

**FACULTAD DE INGENIERÍA
PROYECTO DE INTEGRACIÓN**

ENTREGA FINAL

SEDENTARISMO DIGITAL: EL COSTO CORPORAL DEL TELETRABAJO

ESTUDIANTES

JOHN FREDY TRIANA FLOREZ

ALYSSON GABRIELA LOPEZ VARON

PROGRAMA ACADÉMICO DE INGENIERÍA INDUSTRIAL

MONITOR ACADÉMICO

LEIDY NATALIA ZAPATA RESTREPO

BOGOTÁ D.C

2025

Contenido

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN.....	4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	6
PREGUNTA DE INVESTAGACIÓN	7
OBJETIVOS	7
Objetivo general	7
Objetivos específicos	7
JUSTIFICACIÓN.....	8
MARCO TEÓRICO	9
METODOLOGÍA	13
Enfoque de la Investigación	13
Tipo de Investigación	13
Diseño de la Investigación	13
Población y Muestra	13
Técnicas e Instrumentos de recolección de información	14
Procedimiento metodológico	14
RESULTADOS.....	29
DISCUSIÓN.....	30
CONCLUSIONES.....	31
AGRADECIMIENTOS	32
BIBLIOGRAFÍA.....	33

RESUMEN

El teletrabajo se ha consolidado como una modalidad laboral frecuente, pero también ha incrementado riesgos asociados al sedentarismo, sobrepeso y hábitos poco saludables. Este proyecto busca promover el bienestar integral de los teletrabajadores de VQ Ingeniería mediante el diseño de una página web educativa orientada al autocuidado, la ergonomía, la alimentación saludable y la práctica de pausas activas. Para ello, se empleó un enfoque aplicado con diseño no experimental y transversal, utilizando una encuesta virtual aplicada a 44 (cuarenta u cuatro) colaboradores y un análisis documental de exámenes médicos ocupacionales. Los resultados evidenciaron índices elevados de sedentarismo y sobrepeso, así como la necesidad de fortalecer hábitos de autocuidado. Como respuesta, se desarrolló la plataforma “Vida Activa y Sana” la cual fue evaluada inicialmente por el staff, obteniendo comentarios positivos sobre su utilidad y diseño. En conclusión, la herramienta tiene potencial para mejorar la salud física y emocional de los teletrabajadores.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el teletrabajo se ha consolidado como una modalidad laboral ampliamente adoptada a nivel global, impulsada por los avances tecnológicos y por transformaciones sociales como la pandemia. Esta transición ha generado importantes beneficios, entre ellos la flexibilidad horaria, la disminución de tiempos de desplazamiento y una mejora potencial en la conciliación entre la vida personal y laboral. Sin embargo, también ha traído nuevos desafíos relacionados con la salud física y emocional de los trabajadores, especialmente en lo referente al sedentarismo, la ergonomía y los hábitos alimenticios. Diversos estudios han evidenciado que el aumento de las horas frente a pantallas y la reducción de la actividad física elevan el riesgo de sobrepeso, fatiga muscular y malestar general, afectando tanto el bienestar como el desempeño laboral.

En este contexto, la empresa VQ Ingeniería ha identificado, mediante los exámenes médicos ocupacionales, una tendencia creciente hacia el sobrepeso y otras afecciones asociadas al estilo de vida sedentario de sus teletrabajadores. Para complementar y confirmar estos hallazgos, se aplicó una encuesta virtual a los colaboradores, diseñada para obtener información detallada sobre sus hábitos de salud, alimentación, niveles de actividad física y condiciones ergonómicas en el hogar. La combinación de ambas fuentes de información permitió comprender de manera más precisa la situación actual de los teletrabajadores y evidenció la necesidad de implementar estrategias orientadas al autocuidado y la promoción del bienestar integral.

Con base en esta problemática, el objetivo del proyecto fue diagnosticar las condiciones de bienestar de los teletrabajadores y diseñar una solución tecnológica que promueva prácticas saludables. Para ello, se desarrolló una plataforma educativa digital orientada al autocuidado, la ergonomía y la realización de pausas activas. El presente documento expone el proceso, los resultados obtenidos y la pertinencia de esta herramienta como estrategia de promoción de la salud ocupacional en entornos de teletrabajo.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En los últimos años, el teletrabajo se ha consolidado como una modalidad laboral adoptada por miles de personas alrededor del mundo, impulsado especialmente por los avances tecnológicos y por situaciones emergentes como la pandemia. Esta transición ha permitido beneficios importantes como la flexibilidad laboral, la reducción del tiempo en desplazamientos y una mejora en el equilibrio entre la vida personal y profesional. Sin embargo, también ha generado nuevas necesidades en torno a la salud física y el bienestar integral de los trabajadores (Casal & Jimenez, 2023). Una de las principales relevancias del tema radica en su magnitud, ya que el teletrabajo se ha convertido en una modalidad común en múltiples sectores y, al mismo tiempo, ha incrementado la cantidad de horas frente a pantallas, disminuyendo la actividad física diaria. La importancia del problema se acentúa al observar un aumento significativo de casos de sedentarismo y sobrepeso en la población trabajadora, lo cual representa un riesgo directo para la salud pública y para el rendimiento laboral a largo plazo (Tomasino & Pisani, 2023).

Este fenómeno afecta principalmente a los trabajadores que realizan sus funciones desde casa, quienes muchas veces no cuentan con rutinas de ejercicio, pausas activas, condiciones ergonómicas adecuadas ni una alimentación balanceada. La facilidad de acceso a alimentos ultra procesados, los cambios en los hábitos alimenticios y el incremento del tiempo en posiciones estáticas afectan negativamente su estado físico y bienestar general.

En este contexto, se toma como referencia el caso de la empresa VQ Ingeniería, dedicada a la prestación de servicios de consultoría e interventoría en diferentes sectores. Esta organización cuenta con un alto porcentaje de colaboradores que desempeñan sus funciones bajo la modalidad de teletrabajo. A través de los exámenes médicos periódicos realizados por el área de Seguridad, Salud y Medio Ambiente (HSE), se ha identificado una problemática creciente relacionada con afecciones de salud y sobrepeso, atribuibles al sedentarismo. Por tal razón, se ha decidido complementar dicha información con la aplicación de una encuesta dirigida a los funcionarios, con el fin de conocer más a fondo las causas, características y dimensiones de esta situación.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En la última década, el teletrabajo ha cobrado una importancia sin precedentes como modalidad laboral, especialmente después del impacto global de la pandemia por COVID-19. Este cambio ha permitido mejoras en la conciliación entre la vida personal y profesional, así como un aumento en la productividad y en la satisfacción laboral. Sin embargo, diversos estudios han evidenciado que esta transición también ha traído consigo consecuencias negativas sobre la salud física de los trabajadores, tales como el incremento del sedentarismo, el aumento de peso y afecciones musculoesqueléticas. Según la Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud, 2024) la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial, y su prevalencia se ha acentuado con la consolidación del trabajo remoto. Investigaciones recientes confirman que las personas que teletrabajan tienden a reducir significativamente su actividad física diaria, lo que impacta directamente en su bienestar físico y mental (Siera, y otros, 2023)

El problema central radica en que, a pesar de los beneficios del teletrabajo, esta modalidad ha generado una serie de riesgos asociados a hábitos sedentarios, especialmente en empresas como VQ Ingeniería, donde un alto porcentaje de sus colaboradores labora desde casa. La falta de rutinas de ejercicio, la ausencia de pausas activas, las deficientes condiciones ergonómicas y el fácil acceso a alimentos ultra procesados son factores que están contribuyendo al deterioro de la salud de los empleados. De acuerdo con los informes entregados por el área de HSE de la empresa, los exámenes periódicos han reflejado un aumento considerable en los índices de sobrepeso y dolencias relacionadas con el sedentarismo. Esta situación, aunque identificada, requiere una mayor comprensión y análisis mediante la aplicación de encuestas que permitan conocer la percepción, hábitos y condiciones reales de los trabajadores frente a esta problemática.

Las consecuencias de esta situación no solo afectan la salud física de los colaboradores, sino también su bienestar emocional y su desempeño laboral. El sedentarismo y el aumento de peso están relacionados con enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y trastornos cardiovasculares (Leiva, y otros, 2017) lo que a mediano y largo plazo puede derivar

en un incremento del ausentismo laboral, baja productividad y mayores costos para la empresa en materia de salud ocupacional. Además, la falta de estrategias efectivas que promuevan estilos de vida saludables en contextos de teletrabajo puede agravar esta situación, afectando el clima organizacional y la calidad de vida de los empleados.

PREGUNTA DE INVESTAGACIÓN

¿De qué manera una página web con contenido educativo sobre alimentación saludable y pausas activas puede contribuir a promover el bienestar físico y laboral de los teletrabajadores autónomos?

OBJETIVOS

Objetivo general

Diseñar una página web que integre contenido educativo sobre alimentación saludable y pausas activas, orientada a fortalecer el bienestar físico y laboral de los teletrabajadores autónomos, fomentando un estilo de vida equilibrado, saludable y sostenible desde su entorno de trabajo en casa.

Objetivos específicos

- Definir los requerimientos funcionales y técnicos de la página web, considerando la estructura de contenidos, el perfil del usuario y las herramientas necesarias para su desarrollo.
- Diseñar una estructura funcional y atractiva para una página web educativa enfocada en promover un estilo de vida saludable y sostenible.
- Planificar el contenido educativo que aborde temas clave sobre nutrición, pausas activas y salud ocupacional en el teletrabajo.
- Integrar los módulos y recursos multimedia (videos, infografías, rutinas interactivas y secciones educativas) relacionados con la alimentación saludable y las pausas activas

JUSTIFICACIÓN

El teletrabajo ha transformado la manera en que las personas desempeñan sus funciones laborales, brindando comodidad y flexibilidad. Sin embargo, esta modalidad también ha generado preocupaciones relacionadas con la salud de los trabajadores, especialmente en lo que respecta al sedentarismo y el sobrepeso. La falta de actividad física, las largas jornadas en una misma posición y el acceso constante a alimentos poco saludables han provocado un aumento en los casos de sobrepeso y enfermedades asociadas, afectando tanto el bienestar individual como la productividad empresarial (Casal & Jimenez, 2023).

Las enfermedades derivadas del sedentarismo, como la obesidad, la diabetes tipo 2, los problemas cardiovasculares y los trastornos musculoesqueléticos, tienen un impacto significativo en los trabajadores. Estas condiciones pueden generar fatiga crónica, estrés, dificultad para concentrarse y mayor riesgo de desarrollar enfermedades más graves a largo plazo. Además, la acumulación de tensión física y mental puede reducir la motivación y aumentar el ausentismo laboral, lo que representa un desafío para las empresas que buscan mantener un equipo eficiente y saludable (Leiva, y otros, 2017).

Los empleados de teletrabajo que no realizan actividad física de manera regular son más propensos a experimentar una disminución en su nivel de energía, lo que repercute directamente en su desempeño laboral. La falta de movimiento prolongado puede causar rigidez muscular, dolores de espalda y cuello, así como una sensación constante de cansancio. Estos factores afectan la capacidad de concentración y la calidad del trabajo, además de generar un deterioro progresivo en la salud. En contraste, la implementación de pausas activas y ejercicios de estiramiento durante la jornada laboral puede generar una mejora notable en el rendimiento de los trabajadores (Sánchez, 2024). Actividades simples como estiramientos, caminatas cortas o ejercicios de movilidad ayudan a reducir la tensión muscular, mejorar la circulación sanguínea y aumentar los niveles de energía. Como resultado, los empleados experimentan un mayor bienestar, lo que se traduce en una mejor concentración, mayor productividad y un ambiente laboral más positivo.

Esta investigación busca analizar el impacto del teletrabajo en la salud de los empleados y proponer estrategias efectivas para mitigar sus efectos negativos. La promoción de hábitos saludables no solo beneficiará a los trabajadores en términos de bienestar físico y mental, sino que también contribuirá al desarrollo de empresas más productivas y comprometidas con la salud de su equipo

MARCO TEÓRICO

El teletrabajo ha emergido como una de las modalidades laborales más relevantes en los últimos años, impulsado tanto por el avance de las tecnologías de la información como por circunstancias excepcionales como la pandemia de COVID-19. De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (Organización Internacional del Trabajo, 2020), esta modalidad se caracteriza por el desempeño de actividades laborales fuera de las instalaciones tradicionales de la empresa, haciendo uso intensivo de herramientas tecnológicas que facilitan la comunicación, la gestión de tareas y la supervisión a distancia. El teletrabajo ha permitido beneficios significativos como la reducción de tiempos de desplazamiento, la flexibilidad en la organización del tiempo y mejoras en el equilibrio entre la vida personal y profesional. Sin embargo, también ha traído consigo nuevos desafíos relacionados con la salud física, el bienestar emocional, la productividad y la interacción social de los trabajadores, especialmente en aquellos que desarrollan sus funciones de manera autónoma desde el hogar.

Uno de los principales riesgos asociados al teletrabajo es el sedentarismo, definido por la Organización Mundial de la Salud (Naciones Unidas, 2022) como la falta de actividad física suficiente para mantener un estado saludable. Este fenómeno se ha intensificado debido a la prolongada permanencia frente a pantallas, la ausencia de pausas activas y el diseño inadecuado de los espacios laborales en el hogar. Diversos estudios han evidenciado que la inactividad física prolongada contribuye a un aumento en los índices de sobrepeso, obesidad, enfermedades musculoesqueléticas y cardiovasculares. A esto se suma el acceso frecuente a alimentos ultra procesados y la falta de hábitos alimenticios saludables, factores que incrementan los riesgos para la salud física y emocional de los teletrabajadores (SciELO, 2022).

En este contexto, surge la necesidad de implementar estrategias preventivas y educativas que promuevan el autocuidado y la adopción de estilos de vida saludables en entornos laborales remotos. Una de las más efectivas es la incorporación de pausas activas, breves descansos que incluyen ejercicios de estiramiento, respiración y movilidad, los cuales contribuyen a reducir la fatiga física, mejorar la postura y prevenir lesiones musculoesqueléticas. La ergonomía desempeña también un papel esencial, ya que busca adaptar el entorno de trabajo a las características físicas y psicológicas del ser humano, promoviendo el bienestar, la seguridad y la eficiencia en el desempeño de las labores (Álvarez & Ramón, 2024).

La ergonomía no se limita únicamente al diseño del mobiliario, sino que abarca la iluminación, la ventilación, la disposición del espacio, la altura de los equipos de cómputo y la postura corporal. Morales y Londoño (2023) destacan que un entorno ergonómicamente adecuado reduce el riesgo de dolencias musculares, tensión ocular y estrés, al tiempo que mejora la productividad y la concentración. En este sentido, el desarrollo de campañas de concientización sobre ergonomía en el hogar es fundamental para que los trabajadores aprendan a identificar riesgos y realizar ajustes simples pero efectivos en su entorno laboral.

Asimismo, la educación en nutrición y salud ocupacional constituye un componente esencial del bienestar integral. Mantener una alimentación balanceada y una adecuada hidratación influye directamente en el rendimiento cognitivo, la concentración y el estado de ánimo. (Sánchez, 2024) resaltan que una dieta rica en frutas, verduras, proteínas magras y agua contribuye a mantener niveles óptimos de energía durante la jornada laboral. Del mismo modo, el control del consumo de cafeína y alimentos altos en azúcares procesados favorece la estabilidad emocional y el bienestar general. La promoción de hábitos alimenticios saludables, acompañada de orientación sobre actividad física y manejo del estrés, debe integrarse como una estrategia central dentro de las políticas de salud ocupacional en el teletrabajo.

Por otra parte, el bienestar psicológico y emocional representa uno de los mayores retos del trabajo remoto. El aislamiento social, la sobrecarga laboral, la falta de desconexión digital y la dificultad para establecer límites entre la vida personal y profesional pueden derivar en estrés, ansiedad y agotamiento emocional. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) advierte

que el “burnout” o síndrome de desgaste profesional ha aumentado significativamente entre los trabajadores que realizan labores desde casa. Promover espacios de autocuidado, técnicas de respiración consciente, pausas mentales y comunicación abierta con los equipos de trabajo resulta esencial para prevenir estos efectos.

El equilibrio entre la vida laboral y personal es otro aspecto clave dentro del marco del teletrabajo. La flexibilidad horaria, aunque representa un beneficio, puede volverse un riesgo cuando no se establecen límites claros entre el tiempo laboral y el tiempo de descanso. La desconexión digital, reconocida en varios países como un derecho laboral, busca precisamente garantizar que los trabajadores puedan desconectarse de sus dispositivos fuera del horario laboral, fomentando la recuperación física y mental. (Leiva, y otros, 2017) destacan que un mayor nivel de bienestar físico y emocional se traduce directamente en mejores niveles de productividad, motivación y compromiso organizacional.

En este escenario, la tecnología educativa se presenta como una herramienta clave para promover el bienestar integral. El desarrollo de plataformas digitales interactivas, como páginas web o aplicaciones móviles, permite difundir información, guías y recursos sobre ergonomía, alimentación saludable y actividad física de manera accesible y dinámica (Castellanos, 2021). Estas herramientas ofrecen una formación continua y flexible, adaptada a las necesidades de cada trabajador, y promueven la autogestión del autocuidado. Además, facilitan el seguimiento y evaluación de hábitos saludables, generando conciencia sobre la importancia de mantener una rutina equilibrada en el entorno doméstico.

La innovación tecnológica aplicada a la salud ocupacional no solo responde a los desafíos actuales del teletrabajo, sino que proyecta un modelo sostenible de bienestar a largo plazo. La creación de una página web educativa enfocada en la promoción de hábitos saludables, pausas activas y ergonomía busca atender de manera integral las dimensiones física, emocional y cognitiva del trabajador. Esta iniciativa contribuye a fortalecer la cultura del autocuidado y la prevención, pilares fundamentales de la salud ocupacional moderna.

El teletrabajo requiere de un enfoque integral que combine la ergonomía, la educación

nutricional, la actividad física y el bienestar emocional como componentes interdependientes del desempeño laboral saludable. La incorporación de herramientas tecnológicas innovadoras permite articular estos elementos de forma accesible y efectiva, generando un impacto positivo tanto en la salud individual como en la productividad organizacional. Así, la implementación de una página web que promueva el autocuidado en teletrabajadores se posiciona como una respuesta pertinente y necesaria ante los retos del mundo laboral contemporáneo.

METODOLOGÍA

El presente proyecto se desarrolló con el propósito de diseñar e implementar una página web educativa orientada a promover el autocuidado, la alimentación saludable, la ergonomía y las pausas activas entre los teletrabajadores autónomos de la empresa VQ Ingeniería, vinculados al proyecto 3037784 bajo contrato con ECOPETROL (ECP). La metodología empleada se fundamenta en un enfoque cuantitativo y descriptivo, apoyado en el uso de herramientas tecnológicas y técnicas de recolección de información que permitieron diagnosticar, diseñar y evaluar estrategias de bienestar laboral.

Enfoque de la Investigación

El enfoque metodológico fue cuantitativo-descriptivo, ya que se buscó identificar las condiciones de salud, hábitos alimenticios y niveles de actividad física de los teletrabajadores, con el fin de diseñar una solución tecnológica basada en evidencias. Este enfoque permitió obtener datos medibles y verificables que sirvieron como base para orientar la creación del contenido de la página web.

Adicionalmente, se integraron elementos cualitativos, particularmente en la fase de retroalimentación, donde se analizaron las percepciones y comentarios del personal sobre el diseño, funcionalidad y utilidad del prototipo web.

Tipo de Investigación

El estudio se enmarca en un tipo de investigación aplicada, dado que busca resolver un problema práctico dentro de la organización, promoviendo el bienestar y la salud ocupacional a través del uso de herramientas tecnológicas. Asimismo, tiene un componente exploratorio-descriptivo, pues permite analizar por primera vez las condiciones de salud y hábitos de los teletrabajadores autónomos, así como sus necesidades en materia de autocuidado y ergonomía.

Diseño de la Investigación

Se utilizó un diseño no experimental y transversal, ya que no se manipuló ninguna variable de manera intencional y la recolección de datos se realizó en un solo momento, permitiendo observar las condiciones actuales de los teletrabajadores respecto a sus hábitos de vida, nivel de actividad física, alimentación y percepción del teletrabajo.

Población y Muestra

La población objeto de estudio está conformada por 93 teletrabajadores autónomos de VQ Ingeniería vinculados al proyecto con ECOPETROL. Se obtuvo una muestra efectiva del 44%

(44 participantes), quienes respondieron una encuesta virtual. Esta muestra es representativa, considerando el nivel de participación y la diversidad en cuanto a género, edad y áreas laborales, lo que permitió obtener una visión integral del grupo.

Los datos demográficos mostraron que el 41% de los participantes se encuentra entre los 30 y 39 años, el 32% entre 20 y 29 años, y el resto en grupos etarios mayores. En cuanto al género, 64% se identificaron como mujeres y 36% como hombres.

Técnicas e Instrumentos de recolección de información

Para la recopilación de la información se emplearon dos técnicas principales:

- **Encuesta estructurada:** aplicada de manera virtual, dirigida a los teletrabajadores. Contena preguntas cerradas y de opción múltiple orientadas a identificar hábitos alimenticios, frecuencia de pausas activas, nivel de actividad física, condiciones ergonómicas del entorno laboral y percepción del bienestar emocional.
- **Análisis documental:** se revisaron los resultados de los exámenes médicos ocupacionales suministrados por el área de HSE, los cuales evidenciaron un alto índice de sobrepeso entre los empleados, reforzando los hallazgos obtenidos en la encuesta.

Procedimiento metodológico

El desarrollo metodológico del proyecto se estructuró en **cuatro fases principales**, en coherencia con los objetivos específicos planteados:

Tabla 1. Plan de Trabajo por Objetivos específicos.

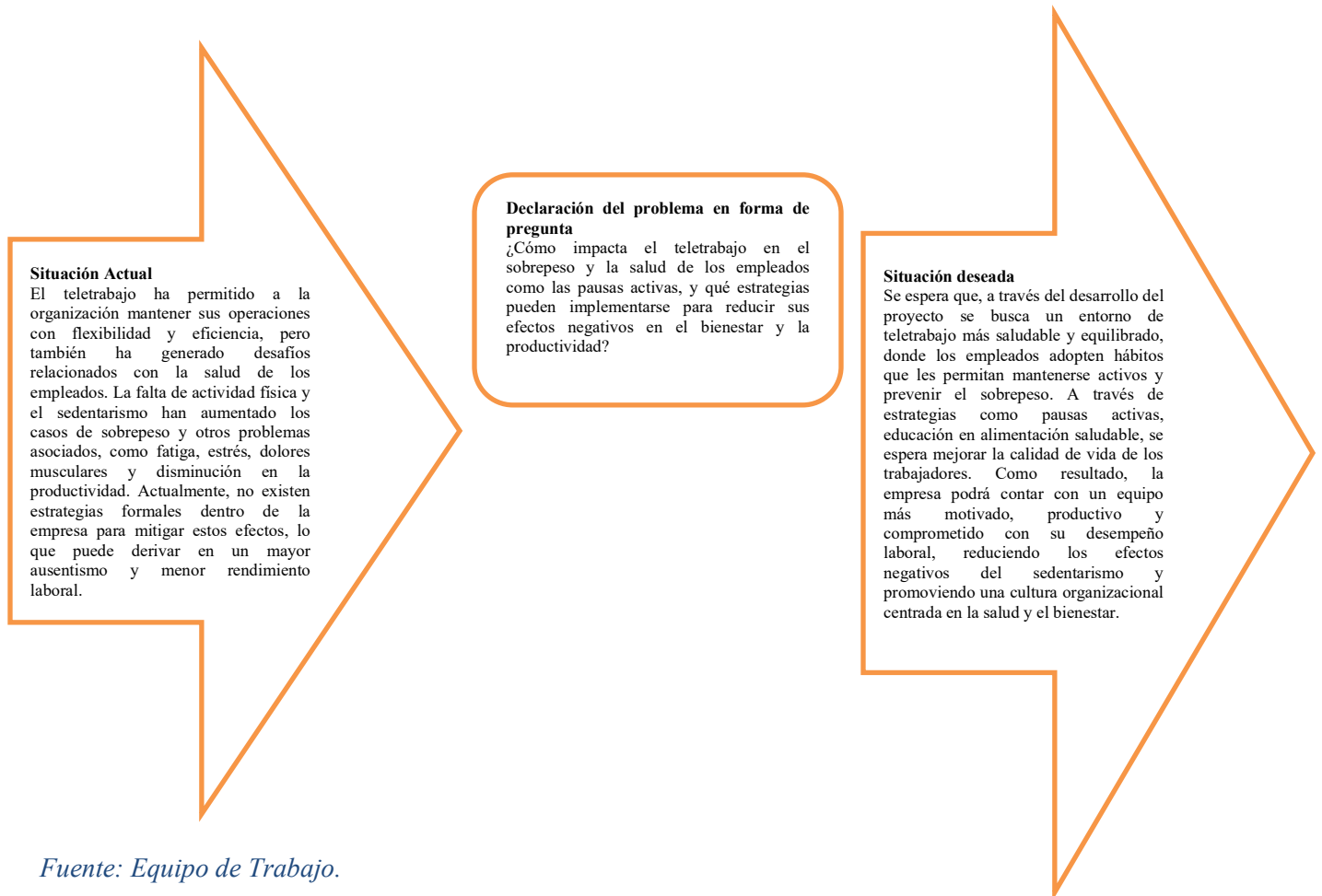
Objetivos específicos	Actividades	Descripción de la metodología	Resultados esperados	Fecha	Responsable
Definir los requerimientos funcionales y técnicos de la página web, considerando la estructura de contenidos, el perfil del usuario y las	Aplicación de encuestas y análisis de información médica suministrada por el área de HSE.	Se aplica una encuesta virtual a teletrabajadores para identificar sus hábitos y necesidades. Además, el área de HSE proporcionó resultados de	Identificación clara de los principales hábitos alimenticios, nivel de actividad física y condiciones de salud de los teletrabajadores.	11 de agosto al 2 de septiembre	Alysson Lopez

herramientas necesarias para su desarrollo.		exámenes médicos periódicos, los cuales evidenciaron un alto índice de sobrepeso entre los empleados. Esta información fue clave para definir el enfoque del contenido.	Se obtiene un diagnóstico integral que permite orientar el diseño de la página web y focalizar los contenidos según las necesidades detectadas.		
Diseñar una estructura funcional y atractiva para una página web educativa enfocada en promover un estilo de vida saludable y sostenible	Desarrollo del prototipo web.	Se utilizará una herramienta de diseño web en Hostinger para crear una estructura clara, visualmente atractiva y de fácil navegación, adecuada para todos los perfiles de usuarios.	Desarrollo de un prototipo funcional de página web que sirva como plataforma educativa. El resultado esperado es una interfaz amigable, adaptable a distintos dispositivos y capaz de captar la atención de los usuarios.	1 de octubre al 20 de octubre	-Alysson Lopez -John Triana
Planificar el contenido educativo que aborde temas clave sobre nutrición, pausas activas y salud ocupacional en el teletrabajo.	Creación de contenido visual y textual.	Se elaborará un plan educativo en temas nutricionales, menús, rutinas de pausas activas y consejos sobre salud ocupacional. El contenido se adaptará	Producción de un banco de recursos digitales (videos, infografías, guías y artículos) enfocados en mejorar los hábitos alimenticios, fomentar la	21 de octubre al 20 de noviembre	-Alysson Lopez -John Triana

			para ser claro, accesible y motivador para el público objetivo.	actividad física y prevenir riesgos derivados del sedentarismo en el teletrabajo.		
Integrar los módulos y recursos multimedia (videos, infografías, rutinas interactivas y secciones educativas) relacionados con la alimentación saludable y las pausas activas	Retroalimentación del staff y formulario de registro.	Se presentará la página a un grupo del staff para obtener retroalimentación sobre el contenido y diseño. Además, se implementará un formulario de registro dentro del sitio web para monitorear la cantidad de personas que lo visitan, como parte del análisis del impacto.	Obtención de retroalimentación cualitativa y cuantitativa sobre el diseño y utilidad de la página. Identificación de fortalezas y oportunidades de mejora, así como un primer indicador del nivel de interés y adopción de la herramienta.	21 de noviembre al 1 de diciembre	-Alysson Lopez -John Triana	

Fuente: Equipo de Trabajo.

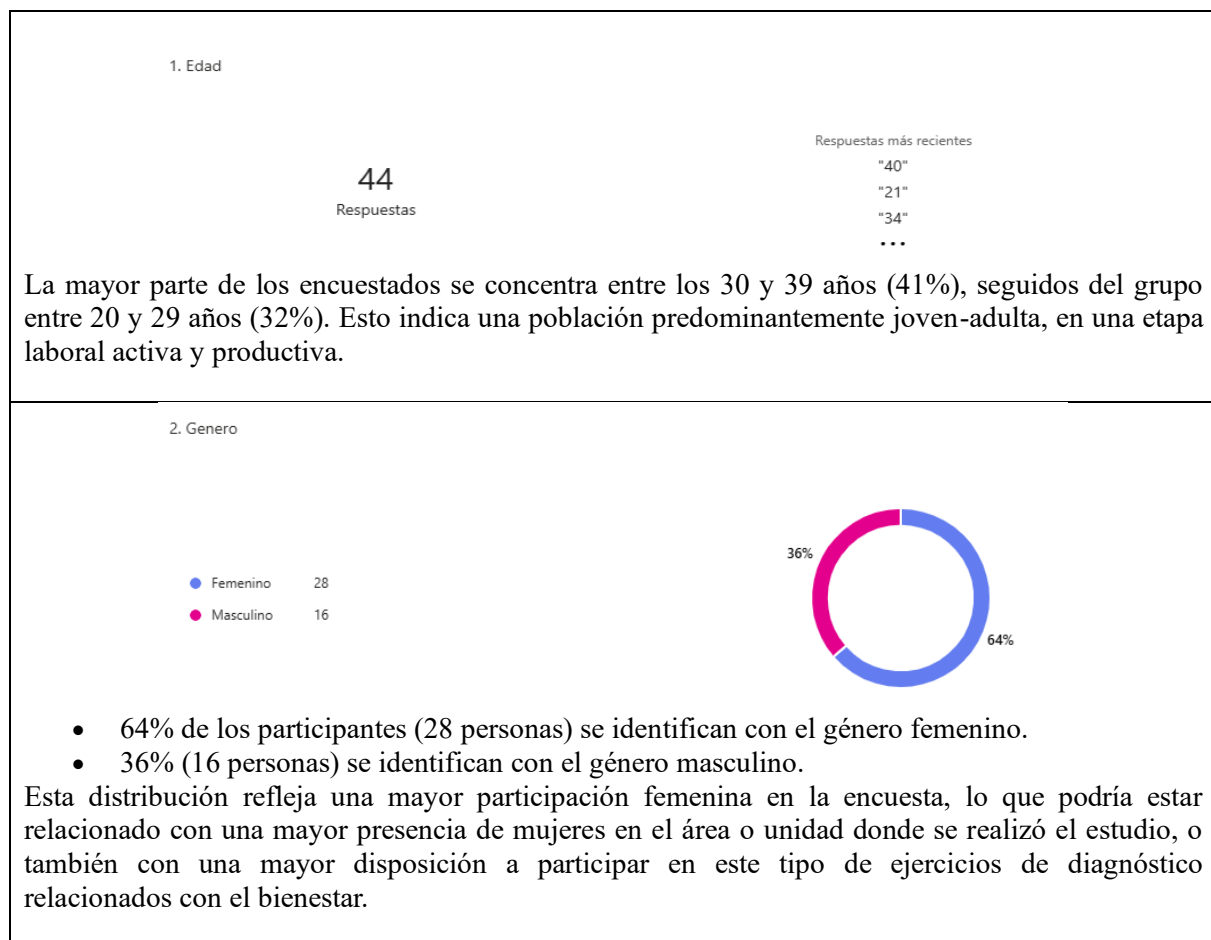
Ilustración 1. Situación actual, problema y situación deseada del proyecto.



Fuente: Equipo de Trabajo.

Como parte del proceso metodológico de la presente investigación, se aplicó una encuesta dirigida a los teletrabajadores de VQ Ingeniería con el fin de recopilar información sobre sus condiciones de salud, hábitos alimenticios, nivel de actividad física y prácticas de autocuidado. Este instrumento de recolección de datos fue diseñado para identificar las principales necesidades y factores de riesgo asociados al trabajo remoto, sirviendo como base para el diseño de una página web educativa orientada al fortalecimiento del bienestar laboral.

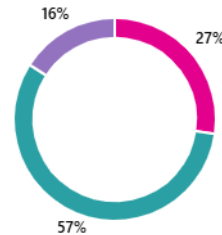
Tabla 2. Encuesta realizada a Teletrabajadores de VQ Ingeniería



3. ¿Con qué frecuencia tomas pausas activas durante tu jornada laboral?

[Más detalles](#)

● Cada hora	0
● Cada 2-3 horas	12
● Rara vez	25
● Nunca	7



El 57% de los encuestados indicó que rara vez toma pausas activas durante su jornada, lo cual revela una preocupante falta de interrupciones en la rutina laboral que pueden desencadenar fatiga, estrés, dolores musculares y disminución del rendimiento. Un 27% manifestó realizar pausas activas cada 2 a 3 horas, lo que representa una práctica moderadamente positiva, aunque podría mejorarse si estas pausas fueran más frecuentes y estructuradas. Llamativamente, ningún trabajador reportó hacer pausas activas cada hora, lo cual sería lo más recomendable según expertos en ergonomía y salud ocupacional. Finalmente, un 16% aseguró que nunca realiza pausas activas, lo que refuerza la necesidad urgente de implementar estrategias que promuevan una cultura de autocuidado en el entorno remoto.

4. ¿Realizas alguna actividad física con regularidad?

[Más detalles](#)

● Sí	21
● No	23

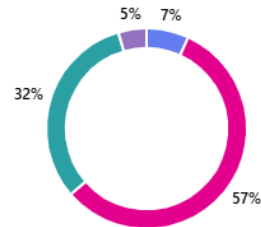


El 52% de los encuestados (23 personas) indicó que no realiza actividad física regularmente, lo que representa una ligera mayoría. Este resultado es preocupante, ya que el sedentarismo prolongado se ha relacionado con problemas como sobrepeso, enfermedades cardiovasculares, disminución del rendimiento cognitivo y afectaciones emocionales. Por otro lado, el 48% (21 personas) señaló que sí practica alguna forma de actividad física de manera constante, lo cual es un indicador positivo, pero todavía insuficiente para consolidar una cultura laboral enfocada en el bienestar integral.

5. ¿Cómo calificarías tu alimentación diaria?

[Más detalles](#)

● Muy saludable	3
● Moderadamente saludable	25
● Poco saludable	14
● Nada saludable	2

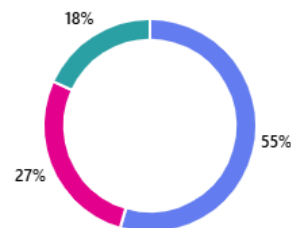


Un 32% manifestó tener una alimentación poco saludable, lo que representa una proporción significativa de trabajadores que posiblemente recurren con frecuencia a alimentos ultra procesados, comidas rápidas o que tienen una baja ingesta de frutas, vegetales y proteínas de calidad. Este grupo puede estar expuesto a riesgos como el aumento de peso, fatiga, y disminución en el rendimiento laboral. Tan solo un 7% de los participantes indicó tener una alimentación muy saludable, reflejando que son pocos los trabajadores que siguen prácticas alimenticias óptimas de forma consistente. Por otro lado, un 5% calificó su alimentación como nada saludable, lo cual evidencia casos que podrían requerir atención prioritaria para evitar afectaciones mayores a la salud.

6. ¿Has experimentado aumento de peso desde que comenzaste a trabajar desde casa?

[Más detalles](#)

● Sí	24
● No	12
● No estoy seguro/a	8

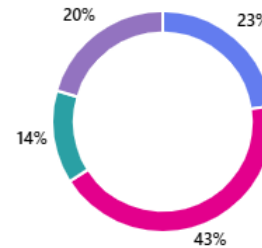


El 55% de los encuestados (24 personas) indicó que sí ha experimentado un aumento de peso desde que empezó a trabajar desde casa. Este dato es significativo y revela que más de la mitad de los trabajadores han visto afectado su estado físico, posiblemente como consecuencia del sedentarismo, la falta de actividad física regular y cambios en la alimentación. Por otro lado, el 27% (12 personas) respondió que no ha tenido aumento de peso, lo que podría relacionarse con una mejor gestión del tiempo, hábitos saludables o rutinas de ejercicio. Finalmente, un 18% (8 personas) afirmó que no está seguro/a si ha subido de peso. Esto puede deberse a la falta de control sobre su estado físico o a una percepción subjetiva del cambio corporal, lo que también indica poca conciencia sobre la salud personal.

7. ¿Sientes que el sobrepeso ha afectado tu energía o productividad laboral?

[Más detalles](#)

● Sí, bastante	10
● Algo	19
● Poco	6
● No	9



Los resultados reflejan que una parte importante de los teletrabajadores percibe que el sobrepeso tiene algún grado de impacto en su rendimiento laboral y niveles de energía.

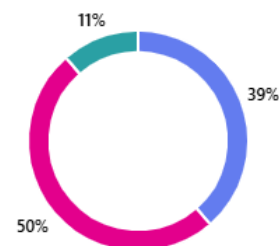
El 43% de los encuestados (19 personas) respondió que el sobrepeso “algo” ha afectado su energía o productividad, mientras que un 23% (10 personas) considera que lo ha afectado “bastante”. En conjunto, esto representa un 66% de los trabajadores que experimentan una influencia negativa del sobrepeso en su desempeño laboral.

El 14% (6 personas) indicó que el sobrepeso ha afectado su productividad poco, y solo un 20% (9 personas) respondió que no ha tenido ningún impacto. Aunque este grupo percibe una menor relación entre su estado físico y el rendimiento laboral, sigue siendo minoría frente a quienes sí lo relacionan.

8. ¿Sientes que el teletrabajo ha influido en tus niveles de estrés?

[Más detalles](#)

● Sí, ha aumentado	17
● Se ha mantenido igual	22
● Ha disminuido	5



El 50% de los encuestados (22 personas) manifestó que sus niveles de estrés se han mantenido igual desde que comenzaron a teletrabajar, lo cual indica estabilidad emocional en la mitad de la población consultada. Esto puede estar vinculado a una buena adaptación al entorno laboral desde casa o a una gestión adecuada del tiempo y las responsabilidades.

Sin embargo, un 39% (17 personas) expresó que el teletrabajo ha aumentado su nivel de estrés, lo cual representa una cifra significativa. Este grupo probablemente ha enfrentado desafíos como la sobrecarga de trabajo, la dificultad para separar la vida personal del trabajo, el aislamiento o la falta de apoyo en el hogar.

Por otro lado, solo un 11% (5 personas) indicó que sus niveles de estrés han disminuido, lo que sugiere que, para algunas personas, el trabajo desde casa ha traído beneficios como la reducción del tiempo de desplazamiento o un ambiente más cómodo.

9. ¿Tienes un espacio de trabajo ergonómico y cómodo?

[Más detalles](#)



El 68% de los encuestados (30 personas) indicó que sí cuenta con un espacio de trabajo ergonómico y cómodo, lo que representa un resultado positivo, ya que este tipo de condiciones favorecen una mejor postura, reducen la fatiga física y mejoran la productividad. Tener una silla adecuada, un escritorio funcional, buena iluminación y el equipo necesario son aspectos fundamentales para un entorno laboral saludable.

No obstante, un 32% (14 personas) manifestó que no dispone de un espacio ergonómico ni cómodo, lo que puede exponerlos a molestias musculares, dolores de espalda, fatiga ocular y otros problemas relacionados con una mala postura o condiciones inapropiadas de trabajo. Este grupo representa una porción considerable de trabajadores que podrían ver afectada su salud y su rendimiento laboral a largo plazo.

10. ¿Qué obstáculos enfrentas para llevar un estilo de vida saludable trabajando desde casa?



El 39% de los encuestados (17 personas) señaló que el exceso de trabajo o las múltiples responsabilidades representan el principal obstáculo. Esta respuesta pone en evidencia que una carga laboral elevada puede impedir la planificación de comidas saludables, la práctica de actividad física o la dedicación de tiempo al autocuidado. El 34% (15 personas) indicó que la falta de tiempo es la principal barrera, lo que suele estar vinculado al mal manejo de la jornada laboral, tareas domésticas o incluso al estrés derivado de un entorno poco estructurado. Esto resalta la importancia de promover la organización del tiempo y el equilibrio entre lo laboral y lo personal. Un 23% (10 personas) manifestó que tiene poco conocimiento sobre alimentación saludable, lo cual refleja una necesidad clara de educación nutricional que ayude a tomar mejores decisiones alimenticias en casa. Por último, un 5% (2 personas) mencionó otras razones, que podrían incluir falta de motivación, aspectos emocionales o dificultades económicas, aunque no se especifican en esta categoría.

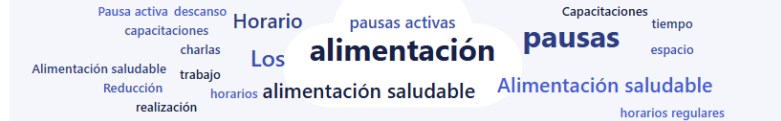
11. ¿Qué sugerencias tendrías para crear un entorno saludable como teletrabajador?

[Más detalles](#)

44
Respuestas

Respuestas más recientes
"horarios regulares de alimentación"
"realización de pausas activas"
"comer saludable"
...

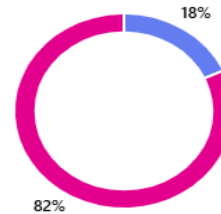
9 encuestados (20%) respondieron alimentación para esta pregunta.



Los resultados muestran que, aunque existen aspectos positivos en el entorno del teletrabajo, como la disposición a participar en actividades saludables y la conciencia sobre la importancia del autocuidado, también persisten desafíos importantes como el sedentarismo, la mala alimentación, el estrés, la sobrecarga laboral y la falta de pausas efectivas.

12. Conoces alguna App o sitio Web que promueva el desarrollo de las pausas activas y nutrición saludable

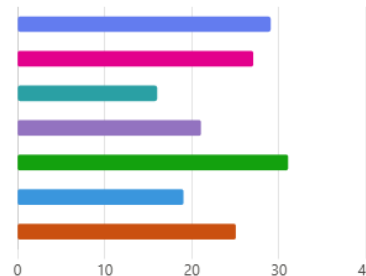
● Sí 8
● No 36



El 82% de los encuestados (36 personas) indicó que no conoce ninguna aplicación o sitio web que promueva las pausas activas o la nutrición saludable. Este dato evidencia una gran oportunidad de mejora en cuanto a la difusión y capacitación sobre el uso de recursos digitales que pueden contribuir positivamente a la salud y el bienestar de los colaboradores. Solo un 18% (8 personas) respondió que sí conoce alguna herramienta de este tipo, lo que sugiere que actualmente el acceso o la promoción de estas soluciones dentro de la organización es limitada o poco visible.

13. ¿Estarías interesado en participar en iniciativas para mejorar tu salud? (puedes marcar más de una)

● Pausas activas programadas durante la jornada laboral	29
● Charla y guías nutricionales	27
● Clases virtuales de pausas activas	16
● Taller sobre postura y ergonomía en el hogar	21
● Tips para organizar rutinas saludables desde casa	31
● Clases virtuales de yoga, pilates o estiramientos	19
● Talleres virtuales sobre alimentación balanceada	25



Los resultados reflejan un alto nivel de interés y disposición por parte de los trabajadores para participar en actividades y programas orientados al cuidado de la salud, lo que representa una

excelente oportunidad para implementar estrategias efectivas de bienestar laboral. Las iniciativas con mayor número de menciones fueron:

- **Tips para organizar rutinas saludables desde casa (31 menciones):** Esta fue la opción más seleccionada, lo que demuestra que los trabajadores buscan orientación práctica y adaptada a su realidad cotidiana para mejorar sus hábitos diarios.
- **Pausas activas programadas durante la jornada laboral (29 menciones):** La alta demanda de esta opción confirma la necesidad de integrar pausas activas como una parte estructurada y regular del teletrabajo.
- **Charlas y guías nutricionales (27 menciones):** El interés en este tipo de actividades destaca la preocupación por mejorar la alimentación y adquirir conocimientos accesibles sobre nutrición.
- **Talleres virtuales sobre alimentación balanceada (25 menciones):** Refuerza el punto anterior, señalando que muchos trabajadores desean herramientas prácticas para mejorar su dieta.
- **Taller sobre postura y ergonomía en el hogar (21 menciones):** Refleja la conciencia sobre la importancia de un espacio de trabajo adecuado y la prevención de lesiones físicas.
- **Clases virtuales de yoga, pilates o estiramientos (19 menciones):** Muestra que existe interés en actividades que integren bienestar físico y mental de forma relajada y accesible.
- **Clases virtuales de pausas activas (16 menciones):** Aunque esta opción fue la menos seleccionada, sigue siendo significativa y complementaria a las pausas programadas.

Fuente: Grupo de teletrabajadores encuestados (2025).

Recopilando la información obtenida a través de la encuesta aplicada a los teletrabajadores autónomos, se identifican coincidencias significativas con los resultados y recomendaciones derivadas de los exámenes médicos ocupacionales realizados periódicamente por el área de HSEQ. Esta convergencia permite validar la percepción de los trabajadores respecto a su salud y entorno laboral, reforzando la necesidad de implementar acciones integrales en pro del bienestar organizacional.

Ilustración 2. Resultados de los exámenes de diagnóstico laboral realizados a los teletrabajadores.

EXÁMENES DE DIAGNÓSTICO LABORAL REALIZADOS	
VISIOMETRÍA	CONTROL ANUAL
EXAMEN OCUPACIONAL CON ENFASIS OSTEOMUSCULAR	DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS Y GRASAS, EJERCICIO AL MENOS 3 VECES POR SEMANA POR LO MENOS 1 HORA AL DÍA., HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE, PAUSAS ACTIVAS, HIGIENE POSTURAL, USO ADECUADO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL.

RECOMENDACIONES GENERALES
Autocuidado; Cambio frecuente de posturas; Comportamiento seguro; Cumplir los lineamientos de seguridad y salud en el trabajo; Dieta balanceada; Ejercicio Regular; Hábitos de estilo de vida sana; Higiene Postural; Pausas activas; Uso de EPP;

EXÁMENES DE DIAGNÓSTICO LABORAL REALIZADOS	
AUDIOMETRÍA	1. CONTROL ANUAL, 2. PAUTAS DE CUIDADO AUDITIVO, 3. USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN AUDITIVA EN EXPOSICIÓN A RUIDO.
ESPIROMETRÍA	REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA, UTILIZAR ELEMENTOS DE PROTECCIÓN RESPIRATORIA, CONTROL ANUAL.
VISIOMETRÍA	CONTROL ANUAL.
EXAMEN OCUPACIONAL CON ENFASIS OSTEOMUSCULAR	DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS Y GRASAS, EJERCICIO AL MENOS 3 VECES POR SEMANA POR LO MENOS 1 HORA AL DÍA., HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE, PAUSAS ACTIVAS, HIGIENE POSTURAL, USO ADECUADO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL.
EXÁMENES DE DIAGNÓSTICO LABORAL REALIZADOS	
VISIOMETRÍA	CONTROL ANUAL.
EXAMEN OCUPACIONAL CON ENFASIS OSTEOMUSCULAR	HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE, PAUSAS ACTIVAS, HIGIENE POSTURAL, USO ADECUADO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL.
EXÁMENES DE DIAGNÓSTICO LABORAL REALIZADOS	
AUDIOMETRÍA	1. CONTROL ANUAL, 2. PAUTAS DE CUIDADO AUDITIVO, 3. USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN AUDITIVA EN EXPOSICIÓN A RUIDO.
ESPIROMETRÍA	REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA, UTILIZAR ELEMENTOS DE PROTECCIÓN RESPIRATORIA, CONTROL ANUAL.
VISIOMETRÍA	CONTROL ANUAL.
EXAMEN OCUPACIONAL CON ENFASIS OSTEOMUSCULAR	HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE, PAUSAS ACTIVAS, HIGIENE POSTURAL, USO ADECUADO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL.

Fuente: Área de HSE, VQ Ingeniería (2025).

Ante la necesidad identificada en la empresa de promover hábitos de vida saludables entre sus colaboradores, especialmente aquellos que trabajan de manera teletrabajo, se propone la implementación de una página web interactiva. Esta plataforma incluirá contenidos especializados en temas nutricionales, recomendaciones de actividad física y pautas para el autocuidado. El objetivo principal de esta iniciativa es fomentar el bienestar integral de los teletrabajadores, mejorar su calidad de vida y, a su vez, incrementar su productividad y motivación. Al integrar la tecnología como un aliado para la salud, la empresa apuesta por la creación de una cultura organizacional que valore el equilibrio entre el trabajo y el bienestar personal.

Uno de los principales desafíos previstos al inicio del proyecto fue la posibilidad de que los teletrabajadores autónomos no dispusieran de tiempo o mostraran poco interés en participar en la encuesta diseñada para identificar las principales desventajas que enfrentan durante su jornada laboral. Se consideraba que, debido a su carga de trabajo o autonomía en la gestión del tiempo, la participación podría ser baja.

Sin embargo, se obtuvo una respuesta muy positiva, todos los teletrabajadores contactados vía telefónica participaron activamente en la encuesta. Este logro se atribuye a la estrategia aplicada, que consistió en sensibilizar a los colaboradores acerca de la importancia del autocuidado y del bienestar personal. Durante las llamadas, se enfatizó el valor de su participación no solo para mejorar sus condiciones de trabajo, sino también para fortalecer hábitos saludables que impactan

directamente en su calidad de vida. Esta experiencia demostró que, cuando los colaboradores comprenden el propósito y el beneficio personal de una iniciativa, su nivel de compromiso y disposición a participar aumenta significativamente.

El análisis de los datos obtenidos se realizó mediante estadística descriptiva, interpretando frecuencias y porcentajes de las respuestas. Los resultados permitieron identificar patrones de comportamiento en torno al sedentarismo, la alimentación y las pausas activas, los cuales fueron correlacionados con los datos médicos proporcionados por HSEQ. Posteriormente, estos hallazgos se tradujeron en criterios de diseño y contenido para la página web, asegurando su pertinencia con las necesidades reales de los trabajadores. Como resultado, se espera contar con una plataforma educativa funcional, accesible y atractiva, que promueva la adopción de hábitos saludables, fomente las pausas activas y brinde orientación sobre ergonomía y nutrición. Esta herramienta digital servirá como punto de referencia dentro de la organización para fortalecer la cultura del autocuidado y el bienestar integral de los teletrabajadores.

A mediano plazo, se prevé que el uso continuo de la plataforma contribuya a la reducción de índices de sobrepeso, la mejora en la postura y condiciones ergonómicas, y el aumento de la satisfacción laboral, favoreciendo la productividad y el compromiso organizacional.

Alineación con Desarrollo Sostenible y Diversidad e Inclusión

El proyecto de implementación de una plataforma web de bienestar para teletrabajadores está alineado con los principios de Desarrollo Sostenible y de Diversidad e Inclusión. A través de esta iniciativa, se contribuye a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), particularmente en el ámbito de la salud y el bienestar (ODS 3) y en la promoción de trabajo decente (ODS 8).

Al fomentar estilos de vida saludables y ofrecer herramientas de autocuidado accesibles a todos los colaboradores, se busca mejorar su calidad de vida y desempeño laboral, impactando positivamente en su entorno familiar y profesional. Además, se ha garantizado que la plataforma sea inclusiva, accesible y sensible a las diversas necesidades de los teletrabajadores y así promoviendo la participación.

La estrategia de comunicación enfatizó la importancia del bienestar personal para cada individuo, reconociendo y valorando las diferencias en los estilos de vida y ritmos de trabajo de los participantes. De esta manera, el proyecto no solo atiende una necesidad de salud laboral, sino que también refuerza una cultura organizacional basada en el respeto, la equidad y el

desarrollo sostenible.

Tabla 3. Análisis de Costos

Descripción	Costos
Compra de Hostinger anual para la creación de la página web.	\$235.200

Fuente: Tomado de <https://hpanel.hostinger.com/websites/vidaactivaysana.com>

Ilustración 3. Compra de dominio para la creación de la página web



Fuente: Tomado de <https://hpanel.hostinger.com/websites/vidaactivaysana.com>

Ilustración 4. VQ Ingeniería



Fuente: Logo de la empresa VQ Ingeniería. Imagen tomada de: <https://www.vqingenieria.com/>

Ilustración 5. Pausas Activas



Fuente: Una pausa activa es un pequeño descanso para el cuerpo, pero un gran impulso para la mente y la productividad. Imagen creada por: <https://chatgpt.com/?model=auto>


Ilustración 6. Nutrición Saludable



Fuente: Alimentarte bien es el primer paso para cuidar tu cuerpo, tu mente y tu bienestar cada día. Imagen tomada de: <https://www.pexels.com/es-es/>

Ilustración 7. Vida Activa y Sana



PAUSAS ACTIVAS
Incorpora las pausas activas como parte de 

Fuente: Creación de página web Vida Activa y Sana. Imagen tomada de: <https://vidaactivaysana.com/>

RESULTADOS

En el marco del proyecto orientado a mitigar los efectos negativos del teletrabajo sobre la salud, se desarrolló la página web “Vida Activa y Sana”, una plataforma educativa enfocada en fomentar hábitos nutricionales adecuados y la incorporación de pausas activas durante la jornada laboral. Esta herramienta digital fue diseñada para ofrecer información clara, accesible y visualmente atractiva que permita a los trabajadores adoptar prácticas saludables de forma autónoma.

Aunque la página aún no ha sido lanzada oficialmente al conjunto de funcionarios, fue presentada a un grupo reducido de integrantes del staff con el fin de obtener retroalimentación inicial. Las opiniones recibidas fueron altamente positivas, destacando la utilidad del contenido, la facilidad de navegación y el enfoque amigable del diseño. Este primer acercamiento sugiere que la herramienta tiene un gran potencial para generar impacto positivo una vez que sea implementada en toda la organización.

El sitio está estructurado en dos secciones principales: una dedicada a la alimentación saludable, consejos prácticos, menús sugeridos y orientación sobre hábitos nutricionales; y otra enfocada en las pausas activas, con ejercicios sencillos que pueden realizarse en casa o en el espacio de trabajo, sin necesidad de equipo especializado.

Cabe señalar que, aunque se contempló inicialmente la inclusión de una función de mensajería instantánea para enviar recordatorios sobre pausas activas, esta funcionalidad no pudo implementarse debido a problemas de compatibilidad entre programas y a limitaciones presupuestarias. A pesar de ello, el contenido está diseñado para fomentar la autogestión del bienestar, permitiendo que los usuarios accedan a las rutinas y consejos en el momento que lo deseen.

Además, se implementó un formulario de registro en la página web, con el objetivo de llevar un control sobre el número de personas que visitan la plataforma y recopilar datos útiles para futuras mejoras o estrategias de difusión.

En conclusión, la creación de la página “Vida Activa y Sana” representa un paso importante en la promoción del bienestar en contextos de teletrabajo. Aunque su publicación está pendiente, los resultados preliminares y la buena recepción por parte del staff indican que se trata de una

herramienta valiosa, con capacidad de contribuir de manera significativa a la salud integral de los trabajadores.

Link de la página web: <https://vidaactivaysana.com/>

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en este estudio confirman las tendencias descritas por la literatura respecto a los efectos del teletrabajo sobre la salud física y emocional de los trabajadores. Diversos autores señalan que la modalidad remota incrementa el riesgo de sedentarismo debido al aumento de horas frente al computador y a la reducción de pausas activas durante la jornada laboral (Organización Mundial de la Salud, 2024).

En coherencia con estas afirmaciones, tanto los exámenes médicos de VQ Ingeniería como la encuesta aplicada evidenciaron altos índices de sobrepeso y baja frecuencia de actividad física entre los teletrabajadores. Estos hallazgos coinciden además con lo expuesto por (Naciones Unidas 2022), que advierte que la falta de movimiento prolongado está directamente relacionada con enfermedades musculoesqueléticas y metabólicas.

Asimismo, los hábitos alimenticios observados reflejan lo señalado por Scielo (2022) y Sánchez (2024), quienes indican que el teletrabajo puede favorecer el consumo de alimentos ultraprocesados, especialmente cuando existe estrés laboral o largas jornadas continuas. Aunque esta modalidad también permite el acceso a comida casera saludable, como sugiere la literatura reciente, los datos recogidos mostraron que no todos los trabajadores aprovechan esta ventaja y que persisten prácticas que afectan negativamente su bienestar.

En cuanto a la ergonomía, los resultados se alinean con las conclusiones de (Morales y Londoño 2023), quienes destacan la importancia de contar con espacios adecuados que garanticen una postura correcta, iluminación apropiada y condiciones seguras de trabajo. La encuesta reveló deficiencias en este aspecto, lo cual resalta la necesidad de guías prácticas para mejorar los ambientes laborales en el hogar.

El principal aporte de este proyecto radica en la creación de la página web *Vida Activa y Sana*, una herramienta tecnológica que integra recomendaciones de ergonomía, alimentación saludable

y pausas activas, tal como proponen (Castellanos 2021) para fortalecer el autocuidado mediante plataformas educativas. A diferencia de estudios previos que describen el problema, este trabajo ofrece una solución concreta, accesible y adaptable a las necesidades de los teletrabajadores de la organización.

En conjunto, la investigación contribuye a la literatura aplicada sobre salud ocupacional en teletrabajo, demostrando que las intervenciones basadas en tecnología pueden fomentar hábitos saludables y servir como soporte efectivo para programas de bienestar laboral.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en esta investigación permiten concluir que el teletrabajo, aunque ofrece beneficios importantes como flexibilidad y autonomía, también genera riesgos significativos para la salud física y emocional cuando no se gestionan adecuadamente las condiciones ergonómicas, los hábitos alimentarios y los niveles de actividad física. El diagnóstico realizado, sustentado en los exámenes médicos ocupacionales y en la encuesta aplicada a los teletrabajadores de VQ Ingeniería, evidenció altos índices de sedentarismo y sobrepeso, así como deficiencias en la implementación de pausas activas y en la adecuación de los espacios de trabajo en el hogar. Estos hallazgos confirman la necesidad de intervenir mediante estrategias de promoción del autocuidado.

Asimismo, se concluye que la integración de herramientas tecnológicas constituye una alternativa pertinente y efectiva para fortalecer la salud ocupacional en contextos de trabajo remoto. El desarrollo de la página web *Vida Activa y Sana* permitió consolidar una plataforma educativa accesible, diseñada para fomentar la práctica de pausas activas, la alimentación saludable y las recomendaciones básicas de ergonomía. Su diseño intuitivo y el contenido estructurado facilitaron la comprensión por parte de los usuarios, como lo evidenció la retroalimentación positiva recibida durante su prueba inicial por parte del staff de la organización.

De igual manera, el proyecto demostró que las intervenciones digitales pueden promover cambios de comportamiento cuando se basan en información confiable, diseño claro y recursos prácticos aplicables a la vida cotidiana. Aunque la herramienta aún no ha sido implementada masivamente, su potencial impacto es significativo, pues ofrece una solución sostenible y

adaptable a las necesidades reales de los teletrabajadores.

Finalmente, se concluye que la articulación entre diagnóstico, análisis y desarrollo tecnológico permitió responder de manera integral a la problemática planteada, generando un aporte valioso para la salud ocupacional y estableciendo una base sólida para futuras mejoras o ampliación de la herramienta.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos profundamente a VQ Ingeniería por brindar el apoyo institucional necesario para el desarrollo de este proyecto, así como por facilitar el acceso a la información y a los datos requeridos para el análisis. Expreso también mi reconocimiento al equipo de Seguridad, Salud y Medio Ambiente (HSE), cuyo acompañamiento y suministro de los informes médicos fueron fundamentales para la comprensión del problema abordado.

De igual manera, extendemos nuestros agradecimientos a los teletrabajadores que participaron voluntariamente en la encuesta, ya que su disposición y respuestas permitieron obtener una visión clara y completa de las condiciones actuales de bienestar en el entorno laboral remoto.

Agradecemos al docente encargado de la asignatura por su orientación, disponibilidad y recomendaciones durante cada etapa del proyecto, las cuales fueron esenciales para fortalecer la calidad del trabajo desarrollado.

Finalmente, expresamos gratitud a nuestros familiares y a las personas cercanas que brindaron apoyo emocional y motivación constante durante el proceso, contribuyendo de manera significativa a la culminación satisfactoria de este trabajo.

BIBLIOGRAFÍA

- Alvarez, M., & Ramón, J. (2024). *Universidad Nacional Arturo Juretche*. Obtenido de La ergonomía y la pausas activas, como estrategias de prevención de trastornos musculoesqueléticos en trabajadores de oficina: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://rid.unaj.edu.ar/server/api/core/bitstreams/cfe85a5-1679-4eab-a115-9f10805f63fb/content
- Casal, P., & Jimenez, P. (2023). *Scielo*. Obtenido de Cambios en los hábitos de sedentarismo y actividad física de trabajadores que pasaron a teletrabajo durante la pandemia de Covid19: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S3020-11602021000400436&script=sci_arttext
- Castellanos, H. J. (2021). *Universidad de Cartagena*. Obtenido de Diseño de un Recurso Educativo Digital para mejorar los hábitos de vida saludable.: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.unicartagena.edu.co/server/api/core/bitstreams/f2a75da2-90df-4f59-a58c-2128befe56ff/content
- Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristimonte, C., Salas, C., Ramírez, R., Díaz Martínez, X., . . . Celis Morales, C. (04 de 2017). *Scielo*. Obtenido de El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000400006
- Naciones Unidas*. (02 de 02 de 2022). Obtenido de El teletrabajo es positivo para la salud física y mental cuando se organiza y cuenta con el equipo adecuado: https://news.un.org/es/story/2022/02/1503482
- Naranjo Rincón, A. P., & Pulido Castro, A. L. (2019). *Universidad Militar Nueva Granada*. Obtenido de Diseño de un programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludable para teletrabajadores: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repository.umng.edu.co/server/api/core/bitstreams/5b9ab051-83cd-49a1-9df0-71ffd3798cc4/content
- Organización Internacional del Trabajo*. (2020). Obtenido de El teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 y después de ella: Guía práctica: https://www.oitcinterfor.org/taxonomy/term/3454

Organización Mundial de la Salud. (26 de 06 de 2024). Obtenido de Actividad física:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Sánchez, E. O. (02 de 2024). *Universidad Miguel Hernandez*. Obtenido de La Aplicación de Micropausas

Activas para mejorar la Salud Mental de los Teletrabajadores : chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://dspace.umh.es/bitstream/11000/36666/1/O RTEGA_SANCHEZ_ELENA_TFM.pdf

Scielo. (06 de 2022). Obtenido de Pros y contras del teletrabajo en la salud física y mental de la población general trabajadora: una revisión narrativa exploratoria:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-25492022000200007

Siera, S., Jimenez Bolivar, C. A., De la Hoz Toscano, F. A., Tovar, V., Angulo Blanquicett, C. R., & Elvira, G. (2023). *Seguridad y Salud en el Trabajo: Aportes Multidisciplinarios*. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://litoral.edu.co/portal/wp-content/uploads/2025/02/SEGURIDAD-Y-SALUD-1.pdf

Tomasino, F., & Pisani, A. (2023). *Scielo*. Obtenido de Pros y contras del teletrabajo en la salud física y mental de la población general trabajadora: una revisión narrativa exploratoria:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-25492022000200007&script=sci_arttext&tlng=pt



Acreditada
en Alta Calidad

Res. n.º 29499 del Mineducación.
29/12/17 vigencia 28/12/21