

3. EFECTOS EN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS UNIVERSITARIOS EN RELACIÓN CON SOBRECARGA LABORAL DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

EFFECTS ON THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY ADMINISTRATIVE WORKERS IN RELATION TO WORK OVERLOAD DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Alexandrea Gaviria Marulanda⁵, Luz Yessenia Ramírez Morales⁶, Anayiby del Pilar Vergara⁷, Valentina Arce Ceballos⁸, Gabriela Riascos Montañó⁹

Fecha recibida: 25/05/2022

Fecha aprobada: 26/06/2022

Derivado del proyecto: Nivel de sobrecarga laboral relacionado con el síndrome de burnout en trabajadores administrativos de una institución universitaria de Buga por trabajo en casa durante la pandemia.

Institución financiadora: Corporación universitaria minuto de Dios- Uniminuto

Pares evaluadores: Red de Investigación en Educación, Empresa y Sociedad – REDIEES.

⁵ Fisioterapeuta, Magister en Prevención de Riesgos Laborales, Docente Administración en seguridad y salud en el trabajo, líder semillero de investigación SEMISST, Corporación Universitaria Minuto de Dios-UNIMINUTO Centro Regional Buga, Correo: agaviriamar@uniminuto.edu.co – alexagaviria60@gmail.com.

⁶Estudiante de Administración en Seguridad y salud en el trabajo, Corporación Universitaria Minuto de Dios-UNIMINUTO Centro Regional Buga, integrante del semillero de investigación SEMISST, Corporación Universitaria Minuto de Dios-UNIMINUTO Centro Regional Buga, Correo luz.ramirez-m@uniminuto.edu.co.

⁷Estudiante de Administración en Salud Ocupacional, Corporación Universitaria Minuto de Dios-UNIMINUTO Centro Regional Buga, integrante del semillero de investigación SEMISST, Corporación Universitaria Minuto de Dios-UNIMINUTO Centro Regional Buga, Correo avergaracha@uniminuto.edu.co

⁸ Estudiante de salud ocupacional, Corporación Universitaria Minuto de Dios-UNIMINUTO Centro Regional Buga, integrante del semillero de investigación SEMISST, Corporación Universitaria Minuto de Dios-UNIMINUTO Centro Regional Buga, Correo varceceball@uniminuto.edu.co.

⁹ Estudiante de Administración en Seguridad y salud en el trabajo, Corporación Universitaria Minuto de Dios-UNIMINUTO Centro Regional Buga, integrante del semillero de investigación SEMISST, Corporación Universitaria Minuto de Dios-UNIMINUTO Centro Regional Buga, Correo mriascosmon@uniminuto.edu.co

RESUMEN

Justificación del tema: Durante la pandemia por Covid-19, se presentaron diferentes cambios en el desarrollo de las actividades laborales, generando adaptaciones improvisadas en los puestos de trabajo, debiendo utilizar las herramientas de trabajo disponibles en el hogar como silla o mesas poco ergonómicas, así como también, la presencia de factores estresores que generan un incremento en la carga mental, todo esto sumado a las largas jornadas laborales por la cantidad de trabajo. Objetivo: identificar los efectos en la salud física y mental de los trabajadores administrativos de una universidad generados por la sobrecarga de trabajo. Metodología: tipo cuantitativa, con una población de 25 trabajadores, a los cuales se les aplicó el cuestionario de Maslach Burnout Inventory y el cuestionario Nórdico de Kuorinka. Resultados: se identificó que los trabajadores presentaron jornadas superiores a las 8 horas diarias, demostrando que los niveles de cansancio emocional entre moderado y alto se encuentran en el 48% de los trabajadores, los cuales manifestaron un incremento en el 100% de síntomas musculares con predominio en el cuello, zona lumbar, espalda alta y media y muñecas, los cuales lo atribuyen a su actividad laboral. Conclusión: la sobrecarga laboral presenta una relación en cuanto al incremento de la sintomatología osteomuscular por la postura estática prolongada, así como también un impacto en la salud mental que puede desarrollar síndrome de Burnout en los trabajadores y enfermedades laborales futuras.

PALABRAS CLAVE: Sobrecarga laboral, Sintomatología osteomuscular, Pandemia, Estrés laboral, Seguridad y salud en el trabajo.

ABSTRACT

Justification of the topic: During the Covid-19 pandemic, there were different changes in the development of work activities, improvised adaptations will be developed in the workplace, having to use the work tools available at home such as chairs or tables that are not very ergonomic, as well as the presence of stress factors that generate an increase in the mental load, all this added to the long working hours due to the amount of work. Objective: to identify the effects on the physical and mental health of the administrative workers of a university generated by work overload. Methodology: quantitative type, with a population of 25 workers, to whom the Maslach Burnout Inventory questionnaire and the Nordic Kuorinka questionnaire were applied. Results: it was identified that the workers shifts appeared greater than 8 hours a day, showing that the levels of emotional exhaustion between moderate and high are found in 48% of the workers, who showed an increase in 100% of muscular symptoms with predominance in the neck, lower back, upper and middle sword and wrists, which they attribute to their work activity. Conclusion: work overload presents a relationship regarding the increase in musculoskeletal symptoms due to prolonged static posture, as well as an impact on mental health that can develop Burnout syndrome in workers and future occupational diseases.

KEYWORDS: *Work overload, Pandemic, Musculoskeletal disorders, Burnout syndrome, Work at home.*

INTRODUCCIÓN

La modalidad y condiciones de trabajo han cambiado considerablemente debido a la emergencia sanitaria decretada en todo el territorio nacional por el COVID 19, una de las medidas implementadas fue el aislamiento preventivo, como alternativa para proteger la salud de las personas, los empleadores recurrieron al trabajo remoto, dando la opción a los empleados de que pudieran seguir ejerciendo sus actividades desde casa.

La organización internacional del trabajo (OIT), reconoce que las modalidades y condiciones de trabajo han cambiado considerablemente durante la pandemia, lo que ha traído consigo nuevos desafíos psicosociales para la salud y el bienestar de los trabajadores (OIT, 2020, pág. 6).

Una de las lecciones que hasta el momento ha dejado la pandemia del coronavirus en Colombia tiene que ver con la implementación del trabajo en casa como medida de contingencia para evitar el flujo de personas y disminuir el número de contagios;

Las empresas lo han llamado trabajo en casa o trabajo flexible, pero en términos legales estamos hablando de teletrabajo, una modalidad para generar empleo que en Colombia empezó a promoverse desde 2008 con la Ley 1221 y que posteriormente se reglamentó con el Decreto 884 de 2012. (Medellín, 2020, pág. 1)

En Colombia, el Ministerio del trabajo estableció en la Circular 0064 de 2020, las acciones mínimas de evaluación de los factores de riesgo psicosocial, promoción de la salud mental y prevención de problemas y trastornos mentales en los trabajadores, por la actual emergencia sanitaria COVID 19 (Ministerio del trabajo, 2020, pág. 1).

De acuerdo a un estudio realizado sobre la salud física de un grupo de docentes que desarrollaron su actividad laboral bajo la modalidad de trabajo en casa, se determinó estos se encuentran altamente expuestos al peligro biomecánico, debido a que el mobiliario que utilizan el cual comprende la silla y el escritorio no son ergonómicos, ya que no cuentan con los parámetros técnicos ni permite ajustarse a las medidas antropométricas de cada uno, es importante aclarar que este puesto de trabajo no es asignado por la institución educativa, lo cual

es un punto importante a tener en cuenta, ya que el teletrabajo, requiere un mobiliario adaptado, donde se garanticen las condiciones suficientes y adecuadas para brindar a los trabajadores seguridad y salud; tampoco cuentan con un programa de pausas activas que permitan disminuir la sintomatología durante la jornada laboral. (Gaviria, Osorio y Restrepo, 2020. pág. 331).

Es por esto que es necesario analizar las consecuencias que trae el trabajo en casa respecto al peligro psicosocial y peligro biomecánico, dado que empleadores y empleados no estaban preparados para este cambio tan repentino. La deficiencia en el diseño, organización y gestión de trabajo pueden producir estados psicológicos negativos en la población trabajadora y la forma inadecuada de afrontar el estrés produce agotamiento físico y mental, así como también el incremento en la sintomatología osteomuscular.

La nueva modalidad de ambiente laboral, genera en las personas monotonía, una de las principales consecuencias es que las tareas administrativas se vuelven un poco más lentas, esto se debe a que además de atender sus actividades laborales, se extendieron las del hogar.

En consecuencia, se generan trastornos por el trabajo remoto debido a que las condiciones y personas no estaban preparadas para trabajar en casa, no se contaba con espacios adecuados, equipos apropiados, buena conectividad a internet, añadiendo a esto se involucra el ambiente familiar generando distracción, baja productividad, y la extensión de su horario laboral, es por esto que se ocasiona atrasos y sobrecarga laboral.

MATERIAL Y MÉTODOS

La investigación se realizó de forma descriptiva, permitiendo identificar los aspectos que inciden en la sobrecarga laboral, fatiga mental y sintomatología osteomuscular de los trabajadores, puntualizando en los fenómenos cambiantes a las que se debe someter el trabajador en la actualidad y como estos se desenvuelven durante las jornadas de trabajo en casa.

Según Tamayo y Tamayo (2006), el tipo de investigación descriptiva, comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual y la composición o procesos de los fenómenos (pág. 135)

Se utilizó el método de muestreo no probabilístico, en el cual, de acuerdo con la autora Gallego (2006), define el muestreo no probabilístico como “la selección de sujetos de estudio que hace sobre la base de su presencia o no, en un lugar y momento determinado” (pág. 59).

La población objeto de estudio fue de 25 trabajadores administrativos que están bajo la modalidad de trabajo en casa, los cuales comprenden las diferentes áreas de la universidad.

Según el autor Arias (2006), define la población como “un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. (pág. 83)

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, buscando de cierta forma comprobar la hipótesis de que la sobrecarga laboral está plenamente relacionada en un posible desarrollo del síndrome de Burnout y trastornos osteomusculares.

Según Sampieri (2003), usa una recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento. (pág. 10)

Del enfoque cuantitativo se tomó como base el instrumento de “Cuestionario de Maslach Burnout Inventory”, para determinar el nivel de sobrecarga relacionado con el síndrome de Burnout. Este cuestionario está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

También se utilizó el cuestionario Nórdico de Kuorinka el cual es una herramienta usada para la detección de síntomas musculoesqueléticos como el dolor, el malestar, el entumecimiento u hormigueo. Contiene dos secciones importantes: La primera contiene un grupo de preguntas que identifican las áreas del cuerpo donde se presentan los síntomas; esta sección cuenta con un mapa de las regiones corporales donde se identifica los sitios anatómicos donde se pueden ubicarse los síntomas: cuello, los hombros, la parte superior de la espalda, los codos, la parte inferior de la espalda, la muñeca y manos, las caderas, los muslos, las rodillas y por último los tobillos y pies. La segunda parte contiene preguntas

relacionadas sobre el impacto funcional de los síntomas reportados en cuanto a la duración del síntoma, tratamiento, frecuencia, intensidad y atribución del dolor.

RESULTADOS

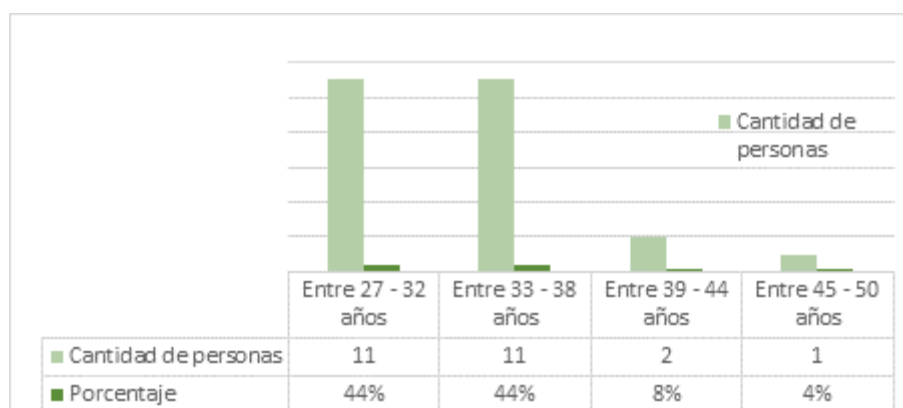
Por medio de esta investigación se identificó que los elementos de trabajo no cumplen con los parámetros técnicos ergonómicos, de tal manera que no se ajustan a las medidas antropométricas de los trabajadores, por lo que debe adaptarse al puesto de trabajo que tienen en casa.

Dentro de las condiciones laborales se identificó deficiencias en cuanto a la iluminación, espacio de trabajo, y confort; presentando disconfort auditivo, térmico y visual que incrementan los niveles de estrés y posiblemente la aparición de síntomas.

Los trabajadores presentan una actividad laboral mayor a 8 horas en posición sedente, lo que genera carga estática por tiempo prolongado en esta posición y movimiento repetitivos en miembros superiores.

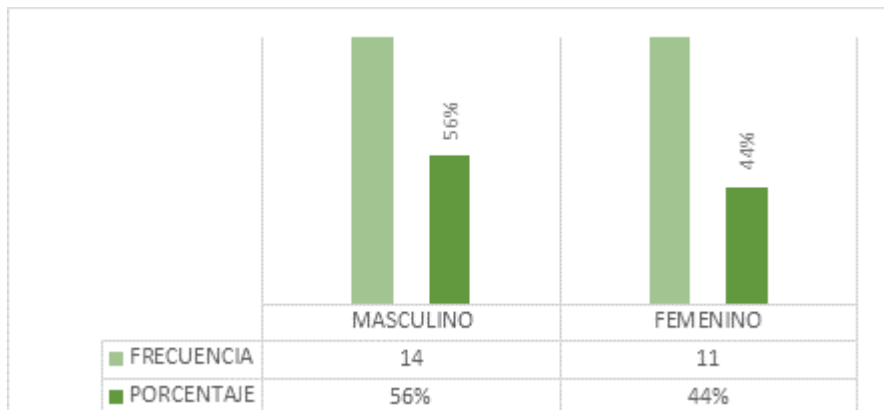
En cuanto a la edad, los trabajadores evaluados se encuentran en un rango de edad entre 27 a 32 años y entre 33 a 38 años, cada rango con un porcentaje de 44%, mientras que, el resto del personal se encuentra entre 39 a 44 años representado en el 8% y entre 45 a 50 años un 4%, como se identifica en la figura 1.

Figura 1. Rango de Edades



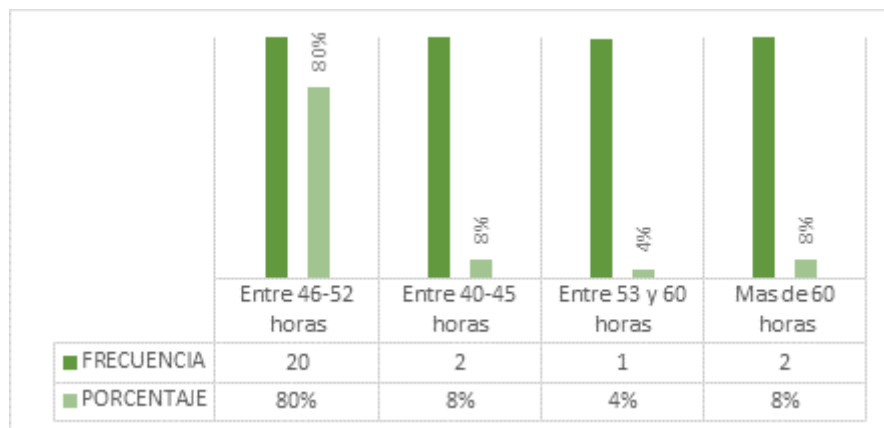
En cuanto al género, se evidenció que el 56% pertenece al género femenino, el cual corresponde a 14 personas y 11 personas de género masculino con un 44%, como se evidencia en la figura 2.

Figura 2. Género



La cantidad de horas dedicadas al trabajo en la semana se encontró que los trabajadores dedican entre 46 a 52 horas el 80%; el 8% entre 40 a 45 horas, más de 60 horas el 8% y entre 53 y 60 horas el 4%, como se observa en la figura 3.

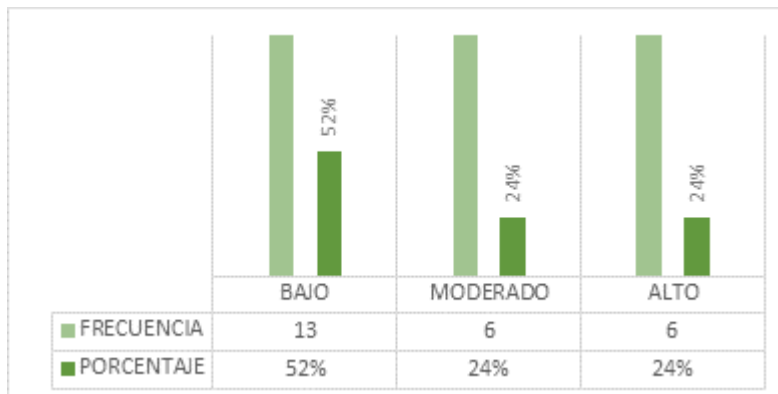
Figura 3. Cantidad de Horas Dedicadas al Trabajo en la Semana



Para las condiciones psicosociales de la empresa, los resultados de las tres escalas del MBI, arrojaron los siguientes resultados:

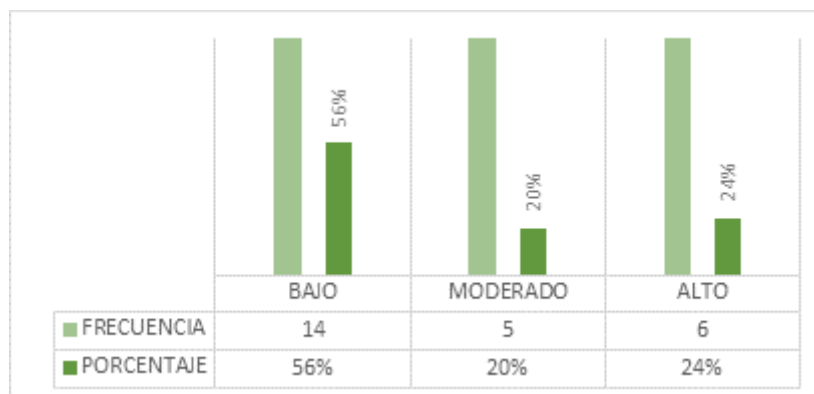
En la escala de cansancio emocional, se puede visualizar en la Figura 4, que el 52% se encuentra en un nivel bajo. Ahora bien, el 24% se encuentra en un nivel moderado y el 24% en un nivel alto, lo que quiere decir que el 48% se encuentra con un nivel de cansancio emocional entre moderado y alto. Es importante tener en cuenta que los trabajadores que arrojan más de 26 puntos en las preguntas de Cansancio emocional, presentan indicios de Burnout.

Figura 4. Escala de Cansancio Emocional



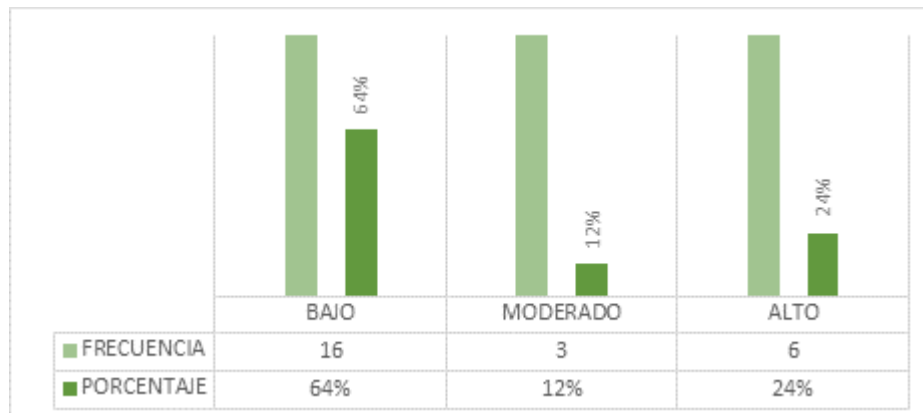
En la escala de despersonalización se puede observar que el 56% de la población, se encuentran en un nivel bajo, el 20% se encuentra en un nivel moderado y el 24% en nivel alto. Se debe tener en cuenta que, los trabajadores que tienen más de 9 puntos en las preguntas de despersonalización, presentan indicios de Burnout. (Ver Figura 5).

Figura 5. Escala de Despersonalización



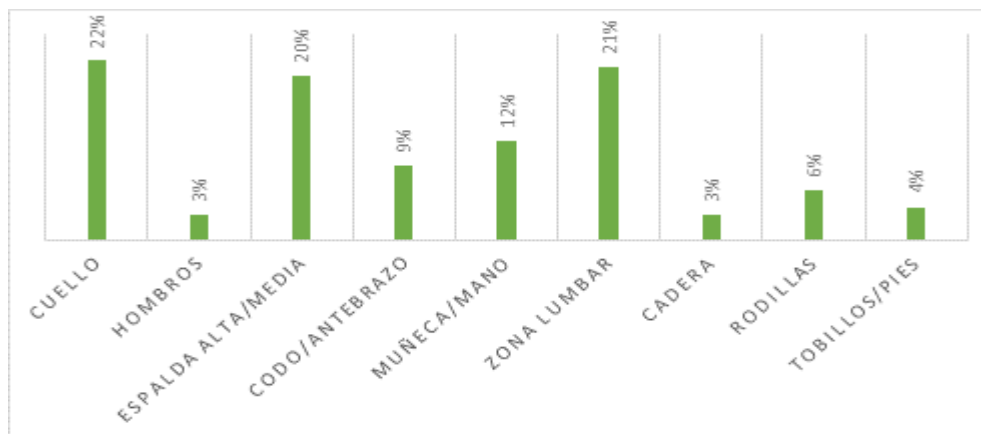
En la escala de realización personal gran parte del personal se encuentra en un nivel bajo con un porcentaje equivalente al 64%, el 24% de los trabajadores se encuentra en un nivel alto y el 12% se encuentra en un nivel moderado. En relación con lo anterior, los trabajadores que tienen menos de 34 puntos en las preguntas de realización personal, presentan indicios de burnout.

Figura 6. Escala de Realización personal



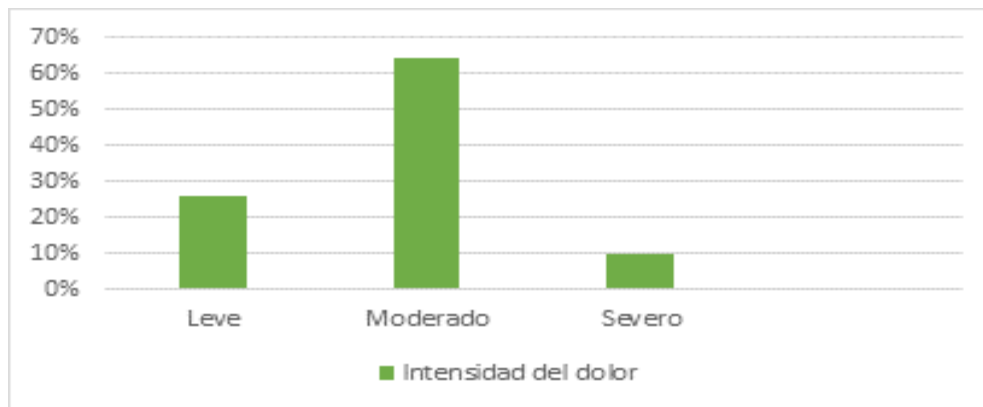
En cuanto a la sintomatología osteomuscular, se evidencia que prevalece en los trabajadores el dolor en el cuello presente en el 22%, el dolor en la zona lumbar en el 21% y el dolor en la espalda media/alta en el 20%, como se observa en la figura 7.

Figura 7. Sintomatología osteomuscular



De acuerdo a la intensidad del dolor que manifiestan los trabajadores, se identificó que el 64% refiere que el dolor es moderado, el 26% manifiesta que es leve y el 10% refiere sintomatología severa, los cuales son atribuidos por el 100% de la población a la actividad laboral, ver figura 8.

Figura 8. Intensidad del dolor



DISCUSIÓN

Actualmente, el Síndrome Burnout también conocido como desgaste profesional, causante de desequilibrios mentales, emocionales y físicos que sufren los colaboradores, causa gran preocupación al mezclarse con la carga postural en un trabajo poco ergonómico como lo es el trabajar desde casa.

Según Abril y Carrillo, “existen muchos factores desencadenantes de este síndrome, uno de ellos es la carga laboral, entendiéndose como la suma fuerzas que el colaborador asume durante el día de trabajo” (pág. 2)

Un estudio realizado por la Universidad del Rosario, a través de una encuesta, divulgado en abril, dejó en evidencia que el 90,7% de las personas que por confinamiento tuvieron que empezar a usar su casa como oficina “no recibió soporte de las Aseguradoras de Riesgos Laborales (ARL) para la adopción de la modalidad de trabajo en casa en la etapa de aislamiento”, esto pese a que, en términos de protección social, la indicación en esta modalidad es seguir los preceptos de la ley 100 de 1993 relacionados con los riesgos laborales. Entre tanto, la investigación de Acrip muestra que “en el 53,4% de empresas los colaboradores laboran más horas de lo normal a través del trabajo remoto” (Morales Manchengo, 2020). En relación con lo anterior, se pudo determinar que los trabajadores evaluados, tuvieron que acondicionar de manera improvisada su lugar de trabajo en la casa, debiendo para ello utilizar herramientas de trabajo poco ergonómicas, que han generado un incremento en la sintomatología manifestada, sumando a esto, se estableció que los factores

estresantes en el ambiente de trabajo como el ruido y el disconfort térmico y auditivo incrementaron esta sintomatología a nivel mental y física.

Estudios recientes demuestran que dichas condiciones de trabajo desarrolladas durante la pandemia han venido afectando la salud mental de los trabajadores colombianos, las consultas por migrañas severas, conductas agresivas van en aumento. Además, más de la mitad de los empleados en el mundo reconocieron sentirse agotados por el exceso de trabajo a distancia, de acuerdo con información del reporte Microsoft Work Trend Index (2021). De hecho, el informe muestra que una mayor productividad enmascara signos de una fuerza laboral agotada, con casi uno de cada cinco encuestados globales diciendo que sus empleadores no se preocupan por el equilibrio entre el trabajo y la vida y uno de cada dos se siente sobrecargado de trabajo. (Estrada, 2021).

Según el informe más reciente de la Encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo en el Sistema General de Riesgos Laborales realizado entre febrero 2019 y febrero 2020, mostró que alrededor del 33% de trabajadores a distancia sufren de estrés laboral en Colombia. (Samboni, 2020, pág. 1), condición que se ve reflejada en la sintomatología que está presentando los trabajadores debido al incremento en el cansancio emocional que refleja el estudio, así como también la relación a los síntomas a nivel osteomuscular.

Una investigación realizada por Sherrill et al. (2020), estudiantes de la universidad de Kennesaw State, en la cual se enfatizaron en los desafíos que dejó el trabajo en casa por consecuencia de la pandemia, dejando como resultado los siguientes retos; reducción en la calidad de la comunicación entre los empleados y la gerencia; dificultades en gestionar trabajadores remotos; reducción en la generación de ideas creativas entre los miembros del equipo; y la relación a largo plazo del empleado con la organización. También, llegaron a la conclusión que el inicio repentino de las restricciones de COVID-19 promulgadas en todo el mundo significó cambios significativos, ocurrido en la vida laboral y doméstica ordinaria de las personas. Asimismo, investigaciones anteriores sobre la relación entre el trabajo a distancia, el estrés laboral y personal proporcionaron algunas ideas sobre posibles problemas para aquellos que se cambiaron rápidamente al trabajo remoto, que incluyen: estrés laboral, sobrecarga de roles por equilibrar el trabajo y los problemas familiares, falta de apoyo organizacional percibido, impacto del entorno físico en el desempeño laboral y el impacto de

experiencias subjetivas del tiempo sobre el estrés laboral y apoyan teorías que sugieren que el estrés es probablemente el resultado de una "sobrecarga de roles"; "las demandas cuantitativas, emocionales y mentales que conducen al estrés laboral es consistente con las fuentes de agotamiento relacionado con el trabajo". Por último, Los estudios previos a la pandemia mostraron consistentemente un mayor nivel de estrés y agotamiento de las mujeres debido a la sobrecarga de funciones (págs. 4-7).

Los resultados alcanzados por un artículo de investigación, en el cual se realizó una encuesta por medio de la web, a personas que trabajaban en casa durante la pandemia, realizado por la revista; *International Journal of Health Sciences and Research* (2021), reflejaron que el 58.1% de los participantes desconocían ergonomía a seguir durante el trabajo en la computadora. Además, el 70,5% de los participantes tenían dolor o malestar en el cuerpo, el 42,9% tenía dolor en el cuello y la parte superior de la espalda, el 36,3% tenía dolor en la parte baja de la espalda y piernas mientras que el 16,5% tenía dolor o molestias en ambas regiones. Shah y Desai (2021), en este artículo menciona que; "la mayoría de nuestros participantes pasan muchas horas, sentado en una silla o cama sin escritorio mientras trabaja en la computadora en casa, por lo anterior podemos suponer que son defectuosos y su postura está dando lugar a dolor en el cuello y región superior o inferior de la espalda" (págs. 4-5).

Teniendo en cuenta que los colaboradores que presentan más de 26 puntos en la escala de cansancio emocional, obtenido del resultado de la aplicación del instrumento MBI, presentan indicios de Burnout, el cual corresponde al 24% de los trabajadores.

Al igual que, para la escala de despersonalización los trabajadores que presentan más de 9 puntos en la escala, corresponden a 8 trabajadores con indicios de Burnout.

Para la escala de realización personal, la cual evalúa los sentimientos de auto eficiencia y realización en el trabajo, los colaboradores que presenten menos de 34 puntos en los ítems, corresponde a 4 trabajadores, con un porcentaje del 16%, los cuales presentan indicios de Burnout.

Ahora bien, con respecto al trabajo de dicho personal administrativo, se hace menester investigar si el trabajo en casa está generando problemas en su salud, existe un antecedente similar al de ellos, y se encuentra en San Pedro, Valle del Cauca, en donde se investigó a un

grupo de docentes que tuvieron que hacer teletrabajo durante la pandemia y se arrojaron resultados alarmantes, debido a que:

Al finalizar el estudio se pudo determinar que los docentes se encuentran altamente expuestos al peligro biomecánico frente al desarrollo de sus actividades laborales desde casa, debido a que el mobiliario que utilizan el cual comprende la silla y el escritorio no son ergonómicos, ya que no cuentan con los parámetros técnicos ni permite ajustarse a las medidas antropométricas de cada uno, es importante aclarar que este puesto de trabajo no es asignado por la institución educativa, lo cual es un punto importante a tener en cuenta, ya que el teletrabajo, requiere un mobiliario adaptado, donde se garanticen las condiciones suficientes y adecuadas para brindar a los trabajadores seguridad y salud; tampoco cuentan con un programa de pausas activas que permitan disminuir la sintomatología durante la jornada laboral. (Gaviria et al., 2020. pág. 331).

Al compartir similitudes es apremiante indagar sobre el estado de salud de los trabajadores de la institución de educación superior, que fueron sometidos a trabajo en casa, cuando sus labores son en oficinas de la institución educativa antes mencionada.

Adicionalmente, se debe dejar en claro, que el teletrabajo o trabajo en casa, tiene las mismas implicaciones para cualquier trabajador con respecto a su salud, esos es, accidentes laborales o enfermedades laborales, pero que son difíciles de descifrar cuando las exigencias laborales agotan física y mentalmente al trabajar porque los horarios se exceden y no se flexibilizan, dejando a la suerte del trabajador con respecto a lo que pueda decir la EPS o ARL en caso de una enfermedad laboral o accidente en el hogar. Penalva (2016) siendo citada por (Zuluaga, Vélez y Giraldo) manifiesta que:

Los accidentes de trabajo en el teletrabajo son difíciles de esclarecer, ya que se pueden confundir con un accidente doméstico en el lugar de trabajo, pero se debe presumir que este ocurrió en el tiempo y lugar de trabajo, por consiguiente, se debe aplicar teniendo en cuenta el tipo de actividad que se desarrolle y la flexibilidad o la libertad porque en muchos casos no existe un horario determinado, sino que se puede trabajar a cualquier hora del día o de

la noche, inclusive los fines de semana, y esta flexibilidad puede ir acompañada de no tener un lugar exacto para realizar las actividades, esto en el caso de los teletrabajadores móviles. Aunque la responsabilidad de garantizar la seguridad y salud en el trabajo es de la empresa, el empresario en algunas ocasiones (cuando no existe un punto habitual de trabajo) no podrá ser el mismo que organice las medidas preventivas ni comprobar de manera presencial las condiciones de trabajo, las ARL serán las encargadas de colaborar en la investigación de dichos accidentes. (2020)

A menudo, los criterios que se tienen presente o que son en su mayoría elegidos para el “Teletrabajo” son totalmente opuestos a las funciones de la actividad laboral, entrando en conflicto con su propio entorno. En efecto, la ergonomía no solo contempla los aspectos físicos de la persona, también tiene en cuenta factores psicológicos.

Según Hernández, algunos de esos aspectos pueden ser la fatiga, monotonía, Hastio Psíquico (burnout) y estrés, factores físicos ambientales como: ruido, temperatura e iluminación, y otras condiciones externas como: las exigencias de tiempo y movimiento, y características espaciales del puesto de trabajo (Hernández, págs. 42-44)

CONCLUSIONES

Se logró evidenciar que los cambios en la actividad laboral generados por la pandemia debido al COVID-19, han desarrollado alteraciones en la salud física y mental de los trabajadores, conllevando la presencia de síntomas relacionados con el síndrome de Burnout, así como también a alteraciones osteomusculares que pueden generar en el futuro enfermedades de origen laboral.

El síndrome de Burnout es catalogado como una enfermedad, producida por la sobrecarga laboral, a la que están expuestos los trabajadores por sus actividades diarias, que trae consigo una serie de síntomas que afectan la salud mental de quien lo padece, así mismo, los trastornos osteomusculares pueden generar afecciones incapacitantes en los trabajadores, ya que es una condición que afecta la salud de manera crónica y silenciosa cuando se está expuesto por largo tiempo a posturas forzadas o movimientos repetitivos.

Este trabajo ha permitido diagnosticar a través del tipo de investigación y método de estudio las condiciones biomecánicas y ergonómicas en el personal administrativo de una universidad por trabajo en casa durante la pandemia por COVID – 19, al mismo tiempo que fue posible examinar la sintomatología osteomuscular que manifestaron los trabajadores en el momento del estudio, por otro lado se conoció la distribución del horario durante la jornada en casa y la permanencia en posición sedente durante el desarrollo de la actividad laboral, todo ello permitió determinar cuáles y en qué momento se pueden implementar las pausas activas que favorezcan la activación muscular, mejoren la circulación y alivien la tensión de los músculos de los miembros superiores por movimientos repetitivos y en miembros inferiores por carga estática.

Es importante tener en cuenta que, durante el estudio, los trabajadores no manifestaron realizar pausas activas o actividades de descanso, lo cual genera un incremento en estas afecciones, permitiendo esto, tomar conciencia de la importancia de establecer programas de pausas activas en el lugar de trabajo, así mismo, programas de vigilancia epidemiológico osteomuscular y mental que permita mitigar esta condición de riesgo, y que propenda al bienestar físico y mental en el trabajador.

Asimismo, se pudo determinar el nivel de carga laboral que presentan los trabajadores, ya que durante la jornada de trabajo hay una adopción una postura en posición sedente por tiempo prolongado, condición que se puede ver afecta por los elementos de

trabajo que usan como la silla y la mesa al no ser ergonómicos impidiendo poderlos ajustar a sus características antropométricas, de esta manera, se busca proponer medidas de intervención tanto preventivas como correctivas que ayude a disminuir la alteración postural y aparición de trastornos osteomusculares que puedan generar enfermedades de origen laboral. Además, los factores externos como las temperaturas, ruidos exteriores, la ergonomía del puesto de trabajo, influyen considerablemente en esta problemática.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abril Freire, M. C. (2018). El síndrome de Burnout y la carga laboral en los servidores públicos de Atención Ciudadana. Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Administrativas. Maestría en Gestión del Talento Humano.
- Arias. (2006). Metodología de la investigación .
- Bernal, C. (2016). Metodología de la Investigación. Colombia: Pearson.
- Caballero Lopez, J. E. (09 de 2009). <http://scielo.isciii.es>. <https://bit.ly/38k2sy0>
- Estrada, R. (22 de Marzo de 2021). Agotamiento digital: cansancio y desgaste ante pico de juntas y trabajo remoto durante pandemia. El financiero: <https://bit.ly/3vVYGn1>
- Gallego. (2006). Metodología de la Investigación .
- Gaviria Marulanda, Osorio Ordoñez, Sánchez Ospina, Restrepo Cano, (2020). Análisis de las dolencias osteomusculares en miembro superior y espalda en docentes de san pedro valle del cauca, generados por el trabajo en casa durante la pandemia por covid-19. Revista de Investigación Transdisciplinaria en Educación, Empresa y Sociedad – ITEES - Edición especial 2020 - ISSN: 2711-1857. p. 323-334. DOI: <https://doi.org/10.34893/2r63-ks42>
- John, A. (2016). Normas Basicas de Higiene del Entorno en la atención sanitaria. India: Organizacion Mundial de la Salud. <https://bit.ly/3jZnq8e>
- Manali Shah, R. D. (2021). Prevalence of Neck Pain and Back Pain in Computer Users Working from Home during COVID-19 Pandemic: A Web-Based Survey. International Journal of Health Sciences and Research, 6.
- Medellin, P. (2020). Trabajo en casa, lecciones de una pandemia frente a grandes problemas urbanos. <https://bit.ly/3L25g1r>
- Ministerio del trabajo. (07 de Octubre de 2020). Circular 0064 de 2020. Obtenido de <https://bit.ly/38e0z6i>
- Morales Manchengo, M. (15 de Junio de 2020). Teletrabajo y trabajo en casa ¿cuál es la diferencia? Obtenido de Portafolio: <https://bit.ly/3k9FtIF>

OIT. (2020). OIT. Obtenido de Gestión de los riesgos psicosociales relacionados con el trabajo durante la pandemia de COVID 19: <https://bit.ly/3vCGRZR>

R., S. (2003). En Metodología de la Investigación . Mexico, D.F.: McGraw-Hill Interamericana .

Samboni, A. (2020). ¿Cómo evitar el estrés laboral en casa?.

Sherrill W. Hayes, J. L. (2020). “I’m not Working from Home, I’m Living at Work”: Perceived Stress and Work-Related Burnout before. Science Institute, College of Computing and Software Engineering, Kennesaw State, 28

Tamayo, T. &. (2006). Metodología formal de la investigación científica. . Comex, .

Hernandez P. J. (s.f). ERGONOMÍA. SU APLICACIÓN EN SALUD OCUPACIONAL. <https://bit.ly/3P3m8Y9>