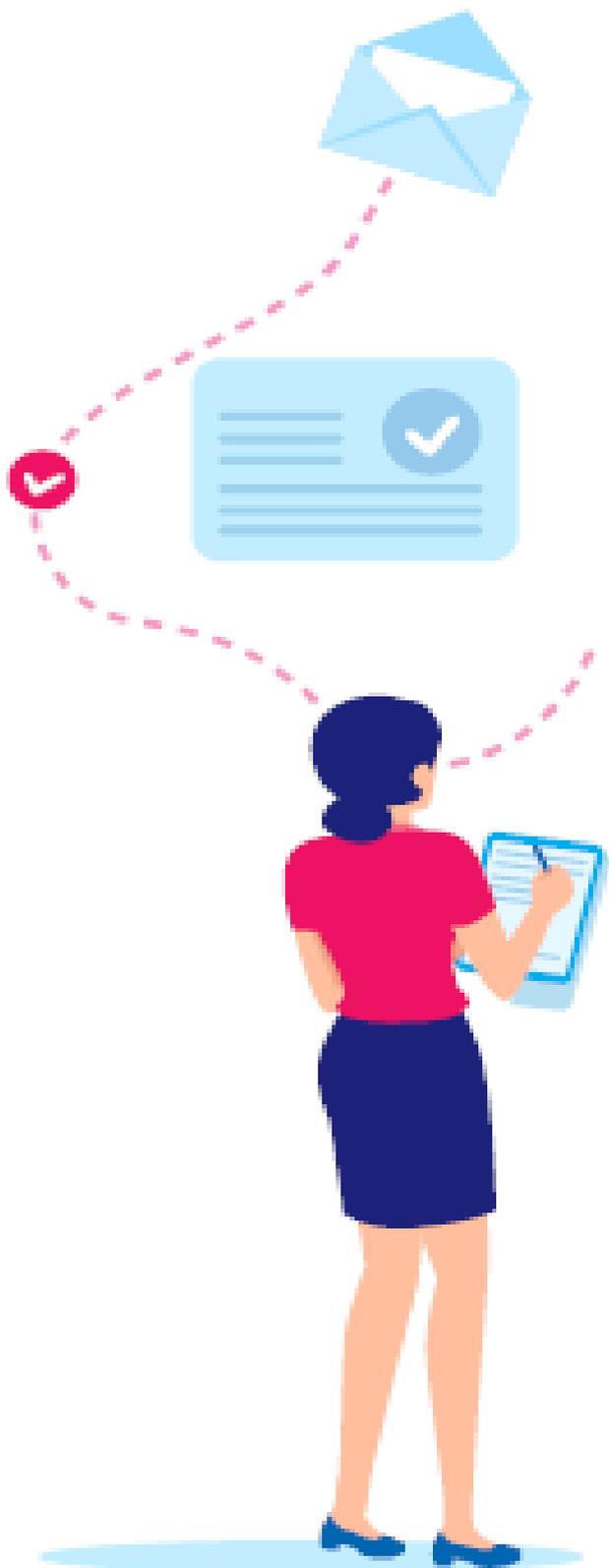
- 1 sin acceso al extenso
- 2 sin vínculo directo
- 22 teóricos
- 15 datos directos

1 *reporte nacional*

- Reajuste de la búsqueda:  
Estudio en Venezuela  
www de la Asamblea Nacional  
Constitución de República y  
otras norma  
Publicaciones de la OIT



# Historia del Teletrabajo



**1970** ● Jack Nilles

**1977** ● 1er equipo Apple

**1981** ● 1er PC de IBM

**1989** ● Protocolo de Transferencia de archivos (FTP)

**1990** ● Surgimiento del Internet

**1990** ● Crisis Económicas  
**2008** ● Trabajo Independiente  
Comercio Electrónico

**2006** ● Marcos Normativos

**2020** ● Pandemia por COVID-19

# Teletrabajo

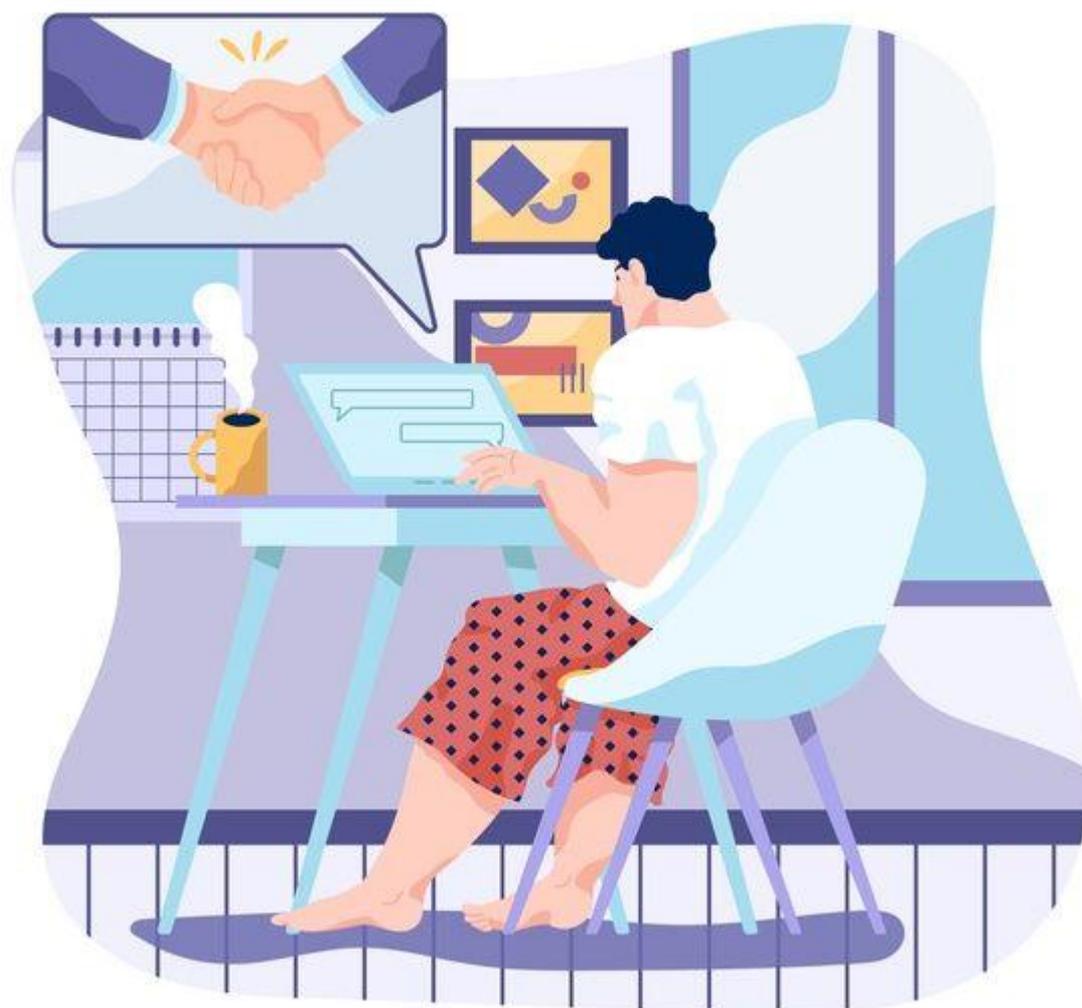
Es el uso de tecnologías de la información y las comunicaciones –como teléfonos inteligentes, tabletas, computadoras portátiles y de escritorio– para trabajar fuera de las instalaciones del empleador *Eurofound y OIT, 2019*

Es el trabajo a distancia (incluido el trabajo a domicilio) efectuado con auxilio de medios de telecomunicación y/o de una computadora. Tesoro OIT, Ginebra, 2008

Es una forma de organización y/o de realización del trabajo, utilizando las tecnologías de la información en el marco de un contrato o de una relación de trabajo, en la cual un trabajo que podría ser realizado igualmente en los locales de la empresa se efectúa fuera de estos locales de forma regular *Acuerdo marco europeo sobre teletrabajo, Bruselas, 16 de julio de 2002*

## Elementos incluidos en el concepto:

- Lugar predeterminado
- Ubicación física donde se realiza efectivamente el trabajo
- Tecnologías de la Información y la Comunicación



# Teletrabajo

## Trabajo Presencial

Horario fijo



Lugar de trabajo:  
La oficina



Sistema de monitoreo:  
Presencia física



Computadora de oficina



Reuniones presenciales



## Teletrabajo

Horario flexible

Lugar de trabajo:  
Hogar del trabajador

Sistema de monitoreo:  
Rendimiento o productos

Acuerdo de uso de equipos

Reuniones virtuales

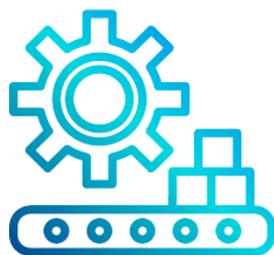
## Lo que no es el teletrabajo



Una profesión



Un call center



Manufactura  
en casa



Un servicio de  
plataforma

# Factores de riesgo en el teletrabajo

El **teletrabajo** convoca los mismos riesgos a la salud que el trabajo de oficina tradicional, más los riesgos específicos de esa modalidad. Las investigaciones destacan como causante de esos riesgos a factores **ergonómicos** y **psicosociales**.



## Factores ergonómicos

Son el conjunto de posturas, acciones o esfuerzos vinculados a la actividad laboral que terminan causando trastornos:

- Musculoesqueléticos
- Fatiga visual



## Factores psicosociales

Son el conjunto condiciones relacionadas con la organización del trabajo y su contenido, con la realización de la tarea, con el entorno social y con la misma persona que podrían afectar el desarrollo del trabajo y la salud:

- Física
- Psíquica
- Social

# Factores psicosociales

Los factores psicosociales en el trabajo consisten en interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de su organización, por una parte, y

## Extralaborales

## Intralaborales

por la otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias, pueden influir en la salud y en el rendimiento. OIT (1984)

## Factores Protectores

Son cualquier condición presente en la vida de una persona, que mitigue sus riesgos laborales, aparte de tener efectos positivos sobre la salud, el desempeño y el desarrollo personal. Contribuyen al aumento de la eficiencia.



## Factores de riesgo

Son aquellos que causan efectos adversos en la salud como estrés, fatiga crónica, ansiedad, etc., que terminan ocasionando disminución en la productividad, ausentismo, rotación, conflictos interpersonales,



# Factores psicosociales de riesgo vinculados al teletrabajo

Relativos a la dotación



# Factores psicosociales de riesgo vinculados al teletrabajo

## Aspectos Intangibles



# Efectos de los factores de riesgos vinculados al teletrabajo

## Fisiológicos

- Problemas musculoesqueléticos:  
Tensiones musculares  
Algias en general espalda, cuello y muñeca  
Dolor crónico
- Predisposición a sufrir de:  
Enfermedades del corazón  
Tensión y colesterol alto  
Trastornos gastrointestinales, diarreas
- Riesgos de:  
Diabetes  
Osteoporosis
- Comportamientos perjudiciales:  
Fumar, comer y beber en exceso  
Sedentarismo  
Obesidad

## Psicológicos

- Trastornos del Ánimo:  
Angustia  
Ansiedad  
Estrés  
Depresión
- Conductas adictivas:  
Tecno adicción  
Consumo de alcohol  
Drogas  
Comida
- Emocionales:  
Escepticismo  
Creencias de ineficiencia  
Burnout  
Violencia en el trabajo o la familia
- Psicósomáticas:  
Trastornos del sueño  
Cefaleas



# Factores psicosociales protectores vinculados al teletrabajo

## Individuales

Ahorro de tiempo e costo e incomodidades del transporte

Se mejora y ahorra en la alimentación ya que la comida se preparada en casa

Tiempo para hacer ejercicios, atender el cuidado físico, compartir con la familia.

## Colectivos

Facilita la transición después de la lactancia

Es una alternativa en situaciones de catástrofes naturales o pandemia

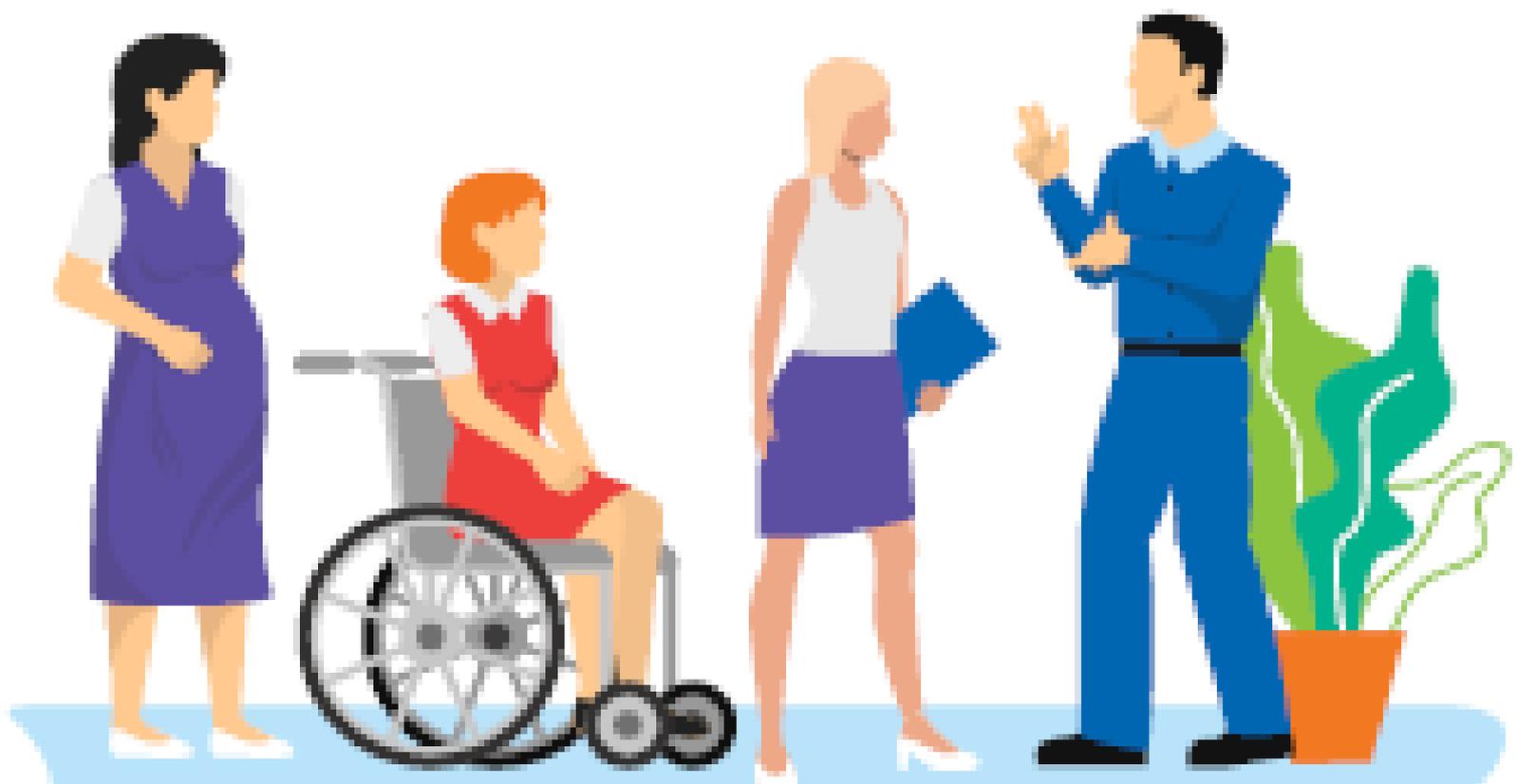
Permite la integración de personas con discapacidad física o visual

Posibilita el trabajo quienes cuidan familiares enfermos, residen muy lejos o tienen dificultades transporte

Incorporación al a privados de libertad

Se reducen las emanaciones de CO2

Disminuye el ausentismo optimiza la captación de recursos humanos



# El teletrabajo en Venezuela

Investigación localizada fuera de Google Académico

## Retos y desafíos del teletrabajo en una época de cambio: aforismos críticos desde la abstracción del pensamiento contemporáneo venezolano

*Carlos Daniel Henríquez Jiménez<sup>1,\*</sup> & Ramiro Aurelio Buitrago Acuña<sup>2,\*</sup>*

Autor por correspondencia: Ramiro Aurelio Buitrago Acuña, [dr.buitrago86@gmail.com](mailto:dr.buitrago86@gmail.com), Carlos Daniel Henríquez Jiménez: [carlosdhenriquez@gmail.com](mailto:carlosdhenriquez@gmail.com)

sábado, marzo 26, 2022

 CÁMARA DE INTEGRACIÓN ECONÓMICA  
VENEZOLANO COLOMBIANA  
CAVECOL  
J.00129014.1

INICIO NUESTRA INSTITUCIÓN ▾ SERVICIOS ▾ ACTUALIDAD ▾ PUBLICACIONES

Inicio > Noticias > Actualmente Venezuela es muy atractiva para el Teletrabajo

Noticias

### Actualmente Venezuela es muy atractiva para el Teletrabajo

Por CAVECOL - 26 marzo, 2021



Fuente económica: Video conferencia disponible en la web.

Disponemos de muy escasa información científica venezolana acerca de aspectos psicosociales del teletrabajo



# El teletrabajo en Venezuela

## Constitución

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999)

## Ley Orgánica

Ley Orgánica del Trabajo, los Trabajadores y las Trabajadoras (2012)

## Ley Orgánica

Ley Orgánica de Prevención, Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo (2005)

Anclaje Normativo

Proyecto de Ley Agosto de 2021



# El teletrabajo en Latinoamérica

## Leyes de Teletrabajo



Bolivia y Ecuador para hacer frente a la situación vivida por COVID-19, incorporaron regulaciones relativas al teletrabajo mediante decretos supremos o acuerdos ministeriales

# Recomendaciones

## Voluntariedad y Reversibilidad

Trabajador o empresa, podrían aceptar o rechazar el teletrabajo

Revertir el teletrabajo y volver al trabajo presencial

Contrataciones iniciadas como teletrabajo deberán permanecer

## Privacidad

Límites de los mecanismos de control instalados

Suprimir datos pertenecientes a la vida personal



# Recomendaciones



## Infraestructura física

Ambiente sin ruido, distracciones e interrupciones

Apoyo de los miembros de la familia

Acuerdos acerca de quién provee los materiales y equipos

Servicio de internet, electricidad y sus costos

Planes de contingencia ante fallas

## Planificación de la jornada

Atender a la cantidad de tareas asignadas

Recurrir a un horario flexible

Tomar un descanso cada dos horas, practicando pausas activas cada 5 minutos con ejercicios de estiramiento.

Respetar las horas de desconexión

Realizar un trabajo diligente

Entrenar la habilidad de autorregulación



# Recomendaciones

## Clima organizacional

Tener en cuenta a todos los trabajadores a la hora de distribuir las tareas

Reconocer e incentivar su correcta aportación al equipo

Contar con programas de desarrollo humano, capacitación profesional y actualización tecnológica

Tener tiempos tope máximos para trabajar a distancia

Intercalar lapsos de trabajo a distancia y presenciales

Propiciar reuniones cotidianas virtuales o presenciales



## Acuerdos normativos

Los teletrabajadores deberían sindicarse y negociar colectivamente

Contar con de la misma protección de los trabajadores presenciales, pero además de todas aquellas garantías vinculadas a las condiciones inherentes al teletrabajo

# Reconocimientos



Esta investigación ha sido realizada por iniciativa de la Federación Venezolana de Maestros y de la Fundación para el Desarrollo Integral del Docente, bajo el patrocinio de la Fundación Hanns Seidel y la asesoría de profesoras de la Universidad Central de Venezuela.

Debemos agradecer a los investigadores que compartieron en la red el producto de sus trabajos.