

## Teletrabajo: condiciones e implicaciones para la calidad de vida del teletrabajador. Revisión sistemática de literatura\*

*Telecommuting: Conditions and Implications for the Quality of Life of Teleworkers. A Systematic Literature Review*

 Oscar Rosero Sarasty\*\*

 Yazmin Rengifo Baos\*\*\*



\* El artículo es resultado del trabajo de investigación y grado del Programa de Psicología de la Universidad del Valle.

\*\* Universidad del Valle, Cali, Colombia, [oscar.rosero@correounivalle.edu.co](mailto:oscar.rosero@correounivalle.edu.co)

\*\*\* Universidad del Valle, Cali, Colombia, [yazmin.rengifo@correounivalle.edu.co](mailto:yazmin.rengifo@correounivalle.edu.co)

Recibido: 15 de noviembre de 2023

Aceptado: 12 de marzo de 2024

### Cómo referenciar / How to reference

Rosero Sarasty, O., y Rengifo Baos, Y. (2024). Teletrabajo: condiciones e implicaciones para la calidad de vida del teletrabajador. Revisión sistemática de literatura. *Trilogía Ciencia Tecnología Sociedad*, 16(32), e2924. <https://doi.org/10.22430/21457778.2924>

**Resumen:** el desarrollo actual del teletrabajo conlleva diferentes impactos para la calidad de vida de los trabajadores. Esto ha generado investigaciones que han analizado sus efectos en la vida de los empleados que lo ejercen. Esta publicación tuvo como objetivo aportar al estudio y comprensión de cómo el teletrabajo afecta la calidad de vida de las personas. Para esto, se efectuó una revisión y se hizo un análisis de literatura científica de la última década. Se siguió la metodología de revisión sistemática, tomando como referencia procedimientos de la declaración PRISMA y el modelo Vom Brocke. Se identificaron un total de doscientos setenta artículos, de los cuales se seleccionaron y estudiaron once documentos de texto completo. Los resultados evidenciaron cinco dimensiones que detallan los asuntos relacionados entre el teletrabajo y la calidad de vida: bienestar emocional, físico, material, social y desarrollo. Se observó la importancia de profundizar sobre cómo el teletrabajo afecta la vida de quienes lo practican, revisando las diferencias encontradas entre flexibilidad e intensificación del trabajo en esta práctica, y evaluando las repercusiones en la salud mental y la vida cotidiana de los teletrabajadores. Finalmente, sobresale la importancia de encontrar condiciones que beneficien la productividad y eficiencia de las empresas, así como la calidad de vida de los teletrabajadores.

**Palabras clave:** bienestar laboral, calidad de vida, teletrabajo.

**Abstract:** The practice of telecommuting has brought about new conditions and diverse implications for workers' quality of life, prompting numerous studies that analyze its effects on teleworkers' lives. This paper aims to contribute to the study and understanding of how telecommuting impacts people's quality of life. To this end, a systematic review and analysis of scientific literature from the past ten years were conducted, following the PRISMA statement and Vom Brocke's model. Out of the 270 identified articles, 11 full-text documents were selected and analyzed in depth. The results revealed five key dimensions that encompass the issues related to the relationship between telecommuting and quality of life: emotional well-being, physical well-being, material well-being, social well-being, and development. This study underscores the importance of delving into the effects of telecommuting on teleworkers' lives, particularly examining the differences between flexibility and work intensification and assessing its impact on mental health and daily life. Finally, it emphasizes the need to identify conditions that can enhance both companies' productivity and efficiency and the quality of life for teleworkers.

**Keywords:** workplace well-being, quality of life, telecommuting.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el desarrollo científico y tecnológico conllevan cambios importantes en el campo socioeconómico, afectando la vida diaria de las personas. El mundo laboral es una de las áreas más impactadas por el desarrollo tecnológico. Las herramientas, recursos en línea y las comunicaciones a distancias considerables han permitido a las personas trabajar desde distintos y remotos lugares. Esta variante, conocida dentro de las modalidades contemporáneas del trabajo como teletrabajo, genera nuevas condiciones y demandas para los trabajadores, con implicaciones en distintos aspectos de su cotidianidad (Salas Ibarra et al., 2021; Agudo Moreno, 2014; Selma Lajarín, 2015; Alonso Fabregat y Cifre Gallego).

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) considera que el teletrabajo consiste en:

Una forma de trabajo en la cual: a) el mismo se realiza en una ubicación alejada de una oficina central o instalaciones de producción, separando así al trabajador del contacto personal con colegas de trabajo que estén en esa oficina y, b) la nueva tecnología hace posible esta separación facilitando la comunicación. (como se citó en Cataño Ramírez y Gómez Rúa, 2014, p. 83)

Ahora bien, las condiciones contemporáneas del trabajo, surgidas en situaciones del desarrollo tecnológico, así como los impactos en años recientes de fenómenos como la pandemia del COVID-19, hace imposible ignorar la relación e implicación que este tiene en la calidad de vida del ser humano, por lo que se ratifica la importancia de profundizar sobre dicha relación.

En Colombia, la Ley 1221 (2008) establece tres modalidades de teletrabajo: autónomo, suplementario y móvil. El primero es ejecutado por personas que utilizan su propio domicilio, trabajan fuera de la empresa y acuden a la oficina en algunas ocasiones. El segundo corresponde a teletrabajadores que alternan dos o tres días a la semana de trabajo en casa y complementan con la oficina. La última modalidad corresponde a teletrabajadores sin un lugar de trabajo establecido, cumpliendo sus actividades laborales mediante TIC y dispositivos móviles.

La revisión preliminar sobre el tema del teletrabajo permite observar que, tanto en el ámbito global por parte de la OIT, como en el contexto de la normatividad nacional, se contemplan para su estudio diversos y amplios puntos de análisis. Al respecto, investigaciones previas señalan, por ejemplo, los efectos e incidencias sobre la salud física o psíquica de los trabajadores (Alonso Fabregat y Cifre Gallego, 2002); las condiciones contractuales, legales, características y evolución en su implementación (Selma Lajarín, 2015); las posibilidades de flexibilidad que conllevaría su implementación (da Silva, 2014); y sus posibles beneficios para la motivación y eficiencia organizacional (Agudo Moreno, 2014; Aquije Niño de Guzmán, 2018).

En cuanto a calidad de vida, se encuentran variadas posibilidades para definirla, llegando a relacionarla o confundirla con otros términos como satisfacción con la vida, bienestar,

estado de salud y felicidad, con lo cual la discusión sigue siendo constante. Al referirse a esta diversidad en el tratamiento conceptual, es importante la observación de Fernández-Ballesteros (como se citó en Urzúa y Caqueo-Urizar, 2012), quien plantea que «la literatura sobre [calidad de vida] concuerda fundamentalmente en tres cosas: (a) es subjetiva, (b) el puntaje asignado a cada dimensión es diferente en cada persona y (c) el valor asignado a cada dimensión puede cambiar a través de la vida» (p. 70).

Aproximaciones preliminares al tema de calidad de vida permiten identificar que su estudio contempla preocupaciones centradas en precisar las dimensiones, componentes, formas e instrumentos para su evaluación (Moreno Jiménez y Ximénez Gómez, 1996; Salas y Garzón, 2013). Sobre este tema, también se ha reflexionado en las posibilidades para establecer su definición y delimitación (Urzúa y Caqueo-Urizar, 2012; Salas Ibarra et al., 2021), considerando, además, relaciones y distinciones con aspectos subjetivos y objetivos involucrados en dimensiones relacionadas, como «bienestar» y «condición de vida» (Cancino et al., 2016).

Bajo las consideraciones expuestas, tomando en cuenta el planteamiento de Felce y Perry (como se cita en Urzúa y Caqueo-Urizar, 2012), se plantea que la calidad de vida es

... un estado de bienestar general que comprende descriptores objetivos y evaluaciones subjetivas de bienestar físico, material, social y emocional, junto con el desarrollo personal y de actividades, todas estas mediadas por los valores personales. Bajo este concepto, cambios en los valores, en las condiciones de vida o en la percepción, pueden provocar cambios en los otros, bajo un proceso dinámico. (p. 64)

Patlán Pérez (2016), por su parte, considera que la calidad de vida está relacionada con factores subjetivos, como la percepción individual de cada persona en su bienestar físico, psicológico y social, y factores objetivos, relacionados con el bienestar material, la salud y una relación armoniosa con el ambiente físico y social.

De esta manera, en términos de calidad de vida, el teletrabajo, en ocasiones, permite a las personas un mayor tiempo libre y menos tiempo de desplazamiento, lo que puede mejorar la salud física y mental (Sierra Castellanos et al., 2014; Camacho Peláez e Higuera López, 2013). Sin embargo, puede llevar a un mayor estrés debido a una falta o escasa separación entre la vida laboral y personal, y también aumentar el sentimiento de soledad y aislamiento (Abril Martínez et al., 2020; Mejía Marín, 2018; Mendonça et al., 2022; Moreno Ayala et al., 2018; Azarbouyeh y Jalali Naini, 2014; Venegas Tresierra y Leyva Pozo, 2020).

Respecto a la relación de teletrabajo y calidad de vida, tal como lo mencionan Camacho Peláez e Higuera López (2013), la adecuada implementación de este requiere de un alto grado de equilibrio entre la empresa y su personal, puesto que no se puede llegar a un alto objetivo sin valorar el talento humano que impulsa el buen funcionamiento de la empresa. Según Moreno Ayala et al. (2018), no se deben olvidar los aspectos psicológicos, físicos y sociales implicados alrededor del ambiente del talento humano y las implicaciones productivas, económicas, de calidad y efectividad necesarias para la organización.

Considerando los aspectos tratados, esta revisión sistemática se enfocó en analizar literatura científica de los últimos diez años enfocada en el relacionamiento entre teletrabajo y calidad de vida, visualizando el manejo conceptual dado a dichos temas y, principalmente, las condiciones e implicaciones consideradas en dicho vínculo y en sus efectos sobre la calidad de vida del teletrabajador, aportando así al estudio y visualización de perspectivas para la investigación futura. Para la metodología, esta investigación asumió dos modelos procedimentales de revisión de literatura: el PRISMA (Aguilar Cordero et al., 2015) y el Vom Brocke (Manfredi Latilla et al., 2018).

Esta investigación proporciona información que será útil a profesionales de áreas en recursos humanos, empresarios e investigadores interesados en el avance sobre el conocimiento de la relación de teletrabajo y calidad de vida.

## METODOLOGÍA

---

Se llevó a cabo una revisión de literatura científica vista como investigación secundaria cuya «unidad de análisis son los estudios originales primarios, a partir de los cuales se pretende contestar una pregunta de investigación claramente formulada mediante un proceso sistemático y explícito» (Ferreira González et al., 2011, p. 689). Es importante señalar que se pudo constatar la existencia de diversos modelos y procedimientos para implementar la revisión de literatura vinculados, algunos de estos, a temas del trabajo, teletrabajo y salud (da Silva, 2014; Rodríguez Abril y Yepes Acosta, 2020; Schneider y Weigl, 2018), como también sobre campos y dominios disciplinares diversos (da Silva Gama et al., 2008; Calderón Gómez et al., 2014; Aguilar Cordero et al., 2015; Massaro, 2016; Inkinen, 2016; Rodríguez Otero et al., 2017; Rizo-Martínez, 2018; Manfredi Latilla et al., 2018; Ortín-Montero et al., 2018; Gómez García et al., 2020). Estos conjuntos de perspectivas fueron considerados y finalmente sirvieron de referente para la toma de decisión acerca del modelo de revisión implementado.

Se seleccionaron dos modelos para la implementación procedimental cuyos lineamientos resultaron complementarios para estructurar de una manera adecuada la información de los métodos y resultados pertinentes en un análisis de literatura científica (vom Brocke et al., 2009).

En primer lugar, se tuvo en cuenta los estándares de calidad de la declaración Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) que busca clarificar unas normas para mejorar la calidad de la presentación de los metaanálisis de ensayos clínicos y de revisiones de cualquier tipo de estudio (Urrútia y Bonfill, 2010). Adicionalmente, se tomó en cuenta el modelo Vom Brocke, el cual propone y formula pautas para la elaboración de una revisión y búsqueda de la literatura precisa, así como un pedido de documentación más completa del proceso de búsqueda, esto con el propósito de que la revisión sea sistemática, transparente y replicable (vom Brocke et al., 2009; Manfredi Latilla et al., 2018).

El procedimiento para la revisión se definió tomando como referente los lineamientos de cada modelo (ver Tabla 1), y finalmente se fusionaron y establecieron los siguientes aspectos:

Tabla 1. Fusión de modelos Vom Brocke y PRISMA

Modelo de Vom Brocke	Modelo PRISMA
Fase 1. Definición del alcance de la revisión	1. Título
Fase 2. Conceptualización del tema	3. Justificación 4. Objetivos
Fase 3. Proceso de búsqueda de literatura	5. Protocolo y registro 6. Criterios de elegibilidad 7. Fuentes de información 8. Búsqueda 9. Selección de los estudios
Fase 4. Análisis y síntesis de la literatura	10. Proceso de extracción de datos 13. Medidas de resumen 17. Selección de estudios 18. Características de los estudios 20. Resultados de los estudios individuales 21. Síntesis de los resultados 23. Análisis adicionales
Fase 5. Futuras líneas de investigación	24. Resumen de la evidencia 25. Limitaciones 26. Conclusiones

**Fuente:** elaboración propia.

*Nota.* La numeración del modelo PRISMA no es consecutiva y corresponde solamente a los ítems seleccionados entre los veintisiete aspectos planteados en el modelo PRISMA original.

Para la búsqueda de la literatura, se realizó una aproximación preliminar en la que se localizaron 1277 artículos, de los cuales se exploró el potencial de investigaciones y publicaciones en español e inglés en los temas de estudio. Esta aproximación preliminar permitió igualmente precisar criterios de inclusión y exclusión de las investigaciones, período de estudio, facilidades de acceso a texto completo, tratamiento relacionado de teletrabajo y calidad de vida en los contenidos de las publicaciones. El estudio piloto permitió corroborar la actualidad e interés de los asuntos de la investigación para la comunidad académica y, finalmente, contribuyó a la depuración de investigaciones que resultarán pertinentes a la presente investigación.

Finalmente, la búsqueda del estudio definitivo se cumplió bajo los siguientes criterios: Base de datos seleccionadas: Ebsco, SciELO, Google Scholar, Proquest, Emerald, Scopus, Science Direct, Web of science; limitación a los últimos diez años; idioma: español e inglés; texto completo (PDF) con la fórmula de búsqueda expuesta en la Tabla 2.

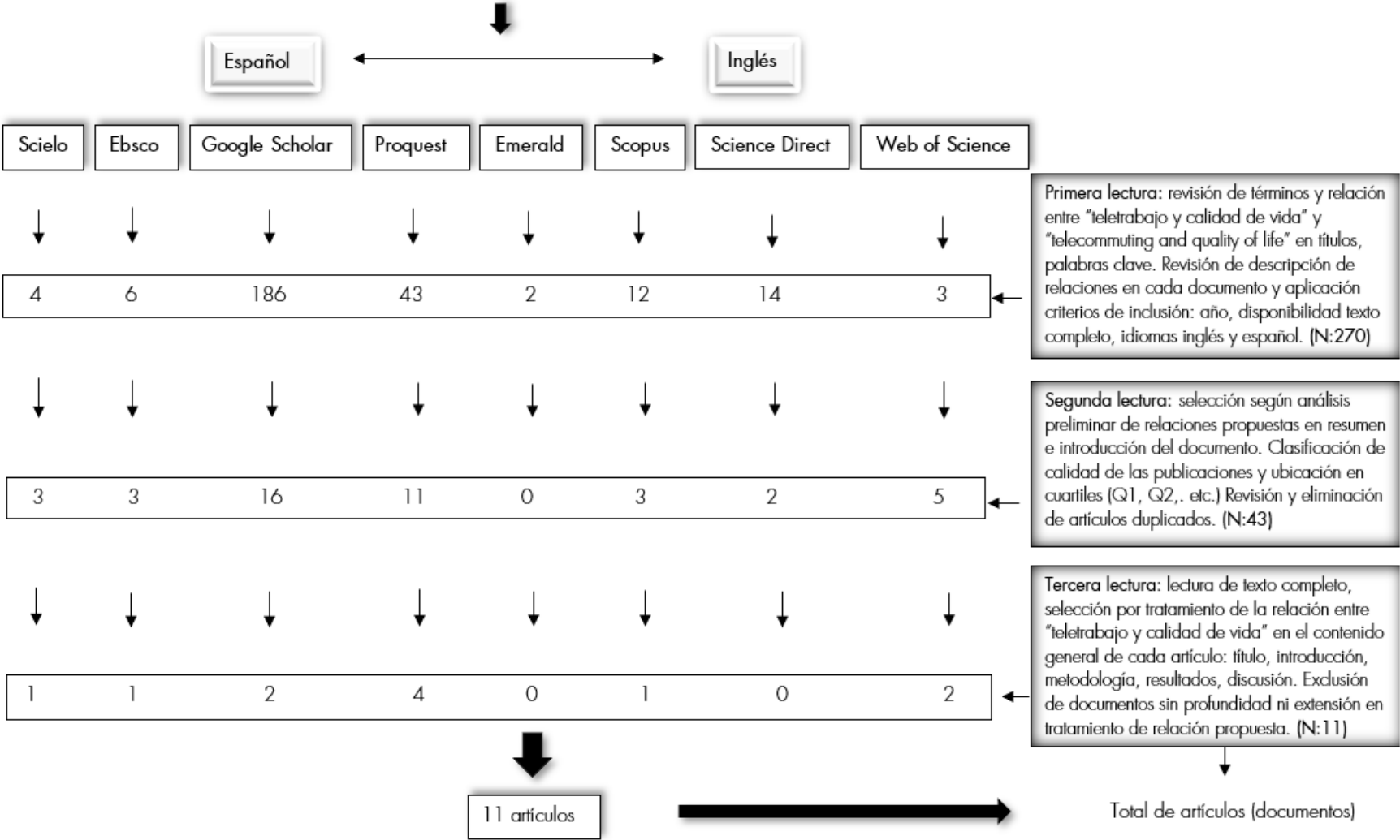
Tabla 2. Fórmula de búsqueda

	Español	Inglés
Fórmula de búsqueda	TÍTULO-ABS-CLAVE ( teletrabajo Y calidad Y de Y vida ) Y ( LÍMITE A ( OA , "todos" ) ) Y ( LÍMITE A ( PUBYEAR , 2022 ) ) O LÍMITE A ( PUBYEAR , 2021 ) O LÍMITE A ( PUBYEAR , 2020 ) O LÍMITE A ( PUBYEAR , 2019 ) O LÍMITE A ( PUBYEAR , 2018 ) O LÍMITE A ( PUBYEAR , 2017 ) ) Y ( LÍMITE A ( DOCTYPE , "ar" ) ) Y ( LÍMITE A ( PALABRA CLAVE EXACTA , " Teletrabajo " ) O LÍMITE A ( PALABRA CLAVE EXACTA , " Calidad de vida " ) O LÍMITE A ( PALABRA CLAVE EXACTA , " Artículo " ) ) Y ( LÍMITE A ( IDIOMA , "Español" ) O LIMITADO A ( IDIOMA , "Inglés" ) )	TITLE-ABS-KEY ( telecommuting AND quality AND of AND life ) AND ( LIMIT-TO ( OA , "all open access" ) ) AND ( LIMIT-TO ( PUBYEAR , 2022 ) OR LIMIT-TO ( PUBYEAR , 2021 ) OR LIMIT-TO ( PUBYEAR , 2020 ) OR LIMIT-TO ( PUBYEAR , 2019 ) OR LIMIT-TO ( PUBYEAR , 2018 ) OR LIMIT-TO ( PUBYEAR , 2017 ) ) AND ( LIMIT-TO ( DOCTYPE , "ar" ) ) AND ( LIMIT-TO ( EXACTKEYWORD , "Telecommuting" ) OR LIMIT-TO ( EXACTKEYWORD , "Article" ) OR LIMIT-TO ( EXACTKEYWORD , "Quality Of Life" ) ) AND ( LIMIT-TO ( LANGUAGE , "English" ) OR LIMIT-TO ( LANGUAGE , "Spanish" ) )

Fuente: elaboración propia.

El estudio definitivo se efectuó con base en doscientos setenta documentos, en los cuales se consideró la inclusión de los conceptos de teletrabajo y calidad de vida, y el relacionamiento entre estos en el resumen. Paulatinamente, los criterios de selección, expuestos en la Figura 1, se aplicaron considerando al menos tres niveles adicionales de lectura y teniendo en cuenta que teletrabajo y calidad de vida aparecieran vinculados; se eliminaron duplicados, se revisó la ubicación de publicaciones en cuartiles específicos, y finalmente, con base en disposición de texto completo que profundizara en la relación de los temas de investigación a lo largo de todo el contenido de la publicación y no solo en el título o el resumen, se seleccionaron un total de once artículos que han sido analizados detalladamente, precisando sus aportes, discusiones y resultados respecto a las dimensiones de estudio planteadas desde la perspectiva de Patlán Pérez (2016) para esta revisión sistemática.

Figura 1. Diagrama selección de artículos  
TELETRABAJO Y CALIDAD DE VIDA



Fuente: elaboración propia.



## RESULTADOS

Una vez revisados los documentos, en la Tabla 3 se evidencia su caracterización y se observa que cinco hacen referencia a estudios en Colombia, los demás tienen como contexto Portugal, Chile, Suecia, Australia, Austria y España.

Tabla 3. Características de los artículos

No.	Autor(s)	Año	País	Idioma	Base de datos	Artículo/Revista	Nombre de la revista	Clasificación de la revista
1	Mendonça, I., Coelho, F., Ferrajão, P., y Abreu, A. M.	2022	Portugal	Inglés	Proquest	Revista	<i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>	Q1
2	Lizana, P. A., Vega-Fernandez, G., Gomez-Bruton, A., Leyton, B., y Lera, L.	2021	Chile	Inglés	Proquest	Revista	<i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>	Q1
3	Abril Martínez, L. P., Abril Martínez, M. C., y Abril Martínez, S. C.	2020	Colombia	Inglés	Proquest	Artículo	<i>Signos, investigación en sistemas de gestión</i>	Q4
4	Sierra Castellanos, Y., Escobar Sánchez, S., y Merlo Santana, A.	2014	Colombia	Español	Proquest	Revista	<i>Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología</i>	Q4
5	Thulin, E., Vilhelmson, B., y Johansson, M.	2019	Suecia	Inglés	Web of science	Revista	<i>Sustainability</i>	Q1
6	Oakman, J., Kinsman, N., Stuckey, R., Graham, M. y Weale, V.	2020	Australia	Inglés	Web of science	Revista	<i>BMC Public Health</i>	Q1
7	Cifuentes Leiton, D. M.	2020	Colombia	Español	Ebsco	Artículo	<i>Desarrollo Gerencial</i>	Q3
8	Weitzer, J., Papantoniou, K., Seidel, S., Klösch, G., Caniglia, G., Laubichler, M., Bertau, M., Birmann, B. M., Jäger, C. C., Zenk, L., Steiner, G., y Schernhammer, E.	2021	Austria	Inglés	Scopus	Artículo	<i>International Archives of Occupational and Environmental Health</i>	Q2
9	Venegas Tresierra, C. E., y Leyva Pozo, A. C.	2020	España	Español	Google Scholar	Artículo	<i>Revista Española de Salud Pública</i>	Q3
10	Benjumea-Arias, M. L., Villa-Enciso, E. M., y Valencia-Arias, J.	2016	Colombia	Español	Google Scholar	Revista	<i>Revista CEA</i>	Q3
11	Camacho Peláez, R. H., e Higuita López, D.	2013	Colombia	Español	Scielo	Artículo	<i>Pensamiento y Gestión</i>	Q4

Fuente: elaboración propia.

Nota. La clasificación de revista se ha unificado por cuartiles (Q1, Q2, Q3, Q4,) tomando en cuenta el Modelo de Clasificación de Revistas Científicas Publindex (2021).

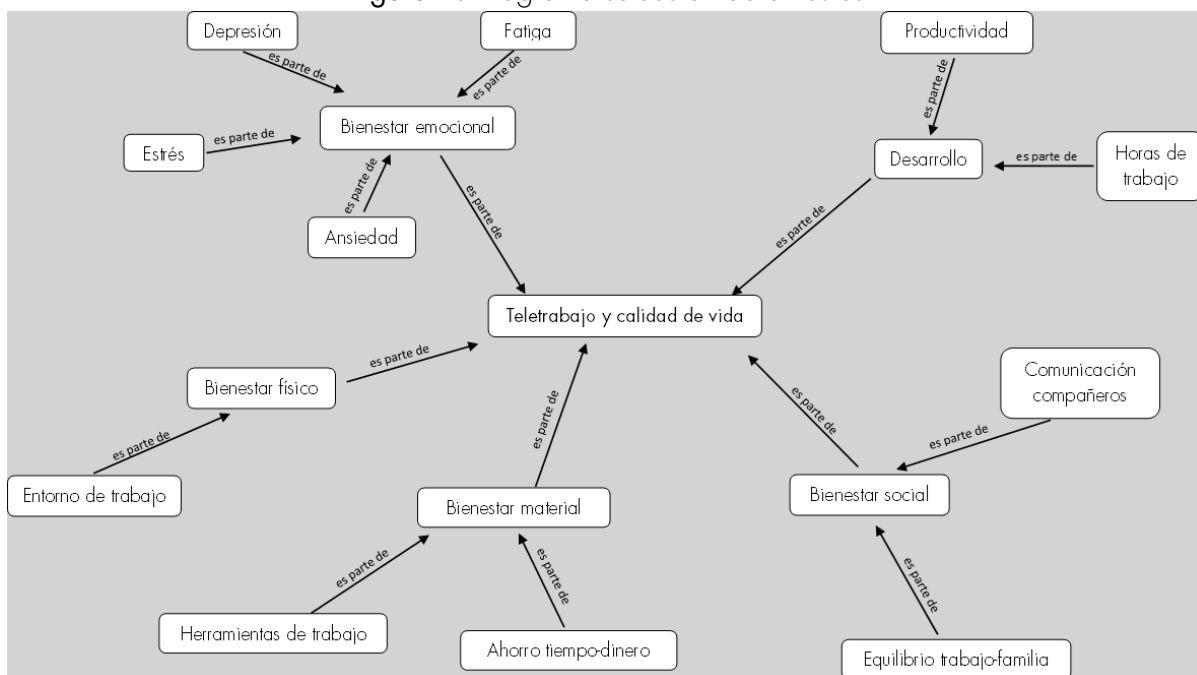
De los once artículos finales, se encuentra que en los años 2013, 2014, 2016 y 2019 se mantienen en una publicación por año, lo que demuestra que el tema de interés hasta ese momento era bajo; en el 2020 hubo un aumento en el interés por el tema, publicándose cuatro artículos, dos en Colombia, uno en Australia y uno más en España. En el 2021 hubo dos publicaciones de artículos en Chile y Austria, y en agosto del año 2022 se publicó una revista en Portugal. La clasificación de artículos, según el cuartil correspondiente por revista, ocurre como se describe a continuación. Cuatro artículos se clasificaron en Q1, de los siguientes países: Portugal, Chile, Suecia y Australia; un artículo se clasifica en Q2 de Austria y tres artículos más se clasificaron en Q3, dos de Colombia (B) y uno de España; tres más se clasifican en C (Q4), también de Colombia.

Al analizar los documentos finales, se encuentran diferentes denominaciones para teletrabajo, como trabajo en casa, *teleworking* y *telework*. Estos cambios se evidencian sobre todo en los textos en inglés; por otro lado, el término «calidad de vida» se toma como una dimensión amplia que se vincula con una gama dispersa de asuntos y se identifica con variables objetivas y subjetivas, como: depresión, estrés, condiciones de trabajo, equilibrio trabajo-familia, relaciones interpersonales y tiempo laboral.

En el trabajo de análisis efectuado sobre los documentos finales, con ayuda del programa de análisis de datos (ATLAS.ti), se facilitó la identificación y organización de los diferentes factores que tenían relación entre teletrabajo y calidad de vida. Basados en la teoría de Patlán Pérez (2016), las dimensiones principales para analizar dicha relación fueron: bienestar emocional, bienestar físico, bienestar material, bienestar social y desarrollo (ver Figura 2). A continuación, se ilustran las dimensiones y los asuntos que resultaron vinculados a estas en los once artículos de revisión final:

- Bienestar emocional: situaciones de depresión, ansiedad, estrés, fatiga.
- Bienestar físico: aspectos referidos al entorno de trabajo.
- Bienestar material: disponibilidad de herramientas de trabajo y ahorro de tiempo y/o dinero con eliminación de desplazamientos.
- Bienestar social: equilibrio trabajo-familia, relaciones interpersonales, comunicación con compañeros.
- Desarrollo: horas de tiempo laboral, productividad.

Figura 2. Diagrama selección de artículos



Fuente: elaboración propia.

A continuación, la Tabla 4 permite observar, mediante una marca con equis (X), la relación que se establece en cada artículo respecto a las dimensiones y aspectos mencionados. Además, dado que algunos artículos resaltan la afectación del teletrabajo con base en distinciones de género, se añadió una columna que permite identificar el reconocimiento de este aspecto.

Tabla 4. Dimensión de teletrabajo y calidad de vida identificada en los teletrabajadores (artículos)

TELETRABAJO Y CALIDAD DE VIDA																	
No.	Autor/año	Distinción de género	Bienestar emocional				Bienestar físico	Bienestar material			Bienestar social			Desarrollo			
			Depresión	Ansiedad	Estrés	Fatiga		Entorno de trabajo	Herramientas de trabajo	Ahorro de tiempo y/o dinero de traslado al lugar de trabajo		Equilibrio trabajo-familia	Comunicación con compañeros/ Relaciones interpersonales		Horas de trabajo	Productividad	
						Menos	Más			Menos	Más		Tiempo	Dinero		Afecta Positivo	Negativo
1	Mendonça et al. (2022)	X	X	X	X			X				X		X	X		X
2	Lizana et al. (2021)											X			X		
3	Abril Martínez et al. (2020)						X		X	X							
4	Sierra Castellanos et al. (2014)				X		X		X		X		X		X		
5	Thulin et al. (2019)	X							X	X		X					
6	Oakman et al. (2020)	X	X		X	X		X				X	X				
7	Cifuentes Leiton (2020)						X						X		X		X
8	Weitzer et al. (2021)	X							X			X	X				X
9	Venegas Tresierra y Leyva Pozo (2020)			X	X												X
10	Benjumea-Arias et al. (2016)	X							X	X	X		X				X
11	Camacho Peláez e Higuera López (2013)							X	X	X			X				X

Fuente: elaboración propia.

De esta manera, entre la literatura examinada respecto a la dimensión de bienestar emocional, Venegas Tresierra y Leyva Pozo (2020) consideran que la modalidad de teletrabajo incrementa la ansiedad, estrés y fatiga en sus trabajadores, sobre todo cuando las condiciones laborales y las demandas mentales del trabajo no se adaptan a las personas. Además, mencionan que aspectos como la fatiga y la carga laboral son de suma importancia y se deben prevenir y efectuar seguimiento desde la organización, con el propósito de cuidar la calidad de vida del teletrabajador. También, Mendonça et al. (2022) y Oakman et al. (2020) coinciden en sus estudios al considerar un aumento en la variable del estrés en los teletrabajadores.

Por otra parte, Oakman et al. (2020) señalan menor afectación para teletrabajadores masculinos en esta variable. Al considerar la variable depresión, basándose en el resultado de Henke et al., ratifican que estadísticamente se observan niveles de depresión más bajos en los teletrabajadores en comparación de aquellos que ejecutan sus actividades laborales en oficina. Para los autores, la variable fatiga, por su parte, es considerada como menos afectada para este tipo de trabajadores. Sierra Castellanos et al. (2014) también soportan esta opinión, considerando el teletrabajo un beneficio para la salud mental de las personas, «ya que se disminuyen las tensiones generadas por los trancones y la fatiga derivada del traslado casa-trabajo-casa» (p. 65).

En relación con bienestar físico, se encuentra que el sitio de trabajo es fundamental para el buen desarrollo de las actividades laborales, y así lo ratifican Abril Martínez et al. (2020), Sierra Castellanos et al. (2014) y Cifuentes Leiton (2020), quienes coinciden y recomiendan en sus investigaciones el adecuado entorno de trabajo para un teletrabajador, resaltando, además, el necesario compromiso y la organización que debe tener el teletrabajador al separar y unificar a la vez su espacio laboral dentro del espacio familiar.

Al observar la dimensión del bienestar material cobra gran importancia para la adecuada ejecución de la labor los equipos de trabajo, pues al cambiar de un entorno son necesarias herramientas específicas que faciliten la ejecución de las actividades laborales. Camacho Peláez e Higuera López (2013) y Weitzer et al. (2021) mencionan la necesidad de reducir la brecha digital invirtiendo en TIC y capacitando adecuadamente a los miembros que componen la organización. No contar con los instrumentos adecuados es un factor negativo para el desarrollo pertinente de actividades laborales del teletrabajo.

Por otro lado, el desplazamiento en el trabajo presencial implica tiempo y gastos en transporte o gasolina, lo que representa un ahorro en estos aspectos en la modalidad del trabajo virtual (teletrabajo) al no tener que desplazarse. Así, por ejemplo, Camacho Peláez e Higuera López (2013), Sierra Castellanos et al. (2014) y Weitzer et al. (2021) consideran en sus investigaciones como beneficio el ahorro de tiempo en desplazamiento bajo la modalidad del teletrabajo. Abril Martínez et al. (2020), Camacho Peláez e Higuera López (2013), Benjumea-Arias et al. (2016) y Thulin et al. (2019) consideran, no solo beneficiado el tiempo, sino también un ahorro económico (dinero) y un factor de cambio para mejorar la calidad de vida de las personas. Igualmente, la reducción de desplazamientos permite elegir con mayor libertad el lugar donde quieren vivir los trabajadores (Pérez et al., como se citó en Sierra Castellanos et al., 2014).

En lo que corresponde al bienestar social, Lizana et al. (2021) y Oakman et al. (2020) demuestran en sus investigaciones el impacto en el equilibrio trabajo-familia como un factor estresante que puede afectar la calidad de vida de los trabajadores. Respecto a esta dimensión, Mendonça et al. (2022), Thulin et al. (2019) y Weitzer et al. (2021) consideran, además, que el género femenino resulta afectado negativamente en mayor medida. Mendonça et al. (2022) refieren que las mujeres tienden a asumir más tareas domésticas, ayuda y apoyo a hijos y familiares, lo que conlleva mayores responsabilidades que afectan el equilibrio entre vida laboral y personal. Sin embargo, tener un hijo puede aumentar la satisfacción vital de los padres y actuar como protector de salud mental y potenciador de calidad de vida. Thulin et al. (2019), por su parte, refieren que generalmente se considera el teletrabajo como una posibilidad de mejora en la vida de las familias, principalmente con niños, no obstante, la presencia de estos últimos en casa, particularmente cuando son pequeños, conllevan también la experiencia insatisfactoria del control en el uso del tiempo.

Sobre la relación familia-trabajo en el teletrabajo, se observa, además, situaciones contrapuestas, pues la existencia de reglas claras y límites en el uso de las TIC permitiría su uso no perjudicial dentro de la familia. Esto contrasta con investigaciones en las que se ha observado que el tiempo excesivo dedicado a las TIC, junto con ambientes estresantes dentro del hogar resultantes de la interferencia de la tecnología durante la crianza puede deteriorar la calidad de vida y salud mental de los padres (Mendonça et al., 2022).

Sierra Castellanos et al. (2014) y Benjumea-Arias et al. (2016) consideran que esta modalidad de trabajo permite a los teletrabajadores disponer de horarios flexibles y organizar el tiempo para compartir más con la familia, asimismo, permite accesibilidad del manejo de situaciones especiales; es decir, donde el trabajador o alguien de su grupo familiar presenten problemas de salud o discapacidad, permitiendo la atención que, de otro modo, no sería posible; esto beneficia también a grupos familiares donde cuentan con adultos mayores o niños.

Respecto a la incidencia que se presenta sobre la comunicación con compañeros y las relaciones interpersonales frente a la modalidad de teletrabajo, las investigaciones de Sierra Castellanos et al. (2014), Oakman et al. (2020), Cifuentes Leiton (2020), Weitzer et al. (2021), Benjumea-Arias et al. (2016) y Camacho Peláez e Higuera López (2013) apuntan a que se establece una menor comunicación, apoyo e interacción social con compañeros de trabajo.

Por su parte, el análisis efectuado por Mendonça et al. (2022) da cuenta de la sobrecarga en la comunicación intensiva de TIC que suele exigir el teletrabajo, con consecuentes incrementos en niveles de estrés y sensación de atrapamiento. A este tipo de situaciones se suma lo encontrado por Cifuentes Leiton (2020), quien reconoce como un riesgo el aislamiento laboral en el teletrabajo, en otras palabras, la sensación de estar separado de otros y de restricciones para contar con su apoyo, comprensión y espacios para interacción social y emocional. Sobre las relaciones interpersonales en la relación de teletrabajo y calidad de vida, Oakman et al. (2020) observan que la reducción en las interacciones y apoyo social de colegas resulta determinante para el incremento del agotamiento emocional y estrés cognitivo.

Al respecto, Mendonça et al. (2022) argumentan que la comunicación con compañeros es más intensa, pero en el mismo sentido negativa para el individuo, además, que el uso excesivo de las TIC puede afectar la salud mental por la presión para estar en contacto con los compañeros y la sensación de atrapamiento al mantenerse conectado, interfiriendo de manera negativa en la vida personal y terminando en una sobrecarga imaginaria de vigilancia.

El apoyo, comunicación con colegas y conexión social fuera del trabajo se contemplan como influencias importantes del bienestar psicológico, pues, dado que no se comparte el mismo espacio físico, se requiere afianzar el contacto con compañeros, de tal forma que se pueda asegurar un adecuado desarrollo de actividades laborales, pero, además, suplir la necesidad social de contacto de los trabajadores. Ante ese tipo de situaciones, postulan como posible solución la alternancia entre casa y oficina, permitiendo la interacción del teletrabajador en otro contexto laboral.

Finalmente, en la dimensión de desarrollo se encontró en algunos artículos la consideración del aumento de horas laborales, así, autores como Mendonça et al. (2022), Lizana et al. (2021), Sierra Castellanos et al. (2014) y Cifuentes Leiton (2020) coinciden en que las horas de trabajo en esta modalidad (teletrabajo) se incrementan. La responsabilidad por la ejecución de tareas y la presión por mantenerse conectado incentiva a algunos teletrabajadores a alargar sus jornadas laborales, identificando el uso excesivo de la tecnología como un riesgo de mayor impacto en la salud mental y en la calidad de vida de los trabajadores. De esta manera, el incremento de horas laborales sobre esta modalidad de trabajo se relaciona con factores negativos, pero a la vez, positivos, tal como lo explican Sierra Castellanos et al. (2014): «si bien es cierto que el teletrabajo podría implicar largas jornadas que resulten negativas para la calidad de vida del trabajador, también aumenta su presencia en el hogar, lo cual puede ser positivo para la calidad de vida» (p. 64), y profundizan indicando la importancia de realizar más investigaciones que permitan estudiar este tipo de dinámicas paradójicas.

Por otro lado, algunos artículos reflejan resultados sobre los cambios que pueden producirse bajo esta modalidad de trabajo en cuanto a la productividad. De esta manera, Cifuentes Leiton (2020) y Benjumea-Arias et al. (2016) contemplan que, bajo la modalidad de trabajo en casa, hay un aumento en la productividad, sin embargo, no es un resultado que se dé por el solo hecho de trabajar desde casa. Existen aspectos que deben ser gestionados y organizados, esto involucra compromisos de autogestión por parte del trabajador y organización por parte de la empresa.

Weitzer et al. (2021) difieren de la idea de un aumento en la productividad, no obstante, también encontraron un factor importante sobre la capacidad de concentración y la probabilidad sobre los hombres mayores y educados de reportar una más alta productividad, esto se relaciona y explica con los resultados de su artículo sobre los trabajadores que prefieren no trabajar en casa por las distracciones. A pesar de ello, Mendonça et al. (2022) y Camacho Peláez e Higuera López (2013) consideran que la productividad ocurre con las mismas probabilidades de riesgo, independiente de la modalidad de trabajo, físico o virtual, pero que sí se ve afectada por diferentes variables, pues «se observan caídas en la productividad y están fuertemente asociadas a caídas en la salud mental y el bienestar» (Etheridge et al., citados en Mendonça et al., 2022, p. 19). Asimismo, Camacho Peláez e

Higuera López (2013) coinciden y refieren que «el teletrabajo debe entonces orientarse en nuestro medio como una forma de conciliar productividad y calidad de vida laboral» (p. 114).

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

---

A partir de la revisión de la literatura y de los resultados obtenidos, se puede observar el uso disímil de los temas de estudio. Tanto el teletrabajo como la calidad de vida son tratados bajo distintas denominaciones que a su vez abarcan una amplia y dispersa variedad de asuntos. Las investigaciones empíricas resultan escasas y los artículos teóricos son posiblemente los que más desarrollan sus definiciones, vinculándolas con aspectos objetivos o subjetivos que, como lo proponen Felce y Perry (1995) y Patlán Pérez (2016), dan cuenta de un estado de bienestar general, que comprende factores emocionales, físicos, materiales y sociales, junto con el desarrollo personal.

Tal como se pudo observar en los resultados analizados, el estudio sobre los efectos del relacionamiento entre teletrabajo y calidad de vida se presentan bajo matices y posiciones disímiles, e incluso, contradictorias. Así ocurre, por ejemplo, al considerar situaciones respecto a la incidencia del teletrabajo en la generación de estrés, fatiga, depresión (Mendonça et al., 2022; Oakman et al., 2020), o en los efectos e implicaciones de condiciones de flexibilidad y manejo del tiempo hasta los impactos favorables o no sobre la productividad.

En cuanto al manejo del tiempo y la flexibilidad en el teletrabajo que para algunos (Abril Martínez et al., 2020; Thulin et al., 2019) ofrece una ventaja sobre diferentes situaciones familiares o personales, parece contraponerse a condiciones y exigencias que conllevan a la sobreintensificación del trabajo que, como medida de compensación, conduce a que algunos trabajadores laboren los domingos o en horarios extraordinarios, tal como argumentan Benjumea-Arias et al. (2016). Al respecto, se encuentra que el exceso de horas laborales trabajadas presenta una afectación negativa para los teletrabajadores sobre su salud, no solo por cansancio físico, sino también mental, dado el uso intensivo de herramientas tecnológicas.

En conexión con los temas de flexibilidad y el manejo del tiempo, emergen entonces la salud mental y el equilibrio familia-trabajo. Si bien la salud mental se determina en buena parte por diferentes factores individuales, es importante que las organizaciones trabajen y mejoren estas variables, propendiendo condiciones para el bienestar de sus empleados y consecuentemente de la empresa. En esa línea, Mendonça et al. (2022) y Oakman et al. (2020) enfatizan que hace falta más investigación explícita sobre este tema con recomendaciones a las dependencias de talento humano o empresas para mejorar.

Por otra parte, las investigaciones analizadas permitieron reconocer las implicaciones internas que pueden existir en este nuevo entorno laboral y que consecuentemente median el equilibrio trabajo-familia y el cumplimiento de tareas, tales como cuidado de niños, dependiendo de su número, edad, tipo de integrantes del grupo familiar, presencia y cuidado de adultos mayores.



En general, las relaciones entre teletrabajo y familia hacen evidentes posiciones contrapuestas, pues así como se dan situaciones de tensión y conflicto vinculadas al cumplimiento de responsabilidades laborales junto a las tareas domésticas y limitaciones en el control del tiempo ante la presencia de niños pequeños en el hogar que en algunos casos conlleva sensaciones de atrapamiento, o la interferencia del uso de tecnologías en las tareas de crianza, algunos estudios resaltan a la familia y los hijos como factores que contribuyen a mejorar la calidad de vida y la salud mental las personas. En este contexto, varios autores, que profundizan sobre esta dimensión, coinciden en una afectación negativa por la incapacidad para desvincular las tareas laborales de las hogareñas, sobre todo en las mujeres, como lo mencionan Mendonça et al. (2022), Thulin et al. (2019) y Weitzer et al. (2021), quienes consideran que ellas asumen más responsabilidades domésticas, familiares y laborales, afectando su calidad de vida. Así, se puede señalar que aspectos como los ya señalados influyen en la vida cotidiana del teletrabajador, afectando de forma positiva o negativa, según las circunstancias, su calidad de vida y la de las personas en el hogar.

Otra variable identificada, y afectada negativamente, es la de relaciones interpersonales, sobre la cual se coincide en señalar que al ser menor la comunicación, interacciones y apoyo social directos, dichas relaciones se ven afectadas. Mendonça et al. (2022) sostienen que una comunicación más intensiva con el uso de las TIC y dispositivos móviles en el trabajo afecta igualmente al trabajador, lo que indica que se debe encontrar un consenso sobre el manejo equilibrado de esta necesidad social del ser humano, pues de lo contrario se ve afectada su salud mental y, seguramente, su productividad (Venegas Tresierra y Leyva Pozo, 2020). La sobrecarga en la comunicación intensiva del teletrabajo con percepción de atrapamiento, así como el riesgo de aislamiento laboral con restricciones de apoyo e interacción social y emocional directa, son asuntos para tener en cuenta, dado que resultan determinantes para el manejo del estrés y del agotamiento emocional y, además, consecuentemente, para la preservación del bienestar psicológico. Sobre el tema de relacionamiento interpersonal es importante observar que se han encontrado y formulado posibilidades de control y manejo, contando principalmente con la experiencia del teletrabajador en la modalidad. Igualmente, la alternancia laboral entre casa y oficina y la generación de posibilidades de comunicación e interacción social directa, tanto laboral como extralaboral, parecen contribuir a regular la comunicación y orientan una solución, tal como lo proponen Cifuentes Leiton (2020) y Oakman et al. (2020).

De igual forma, es importante destacar que en la revisión documental efectuada parecen prevalecer la importancia que se otorga al teletrabajo como oportunidad benéfica a la empresa. Esto contrasta con la relevancia que se otorga cuando se trata del análisis de las implicaciones de esta nueva modalidad con la vida del teletrabajador. Si bien en los artículos se recomienda analizar los efectos del teletrabajo en su calidad de vida, los mismos no profundizan en su investigación sobre dichos aspectos. Por lo anterior, es necesario replantear la importancia del teletrabajo para que en sus análisis de impactos, beneficios y dificultades respecto a la calidad de vida se mantenga una perspectiva de equilibrio e interdependencia entre lo que ocurre con el teletrabajador, como con la empresa, de tal manera que se permita fomentar y contribuir con el desarrollo investigativo del tema bajo la consideración de un beneficio mutuo para las dos instancias.

La importancia del teletrabajo como una nueva modalidad laboral, debe tomarse desde el área investigativa como un tema de interés por todos los involucrados, es decir, por la organización y el empleado, puesto que si bien puede traer consigo varias ventajas para la organización, la estabilidad de esta depende del buen funcionamiento de las actividades y del compromiso del teletrabajador, por lo tanto, el cuidado de las variables que involucran el adecuado desarrollo de actividades laborales en este nuevo entorno, debe tomarse como un tema fundamental para abordar con más interés. Tal como se evidenció en esta investigación, el poco involucramiento investigativo sobre algunas variables identificadas, como por ejemplo el entorno de trabajo o las herramientas de trabajo en este nuevo lugar, dejan vacíos sobre la afectación que puedan causar estas dimensiones en el trabajador o la empresa. Por otro lado, debe tenerse presente para futuras investigaciones los datos sociodemográficos, como la edad, el género y la actividad laboral de la cual es responsable el trabajador, factores estos que afectan directamente los resultados, tanto a la organización, como a la persona responsable de la labor.

Finalmente, se formulan algunas propuestas y/o recomendaciones que permiten concluir los aportes de esta investigación respecto a la adecuada ejecución de esta modalidad de trabajo. Manejar una alternancia laboral entre casa y oficina regula la comunicación y encamina una posible solución (Cifuentes Leiton, 2020; Oakman et al., 2020). La salud mental o física del trabajador influye en el rendimiento laboral, por lo que es preciso contar con el entorno y las herramientas adecuadas para trabajar (Weitzer et al., 2021). Se recomienda también evaluar de forma periódica el clima laboral, con el fin de identificar y minimizar los riesgos ocupacionales (Sierra Castellanos et al., 2014). En cuanto a las relaciones interpersonales, se debe fomentar la comunicación regular entre equipos de trabajo y colegas (Oakman et al., 2020). Al respecto, también influye la autogestión y organización del propio empleado, y todo esto en su conjunto para permitir el adecuado desarrollo laboral.

## CONFLICTOS DE INTERÉS

---

Los autores declaran que no presentan conflictos de interés financiero, profesional o personal que pueda influir de forma inapropiada en los resultados obtenidos o las interpretaciones propuestas.

## CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

---

Los autores han contribuido de manera significativa en el desarrollo de este artículo. Sus aportes se encuentran detallados a continuación:

Oscar Rosero Sarasty: dirección y supervisión general de la investigación. Revisión y redacción de resultados y discusión de resultados, elaboración y revisión de manuscritos.

Yazmin Rengifo Baos: conceptualización del proyecto e implementación de la investigación. Ejecución metodológica, análisis, discusión de resultados, elaboración de informe final.

## REFERENCIAS

---

- Abril Martínez, L. P., Abril Martínez, M. C., y Abril Martínez, S. C. (2020). Safety and health at work management model for autonomous telework in Colombia. *Signos, Investigación en sistemas de gestión*, 12(2), 95-110. <https://doi.org/10.15332/24631140.5939>
- Agudo Moreno, M. J. (2014). El teletrabajo en las organizaciones: análisis de sus beneficios y barreras en las empresas españolas. *Cuadernos de Gestión de Información*, 4, 172-187. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/51060/1/Documento.pdf>
- Aguilar Cordero, M. J., Baena García, L., Sánchez López, A. M., Villar, N. M., Fernández Castillo, R., y García García, I. (2015). Procedimientos no farmacológicos para disminuir el dolor de los neonatos; revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 32(6), 2496-2507. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.6.10070>
- Alonso Fabregat, M. B., y Cifre Gallego, E. (2002). Teletrabajo y salud: Un nuevo reto para la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 22(83), 55-61. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77808308>
- Aquije Niño de Guzmán, C. P. (2018). Home office como estrategia para la motivación y eficiencia organizacional. *Palermo Business Review*, (18), 337-351. [https://www.palermo.edu/economicas/cbrs/pdf/pbr18/PBR\\_18\\_17.pdf](https://www.palermo.edu/economicas/cbrs/pdf/pbr18/PBR_18_17.pdf)
- Azarbouyeh, A., y Jalali Naini, S. G. (2014). A study on the effect of teleworking on quality of work life. *Management Science Letters*, 4(6), 1063-1068. <https://doi.org/10.5267/j.msl.2014.5.027>
- Benjumea-Arias, M. L., Villa-Enciso, E. M., y Valencia-Arias, J. (2016). Beneficios e impactos del teletrabajo en el talento humano. Resultados desde una revisión de literatura. *Revista CEA*, 2(4), 59-73. <https://doi.org/10.22430/24223182.172>
- Calderón Gómez, C., Mosquera Metcalfe, I., Balagué Gea, L., Retolaza Balsategui, A., Bacigalupe de la Hera, A., Belaunzaran Mendizabal, J., Iruin Sanz, Á., y García Moratalla, B. (2014). Modelos de colaboración entre atención primaria y salud mental en la asistencia sanitaria a las personas con depresión: resultados principales y retos metodológicos de una meta-revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 88(1), 113-133. <https://doi.org/10.4321/S1135-57272014000100008>

- Camacho Peláez, R. H., e Higuera López, D. (2013). Teletrabajo con calidad de vida laboral y productividad. Una aproximación a un modelo en una empresa del sector energético. *Pensamiento y Gestión*, (35), 87-118.  
<https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/pensamiento/article/view/6113>
- Cancino, N., González, C., Gallardo, I., y Estrada, C. (2016). Evaluación de un modelo de calidad de vida construido desde los datos. *Acta Colombiana De Psicología*, 19(1), 297-309. <https://doi.org/10.14718/ACP.2016.19.1.13>
- Cataño Ramírez, S. L., y Gómez Rúa, N. E. (2014). El concepto de teletrabajo: aspectos para la seguridad y salud en el empleo. *CES Salud Pública*, 5(1), 82-91.  
[https://revistas.ces.edu.co/index.php/ces\\_salud\\_publica/article/view/2772](https://revistas.ces.edu.co/index.php/ces_salud_publica/article/view/2772)
- Cifuentes Leiton, D. M. (2020). Teletrabajo en dos tiempos psicosociales: gobierno, empleadores y teletrabajadores. *Desarrollo Gerencial*, 12(2), 1-25.  
<https://doi.org/10.17081/dege.12.2.3913>
- da Silva Gama, Z. A., Gómez Conesa, A., y Sobral Ferreira, M. (2008). Epidemiología de caídas de ancianos en España: una revisión sistemática, 2007. *Revista Española de Salud Pública*, 82(1), 43-55.  
<https://www.scielosp.org/pdf/resp/2008.v82n1/43-55/es>
- da Silva, J. A. (2014). Flexibilidad y teletrabajo: un estudio bibliométrico sobre la producción científica. *Perspectivas em Ciência da Informação*, 19(2), 159-173.  
<https://doi.org/10.1590/1981-5344/1884>
- Felce, D., y Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. *Research in Developmental Disabilities*, 16(1), 51-74.  
[https://doi.org/10.1016/0891-4222\(94\)00028-8](https://doi.org/10.1016/0891-4222(94)00028-8)
- Ferreira González, I., Urrútia, G., y Alonso-Coello, P. (2011). Revisiones sistemáticas y metaanálisis: bases conceptuales e interpretación. *Revista Española de Cardiología*, 64(8), 688-696. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2011.03.029>
- Gómez García, G., Rodríguez Jiménez, C., y Marín Marín, J. A. (2020). La trascendencia de la Realidad Aumentada en la motivación estudiantil. Una revisión sistemática y meta-análisis. *Alteridad*, 15(1), 36-46. <https://doi.org/10.17163/alt.v15n1.2020.03>
- Inkinen, H. (2016). Review of empirical research on knowledge management practices and firm performance. *Journal of Knowledge Management*, 20(2), 230-257.  
<https://doi.org/10.1108/JKM-09-2015-0336>
- Ley 1221 de 2008. Por la cual se establecen normas para promover y regular el Teletrabajo y se dictan otras disposiciones. (2008, 16 de julio). D.O. 47.052.

- Lizana, P. A., Vega-Fernandez, G., Gomez-Bruton, A., Leyton, B., y Lera, L. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on Teacher Quality of Life: A longitudinal Study from before and during the Health Crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3764. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073764>
- Manfredi Latilla, V., Frattini, F., Messeni Petruzzelli, A., y Berner, M. (2018). Knowledge management, knowledge transfer and organizational performance in the arts and crafts industry: a literature review. *Journal of Knowledge Management*, 22(6), 1310-1331. <https://doi.org/10.1108/JKM-08-2017-0367>
- Massaro, M., Handley, K., Bagnoli, C., y Dumay, J. (2016). Knowledge management in small and medium enterprises: a structured literature review. *Journal of Knowledge Management*, 20(2), 258-291. <https://doi.org/10.1108/JKM-08-2015-0320>
- Mejía Marín, E. (2018). *Factores que afectan la calidad de vida de la población teletrabajadora en Colombia* [Trabajo de especialización, Universidad Libre]. Repositorio Institucional Unilibre. <https://hdl.handle.net/10901/17941>
- Mendonça, I., Coelho, F., Ferrajão, P., y Abreu, A. M. (2022). Telework and Mental Health during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2602. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052602>
- Moreno Ayala, E. C., Alfonso Rueda, Y. Y., y Peña Velandia, W. E. (2018). *El teletrabajo, impacto en la calidad de vida de los colaboradores del área de soporte técnico de la compañía Colvatec S.A.* [Trabajo de especialización, Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano]. Exeditio. <http://hdl.handle.net/20.500.12010/8345>
- Moreno Jiménez, B., y Ximénez Gómez, C. (1996). Evaluación de la calidad de vida. En G. Buela-Casal, V. E. Caballo, y J. C. Sierra (dirs.), *Manual de evaluación en psicología clínica y de la salud* (pp. 1045-1070). Siglo XXI.
- Oakman, J., Kinsman, N., Stuckey, R., Graham, M., y Weale, V. (2020). A rapid review of mental and physical health effects of working at home: how do we optimise health? *BMC Public Health*, (20), 1825. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09875-z>
- Ortín-Montero, F. J., Martínez-Rodríguez, A., Reche-García, C., Garcés de los Fayos-Ruiz, E. J., y González-Hernández, J. (2018). Relación entre optimismo y rendimiento deportivo. Revisión sistemática. *Anales de Psicología*, 34(1), 153-161. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.1.270351>
- Patlán Pérez, J. (2016). *Calidad de vida en el trabajo*. Editorial El Manual Moderno.
- Rizo-Martínez, L. E. (2018). El síndrome de Estocolmo: una Revisión Sistemática. *Clínica y Salud*, 29(2), 81-88. <https://doi.org/10.5093/clysa2018a12>

- Rodríguez Abril, P. A., y Yepes Acosta, Y. M. (2020). *Implicaciones del tecnoestrés en trabajadores: una revisión sistemática* [Trabajo de grado, Universidad Santo Tomás]. Repositorio Institucional Universidad Santo Tomás. <http://hdl.handle.net/11634/31995>
- Rodríguez Otero, L. M., Rodríguez Castro, Y., Lameiras Fernández, M., y Carrera Fernández, M. V. (2017). Violencia en parejas Gays, Lesbianas y Bisexuales: una revisión sistemática 2002-2012. *Comunitania. Revista Internacional de Trabajo Social y Ciencias Sociales*, (13), 49-71. <https://doi.org/10.5944/comunitania.13.3>
- Salas, C., y Garzón, M. O. (2013). La noción de calidad de vida y su medición. *CES Salud Pública*, 4(1), 36-46. [https://revistas.ces.edu.co/index.php/ces\\_salud\\_publica/article/view/2751](https://revistas.ces.edu.co/index.php/ces_salud_publica/article/view/2751)
- Salas Ibarra, M. E., Basante Pantoja, Y. M., Zambrano Guerrero, C. A., Matabanchoy Tulcan, S. M., y Narváez Chaves, A. D. (2021). Concepciones sobre calidad de vida laboral en las organizaciones. *Informes Psicológicos*, 21(2), 209-227. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n2a13>
- Schneider, A., y Weigl, M. (2018). Associations between psychosocial work factors and provider mental well-being in emergency Departments: A Systematic review. *PLOS ONE*, 13(6), e0197375. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0197375>
- Selma Lajarín, J. (2015). *El Teletrabajo, ¿una solución?* [Trabajo de Grado, Universitat Miguel Hernández de Elche]. RediUMH. <https://hdl.handle.net/11000/2522>
- Sierra Castellanos, Y., Escobar Sánchez, S., y Merlo Santana, A. (2014). Trabajo en casa y calidad de vida: una aproximación conceptual. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 57-72. <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/1345>
- Thulin, E., Vilhelmson, B., y Johansson, M. (2019). New Telework, Time Pressure, and Time Use Control in Everyday Life. *Sustainability*, 11(11), 3067. <https://doi.org/10.3390/su11113067>
- Urrútia, G., y Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina Clínica*, 135(11), 507-511. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2010.01.015>
- Urzúa, A., y Caqueo-Urizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia Psicológica*, 30(1), 61-71. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082012000100006>
- Venegas Tresierra, C. E., y Leyva Pozo, A. C. (2020). La fatiga y la carga mental en los teletrabajadores: a propósito del distanciamiento social. *Revista Española de Salud Pública*, (94), 1-17. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7721498>

vom Brocke, J., Simons, A., Niehaves, B., Niehaves, B., Reimer, K., Plattfaut, R., y Clevén, A. (2009). Reconstructing the giant: On the importance of rigour in documenting the literature search process. *ECIS 2009 Proceedings*, 161.  
<https://aisel.aisnet.org/ecis2009/161>

Weitzer, J., Papantoniou, K., Seidel, S., Klösch, G., Caniglia, G., Laubichler, M., Bertau, M., Birmann, B. M., Jäger, C. C., Zenk, L., Steiner, G., y Schernhammer, E. (2021). Working from home, quality of life, and perceived productivity during the first 50-day COVID-19 mitigation measures in Austria: a cross-sectional study. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 94(8), 1823-1837.  
<https://doi.org/10.1007/s00420-021-01692-0>