

RESULTADOS DEL TRABAJO EN CASA EN LA SALUD DEL SISTEMA OSTEOMUSCULAR DE LOS DOCENTES DE LA UNILIBRE DE SEDE CARTAGENA

*Mery De Jesus Morelo Cuaba*¹

*Enilda Isabel Llamas Sosa*²

*Sandra Patricia Otero Solano*³

RESUMEN

Este artículo es referente a las enfermedades producto del aislamiento preventivo, debido a la aparición del sars-cov2. La muestra de este trabajo esta direccionada a los docentes de la universidad libre sede Cartagena, así mismo las patologías a tratar son aquellas referentes al sistema osteomuscular por las largas jornadas de trabajo, en razón a que pasaron más horas frente al computador, en sillas no ergonómicas, en escritorios estrechos, en posturas inadecuadas, provocando así la alteración en ciertas partes del cuerpo en específico como lo son los hombros, las manos, el cuello, la espalda, con todo lo anterior los profesores debieron amoldarse a las nuevas tecnologías, generando en ellos un alto grado de ansiedad, de estrés y otros problemas de salud, así mismo cambiaron sus hábitos, puesto que dejaron de lado los ejercicios o pausas activas recomendadas. Es menester conocer de primera mano que la modalidad de trabajo en casa no es nueva, puesto que fue regulada desde el año 2008, aun así, esta nueva forma de trabajo oblige a que hubiera una mayor regulación sobre esto para así evitar la violación de los derechos de cada trabajador. El estar tanto tiempo sentado frente a los ordenadores sin mirar que estos sean de mesa o portátiles, genera la agudización de enfermedades ya existentes y promueve la aparición de nuevas patologías, tendinitis, lumbalgia, ciática etc. A los profesores de la universidad libre, se les realizo una encuesta de los 120 docentes que hay en el plantel más del cincuenta por ciento accedió a responder preguntas como, cuantas horas pasa usted frente al computador.

PALABRAS CLAVE

Profesores, virtualidad, enfermedades de base, morbilidades laborales, sistema osteomuscular, pandemia, coronavirus.

ABSTRACT

This article refers to diseases resulting from preventive isolation, due to the appearance of sars-cov2. The sample of this work is directed to the teachers of the Cartagena-based free university, likewise

1 Fisioterapeuta, especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad Libre, sede Cartagena.

2 Contador Público de la Universidad Libre, Cartagena y administradora financiera Universidad de Cartagena, especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad Libre, sede Cartagena.

3 Administradora de empresas y Contador Público de la Universidad Libre, Cartagena especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad Libre, sede Cartagena.

the pathologies to be treated are those related to the musculoskeletal system due to the long working hours, because they spent more hours in front of the computer, in chairs not ergonomic, in narrow desks, in inadequate postures, thus causing discomfort in certain specific parts of the body such as the shoulders, hands, neck, back, with all of the above, teachers had to adapt to new technologies, divide in them a high degree of anxiety, stress and health problems, likewise they changed their habits, since they left aside the recommended exercises or active breaks. It is necessary to know first-hand that the modality of working at home is not new, since it was regulated since 2008, even so, this new form of work forced that there be a greater regulation on this in order to avoid the violation of the rights of each worker. Sitting for so long in front of computers without looking at whether they are desktop or portable, exacerbates existing diseases and promotes the appearance of new pathologies, tendonitis, low back pain, sciatica, etc. A survey of the 120 teachers on campus was conducted to the professors of the free university, more than fifty percent agreed to answer questions such as how many hours do you spend in front of the computer.

KEYWORDS

Teachers, virtuality, underlying diseases, occupational morbidities, musculoskeletal system, pandemic, coronavirus.

INTRODUCCIÓN

En este trabajo se estudiaron las enfermedades osteomusculares acrecentadas por el trabajo en casa, por medio del virus que causo la pandemia, teniendo en cuenta la encuesta la población docente que estuvo dispuesto a responder las preguntas que se le hicieron, así mismo se indago en el problema de la investigación, causas y efectos que se promovieron en esta forma de laborar, estos maestros del saber, respondieron preguntas ¿con cuanta frecuencia le duele a usted la espalda?, por motivo del trabajo en casa.

Los docentes de la mencionada universidad en su mayoría tienen más de treinta años, algunos con enfermedades de base, otros con afectaciones más severas, algunos con mejores condiciones para trabajar que otros, teniendo en cuenta que esta población está conformada por hombres y mujeres.

Para finalizar, esta investigación deductiva y descriptiva, apoyados en todos los espacios que motiven a pasar más tiempo sentados frente a un computador y como resultado del mismo generar enfermedades osteomusculares.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Descripción del problema:

Los problemas de la salud en lo laboral siempre han estado presentes, jamás han sido tema aparte de ninguna profesión, en razón a que los movimientos repetitivos, el no cambiar las posturas, no hacer pausas activas, van generando un desgaste en el cuerpo y en la mente, sin embargo con la nefasta llegada del coronavirus, todo eso no cambio, al contrario las enfermedades causadas por el estrés aumentaron, por eso es más frecuente ver que el sistema osteomuscular en los seres humanos esta presentados fallas.

La forma en como el gobierno colombiano decidió frenar la propagación del sars-cov2, fue aislando al pueblo mediante la ley 2088 de 2021 por medio de la cual se regulo el trabajo en casa como medida de prevención.

Así mismo se requiere de estudios donde estos ayuden a establecer los efectos que trae en la salud física y mental, del trabajar en casa, en un espacio donde no hay suficiente luz, donde mucho de los escritorios no son ergonómicos, donde no hay un ambiente favorable que contribuya a la concentración.

Las empresas tienen el objetivo, de mirar que sus trabajadores hagan todo en perfecto desde casa, aun así, eso no ha de ser perfecto jamás, en primer lugar, porque en casa todo es más complejo, los menores ruidosos, en algunos hogares los espacios son más reducidos, hay más probabilidades de verse afectado por una enfermedad osteomuscular, teniendo en cuenta que esta se desarrolla por la tensión muscular generada por el estrés o por exceder el ejercicio, sin embargo en este caso la principal razón es esa ansiedad que se maneja por causa del factor ambiental no óptimo para el trabajo.

Formulación del problema: ¿qué efectos puede producir el trabajo remoto encasa, en el sistema osteomuscular de los profesores de la universidad libre sede Cartagena?

Delimitación: en Cartagena de indias D. T Y C., año 2021, población específica planta de educadores de la UL. Sede Cartagena.

JUSTIFICACIÓN:

Las enfermedades osteomusculares son comunes en el trabajo, más por el arribo del coronavirus, ya que esto ha generado el aumento del trabajo sentado y propicia menos el movimiento, puesto que los trabajadores están en sus casas y no haya la necesidad de mayor movilidad y es ahí donde se centra la justificación de este trabajo, puesto que invita hacer una revisión teórica sobre el estado de salud de los docentes a nivel osteomuscular, y esto ayudara aminorara las ausencias por incapacidad y ayuda a mejorar el trabajo para su correcto funcionamiento desde casa.

Así mismo esta investigación es social, porque los maestros o docentes, son los que ejercen su profesión u oficio desde sus hogares, y por esa razón adquieren las enfermedades antes mencionadas en el presente trabajo, esa es la importancia de este trabajo ya que las instituciones de educación superior están interesadas en conocer el estado de salud física y mental de sus educadores y así establecer programas de prevención, teniendo planes de acción que mejoren la seguridad y salud en el trabajo desde sus casas.

ESTADO DEL ARTE Y/O ANTECEDENTES DEL PROYECTO

Año 2020, el año terrorífico, el cual inicio “bien” y resultado muy malo para la economía y la población mundial en general, es por esa razón que realizaron estudios como el ANALISIS DE LA INCIDENCIA DEL TRABAJO EN CASA EN LAS ENFERMEDADES ASOCIADAS A RIESGO ERGONOMICO, EN LA EMPRESA ARI GROUO DURANTE EL PERIODO DE ABRIL A OCTUBRE DE 2020 EN LA CIUDAD DE BOGOTA, este estudio realizo una encuesta la cual arrojo como resultados que el dolor físico entre sus

trabajadores había aumentado, sobre todo en el cuello, la espalda, las manos, los hombros, todo eso por el trabajo desde casa, aun así lo más favorable que arrojo el estudio fue que el Covid entre estos fue realmente bajo.

Determinaron que la ausencia de elementos ergonómicos como un teclado auxiliar, mouse, eleva pantallas, entre otros.

En el año 2014 la revista colombiana de salud ocupacional sacó un artículo el cual se llama SINOTMAS OSTEOMUSCULARES EN DOCENTES UNA REVISION DE LA LITERATURA⁴, donde expresa que a nivel mundial el veinte (20%) por ciento de la población adulta tiene dolor crónico osteomuscular, en países tales como EE.UU., Australia, entre otros, el dolor lumbar es una de las principales consultas médicas, así mismo el dolor en el cuello, esta entre un treinta (30%) por ciento y un cincuenta (50%) por ciento, seguidamente del catorce (14%) por ciento que tiene problemas en su locomoción o en su capacidad de movilizarse; este estudio es amplio haciendo ver que entre un sesenta (60%) por ciento y noventa (90%) por ciento de la población mundial tendrá una enfermedad osteomuscular y el treinta (30%) por ciento será crónica.

Todo producto de las malas posturas que se mantienen frente al computador, los movimientos repetitivos, el no hacer pausas activas desencadena todo lo anteriormente descrito. Motivando así a cambiar las posturas y prevenir el estrés lo que más se pueda, puesto que la razón principal de estas patologías son factores ambientales y físicos.

MARCO REFERENCIAL

Marco Teórico

El artículo 4 de la ley 1562 de 2012, por medio de la cual modifican el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional, esta ley tiene la definición clara de los que una enfermedad laboral:

“Enfermedad laboral. Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar. El Gobierno Nacional, determinará, en forma periódica, las enfermedades que se consideran como laborales y en los casos en que una enfermedad no figure en la tabla de enfermedades laborales, pero se demuestre la relación de causalidad con los factores de riesgo ocupacionales será reconocida como enfermedad laboral, conforme lo establecido en las normas legales vigentes”.⁵

Por consiguiente, también están los traumas acumulativos la enfermedad del sistema musculoesquelético, esta se desarrolla por la acumulación del estrés, de la ansiedad, todo lo que genere tensión al músculo por tiempo prolongado o por hacer una fuerza extrema; en este caso sería por pasar mucho tiempo

⁴ <https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.2.2014.4911>

⁵ Congreso de Colombia decreta, ley 1562 del 2012. Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional. Art. 4, pag 3. Pdf [on line] [<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>]

en una misma postura que ayudan a síndromes como el de quervain, luxaciones entre otra a hacerse presente en los cuerpos de quien tiene una vida ligada al 100% a su empleo.

En la ciudad de Cali, a los trabajadores del sector educativo se les realizó un estudio en el año 2014 para mirar la salud mental y física de los educadores y estos fueron los resultados:

TABLA 1
Frecuencia de sintomatología osteomuscular en los últimos 6 meses, según el cargo desempeñado

Cargo	n	Segmento corporal afectado							
		Cu	Ho	Co	Ma	Es	Ca	Ro	To
Docente	78	5	5	2	7	17	10	8	3
Directivo	40	3	1	0	6	17	5	1	0
Administrativo	42	4	2	0	3	12	1	9	1
Mantenimiento	17	0	1	0	0	1	1	3	0

Cu: Cuello, Ho: Hombro, Co: Codo, Ma: Mano, Es: Espalda, Ca: Cadera, Ro: Rodilla, To: Tobillo

TABLA 2
Frecuencia de sintomatología osteomuscular en los últimos 6 meses vs antigüedad en el oficio

Segmento corporal afectado	Antigüedad en el oficio		
	1 a 5 años	5 a 10 años	Más de 10 años
Cuello	0	2	10
Hombro	1	2	6
Codo	0	0	2
Mano	3	6	7
Espalda	10	19	18
Cadera	3	5	9
Rodilla	5	7	9
Tobillo	1	2	1

Ilustración 1. ⁶

Ilustración 2. ⁷

TABLA 3
Estado mental de los trabajadores universitarios

Salud Mental	Sí		No		Caso	No. caso
	n	%	n	%		
¿Ha sido capaz de concentrarse bien en lo que hace?	162	91,5	15	8,5	5	172
¿Ha perdido el sueño por preocupaciones?	40	22,6	137	77,4	40	132
¿Se ha sentido útil para los demás?	172	97,2	5	2,8	1	171
¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	170	96	7	4	2	170
¿Se ha sentido constantemente bajo tensión?	77	43,5	100	56,5	27	150
¿Ha sentido que no puede solucionar sus problemas?	19	10,7	158	89,3	8	169
¿Ha sido capaz de disfrutar la vida diaria?	162	91,5	15	8,5	6	171
¿Ha sido capaz de enfrentar sus problemas?	172	97,2	5	2,8	2	175
¿Se ha sentido triste o deprimido?	32	18,1	145	81,9	14	171
¿Ha perdido confianza en sí mismo?	5	2,8	172	97,2	2	175
¿Con qué frecuencia ha sentido que usted no vale nada?	4	2,3	173	97,7	0	177
¿Se ha sentido feliz considerando todas las cosas?	170	96	7	4	2	175

Ilustración 3. ⁸

El estudio se realizó durante seis meses, sus resultados fueron acertados al decir que 177 personas que participaron tal se observa discriminado en las tres ilustraciones antes vistas, entre docentes, adminis-

6 Ordoñez et. Al. Revista colombiana de salud ocupacional, Dolor Osteomuscular y Estado de Salud Mental de Trabajadores de Dos Instituciones de Educación Superior de Cali, Colombia, pagina 5. [on line pdf] { https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/article/view/4934/4221 }

7 Ibid.

8 Ibid.

trativos, directivos y mantenimientos hay dolor físico producto de su mismo oficio, lo más interesante es su estado de salud mental, ilustración número tres (3), donde el 89% ha sentido que no es capaz de solucionar sus problemas y eso es muy grave porque cuando un trabajador no tiene salud emocional en orden, su salud física inmediatamente se afecta, lo más común es la costocondritis la cual es generada por altas situaciones de estrés.

El escritor, Fernando Henao Robledo en su libro titulado el “Diagnóstico integral de las condiciones de salud” expone que las condiciones de trabajo son consustanciales, es decir, con el proceso de la tarea a realizar y hace referencia al conjunto de factores de riesgos que se pueden encontrar en el espacio habilitado para laborar, con todo esto él los define como la circunstancias que caracteriza el medio donde se desempeña el empleado y los clasifica en dos: 1.- ambiente natural en el cual aún no hay contaminación, 2.- el ambiente intervenido contaminado por el hombre que puede ser, libre, controlado, cerrado y artificial.

Marco Conceptual

Trabajo en casa: medida preventiva acogida por las circunstancias del momento, no es permanente, es parcial, sobre todo cuando hay algún estado de emergencia ya sea de calamidad pública o pandemia.

Enfermedades osteomusculares: patologías derivadas del ambiente cargado de ansiedad, estrés sumando los movimientos repetitivos que se realizan en las actividades diarias.

Pandemia: esparsión nivel mundial de un virus, ejemplo de ellos el sars-cov2 o coronavirus.

Derecho laboral: regula las relaciones entre los empleadores y sus trabajadores, apelando a la equidad.

Pausas activas: ejercicios que ayudan estimular el sistema osteomuscular y prevenir enfermedades.

Marco Legal

El ámbito jurídico está relacionado básicamente con la ley 1221 del 2008, por medio de la cual se dictan las disposiciones que regulan el teletrabajo, así mismo el decreto 844 del 2012, por medio del cual se regulan los trabajos por dependencia y seguidamente los artículos 3, 16, 18, 19, 21 del convenio número 155 de la ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO.

Los aspectos jurídicos de esto son:

- Los criterios de selección y voluntariedad
- Adaptación del manual de funciones y competencias laborales
- Resolución por la cual se implementa la modalidad al interior de la organización
- Afiliación al sistema de seguridad social integral
- Reversibilidad de trabajo.⁹

⁹ Ministerio del trabajo: teletrabajo [<https://www.mintrabajo.gov.co/relaciones-laborales/derechos-fundamentales-del-trabajo/teletrabajo>]

OBJETIVOS

General:

Identificar los resultados del trabajo en casa en la salud osteomuscular de los profesores de la unilibre sede Cartagena

Específicos:

Analizar los puestos de trabajo en la organización, plata de profesores de la unilibre sede Cartagena
Evaluar los padecimientos que introdujo el trabajo en casa en los profesores de la unilibre sede Cartagena
Generar un programa de trabajo que contribuya a la estimulación de las acciones laborales en casa.

MARCO METODOLÓGICO

Tipo de investigación: ha de ser deductiva puesto que todo lo que se conoce de las enfermedades y/o patologías que se presentan en el sistema osteomuscular por las actividades que realizan en las empresas construiremos nuestro artículo.

Método de investigación: es descriptivo debido a que realizaremos valoraciones de las particularidades desarrollas en el trabajo en casa.

Técnicas de recolección de información: se utilizarán la información contenida en libros y en la web, temas relacionados con nuestro artículo.

Técnica de recolección primaria: realizaremos encuestas de manera remota, y así realizar analizar los datos y dar las conclusiones.

ANALIZAR LOS PUESTOS DE TRABAJO EN LA ORGANIZACIÓN PLANTA DE DOCENTE DE LA UNILIBRE SEDE CARTAGENA

Los profesores de la unilibre sede Cartagena, aprobaron y tuvieron a bien hacer la siguiente encuesta donde de los 102 docentes solo respondieron 53 cumpliendo así la media poblacional, por consiguiente estas fueron las preguntas y sus respuestas.

De esta encuesta participaron hombres y mujeres de las siguientes edades

Tabla 1. ¹⁰

Edad	Número de participantes
36 – 45	8
46 – 55	21
56 – 65	17
66 – 75	6
Total	53

¹⁰ Tabla 1, de mi autoria, más los resultados obtenidos de la encuesta validada anexa.

Preguntas y respuestas

1.- ¿con cuanta frecuencia tiene dolor de espalda?

- Frecuentes dolores de espalda: 15
- Poco frecuente: 28
- No hay dolor: 9

2.- ¿Cuántas horas diarias pasa usted frente a su computador?

- Más de ocho horas diarias: 24
- Menos de ocho horas diarias: 19
- Ocho horas diarias: 9

3.- ¿cuenta usted en casa con sillas ergonómicas?

- NO: 30
- SI: 22

4.- ¿de qué facultad es usted?

- Derecho: 21
- Ciencias económicas: 30
- Ambas: 1

En esta encuesta participaron 12 mujeres y 40 hombres.

EVALUACIÓN DE LOS PADECIMIENTOS QUE INTRODUJO EL TRABAJO EN CASA

Con la llegada del virus sars-cov2 a Colombia, no solamente trajo consigo la enfermedad respiratoria que se ha llevado tantas vidas, si no que aumento las enfermedades generadas por el estrés, en este caso las osteomusculares que estaban como enfermedades de base, pasaron a personas que no las padecían, una de las características del trabajo en las casas, es que aumenta el estrés y la ansiedad conocidos como la enfermedad del siglo XX, teniendo en cuenta a los docentes a nivel mundial se indica que el 30% de estos tienen problemas psicológicos y psiquiátricos.

Estos problemas mentales, emocionales generan tensión muscular, ayudando a que estos padezcan de enfermedades que posteriormente pueden imposibilitar el normal funcionamiento del cuerpo, esas enfermedades son:

- Tendinitis: inflamación de los tendones a causa de movimientos repetitivos, se presentan en los hombros, codos, muñecas, rodillas, y talones.
- Artrosis: daño al cartílago irreversible.
- Lumbalgia: producido por traumatismos, malas posturas al levantarse o pasar mucho tiempo sentado.
- Ciática: compresión del nervio ciático por padecimientos en la columna vertebral.
- Hernia discal: levantar peso de forma inadecuada.

- Torticollis: rigidez de los músculos del cuello.
- Fascitis plantar: sobrecarga.
- Cervicalgia: dolor del cuello que se extiende a las extremidades superiores.

Entre otras como: vértigo posicional, Bursitis de hombro, Dorsalgia, Hallux valgus (juanete)

Todas estas enfermedades ya existentes se han afianzado más por la falta de movilidad en el cuerpo y el no cambio de ambiente, no solo daña el cuerpo también afecta las emociones.

Según el CEPAL el trabajo en casa aumentos en un 324% y la educación on line en un 60%.

IDENTIFICACIÓN DE LAS ALTERNATIVAS QUE MEJOREN LAS CONDICIONES ACTUALES DE LOS TRABAJADORES

Es menester tener en cuentas la enfermedad mental, en razón a que las patologías osteomusculares también se desencadenan por manejar altos niveles de estrés, por eso es necesario que estos también se logren identificar de la siguiente forma:

Sintomatología de estrés

- Facilidad de enojo = preocupación
- Ansiedad = hacer todo el mismo tiempo
- Cansancio físico = no tener lo necesario para trabajar
- Cansancio mental = pensar demás.
- Insomnio = problemas personales y laborales
- Falta de concentración = poca capacidad de adaptarse

Lo anterior descrito se puede manejar de la siguiente forma:

- Comunicar lo que pasa es saludable.
- Identificar lo que no se controlar y aprender a controlarlo.
- Conocer de cerca lo que ocurre a nuestro alrededor para estar consiente de ellos.

Ahora bien, las enfermedades físicas que desencadenan las patologías osteomusculares son:

- No cambiar las posturas
- Movimientos repetitivos
- El no saber manipular las cargas
- Vibraciones excesivas
- No hacer pausas activas
- No cuidarse de las temperaturas extremas.
- Un horario de trabajo extenso.
- Puestos de trabajo sin ergonomía

La forma de evitar la anterior lista es así:

- Tener un SG-SST implementado en la empresa
- Tener en cuenta las morbilidades.
- Puestos de trabajo cómodos.
- Realizar pausa activas
- Frenar los movimientos repetitivos.
- Crear hábitos saludables.
- Mantener a los trabajadores con sus exámenes ocupacionales al día.

PROGRAMA DE TRABAJO QUE ESTIMULA LAS ACCIONES LABORALES EN CASA

Es necesario generar una disciplina para evitar ciertos niveles de estrés que generan una reacción en cadena en la salud, por eso es necesario hacer:

- 1- El profesor debe tener la misma rutina que tenía cuando estaba en clases presenciales, es decir, levantarse a la misma hora, desayunar, vestirse y generar un ambiente donde su cerebro de la orden a todo el organismo de concentración para el trabajo.
- 2- Organizar un espacio de trabajo.
- 3- Mantener la disciplina.
- 4- Tener una agenda con todo programado.
- 5- Hacer una o dos pausas activas al día (colocar una alarma), estas pausas activas son para estimular los hombros, brazos, manos, dedos y la zona cervical.

CONCLUSIÓN

Todo lo relacionado con el sistema osteomuscular, en el siglo XX, va en aumento, mas con la economía actual que hay, el estrés y la ansiedad están a flor de piel, por esa razón, cuidar de la salud mental es fundamental ya que es una de las principales razones por las que surgen las patologías osteomusculares, de la mano de esta se hallan las malas posturas, los movimientos repetitivos, los sitios no acordes para trabajar de forma óptima, en Cartagena los docentes de la unilibre, son personas que así como el resto de los que practican la docencia, se vieron inmersos en diversos Cambios que generaron en su salud cambios y que a futuro podrán complicarse si no son tratados a tiempo.

Los consejos, son tener en medio del trabajo, espacios cómodos, que minimicen el estrés, donde haya buena iluminación, y sean regulares las pausas activas, y así se podrá prevenir el aumento de esta patología.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Doi: 10.18041/2322-634X/rcso.1.2021.6536

Doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.1.2016.4875

Doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.1.2019.5547

Doi.org/10.18041/1657-2815/libreempresa.2019v16n2.6640

Doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.1.2016.4881

<https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.2.2014.4911>

Pausas activas, on line. [CgNpbWcQARgBMgcIABCxAxBDMgQIABBDMgcIABCxAxBDMgQIABBD-MgUIABCABDIECAAQzIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQ6BwgjEO8DECc6CA-gAELEDEIMBOggIABCABBcxAzoLCAAQgAQsQMqgwE6BAgAEB5QvgpYoSJgJzNoAXAAeA-CAAaYCiAHhC5IBBTauNi4ymAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE]

Tabla de mi autoría, contenido extraído de: centro para el control y la prevención de enfermedades, año 2020, on line [<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/mental-health-non-healthcare.html>]

Wilson R.P et al. 2020, NUEVAS MODALIDADES DE TRABAJO EN EL ESTADO DURANTE LA PANDEMIA, pagina 5, 2021, on line, tomado desde: [https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/ModernizacionEstado/EiP/S03_Nuevas_modalidades_de_trabajo.pdf]

Ministerio del trabajo: teletrabajo [<https://www.mintrabajo.gov.co/relaciones-laborales/derechos-fundamentales-del-trabajo/teletrabajo>]

Ordoñez et. Al. Revista colombiana de salud ocupacional, Dolor Osteomuscular y Estado de Salud Mental de Trabajadores de Dos Instituciones de Educación Superior de Cali, Colombia, pagina 5. 2021 On line, tomado desde: [https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/article/view/4934/4221]