

Condiciones de trabajo en teletrabajo y percepción de condiciones de salud en docentes universitarios que laboran en educación en modalidad virtual en dos instituciones colombianas

Working conditions in telework and perception of health conditions among university teachers working in virtual education at two Colombian institutions

Marcela Cobos-Rodríguez¹  0009-0007-9955-0772

¹Universidad Nacional de Colombia, Sede Bogotá. Facultad de Enfermería, Departamento de Salud de Colectivos, Bogotá D.C., Colombia.

Fechas · Dates

Recibido: 16/01/2025
Aceptado: 09/02/2025
Publicado: 15/01/2026

Correspondencia · Corresponding Author

Marcela Cobos Rodríguez
E-mail: mcobosr@unal.edu.co

Estimada Directora:

El teletrabajo se ha consolidado como modalidad laboral habitual en la docencia universitaria tras la transición acelerada hacia la educación en modalidad virtual durante y después de la pandemia, generando mayor carga mental, uso intensivo de tecnologías de información y comunicación (TIC) y sedentarismo, factores asociados a molestias musculoesqueléticas y enfermedades no transmisibles⁽¹⁾. En Colombia, la Encuesta Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo 2021 evidenció dificultades de conciliación vida-trabajo en teletrabajadores, reflejando riesgos emergentes derivados de la digitalización⁽²⁾. No obstante, persiste un vacío investigativo en docentes universitarios, para quienes el teletrabajo implica reorganización del proceso laboral y transformaciones en las condiciones intralaborales y extralaborales al trasladar el entorno laboral al hogar⁽³⁾. En este contexto, se presentan hallazgos de un estudio descriptivo aplicado a 59 docentes universitarios en dos instituciones colombianas que laboran en educación en modalidad virtual, incluyendo docentes de planta o contratados por al menos un año y usuarios frecuentes de TIC, excluyendo a quienes trabajaran presencialmente o con antigüedad menor de seis meses. La recolección de datos se realizó entre mayo y agosto de 2024, mediante la aplicación de instrumentos diseñados y validados, con apoyo de reuniones virtuales y previa obtención del consentimiento informado de

los participantes, y la evaluación de riesgos (probabilidad, severidad del daño) se desarrolló siguiendo la metodología del Foment del Treball Nacional⁽⁴⁾.

El perfil sociodemográfico evidenció distribución similar por sexo, con mayor concentración femenina entre los 36 y 45 años, mayor formación posgradual y más personas dependientes a cargo. Las mujeres presentaron menor antigüedad laboral y mayor proporción de contratos a término fijo, lo que evidencia vulnerabilidad hacia condiciones de mayor inestabilidad. En el ambiente físico se identificaron factores relacionados con electricidad (20,3%), control de incendios (23,7%) y limitaciones de espacio (13,6%). El ruido fue un factor con nivel de riesgo importante, especialmente en mujeres (42,4%), mientras que la iluminación inadecuada afectó por igual a ambos sexos (33,9%). En carga física predominó la falta de ergonomía en la silla (71,2%), movimientos repetitivos (47,5%) y posturas sedentes prolongadas (44,1%). En carga mental, todos los participantes reportaron altas exigencias cognitivas relacionadas con la memorización y concentración prolongada, la mayoría interrupciones frecuentes (76,3%) y multitarea, con mayor afectación en mujeres.

Respecto a la organización del trabajo, dos tercios del profesorado (66,1%) reportó dificultades para finalizar sus actividades dentro de la jornada, extendiéndolas a tiempos de descanso, especialmente las mujeres. Todos/as los/as participantes reportaron asumir altas responsabilidades y la mayoría (83,1%) reportó métodos de supervisión frecuentes. Todos los factores fueron valorados con un nivel de riesgo importante (Tabla 1).

Tabla 1. Exposición a factores de riesgo relevantes en condiciones de trabajo en teletrabajo.

Condición de trabajo	Factor de riesgo	Mujeres n (%)	Hombres n (%)	Total n (%)
Seguridad	Falta de protección en tomas eléctricas, enchufes o extensiones	9 (27,3)	3 (11,5)	12 (20,3)
	Falta de extintores	6 (18,2)	8 (30,8)	14 (23,7)
	Limitaciones de espacio	4 (12,1)	4 (15,4)	8 (13,6)
Ambiente físico	Ruido en el lugar de trabajo	14 (42,4)	9 (34,6)	23 (39,0)
	Iluminación inadecuada ^a	10 (30,3)	10 (38,5)	20 (33,9)
Carga física	Falta de diseño ergonómico en silla y puesto de trabajo	22 (66,7)	20 (76,9)	42 (71,2)
	Movimientos repetitivos > 6 h/jornada	15 (45,5)	13 (50,0)	28 (47,5)
	Postura sedente prolongada > 6 h	13 (39,4)	13 (50,0)	26 (44,1)
Carga mental	Altas exigencias cognitivas (memorización)	33 (100,0)	26 (100,0)	59 (100,0)
	Dificultad para trabajar sin interrupciones	26 (78,8)	19 (73,1)	45 (76,3)
Organización del trabajo	Dificultad para completar tareas dentro de la jornada laboral	25 (75,8)	14 (53,8)	39 (66,1)
	Métodos de supervisión frecuentes	27 (81,8)	22 (84,6)	49 (83,1)
	Alto nivel de responsabilidad del cargo	33 (100,0)	26 (100,0)	59 (100,0)

a. Deslumbramientos y reflejos de luz en la pantalla.

En factores extralaborales y balance vida-trabajo, aunque la mayoría (71,0%) informó disponer de tiempo libre, las mujeres presentaron mayores restricciones. El uso de TIC fuera del horario laboral fue común, dificultando la desconexión. Cerca de la mitad (48,7%) consideró insuficiente el tiempo laboral para cumplir sus compromisos, lo que impactó tareas domésticas y cuidado de terceros (45,7%), particularmente en mujeres; además, gran parte (39,6%) reportó dificultades para separar lo laboral de lo familiar. En satisfacción laboral, predominaron la motivación por la interacción con estudiantes (96,9%), la claridad de funciones (96,9%) y el reconocimiento social (93,8%). Sin embargo, las mujeres manifestaron mayor insatisfacción respecto al trabajo en fines de semana (33,3%) y presión del ritmo laboral (37,9%), mientras que en hombres predominó la insatisfacción con la remuneración (26,9%).

En percepción de condiciones de salud, los principales efectos fueron dolor musculoesquelético en cuello, hombros y espalda (86,9%), fatiga visual (83,9%) y fatiga general (62,5%). También se reportaron afectaciones en la voz (61,1%) y alergias respiratorias (56,4%). Las mujeres presentaron mayor prevalencia de cansancio físico y emocional persistente, lo cual sugiere riesgo de agotamiento emocional. Aunque en general se mantienen estilos de vida saludables, la baja frecuencia de ausencias por razones de salud podría reflejar presentismo laboral.

A partir de estos hallazgos, se propone fortalecer políticas de equidad y conciliación vida-trabajo, con énfasis en reducir la doble carga que afecta a las mujeres, mejorar el ambiente físico del teletrabajo, controlar factores como el ruido y adecuar el puesto con criterios normativos como la NTP 1.129⁽⁵⁾. Se recomienda además implementar programas de vigilancia en salud laboral y líneas de investigación que permitan identificar riesgos emergentes asociados a nuevas formas de contratación laboral. Estos resultados permiten orientar medidas preventivas que respondan a las particularidades del teletrabajo docente universitario, evitando su precarización e incorporando la perspectiva de género en su gestión.

Agradecimientos

A las Instituciones de Educación Superior que amablemente dieron su autorización para la realización de este estudio, así como a todas las y los docentes participantes que de forma amable dispusieron de su tiempo para hacer parte de este trabajo.

Bibliografía

1. Rico Mora N. Problemática del sedentarismo laboral en docentes frente a las nuevas tecnologías de educación virtual con la modalidad de teletrabajo [tesis de pregrado]. Bogotá: Universidad Jorge Tadeo Lozano; 2020. Disponible en: <https://expeditiorepositorio.utadeo.edu.co/handle/20.500.12010/12221>
2. Ministerio del Trabajo, Organización Iberoamericana de Seguridad Social (OISS). Tercera Encuesta Nacional de Salud y Seguridad en el Trabajo en el Sistema General de Riesgos Laborales de Colombia [Internet]. Bogotá D.C.: MinTrabajo; 2021.

Disponible en: <https://www.oiss.org/tercera-encuesta-nacional-de-salud-y-seguridad-en-el-trabajo-en-el-sistema-general-de-riesgos-laborales-de-colombia/>

3. Cobos Rodríguez M. Condiciones de trabajo y percepción de condiciones de salud en profesores universitarios que laboran en modalidad virtual. Bogotá D.C., 2024 [Tesis de maestría en Salud y Seguridad en el Trabajo]. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia; 2025. Available from: <https://repositorio.unal.edu.co/>

4. Foment del Treball Nacional. Guía para desarrollar una metodología de evaluación de los riesgos laborales asociados al teletrabajo [Internet]. Barcelona (España): Foment del Treball Nacional; 2021. Disponible en: <https://www.foment.com>

5. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). NTP 1.129. Criterios ergonómicos para la selección de sillas de oficina España; 2018. Disponible en: <https://www.insst.es/documentacion/coleccion-tecnicas/ntp-notas-tecnicas-de-prevencion/32-serie-ntp-numeros-1101-a-1135-ano-2018/ntp-1.129-criterios-ergonomicos-para-la-seleccion-de-sillas-de-oficina>