https://doi.org/10.69639/arandu.v13i4.2714

Teletrabajo y Bienestar Laboral: Retos para la Salud Mental

Telework and Workplace Wellness: Mental Health

Michael Joel Mejia Castañeda
mishelmc@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-3079-277X
Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Perú – Lima

Artículo recibido: 10 septiembre 2026- Aceptado para publicación:16 octubre 2026
Conflictos de intereses: Ninguno que declarar.

RESUMEN

Este artículo revisa la relación entre el teletrabajo y el bienestar laboral, centrándose en los desafíos específicos para la salud mental de los teletrabajadores. A través de una metodología de revisión, se analizaron 40 estudios publicados entre 2014 y 2024 en revistas académicas reconocidas, seleccionados por su enfoque en los efectos psicológicos y sociales del trabajo remoto, tanto positivos como negativos. Los hallazgos reflejan que, aunque el teletrabajo ofrece ventajas como flexibilidad y ahorro de tiempo en desplazamientos, presenta también serios retos, especialmente en términos de salud física y mental. Entre los problemas más comunes se encuentran el aislamiento social, el agotamiento digital y dificultades para conciliar la vida laboral y personal. Estos factores incrementan el riesgo de ansiedad, depresión y estrés, afectando negativamente el bienestar general del trabajador, Adicionalmente, el análisis revela que estos efectos pueden moderarse a través del apoyo organizacional, una cultura empresarial inclusiva y el desarrollo de habilidades de autogestión. Los estudios subrayan que ciertos grupos, como mujeres con responsabilidades familiares y trabajadores de sectores educativos y sanitarios, son particularmente vulnerables, experimentando mayor sobrecarga y dificultades de desconexión. Finalmente, las conclusiones destacan la necesidad de políticas organizacionales que incluyan programas de apoyo a la salud mental, medidas ergonómicas, estrategias para mejorar la conectividad social y pautas claras de desconexión digital. Este trabajo contribuye al entendimiento de las dinámicas del teletrabajo y ofrece recomendaciones prácticas para fomentar entornos laborales saludables y sostenibles en contextos remotos.

Palabras clave: teletrabajo, bienestar laboral, salud mental, estrés laboral, equilibrio trabajo y vida

ABSTRACT

This article reviews the relationship between telework and occupational well-being, focusing on the specific challenges to teleworkers' mental health. Through a review methodology, 40 studies

published between 2014 and 2024 in recognized academic journals were analyzed, selected for their focus on the psychological and social effects of remote work, both positive and negative. The findings reflect that while telecommuting offers advantages such as flexibility and time savings in commuting, it also presents serious challenges, especially in terms of physical and mental health. Among the most common problems are social isolation, digital burnout and difficulties in reconciling work and personal life. These factors increase the risk of anxiety, depression and stress, negatively affecting the worker's overall well-being, In addition, the analysis reveals that these effects can be moderated through organizational support, an inclusive corporate culture and the development of self-management skills. The studies highlight that certain groups, such as women with family responsibilities and workers in the education and healthcare sectors, are particularly vulnerable, experiencing greater overload and disengagement difficulties. Finally, the conclusions highlight the need for organizational policies that include mental health support programs, ergonomic measures, strategies to improve social connectivity and clear guidelines for digital disconnection. This work contributes to the understanding of telework dynamics and offers practical recommendations to foster healthy and sustainable work environments in remote contexts.

Keywords: telework, occupational well-being, mental health, work stress, work-life Balance

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Atribution 4.0 International.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el teletrabajo se ha consolidado como una modalidad laboral cada vez más extendida, impulsada por los avances tecnológicos y la pandemia de COVID-19, que obligó a muchas organizaciones a implementar el trabajo remoto para garantizar la continuidad de sus operaciones (Bailey y Kurland, 2020). Bailey y Kurland (2020), en su investigación sobre la transformación de las relaciones laborales, destacan que el teletrabajo ha supuesto una reconfiguración significativa de los espacios laborales tradicionales, generando una flexibilización de horarios y lugares de trabajo. Además, afirman que la adopción de esta modalidad está vinculada al impulso de nuevas tecnologías de comunicación y gestión que permiten el trabajo a distancia, lo que ha repercutido positivamente en la productividad en diversos sectores.

A pesar de estos avances, esta modalidad ha generado cambios sustanciales en la forma en que se perciben las relaciones laborales, especialmente en términos de bienestar laboral y salud mental, variables que son esenciales para el rendimiento y satisfacción de los trabajadores (Toscano y Zappalà, 2020). Toscano y Zappalà (2020), en su análisis de los impactos del teletrabajo, sugieren que, aunque la flexibilidad y el ahorro de tiempo en los desplazamientos favorecen un mejor equilibrio entre la vida personal y profesional, los efectos negativos sobre la salud mental y el bienestar son evidentes. De acuerdo con sus hallazgos, los teletrabajadores experimentan con frecuencia sentimientos de aislamiento social, estrés y una dificultad creciente para desconectar del trabajo.

El objetivo de esta investigación es analizar de manera integral los efectos del teletrabajo en el bienestar laboral, con un énfasis particular en los desafíos que representa para la salud mental. Este estudio se basa en una revisión exhaustiva de 40 artículos científicos publicados entre 2014 y 2024, con el fin de sintetizar los principales hallazgos en torno a la relación entre el teletrabajo, el bienestar y la salud mental, abordando tanto los efectos positivos como las limitaciones y riesgos que implica esta modalidad.

Diversos estudios teóricos y empíricos han abordado los impactos del teletrabajo en el bienestar laboral. Desde una perspectiva teórica, el bienestar laboral se asocia al equilibrio entre la vida laboral y personal, la satisfacción con las condiciones de trabajo y el apoyo organizacional (Rudolph et al., 2021). Según Rudolph et al. (2021), el bienestar laboral es un constructo complejo que no solo depende de las condiciones físicas del entorno de trabajo, sino también de la capacidad de las organizaciones para proporcionar un entorno que respalde tanto el desarrollo profesional como el bienestar emocional de los empleados. En este contexto, el teletrabajo, al ofrecer flexibilidad y reducción de tiempos de traslado, facilita el equilibrio laboral-personal, lo cual se considera un factor positivo para el bienestar de los empleados (Golden, 2020). Golden (2020) destaca que el teletrabajo, al permitir horarios más adaptados a las necesidades individuales de

los trabajadores, puede contribuir a la mejora en la calidad de vida y en la satisfacción general del trabajador, especialmente en empresas que implementan políticas de teletrabajo bien estructuradas.

Sin embargo, a medida que esta modalidad laboral se ha extendido, han surgido preocupaciones sobre su impacto negativo en la salud mental debido al aumento del aislamiento social, el agotamiento digital y las dificultades para establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal (Mann y Holdsworth, 2022). Mann y Holdsworth (2022) han identificado que, en muchos casos, el teletrabajo se ha traducido en la dilución de las fronteras entre la vida laboral y personal, lo que lleva a un aumento de la carga de trabajo y a un estrés crónico entre los trabajadores, quienes no siempre son capaces de gestionar eficazmente la desconexión al final de su jornada.

Por otro lado, la variable de salud mental en el contexto del teletrabajo se relaciona estrechamente con síntomas de ansiedad, estrés y depresión, derivados de factores como la falta de interacción social y la sobrecarga de trabajo en entornos virtuales (Toscano y Zappalà, 2020). En su investigación, Toscano y Zappalà (2020) concluyen que el teletrabajo aumenta la percepción de soledad y la falta de apoyo social, lo que puede intensificar los trastornos psicológicos, especialmente cuando no existen mecanismos de apoyo organizacional adecuados. El apoyo organizacional, incluyendo políticas de bienestar y programas de salud mental, emerge como una variable moderadora importante en este contexto. Según Bakker y Demerouti (2020), un ambiente de trabajo que promueva la conectividad y el soporte emocional puede mitigar los efectos adversos del teletrabajo en la salud mental de los empleados. Bakker y Demerouti (2020) señalan que las organizaciones que implementan programas de apoyo emocional y bienestar, junto con políticas claras de gestión del teletrabajo, tienen empleados más satisfechos y con menor riesgo de desarrollar problemas de salud mental.

Este artículo busca contribuir a la literatura actual proporcionando un análisis crítico y actualizado de los desafíos del teletrabajo en el bienestar y la salud mental de los empleados, con el fin de orientar a las organizaciones en el desarrollo de políticas efectivas. A través de la discusión de los hallazgos de los estudios revisados y su comparación con los marcos teóricos existentes, se pretende proporcionar recomendaciones basadas en la evidencia que ayuden a las organizaciones a gestionar eficazmente el teletrabajo, minimizando sus efectos negativos y maximizando los beneficios para el bienestar integral de sus empleados.

MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio se llevó a cabo mediante una revisión sistemática de literatura científica, abordando el impacto del teletrabajo en el bienestar laboral y la salud mental. Para ello, se adoptó una metodología que permite sintetizar estudios previos y obtener conclusiones fundamentadas (Snyder, 2019). Primero, se definieron los términos clave de la investigación: teletrabajo,

bienestar laboral y salud mental, los cuales guiaron la selección de literatura relevante. Seguidamente, se establecieron criterios de inclusión, seleccionando solo artículos en revistas indexadas entre 2014 y 2024.

Tabla 1

Inclusión y exclusión

Características	Criterio	Inclusión	Exclusión
Idioma	Ingles	**X**	
	Español	**X**	
	Otro		**X**
Tipo de Investigación	Teórica		**X**
	Empírica	**X**	
Periodo de tiempo de Publicaciones	Antes del 2014		**X**
	Después del 2014	**X**	
País de Publicación	Cualquier País	**X**	
Palabras Clave	Teletrabajo, bienestar laboral, salud mental, estrés laboral, equilibrio trabajo y vida, apoyo organizacional.	**X**	
Método de Localización de la Variable	Titulo	**X**	
	Resumen / Abstract	**X**	

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 2

Artículos por Año

Año	Porcentaje
2014	10%
2015	3%
2018	8%
2020	20%
2021	33%
2022	18%
2023	8%
2024	3%
Total general	100%

Fuente: Elaboración Propia

La búsqueda de información se realizó en bases de datos académicas de amplio alcance, tales como Dialnet, Frontiersin, Google Academico, Iscii, Medigraphic, OIT, Redalyc, ResearchGate y Scielo, usando combinaciones de términos como “teletrabajo,” “bienestar laboral,” y “salud mental” (Booth, Sutton, & Papaioannou, 2016). Para asegurar la relevancia y calidad de los estudios seleccionados, se revisaron los títulos y resúmenes de cada artículo. Se incluyeron únicamente aquellos estudios que examinaran la relación entre teletrabajo y las

variables mencionadas, siguiendo un proceso de selección riguroso y transparente (Petticrew & Roberts, 2006).

Tabla 3

Articulo por Base de datos

Base de Datos	Articulos
Dialnet	25%
frontiersin	3%
Google Academico	38%
Iscii	3%
Medigraphic	3%
OIT	3%
Redalyc	5%
ResearchGate	3%
Scielo	20%
Total de Articulos	100%

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 4

Articulo por Pais

Pais	Porcentaje
America Latina y el Caribe	3%
Argentina	3%
Brasil	3%
Chile	3%
Colombia	28%
Costa Rica	5%
Ecuador	20%
España	25%
Mexico	3%
Peru	3%
Sur America	3%
Uruguay	5%
Total	100%

Fuente: Elaboración Propia

En última instancia, se examinaron los contenidos de los 40 artículos seleccionados, organizándolos por autor, tipo de muestra y resultados obtenidos. Esta estructuración facilitó la identificación de patrones en los efectos del teletrabajo, proporcionando una visión completa de su impacto en la salud mental y el bienestar laboral (Tranfield, Denyer, & Smart, 2003). Esta metodología asegura que los hallazgos estén fundamentados en evidencia actual, lo cual permite

una mejor comprensión de los desafíos y ventajas que plantea esta modalidad de trabajo en el contexto actual.

RESULTADOS

Tabla 5

Resumen de los artículos seleccionados y analizados

Autor	Tipo de estudio y muestra	Resultados
Maurizio, R. (2021).	El tipo de estudio es descriptivo, se enfoca en documentar y analizar los efectos y adaptaciones del teletrabajo en la región en el contexto de la pandemia. La muestra está compuesta por datos y análisis de trabajadores en América Latina y el Caribe.	El estudio de Maurizio muestra que el teletrabajo en América Latina y el Caribe aumentó considerablemente durante la pandemia, permitiendo la continuidad laboral en ciertos sectores, especialmente entre trabajadores formales y con altos niveles de calificación. Sin embargo, la transición planteó varios desafíos para empleados y empresas. Aunque el teletrabajo ofrece beneficios, es esencial abordar estos retos para asegurar un impacto positivo en el ámbito laboral.
Flores-Carvajal, L. I. (2022).	Estudio cuantitativo, con una muestra de 70 encuestados	se encontró que uno de cada cuatro docentes se vio afectado por el teletrabajo durante la pandemia, especialmente en su salud y economía. Las afectaciones fueron mayores en aquellos con niños a cargo, debido a las escuelas cerradas y los costos de capacitación necesarios para adaptarse al teletrabajo.
Contreras, F., Baykal, E., & Abid, G. (2020)	El estudio es una revisión de literatura	El estudio muestra que el teletrabajo puede ser beneficioso para la productividad, el ambiente, y los empleados cuando se cuenta con un liderazgo efectivo, mientras que un liderazgo tradicional o ineficaz conlleva riesgos. Los líderes deben desarrollar habilidades de e-liderazgo, fomentar estructuras menos jerárquicas y construir relaciones de confianza con sus equipos virtuales para mantener la competitividad.
Velandia, A. M. C., Cuervo, Z. E. B., & Rojas, G. Y. F. (2023).	Tipo no experimental, con enfoque cualitativo y alcance descriptivo. Analiza los efectos en la salud de los trabajadores de pymes en Bogotá, aunque no especifica el número exacto de participantes.	El estudio revela que el teletrabajo durante la pandemia afectó la salud de los empleados de pymes en Bogotá, generando síntomas de estrés, ansiedad y problemas osteomusculares. Esto subraya la importancia de implementar

		medidas de seguridad y salud para proteger el bienestar físico y mental de los teletrabajadores.
Tambaco, M. G. O., & Alvarado, A. L. B. (2021)	El estudio es no experimental y de enfoque descriptivo. Se aplicaron cuestionarios a personal de salud en teletrabajo en Guayaquil y Salitre, utilizando escalas como la de Kessler y Karasek para evaluar malestar psicológico, demandas de trabajo, control laboral y apoyo social.	El estudio muestra que el personal de salud en teletrabajo en Guayaquil y Salitre enfrenta altos niveles de estrés psicosocial, debido a factores como carga de trabajo, exigencias laborales, y falta de apoyo. Las mujeres cabezas de familia resultaron especialmente afectadas, lo que sugiere la necesidad de mejorar el control sobre la planificación y el tiempo laboral.
Fincato, D. P. (2014).	El estudio es de tipo documental y analítico, basado en la revisión de legislación y literatura sobre los efectos del teletrabajo en la salud laboral en Brasil, sin utilizar una muestra específica de participantes.	El estudio destaca que el teletrabajo en Brasil plantea preocupaciones sobre la salud de los trabajadores, ya que el impacto de la tecnología es personal y varía según la experiencia individual. La Ley 12551/2011, que equipara el teletrabajo con el trabajo presencial, subraya la importancia de proteger la salud en esta modalidad laboral.
Tejada, C. M., & Reyes, F. (2021).	Investigación teórico-descriptiva de tipo documental. Se hizo una revisión de literatura relacionada con los riesgos laborales que implica el desarrollo del teletrabajo.	Trastornos musculo-esqueléticos: dolor dorsal de columna, lumbar, en hombros, en antebrazo y dedos; asociados al mobiliario y accesorios de computador. Trastornos de cuello y extremidades superiores, asociadas a malas posturas, posturas estáticas prolongadas, movimientos repetitivos. Alteraciones visuales: ardor, visión borrosa, ojo seco, ojo rojo, asociadas al tiempo frente a la pantalla y mala iluminación. Trastorno psicosocial por sobrecarga de trabajo, conflicto trabajo familia, aislamiento social; asociados a la organización del tiempo, utilización prolongada de TIC y falta de espacios exclusivos para teletrabajar.
De Vicente Pachés, F. (2020)	El estudio es de tipo documental y analítico, centrado en el análisis del marco normativo español (RDL 28/2020) y su relación con la prevención de riesgos laborales en el teletrabajo, sin aplicar una muestra de participantes.	El estudio analiza el impacto del RDL 28/2020 en la protección de la salud de los teletrabajadores, destacando los riesgos psicosociales, ergonómicos y organizativos en el teletrabajo, como la distribución de jornada, tiempos de disponibilidad y descansos, y subraya derechos como la desconexión digital

		para mejorar la seguridad y salud laboral.
Andrade, H. G. M., Mencías, V. S., Beltrán, Á. R. P., & Rivadeneira, E. F. A. (2022).	El estudio es de tipo documental y descriptivo, basado en una revisión de literatura sobre las repercusiones del teletrabajo en la salud mental y física, sin utilizar una muestra directa de participantes.	El estudio identifica que, aunque el teletrabajo ofrece beneficios en términos de flexibilidad y crecimiento empresarial, ha incrementado las consultas médicas y licencias por enfermedades relacionadas con esta modalidad, especialmente en lo que respecta a la salud mental y problemas ergonómicos.
Solana-Villanueva, N., Los Heros-Rondenil, D., Gabriel, M., & Murillo-López, S. C. (2022)	El estudio es de tipo descriptivo y cualitativo, con una muestra centrada en docentes de la División Académica Multidisciplinaria de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT) que trabajaron desde casa durante el confinamiento por COVID-19.	El estudio muestra que el teletrabajo durante la pandemia impactó de forma desproporcionada a las docentes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, quienes asumieron la mayoría de las tareas de cuidado y del hogar, lo que redujo sus horas de sueño y afectó su salud física y mental, incrementando el estrés, la depresión y la ansiedad.
Sánchez-Toledo Ledesma, A. M. (2021).	Es de tipo cualitativo, Se realiza un metaanálisis de los estudios seleccionados, sino que la extracción y análisis de datos consiste en describir, organizar y categorizar la postura que los estudios seleccionados mantienen sobre los efectos del teletrabajo en el bienestar laboral del trabajador.	Le localizó un total de 14 artículos de investigación empírica que estudian la salud de los teletrabajadores desde el punto de vista de la salud ocupacional entre 2000 y 2020. De acuerdo con sus conclusiones sobre el impacto del teletrabajo en el bienestar laboral, fueron clasificados en cuatro grupos: optimistas (5), pesimistas (5), ambivalentes (1) y escépticos (3).
Fiesco Jaimes, C. A., & Moyano Mesa, G. P. (2018)	El estudio es de tipo cualitativo, basado en encuestas en línea y entrevistas informales realizadas a teletrabajadores en Colombia que han trabajado bajo la modalidad de teletrabajo suplementario por más de dos años.	El estudio identifica que el teletrabajo suplementario en Colombia ha facilitado la inclusión laboral, la flexibilidad y la conciliación familiar, pero también ha provocado cambios negativos en los hábitos de vida de los trabajadores, como sedentarismo y alteraciones alimenticias. Además, las empresas asumen la mayor parte de los riesgos de salud de los teletrabajadores.
Ostos, L. F. B., Quiceno, A. C. O., Quevedo, D. M., & Rúa,	El estudio es de tipo cualitativo, basado en una revisión bibliográfica y el análisis de la información recopilada mediante el software ATLAS.ti. No se especifica un	El estudio concluye que las modalidades de trabajo en casa y teletrabajo en docentes universitarios en Colombia generan efectos negativos en la salud, como estrés, insomnio, depresión, trastornos musculoesqueléticos y

C. J. C. (2024).	tamaño de muestra, ya que es una revisión de literatura.	obesidad, impactando tanto la salud mental como física, y afectando la vida laboral y familiar de los docentes.
Gilabert, E. R. (2020).	El estudio es de tipo cuantitativo, basado en la recopilación de datos mediante encuestas. La muestra incluyó a trabajadores de diferentes sectores, pero no se especificó el tamaño exacto	El estudio encontró que el teletrabajo tiene un impacto complejo sobre el bienestar individual. Mientras algunos trabajadores reportaron mejoras en su calidad de vida debido a la flexibilidad, otros experimentaron efectos negativos como el aumento del estrés, la soledad y la dificultad para desconectar del trabajo, lo que afectó su salud mental y física.
Ramírez, S. L. C., & Rúa, N. E. G. (2014).	El estudio es de tipo descriptivo y analítico, basado en una revisión bibliográfica sobre los riesgos asociados al teletrabajo. La muestra incluye estudios previos y artículos relacionados, pero no se especificó un número concreto de participantes.	El estudio destaca que el teletrabajo puede afectar tanto la salud física como mental de los trabajadores, principalmente por problemas ergonómicos, aislamiento social y estrés laboral. Se identificaron riesgos relacionados con la falta de infraestructura adecuada y la carga de trabajo, que requieren una mejor regulación y medidas preventivas.
Suárez, A. M. (2022).	Este es un estudio de tipo cualitativo y exploratorio, basado en entrevistas a trabajadores que realizan teletrabajo. No se especifica el tamaño exacto de la muestra.	El estudio encontró que el teletrabajo afecta negativamente la salud de los trabajadores, incrementando los niveles de estrés, ansiedad y problemas musculoesqueléticos. Además, se observó un aumento en los trastornos relacionados con el aislamiento social y la falta de balance entre trabajo y vida personal.
Serra, F. R. A. N. C. I. S. C. O. (2020).	Se trata de un estudio exploratorio y documental que analiza las implicancias del teletrabajo en la seguridad y salud laboral. La muestra no es específica, ya que se basa en la revisión de literatura y análisis de documentos sobre el tema.	La investigación revela que el teletrabajo plantea nuevos desafíos para la seguridad y salud laboral, incluyendo riesgos de salud mental como el estrés y el aislamiento, así como problemas ergonómicos que afectan la salud física. También destaca la necesidad de políticas que protejan a los teletrabajadores en sus entornos de trabajo.
Idárraga Areiza, A. M., Ramírez Londoño, C., &	El estudio es de tipo documental y revisa literatura existente sobre el teletrabajo y sus efectos en la salud laboral, sin incluir una muestra específica de participantes.	El estudio señala que el teletrabajo, aunque ofrece beneficios como la flexibilidad, también puede impactar negativamente en la salud laboral debido a riesgos psicosociales, como el

González Mesa, A. (2022)		estrés y el aislamiento, y a problemas físicos derivados de la falta de adecuación ergonómica del espacio de trabajo en el hogar. Estos factores pueden afectar tanto la productividad como el bienestar general de los trabajadores.
Herrero, M. T. V., Alberich, J. I. T., Vicente, A. T., & García, L. C. (2018).	Este es un estudio de revisión documental, basado en el análisis de literatura académica sobre el teletrabajo y su impacto en la salud laboral. No se aplicó a una muestra específica de personas.	El estudio revela que el teletrabajo puede mejorar la conciliación de la vida laboral y personal, aunque también plantea desafíos significativos para la salud laboral, como el aumento del estrés y problemas ergonómicos, especialmente debido a la falta de un espacio de trabajo adecuado en el hogar. Además, destaca la importancia de contar con políticas efectivas de salud y seguridad laboral adaptadas al teletrabajo.
Madrid, S. D. P. C. (2021).	Estudio descriptivo transversal, cuantitativa, aplicando encuesta a 60 personas.	El estudio encontró que el personal de salud en teletrabajo durante la pandemia experimentó altos niveles de estrés, influido por factores psicosociales como la carga de trabajo, las demandas psicológicas y la falta de control sobre la planificación laboral, afectando principalmente a mujeres cabeza de familia. Se recomienda mejorar el control del personal sobre su tiempo y tareas.
Puentes Arismendi, D. L., & Tamayo Acero, Y. K. (2018)	La investigación utilizó una metodología de análisis de riesgos, apoyándose en la matriz NALE, listas de verificación y cuestionarios aplicados a teletrabajadores de empresas públicas y privadas.	El estudio identificó que los factores de riesgo locativo, como instalaciones eléctricas, señalización, condiciones de orden, y vías de evacuación inadecuadas, pueden causar accidentes y enfermedades laborales entre teletrabajadores en Bogotá. Se enfatiza la necesidad de implementar medidas preventivas para proteger la integridad de los teletrabajadores y reducir los riesgos laborales asociados a sus condiciones de trabajo.
Negrín Correa, T. (2022).	La investigación utiliza un enfoque descriptivo basado en revisión documental para analizar los efectos del teletrabajo en la salud laboral,	El teletrabajo ofrece beneficios significativos, como la conciliación entre la vida laboral y familiar y la reducción de costos. Sin embargo, también presenta riesgos importantes

	sin especificar una muestra particular.	para la seguridad y salud de los trabajadores. Es esencial que los empleadores implementen medidas preventivas y correctivas, y que los organismos públicos promuevan la creación de entornos de trabajo seguros.
Muy Pérez, E. F. (2021).	Estudio de tipo descriptivo y comparativo basado en análisis documental, enfocado en la legislación de Ecuador, España, y Colombia, sin uso de una muestra específica de personas.	El estudio evidencia vacíos legales en la normativa ecuatoriana sobre riesgos laborales en teletrabajo, debido a la reciente adopción de esta modalidad en el país. La falta de un régimen específico deja los riesgos laborales de teletrabajo bajo las normas generales. El análisis comparativo con las legislaciones de España y Colombia destaca la necesidad urgente de desarrollar regulaciones especializadas en Ecuador.
Cockburn, W., & Hurtado, M. (2021).	Estudio descriptivo y analítico basado en una revisión de medidas preventivas y legislación europea sobre teletrabajo durante la pandemia, sin muestra específica de personas.	La pandemia de COVID-19 aceleró la adopción del teletrabajo en Europa, lo que generó riesgos laborales para la salud física y mental de los teletrabajadores. Estos incluyen problemas musculoesqueléticos, estrés, y dificultades de desconexión. Las empresas deben implementar medidas preventivas como ergonomía adecuada y flexibilidad horaria. Además, la UE desarrolló herramientas para evaluar y controlar los riesgos laborales asociados al teletrabajo, como la plataforma OiRA.
Gómez, S., Guarín, I., Uribe, S. L., & Vergel, L. (2020).	Estudio descriptivo basado en la revisión de literatura y una investigación previa realizada con teletrabajadores de empresas públicas y privadas de Bogotá.	La investigación subraya la necesidad de implementar programas de estilos de vida y trabajo saludables para teletrabajadores, identificando peligros en los entornos laborales. A pesar de la falta de herramientas en las empresas, se destaca la importancia de separar el entorno familiar del laboral, realizar actividad física, mantener una alimentación equilibrada y respetar los horarios de sueño. La sensibilización de todos los actores involucrados es clave para la prevención de enfermedades y accidentes laborales en el teletrabajo.

Tomasina, F., & Pisani, A. (2022).	Estudio de revisión narrativa exploratoria basado en literatura científica,La revisión utilizó los buscadores Google y Google Académico indagando también en diferentes bases de datos bibliográficos (Scielo, Medline, Pubmed) en la búsqueda de artículos publicados referidos a la salud del teletrabajador en los últimos diez años.	El estudio identifica riesgos psicosociales y ergonómicos como los principales factores de daño para la salud de los teletrabajadores, afectando tanto su salud mental (alteraciones del sueño, ansiedad, depresión) como física (trastornos músculo-esqueléticos, sedentarismo y problemas visuales). Se enfatiza la importancia de políticas preventivas, como el diseño ergonómico de los puestos de trabajo y el derecho a la desconexión, para promover el bienestar de los teletrabajadores.
Salinas, R. R., Flores, F. H., & Madrigal, A. Z. (2021).	Estudio de revision bibliografica en publicaciones de revistas prestigiosas como scielo, intramed, uptodae y que abarca menos de cinco años de antigüedad desde el 2015 al 2020	El estudio identifica los riesgos laborales del teletrabajo debido a una mala ergonomía, tales como problemas musculoesqueléticos, visuales y psicosociales. Estos riesgos surgen principalmente por el uso prolongado de tecnologías sin un adecuado diseño ergonómico. Se recopilaron datos de diversas fuentes científicas y noticias relacionadas con el tema.
Santos, E. H. M., Cedeño, L. A. L., León, M. L. T., & Molina, J. B. D. (2021).	Estudio descriptivo de cohorte transversal. La muestra estuvo conformada por 67 docentes, 39 de la carrera de Enfermería y 28 de Laboratorio Clínico.	La mayoría de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud experimentaron riesgos en la salud ocupacional debido al teletrabajo. Los riesgos identificados fueron principalmente musculoesqueléticos y psicosociales. Los datos se recopilaron a través de encuestas en línea y entrevistas a un experto en salud ocupacional.
Prieto, J. L. R. (2021).	Revisión de estudios internacionales sobre los efectos del teletrabajo en la salud física y mental durante la pandemia. No se menciona una muestra específica.	El teletrabajo durante la pandemia ha mostrado tanto beneficios como desventajas. Las desventajas incluyen impactos negativos en la salud física y mental de los teletrabajadores, especialmente en aspectos como el aislamiento social y el estrés. Se destacan recomendaciones para mejorar la salud mental en estos contextos.
Havriluk, L. O. (2015).	Estudio exploratorio basado en un arqueo heurístico de fuentes documentales. No se especifica una muestra, ya que se realiza una revisión de las normativas y	El estudio resalta que Argentina ha sido pionera en América Latina en la regulación del teletrabajo, enfocándose en la salud y seguridad laboral. El análisis muestra los avances en la normativa relacionada con los riesgos

	experiencias del teletrabajo en Argentina.	laborales del teletrabajo y su implementación en el país. Los hallazgos sugieren la viabilidad de replicar estos enfoques en otros países para garantizar un teletrabajo seguro y responsable.
Martínez, L. P. A., Martínez, M. C. A., & Martínez, S. C. A. (2020)	Estudio descriptivo basado en una revisión bibliográfica de 60 artículos sobre teletrabajo en 14 países, utilizando 10 bases de datos académicas.	El análisis de los beneficios y desventajas del teletrabajo revela que, a nivel personal, mejora la calidad de vida y reduce costos, mientras que las organizaciones incrementan su productividad. Sin embargo, surgen problemas como el aislamiento social, el aumento de la carga laboral, riesgos ergonómicos, y la alteración de hábitos saludables. Las modalidades de teletrabajo en Colombia se ajustan a las leyes del país, destacando modalidades autónoma, suplementaria y móvil. Además, la evaluación de las condiciones del trabajador y del ambiente es clave para el éxito del teletrabajo.
Solórzano, M. S. E. S., Molina, M. J. B. D., Cobos, M. L. S. Q., & Bonoso, M. D. G. B. (2021).	Estudio descriptivo de cohorte transversal. La muestra consistió en 54 docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Manabí (33 de Psicología y 21 de Nutrición).	Los docentes mayores de 39 años experimentan alta carga y fatiga mental debido a las actividades de teletrabajo. A pesar de la obligatoriedad de detectar y prevenir los riesgos psicosociales, no se toman acciones concretas a nivel directivo. Los resultados fueron obtenidos a través de encuestas online, que fueron procesadas y presentadas mediante tablas estadísticas.
Narváez, S. E. R., Huerta, B. M. L., Zarazú, L. N., Blas, U. L., Rios, O. G. V., & Valverde, S. I. P. (2021).	Estudio básico, no experimental, descriptivo-comparativo. La muestra estuvo compuesta por 277 docentes de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo y la Universidad San Ignacio de Loyola en Perú.	El 48,2% de los docentes de universidades públicas y el 44,2% de las universidades privadas presentaron riesgos laborales, principalmente musculoesqueléticos (37,9%), locativos (22,4%), psicosociales (19,5%) y visuales (8,7%). No se observó una diferencia significativa entre los docentes de ambas universidades en cuanto a los riesgos laborales durante el teletrabajo en la pandemia.
Valero-Pacheco, I. C., & Riaño-	Estudio descriptivo, con una población de empresas del sector servicios en Bogotá. Se utilizó una	Las empresas en Bogotá mantienen las estrategias de seguridad y salud tradicionales, sin distinguir el

Casallas, M. I. (2020).	encuesta para teletrabajadores y entrevistas a responsables de seguridad y salud en el trabajo.	teletrabajo. Se identificó que los componentes del sistema de gestión que necesitan ajustes son la organización, la planificación, la aplicación y la evaluación, con énfasis en la innovación tecnológica para mejorar la gestión de riesgos laborales en teletrabajo.
Molina Bravo, M. E. (2021).	Revisión sistemática exploratoria. ya que se trata de una recopilación de estudios previos, La búsqueda preliminar se direccionó en base de datos bibliográficas y buscadores de prestigio como Google Académico, SciELO, Oikonomics, ResearchGate, idus UNED Research Journal, publicadas desde el año 2015 en adelante.	Se concluye que los estudios sobre teletrabajo y riesgos psicosociales son limitados. Existe una mayor prevalencia de riesgos psicosociales en mujeres teletrabajadoras, quienes enfrentan un aumento en su carga laboral, mayor estrés y deficiencias en las normativas laborales, lo que resalta la necesidad de crear regulaciones específicas para los riesgos laborales en teletrabajo.
Bonilla Prieto, L. A., Plaza Rocha, D. C., Cerquera, D., Soacha, G., & Riaño-Casallas, M. I. (2014).	El estudio utilizó un enfoque descriptivo, basado en una revisión documental de investigaciones previas sobre el teletrabajo y su relación con la salud y seguridad laboral. Las fuentes de información fueron secundarias, obtenidas de bases de datos como Proquest, Ebsco, Scielo, y Google Académico, entre otras.	El teletrabajo ofrece beneficios como la ampliación del mercado laboral y la conciliación familiar, pero plantea desafíos en la protección de la salud y seguridad de los trabajadores. La responsabilidad de las empresas en asumir los riesgos de salud es destacada, mientras que se evidencia la falta de regulación legal en muchos países. Es esencial definir aspectos contractuales, responsabilidades y capacitar tanto a trabajadores como a empleadores.
Gallego Granero, E., Ortego Hijarrubia, S., & Fernández Piedra, D. (2023).	El estudio es de tipo cuantitativo, con una muestra de 307 trabajadores madrileños. Se utilizaron dos test estandarizados: el SF-12 para evaluar la salud física y mental, y el UWES-9 para medir el engagement.	Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas en la salud física y psicológica y el engagement laboral entre las distintas modalidades de trabajo (teletrabajo, presencial e híbrido). El teletrabajo presentó una repercusión negativa en ambas variables, afectando tanto la salud como el compromiso laboral.
López, N. W., Pérez-Simon, M. C., Nagham-Ngwessitcheu, E. G., & Vázquez-Ubago, M. (2014).	Este es un estudio de tipo revisión bibliográfica basado en una búsqueda en bases de datos biomédicas, sin muestra definida ya que se recopilan artículos previos sobre el teletrabajo.	El teletrabajo en España presenta beneficios como mayor autonomía, satisfacción laboral, mejor relación con supervisores y reducción de conflictos familiares. Sin embargo, su implementación enfrenta obstáculos como el desconocimiento general y la cultura organizacional basada en la desconfianza.

Ulate, B. M., Vásquez, K. L. V., & Murillo, G. A. (2020).	Metodo Cuantitativo de tipo Explorativo, descriptivo. Aplicando encuestas a 694 personas.	El teletrabajo en Costa Rica, adoptado a raíz de la pandemia de COVID-19, permitió a empresas y empleados mantener operaciones durante la emergencia sanitaria. La normativa establecida promovió su implementación tanto en el sector público como privado, enfocándose en el cumplimiento de protocolos de seguridad y en la redefinición del espacio laboral. Además, el teletrabajo demostró ser una solución efectiva en sectores con alta conectividad, mejorando la continuidad operativa de empresas.
Gallegos, M., Martino, P., Quiroga, V., Bonantini, C., Razumovskiy, A., Gallegos, W. L. A., & Cervigni, M. (2023).	Estudio descriptivo y reflexivo, un Análisis de documentos de organismos internacionales y publicaciones científicas sobre el impacto de la pandemia en la salud mental de los trabajadores.	La pandemia de COVID-19 impactó negativamente la salud mental de los trabajadores, especialmente de aquellos que migraron rápidamente al teletrabajo sin preparación. Se destacó la implementación de servicios de salud mental remota para apoyar a trabajadores vulnerables y de primera línea. Además, se subrayó la necesidad de políticas públicas específicas para el cuidado de la salud mental laboral.

Fuente: Elaboración Propia

Los estudios analizados coinciden en que, aunque el teletrabajo ha permitido la continuidad de las actividades laborales durante la pandemia y ha brindado beneficios como mayor flexibilidad y un mejor equilibrio entre la vida personal y profesional, también plantea desafíos importantes para la salud y el bienestar de los empleados. En cuanto a los efectos positivos, el teletrabajo ha incrementado la productividad en ciertos sectores, especialmente en aquellos con un liderazgo adaptado a entornos virtuales, y ha favorecido la inclusión laboral en situaciones de teletrabajo complementario.

Sin embargo, el teletrabajo también ha tenido repercusiones negativas en la salud mental y física de los empleados. Los riesgos más frecuentes incluyen el aumento del estrés, la ansiedad y problemas musculoesqueléticos, especialmente cuando los empleados no cuentan con espacios adecuados para trabajar o carecen de políticas de desconexión digital. Esto es particularmente evidente en sectores como la educación, la salud y las pequeñas y medianas empresas, donde se reportan problemas de aislamiento, sobrecarga de trabajo y dificultades para separar las actividades laborales de la vida personal, lo que afecta tanto la salud mental como la física.

Además, estudios especializados destacan los efectos negativos en mujeres y trabajadores con responsabilidades familiares, quienes experimentan una mayor carga y niveles elevados de estrés, especialmente debido al cierre de escuelas y la falta de apoyo en las tareas domésticas. Los problemas ergonómicos y psicosociales derivados del teletrabajo subrayan la necesidad urgente de regular y adaptar las políticas de salud y seguridad en el trabajo a esta modalidad, promoviendo la implementación de medidas ergonómicas adecuadas, flexibilidad en los horarios y estrategias de apoyo para la salud mental, con el fin de minimizar los riesgos asociados.

DISCUSIÓN

El teletrabajo ha provocado una transformación significativa en los ambientes laborales, trayendo tanto ventajas como desafíos importantes para el bienestar y la salud mental de los trabajadores. Este capítulo presenta una reflexión sobre los hallazgos obtenidos a partir de la revisión de 40 artículos científicos, contrastándolos con teorías previas, con el fin de identificar patrones, validaciones y posibles contradicciones.

Bienestar Laboral en el Teletrabajo: Ventajas y Desafíos El bienestar laboral se entiende como el equilibrio entre la vida profesional y personal, la satisfacción con las condiciones de trabajo y el apoyo de la organización (Rudolph et al., 2021). Varios estudios analizados (Golden, 2020) evidencian que el teletrabajo fomenta una mayor flexibilidad y autonomía, lo que permite mejorar el balance entre las responsabilidades laborales y personales. Esta perspectiva se alinea con la de Toscano y Zappalà (2020), quienes destacan que la flexibilidad inherente al teletrabajo favorece el aumento del bienestar y satisfacción de los empleados.

No obstante, estos beneficios no son universales. Algunos estudios señalan que existen preocupaciones vinculadas al teletrabajo. Entre ellas, el aislamiento social y la dificultad para establecer límites entre lo laboral y lo personal son problemas recurrentes. Mann y Holdsworth (2022) señalan que la falta de separación clara entre ambas esferas puede ocasionar una sensación de sobrecarga, afectando negativamente la salud mental al incrementar los niveles de estrés y ansiedad. Estos resultados son consistentes con los hallazgos de la revisión de la literatura, donde varios artículos (Bakker y Demerouti, 2020) reflejan el creciente malestar por el agotamiento digital y la fatiga psicológica de los teletrabajadores.

Salud Mental: Factores Estresantes del Teletrabajo La salud mental ha sido un tema central en la discusión sobre el teletrabajo. La ansiedad, el estrés y la depresión, mencionados por Toscano y Zappalà (2020), son comunes en los entornos de trabajo remoto, principalmente debido a la escasez de interacción social y la sensación de aislamiento. Estos problemas se intensifican por las demandas laborales, como la sobrecarga de tareas y la incertidumbre organizacional. El aislamiento social y la falta de contacto directo se identifican como factores clave de estrés en muchos estudios revisados.

Sin embargo, a pesar de los efectos negativos, se ha observado que el apoyo organizacional adecuado puede mitigar estos impactos. La teoría del apoyo organizacional (Bakker y Demerouti, 2020) resalta la importancia de crear un entorno de trabajo que fomente la conectividad, el apoyo emocional y la comunicación constante. La revisión de los artículos respalda esta afirmación, destacando la relevancia de implementar políticas de bienestar y programas de salud mental para los empleados remotos. Iniciativas como establecer normas claras sobre la desconexión digital y promover encuentros sociales virtuales pueden disminuir los efectos del aislamiento y fortalecer el bienestar emocional de los trabajadores.

El Rol del Apoyo Organizacional y las Políticas de Bienestar El apoyo organizacional se ha identificado como un factor moderador crucial en el teletrabajo. Según Bakker y Demerouti (2020), un entorno laboral que promueva el apoyo y la empatía es esencial para reducir los riesgos para la salud mental. Los resultados de la revisión sugieren que las organizaciones que adoptan políticas de bienestar, tales como programas de salud mental, flexibilidad horaria y oportunidades para la interacción social, pueden contrarrestar parcialmente los efectos negativos del teletrabajo en la salud mental de los empleados.

Las organizaciones tienen la responsabilidad de crear un entorno que no solo se enfoque en los resultados laborales, sino también en el bienestar integral de sus empleados. Estos hallazgos refuerzan las ideas de autores como Golden (2020), quienes sostienen que la calidad del entorno organizacional, junto con un fuerte respaldo institucional, es clave para que el teletrabajo sea sostenible a largo plazo, tanto para la salud mental de los empleados como para su rendimiento.

Desafíos Futuros: Estrategias de Mitigación A pesar de los beneficios, la falta de estrategias claras para mitigar los efectos negativos del teletrabajo sigue siendo una preocupación. Los estudios revisados sugieren que las empresas deben adaptarse continuamente a las necesidades cambiantes de los empleados, implementando medidas preventivas y ofreciendo flexibilidad en los horarios y las modalidades de trabajo (Toscano y Zappalà, 2020). Además, es fundamental que las empresas promuevan una cultura organizacional que no solo valore el rendimiento, sino que también se preocupe por la salud mental de los empleados, proporcionando las herramientas necesarias para una desconexión saludable del trabajo.

CONCLUSIONES

Teletrabajo y equilibrio trabajo-vida personal este estudio confirma que el teletrabajo favorece el equilibrio entre la vida personal y laboral al ofrecer flexibilidad, lo que mejora el bienestar de los empleados. Sin embargo, también plantea riesgos, como el aislamiento y la sobrecarga, que pueden afectar la salud mental.

El rol fundamental del apoyo organizacional La investigación resalta la importancia del apoyo organizacional en la mitigación de los efectos negativos del teletrabajo. Las empresas que

ofrecen programas de bienestar y apoyo emocional tienen empleados con mejor salud mental y mayor satisfacción.

Diversidad en los efectos del teletrabajo Los efectos del teletrabajo varían según las características individuales de los empleados. Esto sugiere que las políticas de teletrabajo deben ser flexibles y adaptarse a las necesidades de cada persona.

La flexibilidad horaria mejora la satisfacción laboral La flexibilidad de los horarios de trabajo es un factor clave para la satisfacción laboral de los empleados, lo que apoya la importancia del teletrabajo en términos de bienestar personal.

El aislamiento social como desafío principal A pesar de las ventajas del teletrabajo, el aislamiento social sigue siendo un desafío importante que debe ser gestionado mediante políticas organizacionales que favorezcan la interacción social y el apoyo emocional.

Impacto de la pandemia y la necesidad de políticas sostenibles La pandemia aceleró el teletrabajo, y este estudio subraya la importancia de políticas de bienestar que acompañen esta modalidad para evitar efectos negativos en la salud mental. Las organizaciones deben diseñar enfoques sostenibles que garanticen el bienestar de los empleados a largo plazo.

Aportes al conocimiento científico Esta investigación contribuye significativamente al campo del teletrabajo y el bienestar laboral, proporcionando una visión crítica y actualizada de los efectos de esta modalidad laboral en la salud mental de los empleados, y sugiere áreas para futuras investigaciones sobre la personalización de políticas de teletrabajo.

Recomendaciones para futuras investigaciones Se recomienda realizar estudios adicionales que profundicen en los factores individuales que afectan la experiencia del teletrabajo, así como en la relación a largo plazo entre teletrabajo, productividad y bienestar general de los empleados.

REFERENCIAS

Andrade, H. G. M., Mencías, V. S., Beltrán, Á. R. P., & Rivadeneira, E. F. A. (2022). Teletrabajo y sus repercusiones en la salud mental. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento, 6*(1), 135–144.

Bailey, D. E., & Kurland, N. B. (2002). A review of telework research: Findings, new directions, and lessons for the study of modern work. *Journal of Organizational Behavior, 23*(4), 383–400.

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(3), 273–285.

Bernabeu, D. M. (2020). TIC, teletrabajo y desconexión digital: Equilibrio necesario para preservar la salud y evitar nuevas patologías de carácter profesional. En *Anais do Congresso Internacional da Rede Iberoamericana de Pesquisa em Seguridade Social* (Vol. 2, N.º 1, pp. 351–371).

Bonilla Prieto, L. A., Plaza Rocha, D. C., De Cerquera, G. S., & Riaño-Casallas, M. I. (2014). Teletrabajo y su relación con la seguridad y salud en el trabajo. *Ciencia & Trabajo, 16*(49), 38–42.

Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). *Systematic approaches to a successful literature review*. SAGE.

Cockburn, W., & Hurtado, M. (2021). Perspectiva europea sobre los riesgos laborales en el ámbito del teletrabajo. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales, 24*(2), 95–98.

Contreras, F., Baykal, E., & Abid, G. (2020). E-leadership and teleworking in times of COVID-19 and beyond: What we know and where do we go. *Frontiers in Psychology, 11*, 590271.

Delfino, F., & Marino, J. (2020). Trabajo y salud fuera de la oficina: La regulación del teletrabajo en Argentina. *XIV Jornadas Nacionales de Debate Interdisciplinario en Salud y Población: "Salud, Derechos y Desigualdades: Desafíos Urgentes"*.

Fiesco Jaimes, C. A., & Moyano Mesa, G. P. (2018). *Efectos en la salud a partir de los riesgos laborales asociados al teletrabajo suplementario* [Tesis doctoral, Corporación Universitaria Minuto de Dios].

Fincato, D. P. (2014). Teletrabajo en Brasil: Reflexiones sobre la protección de la salud del trabajador frente a la isonomía del trabajo presencial. *Revista de Derecho, Comunicaciones y Nuevas Tecnologías*, (12), 8.

Flores-Carvajal, L. I. (2022). Afectaciones del docente universitario en el proceso de teletrabajo durante la pandemia. *Polo del Conocimiento, 7*(5), 241–255.

Gallego Granero, E., Ortego Hijarrubia, S., & Fernández Piedra, D. (2023). Teletrabajo, salud y engagement, tras la Covid-19. *Lan Harremanak - Revista de Relaciones Laborales*, (50), 264–284.

Gallegos, M., Martino, P., Quiroga, V., Bonantini, C., Razumovskiy, A., Gallegos, W. L. A., & Cervigni, M. (2023). Trabajo, teletrabajo y salud mental en el contexto COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva, 28*(10), 3015–3022.

García-Izquierdo, A. L. (2021). Género y salud en el teletrabajo. En *Igualdad de género y violencias contra las mujeres en contextos de crisis y emergencias*.

Gilabert, E. R. (2021). El complejo impacto del teletrabajo sobre el bienestar individual. *Dossieres EsF*, (42), 22–26.

Gómez, S., Guarín, I., Uribe, S. L., & Vergel, L. (2020). Prevención de los peligros y promoción de entornos saludables en el teletrabajo desde la perspectiva de la salud pública. *Aibi Revista de Investigación, Administración e Ingeniería, 8*(1), 44–52.

Golden, T. D. (2020). Telework and the navigation of work–home boundaries: Considerations for work, life, and family. *Human Resource Management Review, 30*(2), 100866.

Grassi, M. P. L., & Poblete, M. (2018). *Efectos positivos y negativos del teletrabajo sobre la salud*. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile.

Havriluk, L. O. (2015). Salud y seguridad en el teletrabajo. Caso: Argentina. *Visión Gerencial*, (2), 410–426.

Herrero, M. T. V., Torres Alberich, J. I., Torres Vicente, A., Ramírez Iñiguez de la Torre, M. V., & Capdevila García, L. (2018). El teletrabajo en salud laboral. *CES Derecho, 9*(2), 287–297.

López, N. W., Pérez-Simon, M. C., Nagham-Ngwessitcheu, E. G., & Vázquez-Ubago, M. (2014). Teletrabajo, un enfoque desde la perspectiva de la salud laboral. *Medicina y Seguridad del Trabajo, 60*(236), 587–599.

López-Medina, R. E., Mosquera-Angulo, H., & Nieto-Gómez, L. E. (2014). Condiciones de seguridad y salud laboral identificadas en trabajadores bajo la modalidad de teletrabajo en Popayán, Cauca, Colombia. *Libre Empresa, 11*(2), 21–39.

Mann, S., & Holdsworth, L. (2003). The psychological impact of teleworking: Stress, emotions and health. *New Technology, Work and Employment, 18*(3), 196–211.

Martínez, L. P. A., Martínez, M. C. A., & Martínez, S. C. A. (2020). Seguridad y salud en el trabajo en teletrabajo autónomo en Colombia. *SIGNOS-Investigación en Sistemas de Gestión, 12*(1), 83–101.

Maurizio, R. (2021). *Desafíos y oportunidades del teletrabajo en América Latina y el Caribe*. Organización Internacional del Trabajo.

Molina Bravo, M. E. (2021). *Teletrabajo y los riesgos psicosociales en la salud de los trabajadores*.

Montes Saavedra, C. (2024). *El teletrabajo durante la pandemia: Una aproximación de las características del trabajo y su asociación con la salud* [Tesis de maestría, Universitat Politècnica de Catalunya].

Montero Ulate, B., Vasconcelos Vásquez, K. L., & Arias Murillo, G. (2020). Teletrabajo: Fortaleciendo el trabajo en tiempos de pandemia por COVID-19. *Revista de Comunicación y Salud, 10*(2), 109–125.

Muy Pérez, E. F. (2021). Los vacíos jurídicos de los riesgos laborales del teletrabajo en Ecuador. *FORO: Revista de Derecho*, (35), 27–46.

Narváez, S. E. R., León Huerta, B. M., Nuñez Zarazú, L., Lezameta Blas, U., Valderrama Rios, O. G., & Ponte Valverde, S. I. (2021). Teletrabajo en el contexto COVID-19 y su impacto en la salud de docentes universitarios. *Revista Vive, 4*(12), 600–612.

Ostos, L. F. B., Ospina Quiceno, A. C., Mancera Quevedo, D., & Campo Rúa, C. J. (2024). Efectos en las condiciones de salud de las modalidades de trabajo en casa y teletrabajo en docentes universitarios. *Revista Social Fronteriza, 4*(4), e44331.

Petticrew, M., & Roberts, H. (2006). *Systematic reviews in the social sciences: A practical guide*. Blackwell Publishing.

Prieto, J. L. R. (2021). Salud mental y teletrabajo en tiempos de pandemia. *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales, 79*(155), 567–575.

Puentes Arismendi, D. L., & Tamayo Acero, Y. K. (2018). *Identificación, análisis y prevención del factor de riesgo locativo en el teletrabajo*.

Ramírez, S. L. C., & Rúa, N. E. G. (2014). El concepto de teletrabajo: Aspectos para la seguridad y salud en el empleo. *Revista CES Salud Pública, 5*(1), 82–91.

Romero, J. M. (2020). Teletrabajo: Modalidad en expansión. *Enfoques Jurídicos*, (2), 121–133.

Rudolph, C. W., Allan, B., Clark, M., Hertel, G., Hirschi, A., Kunze, F., & Zacher, H. (2021). Pandemics: Implications for research and practice in industrial and organizational psychology. *Industrial and Organizational Psychology, 14*(1–2), 1–35.

Salinas, R. R., Flores, F. H., & Madrigal, A. Z. (2021). Repercusiones en la salud a causa del teletrabajo. *Revista Médica Sinergia, 6*(2), e641.

Sánchez-Toledo Ledesma, A. M. (2021). Efectos del teletrabajo sobre el bienestar de los trabajadores. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo, 30*(2), 234–254.

Santos, E. H. M., Cedeño, L. A. L., León, M. L. T., & Molina, J. B. D. (2021). Riesgo de la salud ocupacional en el teletrabajo docente. *Revista Científica Higía de la Salud, 4*(1).

Serra, F. R. A. N. C. I. S. C. O. (2020). El teletrabajo: Implicancias en la seguridad y salud en el trabajo. *Revista CADE Poeionae Mea*, 35–43.

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research, 104*, 333–339.

Solórzano Solórzano, S. E., Delgado Molina, J. B., Quimi Cobos, L. S., & Bravo Bonoso, D. G. (2021). Seguridad y salud ocupacional en el teletrabajo docente. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 5*(5), 8051–8067.

Suárez, A. M. (2022). El impacto del teletrabajo en la salud de las personas trabajadoras. *Relaciones Laborales y Derecho del Empleo*.

Tambaco, M. G. O., & Alvarado, A. L. B. (2021). Estrés psicosocial en personal de salud modalidad teletrabajo a propósito del COVID-19: Casos de estudios en Guayaquil y Salitre. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento, 5*(4), 239–253.

Tejada, C. M., & Reyes, F. (2021). Teletrabajo, impactos en la salud del talento humano en época de pandemia. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional, 11*(2), 38–45.

Tomasina, F., & Pisani, A. (2022). Pros y contras del teletrabajo en la salud física y mental de la población general trabajadora: Una revisión narrativa exploratoria. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales, 25*(2), 147–161.

Toscano, F., & Zappalà, S. (2020). Social isolation and stress as predictors of productivity perception and remote work satisfaction during the COVID-19 pandemic: The role of concern about the virus in a moderated double mediation. *Sustainability, 12*(23), 9804.

Tranfield, D., Denyer, D., & Smart, P. (2003). Towards a methodology for developing evidence-informed management knowledge by means of systematic review. *British Journal of Management, 14*(3), 207–222.

Valero-Pacheco, I. C., & Riaño-Casallas, M. I. (2020). Teletrabajo: Gestión de la seguridad y salud en el trabajo en Colombia. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales, 23*(1), 22–33.

Velandia, A. M. C., Cuervo, Z. E. B., & Rojas, G. Y. F. (2023). Efectos del teletrabajo en la salud de los trabajadores de las pymes de la ciudad de Bogotá durante la pandemia del COVID-19. *Revista Ingeniería, Matemáticas y Ciencias de la Información, 10*(19), 73–82.