

REVISTA OBSERVATORIO
del Deporte

Revista de Humanidades
y Ciencias Sociales ISSN 0719-5729

2021

Septiembre - Diciembre

Volumen 7 Número 3



CUERPO DIRECTIVO

Director

German Moreno Leiva

Universidad de Las Américas, Chile

Editor

Alex Véliz Burgos

Universidad de Los Lagos, CHILE

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés

Pauline Corthorn Escudero

Universidad Gabriela Mistral, Chile

Portadas

Graciela Pantigozo de Los Santos

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Mg. Adriana Angarita Fonseca

Universidad de Santander, Colombia

Ph. D. Tsanko Angelov Tsanko

*National Sport Academy "Vasil Levski Sofía,
Bulgaria*

Lic. Marcelo Bittencourt Jardim

CENSUPEG y CMRPD, Brasil

Ph. D. Yamileth Chacón Araya

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dr. Óscar Chiva Bartoll

Universidad Jaume I de Castellón, España

Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera

Universidad de Granada, España

Dr. Jesús Gil Gómez

Universidad Jaume I de Castellón, España

Ph. D. Blangoi Kalpachki

South West University, Bulgaria

Ph. D. José Moncada Jiménez

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Mg. Ausel Rivera Villafuerte

Secretaría de Educación Pública SEP, México

Ph. D. Stefan Todorov Kapralov

South West University, Bulgaria

*President of the Professional Football League
in Bulgaria, Bulgaria*

Comité Científico Internacional

Ph. D. Víctor Arufe Giraldez

Universidad de La Coruña, España

Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo

Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno

*England Futsal National Team, Reino Unido
The International Futsal Academy, Reino Unido*

Dr. Antonio Bettine de Almeida

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Javier Cachón Zagalaz

Universidad de Jaén, España

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola

Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Ph. D. Paulo Coêlho

Universidad de Coimbra, Portugal

Dr. Paul De Knop

Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica

Dr. Eric de Léséleuc

INS HEA, Francia

Mg. Pablo Del Val Martín

*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,
Ecuador*

Dr. Christopher Gaffney

Universität Zürich, Suiza

Dr. Marcos García Neira

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Misael González Rodríguez

Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba

Dra. Carmen González y González de Mesa

Universidad de Oviedo, España

Dr. Rogério de Melo Grillo

Universidade Estadual de Campinas, Brasil

Dra. Ana Rosa Jaqueira

Universidad de Coimbra, Portugal

Mg. Nelson Kautzner Marques Junior

Universidad de Rio de Janeiro, Brasil

Ph. D. Marjeta Kovač

University of Ljubljana, Slovenia

Dr. Amador Lara Sánchez

Universidad de Jaén, España

Dr. Ramón Llopis-Goic

Universidad de Valencia, España

Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero

Universidad de Camagüey, Cuba

Mg. Leonardo Panucia Villafañe

Universidad de Oriente, Cuba

Editor Revista Arranca

Ph. D. Sakis Pappous

Universidad de Kent, Reino Unido

Dr. Nicola Porro

*Universidad de Cassino e del Lazio
Meridionale, Italia*

Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk

Western University Canada, Canadá

Ph. D. Mário Teixeira

Universidade de Évora, Portugal

Universidad de Salamanca, España

Dr. Juan Torres Guerrero

Universidad de Nueva Granada, España

Dra. Verónica Tutte

Universidad Católica del Uruguay, Uruguay

Dr. Carlos Velázquez Callado

Universidad de Valladolid, España

Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio

Universidad Católica de Brasília, Brasil

*Editora da Revista Brasileira de Ciência e
Movimento – RBCM*

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez

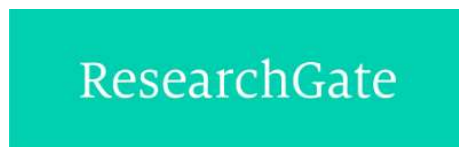
Universidad de Jaén, España

Dr. Rolando Zamora Castro

Universidad de Oriente, Cuba

Director Revista Arrancada

Indización, Bases de Datos y Repositorios Bibliográficos y de Documentación Institucionales





SaberAberto
Repositório Institucional
Universidade do Estado da Bahia



**DIPÓSIT
DIGITAL**

**REFLEXIONES RESPECTO A LOS EFECTOS DEL TELETRABAJO
DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID 19**

**REFLECTIONS REGARDING THE EFFECTS OF TELEWORKING DURING
THE CONFINEMENT BY COVID 19**

Dr. Alex Véliz Burgos

Universidad de Los Lagos, Chile

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1371-9041>

alex.veliz@ulagos.cl

Fecha de Recepción: 01 de marzo de 2021 – **Fecha Revisión:** 23 de junio de 2021

Fecha de Aceptación: 30 de agosto de 2021 – **Fecha de Publicación:** 01 de septiembre de 2021

Resumen

Este texto pretende generar una reflexión respecto a los efectos que tiene y que tendrá el teletrabajo que de forma obligatoria tuvieron que asumir los trabajadores y trabajadoras por efecto de las medidas por COVID 19. Una de las medidas más habituales utilizadas por los Estados fue el confinamiento, lo que obligó a muchas personas a realizar sus actividades desde un contexto distinto a su lugar de trabajo. La gran mayoría debió pasar largas horas frente a un ordenador. Diversos estudios que se están realizando muestran agotamiento emocional, estrés, trastornos del estado del ánimo, trastornos de ansiedad, altos niveles de sedentarismo, entre otras consecuencias. Desde esta perspectiva se deberían generar acciones preventivas para que se puedan disminuir los efectos de este proceso laboral masivo.

Palabras Claves

COVID 19 – Confinamiento – Teletrabajo – Salud mental

Abstract

This text aims to generate a reflection regarding the effects that teleworking has and will have that workers had to assume in a mandatory way due to the effect of the measures due to COVID 19. One of the most common measures used by States was confinement, which forced many people to carry out their activities from a context other than their workplace. The vast majority had to spend long hours in front of a computer. Several studies that are being carried out show emotional exhaustion, stress, mood disorders, anxiety disorders, high levels of sedentary lifestyle, among other consequences. From this perspective, preventive actions should be generated so that the effects of this massive labor process can be reduced.

Keywords

COVID 19 – Confinement – Teleworking – Mental health

Para Citar este Artículo:

Véliz Burgos, Alex. Reflexiones respecto a los efectos del teletrabajo durante el confinamiento por COVID 19. Revista Observatorio del Deporte Vol: 7 num 3 (2021): 01-06.

Licencia Creative Commons Attribution Non-Comercial 3.0 Unported
(CC BY-NC 3.0)

Licencia Internacional



Introducción

La pandemia por covid 19 que apareció en diciembre de 2019¹ y que fue declarada como tal en marzo de 2020 por la OMS Como un nuevo fenómeno de salud esta situación generó una serie de consecuencias a diferentes niveles². Uno de ellos fue la forma en que se tuvieron que adaptar las personas y dentro de ello la actividad económica, pasando de un alto porcentaje de la presencialidad al teletrabajo. Este cambio en las modalidades de trabajo fue propuesto con la finalidad de evitar la propagación rápida de los contactos y los efectos de sobrecarga de los sistemas de salud, diversos Estados a nivel mundial plantearon el confinamiento como estrategia principal.

Esta estrategia de confinamiento limitó la movilidad de los habitantes y promovió el teletrabajo como una opción para continuar las labores productivas y de servicios. Esto se tradujo en largas horas de trabajo frente a un ordenador, en un ambiente que no estaba preparado para imitar las condiciones de los espacios laborales. La mayoría de las personas no tuvo más opción que trasladar el trabajo a sus hogares, lo que incluyó acondicionar un espacio (cuando se podía) de las casas para desarrollar sus actividades de forma abrupta. El hogar que constituía un espacio de descanso, de compartir en familia y de higienización del espacio laboral, terminó convirtiéndose en una extensión de este.

Aunque no todo este proceso ha sido negativo puesto que ha permitido mayor tiempo de contacto familiar, disminuir el tiempo de traslado fuera del hogar por largas horas, especialmente de las personas de las grandes urbes que tienen que trasladarse muy temprano para llegar a sus trabajos y un largo periplo de vuelta. El mismo proceso ha traído consecuencias negativas que ya se están estudiando: aumentos de los niveles de estrés laboral, largas horas frente al ordenador con poco espacio para la actividad física, la limitación del movimiento también genera mayor sedentarismo, cambio en los hábitos alimenticios, aumento de los trastornos del sueño, aumentos de síntomas ansiosos y de trastornos del estado del ánimo.

Varias profesiones han debido experimentar este cambio de la presencialidad al teletrabajo, debiendo generar cambios en sus estilos de vida de una manera abrupta. El profesorado es un ejemplo de ello, se han tenido que adaptar a una docencia on line donde el sistema fue desarrollándose en el proceso mismo de la implementación. Esto ha generado a más de un año de implementación del sistema agobio laboral en un porcentaje alto de estos profesionales debido al cambio en las formas de trabajo, la redefinición de roles, el manejo de nuevas tecnologías, disminución del tiempo libre efectivo³. En este mismo sentido, estudios en profesiones diversas han mostrado el aumento del estrés laboral, disminución del bienestar psicológico y aumento de la incertidumbre⁴.

¹ Q. Chen; M. Liang; Y. Li; J. Guo; D. Fei; L. Wang, et al., "Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak", *Lancet Psychiatry* (2020): 7:e15-6.

² Organización Mundial de la Salud (OMS), Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020 [Internet]. Disponible en: <https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-mediabriefing-on-covid-19---11-march-2020>.

³ N. Bravo-Villa; J. Mansilla-Sepúlveda y A. Véliz-Burgos, "Teletrabajo y agobio laboral del profesorado en tiempos de COVID-19", *Medisur* Vol: 18 num 5 (2020): 998-1008. Disponible en: <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4732>

⁴ Fernando G. Benavides; Marcelo Amable; Cecilia Cornelio; Alejandra Vives; Lino Carmenate Milián; Douglas Barraza; Dinora Bernal, Dinora; Michael Silva-Peña herrera y Jordi Delclos,(2021).

Ante este proceso de cambios, que probablemente y sin perder las lesiones que dejó el covid 19, se promoverá el desarrollo de un trabajo híbrido (presencialidad compartida con actividades on line), se debe pensar en cómo generar ambientes o condiciones propicias para que los y las trabajadores/as, cuenten con un sistema que permita disminuir los riesgos del trabajo on line y con sólo considerarlo un cambio de lugar (oficina, fábrica, escuela, universidad) a los hogares de las personas.

Desarrollo

Cuando pandemia por Covid 19, se instala y se deben aplicar medidas de urgencia para mantener “la normalidad”, se realizaron acciones muchas veces intuitivas en el mundo laboral⁵ para hacer frente a esta situación de crisis sociosanitaria y mantener activas en la medida de lo posible las actividades productivas y de servicios⁶. Los directivos de las instituciones debieron actuar rápidamente para promover y en algunos casos proveer de las condiciones para el desarrollo de este teletrabajo. Sin embargo, se ha tenido escaso control sobre las condiciones en las que los trabajadores que deben realizar sus labores desde casa. Reacondicionamiento de espacios, uso de espacios familiares, mayores tiempos dedicados al trabajo, compatibilizar el trabajo con labores domésticas y del cuidado y apoyo de hijos/as han sido factores que conviven con el desarrollo del teletrabajo⁷. Sólo quienes poseen condiciones socioeconómicas que les permiten adecuar sus espacios para un trabajo cómodo han logrado en parte disminuir los efectos psicosociales de este proceso⁸. Las diferentes disciplinas y profesiones se han visto fortalecidas o complejizadas por este cambio en las condiciones ambientales y laborales, ante esta “nueva normalidad”, varios estudios han demostrado que este distanciamiento social, que también influiría en la esfera de lo social ha provocado impactos en las personas en lo emocional, físico y social. En un estudio en deportistas por ejemplo se encontró que la pandemia y esta imposibilidad del contacto físico y social generó una baja en la motivación para el entrenamiento, menor competitividad, disminución de las horas de entrenamiento⁹. En otras consecuencias percibidas por las personas se encuentran el agotamiento emocional, el estrés laboral, síntomas ansiosos y de trastornos del estado del ánimo¹⁰. Además de lo anterior, otra situación que ya tenía

“El futuro del trabajo tras la COVID-19: el papel incierto del teletrabajo en el domicilio”, Revista Brasileira de Saúde Ocupacional. 46:e31. Disponible en <https://doi.org/10.1590/2317-6369000037820>

⁵ A. Véliz; A. Dörner; A. Soto y P. Alvarado, “Gobernanza universitaria en tiempos de crisis sociosanitaria: experiencias de directivos chilenos”, Hallazgos, Vol. 18 num 35 (2021): 31-53. DOI: <https://doi.org/10.15332/2422409X.5454>

⁶ J. B. Martínez Sosa; A. González Guerra; G. Carreño Martínez; M. Fonseca Fernández; B. C. Calderín Quiñones & I. L. M. Serrano, “Experiencia de trabajo mediante psicogrupo WhatsApp en pacientes con trastornos neuróticos y sus familiares en tiempos de COVID19”, MediSur, Vol: 19 num 4 (2021): 551-563.

⁷ M. A. García-González; F. Torrano y G. García-González, “Analysis of Stress Factors for Female Professors at Online Universities”, Int J Environ Res Public Health. Vol. 17 num 8 (2020): 2958.

⁸ Sánchez-Toledo Ledesma, Agustín María. (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. Epub 18 de octubre de 2021.

⁹ Alex Véliz Burgos; German Moreno Leiva y Pedro Villasana López, “Percepción de deportistas chilenos respecto a los efectos emocionales del distanciamiento social”, Epidemiol. Acción, Vol: 28 (2020): 28-34.

¹⁰ Y. Zhang y Z. F. Ma ZF, “Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China: A Cross-Sectional Study”, International

impacto en la salud se está presentando con mucha fuerza, el aumento del sedentarismo. Esta parece ser un efecto importante del proceso de confinamiento, pues limitó la movilidad de niños, jóvenes y personas adultas con el consiguiente efecto en su salud física y psicológica. Es decir las implicaciones que han tenido estos más de dos años de pandemia están generando y generaran efectos en la salud psicológica de las personas además de los ya conocidos efectos a nivel físico y fisiológico, además de los que aparecerán con estudios de mayor largo plazo¹¹. En este sentido también las organizaciones debe aprender a lidiar con la incertidumbre de los fenómenos pandémicos y verificar como contribuyen a generar un ambiente de autocuidado para sus colaboradores.¹²

Conclusión

En este contexto cualquier acción que se deba implementación para promover, cuidar, sanar o rehabilitar a las personas debe considerar que las acciones respecto a una pandemia son y deben seguir siendo de acción multidimensional, donde debe abordarse la complejidad y no partes del problema, pues de lo contrario se generan problemáticas indeseables no previstas. Que la comunidad participe por otro lado con ideas y acciones contribuye

Referencias

Benavides, Fernando G.; Amable, Marcelo; Cornelio, Cecilia; Vives, Alejandra; Carmenate Milián, Lino; Barraza, Douglas; Bernal, Dinora; Silva-Peña herrera, Michael y Delclos, Jordi. "El futuro del trabajo tras la COVID-19: el papel incierto del teletrabajo en el domicilio". *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*. (2021): 46:e31. Disponible en <https://doi.org/10.1590/2317-6369000037820>

Bravo-Villa, N.; Mansilla-Sepúlveda, J. y Véliz-Burgos, A. "Teletrabajo y agobio laboral del profesorado en tiempos de COVID-19". *Medisur* (2020): 998-1008. Disponible en: <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4732>

Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., et al. "Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak". *Lancet Psychiatry* (2020): 7:e15-6.

García-González, M. A., Torrano, F., García-González, G. "Analysis of Stress Factors for Female Professors at Online Universities". *Int J Environ Res Public Health*. Vol: 17 num 8 (2020): 2958.

Holguín, E. C. "Implicaciones de la pandemia por COVID-19 en la salud docente. Revisión sistemática". *Temas sociológicos*, Vol: 28 (2021): 113-142.

López, J. I. H., Rubio, M. I. S. & Castillo, M. Á. R. "Teletrabajo y tecnoestrés en organizaciones educativas: aprendizajes ante la pandemia por la COVID-19 en México". *Contaduría y Administración*, Vol: 66 num 5.

Journal of Environmental Research and Public Health. Vol: 17 num 7 (2020): 2381. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/7/2381>

¹¹ E. C. Holguín, "Implicaciones de la pandemia por COVID-19 en la salud docente", *Revisión sistemática*. *Temas sociológicos*, Vol: 28 (2021): 113-142.

¹² López, J. I. H., Rubio, M. I. S., & Castillo, M. Á. R. *Teletrabajo y tecnoestrés en organizaciones educativas: aprendizajes ante la pandemia por la COVID-19 en México*. *Contaduría y Administración*, 66(5).

Martínez Sosa, J. B., González Guerra, A., Carreño Martínez, G., Fonseca Fernández, M., Calderín Quiñones, B. C., & Serrano, I. L. M. "Experiencia de trabajo mediante psicogrupo WhatsApp en pacientes con trastornos neuróticos y sus familiares en tiempos de COVID19". *MediSur*, Vol: 19 num 4 (2021): 551-563.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020 [Internet]. Disponible en: <https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general--opening-remarks-at-the-mediabriefing-on-covid-19---11-march-2020>. Sánchez-Toledo

Ledesma, Agustín María. "Efectos del teletrabajo sobre el bienestar de los trabajadores". *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, Vol: 30 num 2 (2021): 234-254.

Véliz-Burgos, Alex; Leiva, German Moreno; López, Pedro Villasana. "Percepción de deportistas chilenos respecto a los efectos emocionales del distanciamiento social. *Epidemiol*". *Acción*, Vol: 18 num 2 (2020): 28-34.

Véliz, A., Dörner, A., Soto, A. y Alvarado, P. "Gobernanza universitaria en tiempos de crisis sociosanitaria: experiencias de directivos chilenos". *Hallazgos*, Vol: 18 num 35 (2021): 31-53. DOI: <https://doi.org/10.15332/2422409X.5454>

Zhang, Y., Ma, Z. F. "Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China: A Cross-Sectional Study". *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol: 17 num 7 (2020) :2381. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/7/2381>

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.