


INVESTIGACIÓN

Impacto del Teletrabajo en los Hábitos Alimentarios de los Colaboradores de una Empresa de Tercerización de Servicios en Costa Rica

Impact of Telecommuting on The Dietary Habits of Employees in an Outsourcing Company in Costa Rica

Sofía Sánchez Arias¹ 

Fecha de recepción: 17-11-2024 | Fecha de aprobación: 13-12-2024

DOI: 10.63058/rhombus.v5i1.276

Resumen

Se analizó el impacto del teletrabajo en los hábitos alimentarios de 50 colaboradores de una empresa de tercerización de servicios en Costa Rica. El estudio, de enfoque cuantitativo y descriptivo, investigó cómo esta modalidad afectó la calidad nutricional, la frecuencia de las comidas, las elecciones alimentarias y su relación con el estrés. La hipótesis planteaba que el teletrabajo disminuiría la calidad nutricional y alteraría la frecuencia de las comidas. Sin embargo, los resultados mostraron que el teletrabajo tuvo un efecto positivo en la calidad alimentaria, con una mayor inclusión de alimentos saludables, como frutas y vegetales. También se observó un aumento en la frecuencia de las comidas, posiblemente por la mayor disponibilidad de la cocina en casa, lo que favoreció la preparación de alimentos caseros. Aunque se registraron cambios en los hábitos alimentarios, en general fueron percibidos como positivos o neutros por los participantes. No obstante, el estrés asociado al teletrabajo afectó negativamente el apetito de los colaboradores. En conclusión, el estudio ofreció una visión completa sobre cómo el teletrabajo incide en los hábitos alimentarios, revelando mejoras en la calidad y frecuencia de la alimentación. Se sugiere investigar más a fondo los factores subyacentes de estos cambios y diseñar intervenciones que promuevan una mejor alimentación en el contexto del teletrabajo.

Palabras clave

Teletrabajo, hábitos alimentarios, elecciones alimentarias, calidad nutricional, estrés.

¹ Sofía Sánchez Arias. Licenciada en Nutrición, Máster en Dirección de Agronegocios, Máster en Gerencia en Proyectos en la Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología. Correo electrónico: ssancheza036@ulacit.ed.cr

Abstract

This study examined the impact of telecommuting on the dietary habits of employees in a service outsourcing company in Costa Rica. In response to the growth of telecommuting, it investigated how this arrangement affected nutritional quality and dietary choices. The research question focused on the impact of telecommuting on dietary habits, with specific objectives related to nutritional quality, changes in meal frequency, dietary choices, and their relationship with stress. The methodology employed a quantitative and descriptive approach, using a convenience sample of fifty employees, and data were collected through a questionnaire with closed-ended questions. The research was conducted in February 2024. The hypothesis was that telecommuting is associated with changes in dietary habits, such as a decrease in the nutritional quality of meals and variations in meal frequency. However, the findings revealed that telecommuting influences meal quality, with a widespread perception among participants of an improvement in dietary quality and a greater inclusion of healthy food groups, such as fruits and vegetables. Variations in meal frequency were recorded, with a trend towards increased intake. Additionally, a positive influence of kitchen availability at home was demonstrated, with a marked preference for homemade meal preparation. However, telecommuting-related stress had a negative impact on workers' appetite. In conclusion, this study provided a comprehensive insight into how telecommuting affects employees' dietary habits. Although significant changes were observed in dietary quality, frequency, and choices during telecommuting, they were mostly perceived as positive or neutral. Further exploration of the underlying mechanisms of these changes and the development of specific interventions to improve dietary habits during telecommuting are recommended.

Keywords

Telecommuting, Dietary habits, Food choices, Nutritional quality, Stress.

Introducción

En el actual panorama laboral, el teletrabajo ha surgido como una modalidad que transforma la dinámica laboral tradicional, ofreciendo flexibilidad y adaptabilidad a las demandas de la vida contemporánea. Este estudio se centró en analizar el impacto del teletrabajo en los hábitos alimentarios de los colaboradores de una empresa destinada a la tercerización de servicios en Costa Rica. Esta compañía ha adoptado el teletrabajo como una práctica recurrente, y surgió la necesidad de comprender cómo esta transición influyó en los patrones alimentarios de sus colaboradores. El teletrabajo ha experimentado un crecimiento notable, especialmente en el contexto de la pandemia de 2020-2022, y fue una respuesta clave para mantener la operatividad en organizaciones (Castillo, 2017). No obstante, esta transformación en la dinámica laboral ha generado cambios en el estilo de vida de los trabajadores.

Aunque el teletrabajo ha sido tema de numerosas investigaciones, se sigue destacando la relevancia persistente de su impacto en los hábitos alimentarios de los colaboradores. La comodidad de acceder a la cocina en casa, la ausencia de estructuras tradicionales de almuerzo, y la proximidad a la despensa pueden ejercer una influencia significativa en las elecciones alimenticias. De acuerdo con Arce y Rojas (2020), el entorno laboral incide directamente en las decisiones alimentarias y señalan que el teletrabajo introduce un nuevo escenario que merece atención específica. De esta forma, el problema de investigación se concentró en comprender ¿cómo estas transformaciones impactaron el bienestar general de los colaboradores?, identificando patrones y evaluando implicaciones para la salud en un contexto sostenido de teletrabajo.

La investigación, centrada en la calidad de vida en el entorno laboral, proporcionó información crucial para desarrollar políticas internas que fomenten hábitos alimentarios saludables. El analizar el impacto del teletrabajo en la calidad nutricional, frecuencia de consumo, elecciones alimentarias y gestión del estrés, contribuyó a establecer un entorno laboral más saludable, en línea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas (2018), específicamente el ODS 3, "Salud y bienestar", al generar conocimientos sobre cómo el teletrabajo afecta la salud nutricional.

También se corresponde con el ODS 8, "Trabajo decente y crecimiento económico", al explorar cómo el teletrabajo puede mejorar la calidad de vida y contribuir a entornos laborales sostenibles; y hay una relación con el ODS 12, "Producción y consumo responsables", pues se abordaron las formas en que las prácticas alimentarias pueden alinearse con un consumo consciente y sostenible, promoviendo una cultura organizacional responsable. En conjunto, se respaldó la creación de un ambiente laboral que prioriza la salud, bienestar y sostenibilidad.

El estudio proporcionó beneficios cruciales a la empresa y a sus colaboradores, al identificar impactos del teletrabajo en sus hábitos alimentarios. Facilitó el desarrollo de estrategias para promover una alimentación saludable, mejorando así la productividad y el bienestar. Al alinearse con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, la investigación posicionó a la empresa como promotora de prácticas laborales sostenibles y contribuyó a metas globales de salud, trabajo decente y consumo responsable. Los beneficios se extendieron tanto a nivel organizacional como individual, estableciendo bases para futuras investigaciones en salud laboral y gestión remota.

Los objetivos propuestos en la investigación son: Analizar el impacto del teletrabajo en los hábitos alimentarios de los colaboradores de una empresa de tercerización de servicios en Costa Rica. A partir de este se definieron los siguientes específicos: 1) Evaluar la influencia del teletrabajo en la calidad nutricional de las comidas de los colaboradores; 2) Identificar variaciones en la frecuencia de las comidas llevadas a cabo por los colaboradores durante el teletrabajo; 3) Determinar el efecto de la disponibilidad de la cocina en casa, en las elecciones alimentarias de los colaboradores que teletrabajan; 4) Analizar el vínculo entre el estrés asociado al teletrabajo con modificaciones en los hábitos alimentarios de los colaboradores.

Calidad Nutricional en Teletrabajadores

La calidad nutricional en teletrabajadores es un aspecto crítico que influye en la salud y el bienestar de los individuos. Investigaciones recientes han abordado este tema desde diversas perspectivas, que destacan tanto impactos positivos como áreas de preocupación. En estudios como los de Carrasco (2021) y De Mello (2023), se plantea la idea de que el teletrabajo fomenta una alimentación más saludable, al brindarles a las personas la oportunidad de preparar comidas equilibradas y planificadas. Esta evidencia sugiere que, a ciertos teletrabajadores, la flexibilidad de horarios les permite dedicar tiempo a la elaboración de alimentos saludables, contribuyendo así a mejorar su calidad nutricional. Esta ventaja del teletrabajo no solo beneficia individualmente a los colaboradores, sino que también puede tener impactos positivos en la productividad de la empresa, al promover un estilo de vida más saludable entre su personal.

En contraste, una investigación realizada por Arce y Rojas (2020) reveló que un porcentaje significativo de teletrabajadores en Costa Rica experimentaron una disminución en la calidad nutricional de sus dietas. La falta de estructura en la jornada laboral desde casa y el fácil acceso a alimentos ultra procesados contribuyeron a patrones alimentarios menos saludables en algunos casos, los cuales requieren modificaciones para mitigar el riesgo de obesidad y enfermedades cardiovasculares.

En un estudio, Restrepo y Arboleda (2021) concluyeron que el trabajo remoto ha incidido en la calidad del sueño y los hábitos alimenticios. El impacto se atribuye a la demanda adicional de habilidades computacionales y a un nivel ampliado de responsabilidad inherente a esta modalidad laboral. La necesidad de lidiar con tareas más complejas y asumir una carga de trabajo extendida puede inducir a cambios en los hábitos alimenticios, como recurrir a opciones más rápidas y menos saludables. Estos hallazgos sugieren que la calidad nutricional en los teletrabajadores no es uniforme y puede variar según las acciones individuales y el entorno. Es esencial reconocer la importancia de la educación nutricional y la promoción de hábitos saludables en el contexto del teletrabajo.

En resumen, la calidad nutricional en colaboradores a distancia puede ser influenciada por factores individuales y contextuales. Mientras algunos encuentran oportunidades para mejorar sus hábitos alimentarios, otros enfrentan desafíos que afectan negativamente su dieta. Estos resultados destacan la necesidad de intervenciones personalizadas y programas de salud en el ámbito laboral remoto, a fin de promover estilos de vida saludables.

Frecuencia de Consumo de Comidas Durante el Teletrabajo

La frecuencia de comidas durante el teletrabajo no solo es esencial para el bienestar de los empleados, sino que también impacta directamente en su productividad. Según investigaciones como la de Paredes *et al.* (2018), mantener una distribución adecuada de las comidas a lo largo del día puede tener efectos positivos en la concentración y el rendimiento laboral.

Por otra parte, un estudio japonés ha revelado la existencia de hábitos dietéticos poco saludables asociados al teletrabajo, como saltarse el desayuno, comer en solitario y reducir la frecuencia de las comidas (Schaafsma *et al.*, 2021). La omisión del desayuno como una práctica que se cree útil para mantener la salud ha sido objeto de múltiples investigaciones, que han demostrado su impacto negativo en la salud física y mental. La asociación establecida entre saltarse el desayuno y efectos adversos como sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y rendimiento cognitivo deficiente subraya la necesidad de comprender y abordar estos hábitos dietéticos en el contexto del trabajo a distancia.

Adicionalmente, la influencia de la tecnología en la frecuencia de consumo de comidas durante el teletrabajo es un aspecto crítico por considerar. De la publicación de Arce y Rojas (2020) se deduce que el constante uso de dispositivos electrónicos durante las horas de trabajo en casa puede conducir a una disminución en la frecuencia de pausas para comer. La naturaleza siempre conectada del trabajo remoto crea una tendencia a omitir comidas o consumir alimentos de manera rápida y poco saludable durante reuniones virtuales, lo que afecta directamente el estado nutricional de los teletrabajadores.

Asimismo, la dimensión cultural juega un papel significativo en la frecuencia de consumo de comidas durante el trabajo en casa. Schaafsma *et al.* (2021) identificaron variaciones en los hábitos alimentarios entre teletrabajadores de diferentes culturas. La importancia de las comidas compartidas en algunas culturas en el entorno laboral puede disminuir durante el teletrabajo, afectar potencialmente la salud emocional de los empleados remotos y reducir su ingesta alimentaria.

Debido a estos cambios, los programas de salud corporativa han surgido como una estrategia recomendada para mejorar la cantidad de tiempos de comida realizados durante el teletrabajo, así como su calidad. Tomasina y Pisani (2022) destacan que las empresas deberían implementar programas de bienestar específicos, como recordatorios para tomar pausas para comer y sesiones de educación nutricional virtuales. Estos programas no solo pueden influir positivamente en la regularidad de las comidas de los teletrabajadores, sino que también desempeñan un papel fundamental en la creación de entornos de trabajo remoto que fomenten hábitos alimentarios saludables.

Entorno Doméstico y Elecciones Alimentarias en Teletrabajo

El entorno doméstico desempeña un papel crucial en las elecciones alimentarias en el contexto del trabajo remoto, influyendo en la salud y bienestar de los teletrabajadores. Para comprender mejor estas dinámicas, es esencial examinar los componentes claves de una dieta saludable. De acuerdo

con Chandra y Tulipa (2019), una dieta saludable debe incluir una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios para mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas. Esto implica la incorporación de frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables en proporciones equilibradas.

La facilidad de acceso a alimentos saludables versus ultra procesados es un factor determinante en las elecciones alimentarias de los individuos que trabajan de manera virtual. Investigaciones como la de Carrasco (2021) sugieren que un entorno doméstico que favorezca la accesibilidad a alimentos frescos y nutritivos puede motivar a los teletrabajadores a hacer elecciones alimentarias más saludables. Por el contrario, la presencia excesiva de alimentos altamente industrializados en el hogar podría conducir a opciones menos nutritivas y afectar negativamente la salud a largo plazo.

Sumado a esto, la organización del espacio de trabajo en casa también juega un papel significativo en la planificación y preparación de comidas saludables. Xiao *et al.* (2021) proponen que un entorno de trabajo ordenado se asocia positivamente con hábitos alimentarios saludables. La disponibilidad de utensilios de cocina, espacio para la preparación de alimentos y una despensa bien organizada facilita la elección de opciones más saludables, mientras que un entorno desorganizado puede generar obstáculos y favorecer elecciones menos nutritivas.

Al considerar la influencia de las responsabilidades domésticas, como la preparación de alimentos y la gestión del hogar, surge la necesidad de entender cómo estas tareas afectan las elecciones alimentarias. Bonavitta y Bard (2021) señalan que la carga de trabajo adicional en el hogar puede ser un factor determinante en las decisiones nutricionales específicas de los teletrabajadores. La preparación de alimentos, al ser una responsabilidad clave, puede influir directamente en la elección de comidas rápidas y menos saludables en situaciones de mayor carga de trabajo. Asimismo, la gestión del hogar, que incluye la planificación y organización, también puede tener repercusiones en las elecciones alimentarias, y afectar la disponibilidad y accesibilidad a alimentos saludables.

Estrés Laboral por Teletrabajo y Patrones Alimentarios

El estrés laboral derivado del teletrabajo puede tener un impacto significativo en los patrones alimentarios de los trabajadores remotos. Investigaciones recientes han destacado la relación entre el estrés y el aumento del consumo de alimentos ricos en azúcares como un mecanismo de afrontamiento (Ma *et al.*, 2017). Este comportamiento se asocia con la liberación de serotonina, neurotransmisor vinculado al bienestar emocional que ejerce un efecto positivo sobre el estado de ánimo; no obstante, este patrón alimentario puede tener consecuencias negativas para la salud, ya que el consumo excesivo de azúcares está vinculado al riesgo de obesidad y enfermedades cardiovasculares (Muñoz *et al.*, 2022).

Estudios respaldan la idea de que el estrés laboral inducido por el teletrabajo puede ser un predictor significativo de la preferencia por alimentos con alto contenido de azúcares, ya que, en situaciones de estrés, los individuos tienen una inclinación a recurrir a alimentos dulces, como una estrategia para modular su estado emocional (Muñoz *et al.*, 2022). Este comportamiento, aunque brinde una sensación temporal de alivio, contribuye a patrones alimentarios menos saludables a largo plazo.

Asimismo, la tendencia a pedir comida a domicilio se ha vuelto frecuente entre los teletrabajadores, y este comportamiento está intrínsecamente ligado a la falta de tiempo percibida y la carga mental

adicional. Ciertas publicaciones han identificado que la conveniencia de la entrega a domicilio se percibe como una solución práctica para aquellos que experimentan apremios temporales y sienten que la planificación y preparación de comidas saludables son demandantes en términos de tiempo (Casco, 2020). Este fenómeno, aunque proporciona una solución rápida, a menudo conlleva la elección de opciones alimenticias menos saludables y contribuye a patrones dietéticos que pueden aumentar los riesgos para la salud a largo plazo.

Método

El enfoque utilizado en la investigación fue cuantitativo, pues se utilizó la recolección y análisis de datos que permitieron establecer relaciones y patrones. Según Hernández *et al.* (2014), la investigación cuantitativa proporciona una base sólida para la generalización de resultados y la identificación de tendencias significativas lo que facilita la formulación de hipótesis y la toma de decisiones informadas. Además, al no intervenir en el fenómeno estudiado, se obtiene una representación más auténtica y fidedigna de la realidad, y esto aumenta la validez y la confiabilidad de los hallazgos. El tipo de investigación fue descriptivo, que Hernández *et al.* (2014) describen como esencial para comprender los aspectos fundamentales de un fenómeno, población o situación específica. Al enfocarse en describir las características y comportamientos sin alterar el entorno natural, proporciona una visión clara y completa de la realidad estudiada.

La población objeto de esta investigación está compuesta por los colaboradores de una empresa de tercerización de servicios ubicada en Costa Rica. Estos empleados anteriormente trabajaban en modalidad presencial, pero migraron a la modalidad de teletrabajo, debido a políticas internas de la empresa. Para llevar a cabo el estudio, se optó por una muestra por conveniencia, la cual, según Hernández *et al.* (2014), implica la selección de elementos basada en su disponibilidad y accesibilidad para el investigador. La muestra consistió en 50 personas seleccionadas aleatoriamente de la empresa, que cumplían con los criterios de estar teletrabajando en ese momento. Esta muestra se considera representativa de la población de interés y permite realizar estimaciones sobre las variables relacionadas con los hábitos alimentarios de los colaboradores impactados por esta modalidad de trabajo.

Como hipótesis de trabajo se postuló que la implementación del teletrabajo entre los colaboradores de una empresa de tercerización de servicios en Costa Rica está asociada con cambios significativos en sus hábitos alimentarios, reflejados en una disminución en la calidad nutricional de las comidas, una variación en la frecuencia de las comidas durante el día laboral, una menor propensión a consumir alimentos preparados en casa, y una posible relación entre el estrés asociado al teletrabajo y la elección de alimentos menos saludables.

La recolección de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario compuesto por un total de 14 preguntas, entre las cuales se incluyeron cinco preguntas de estratificación diseñadas para segmentar la muestra en grupos homogéneos, así como nueve preguntas asociadas a cada variable de los objetivos específicos de la investigación. La aplicación de los cuestionarios se realizó a través de la plataforma Microsoft Forms, aprovechando su funcionalidad para llegar de manera eficiente a los participantes. Siguiendo las recomendaciones de Hernández *et al.* (2014), se optó por utilizar

preguntas cerradas en los cuestionarios. Este enfoque proporciona una estructura que simplifica tanto la recopilación como el análisis de datos, y permite abordar de manera sistemática las variables de interés en la investigación.

Resultados

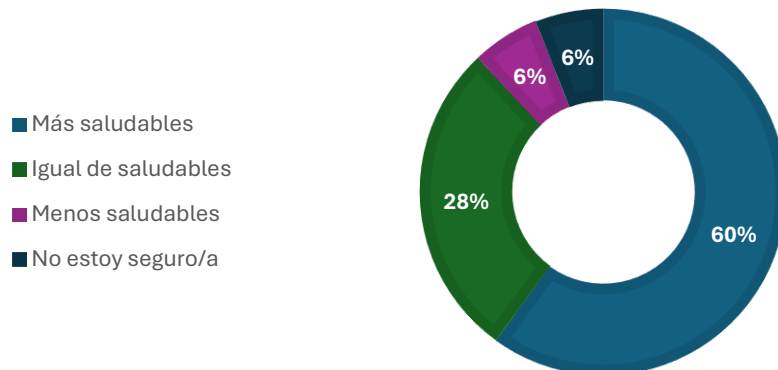
Los datos demográficos de la población de la muestra tienen una distribución representativa en edad, con un 52 % de encuestados de entre 25 y 34 años; y un 28 % de entre 35 y 44 años. En cuanto al género, hubo una ligera mayoría masculina (52 %). En términos de formación educativa, el 68 % de la muestra había completado la universidad o tenía estudios de posgrado. Además, un notable 46 % tenía entre 1 y 5 años de experiencia laboral en la empresa, con lo cual se proporciona un análisis detallado del grupo estudiado.

Influencia del Teletrabajo en la Calidad Nutricional de las Comidas de los Colaboradores

Se consultó a los colaboradores sobre la calidad de sus comidas durante el teletrabajo en comparación con el trabajo presencial, para analizar la influencia del teletrabajo en su valor nutricional. Los resultados se muestran en la Figura 1.

Figura 1

Percepción de la calidad nutricional en el teletrabajo frente al trabajo presencial



La Figura 1 ilustra las percepciones de los colaboradores respecto a la calidad nutricional de las comidas durante el teletrabajo en comparación con el trabajo presencial. Los resultados indican que un 60% de los encuestados considera que las comidas durante el teletrabajo son más saludables en comparación con las que solían consumir en el entorno presencial. Este hallazgo sugiere que el teletrabajo podría estar asociado con elecciones alimentarias más saludables, posiblemente debido a la mayor disponibilidad de alimentos frescos y la posibilidad de preparar comidas caseras, que son generalmente más equilibradas.

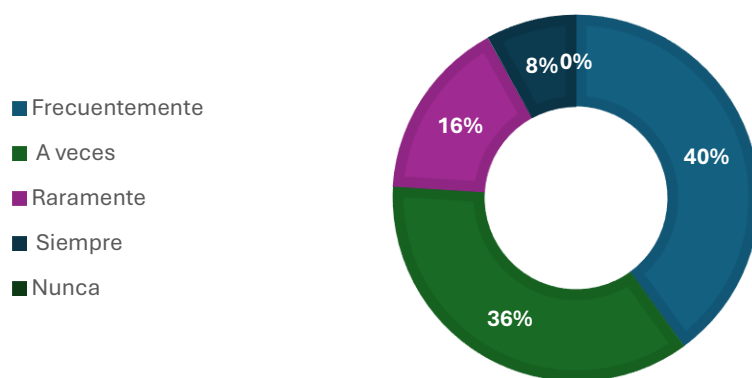
Por otro lado, un 28% de los participantes afirmó que la calidad nutricional de sus comidas durante el teletrabajo se mantuvo igual de saludable que cuando trabajaban de forma presencial. Este grupo puede reflejar a aquellos colaboradores que, a pesar del cambio en el entorno laboral, han mantenido hábitos alimentarios similares, lo que podría indicar un enfoque constante hacia la alimentación saludable.

Sin embargo, un 6% de los encuestados percibió que sus comidas durante el teletrabajo eran menos saludables, lo cual podría estar relacionado con la facilidad de acceso a alimentos ultra procesados o la falta de tiempo para preparar comidas balanceadas en el hogar. Además, otro 6% se mostró indeciso, lo que resalta la importancia de seguir investigando los factores que influyen en la percepción de la calidad nutricional en este contexto.

Estos resultados reflejan una tendencia general hacia una percepción positiva de la calidad nutricional durante el teletrabajo, pero también sugieren que existen variables adicionales que podrían explicar las diferencias en las percepciones, y que se requieren más estudios para profundizar en las causas de esta variabilidad.

Se indagó si el teletrabajo influía en la elección de alimentos saludables. Se les preguntó a los participantes sobre la frecuencia de consumo de frutas y vegetales durante su jornada laboral en casa. Los resultados se presentan en la figura 2.

Figura 2
Consumo de frutas y vegetales durante el teletrabajo



La Figura 2 muestra los resultados sobre la frecuencia con que los colaboradores consumen frutas y vegetales durante su jornada laboral en modalidad de teletrabajo. Los datos revelan que un 40% de los encuestados consume frutas y vegetales frecuentemente durante el teletrabajo, lo que indica que una parte significativa de los colaboradores está incorporando estos alimentos saludables en sus rutinas diarias, lo cual es un indicador positivo para la calidad nutricional de sus dietas.

Un 36% reportó consumir frutas y vegetales a veces, lo que sugiere que, aunque no de manera constante, una buena parte de los participantes logra incluirlos en sus comidas en ciertas ocasiones. Esto podría reflejar esfuerzos por mantener una alimentación equilibrada, pero también sugiere que hay variabilidad en la incorporación de estos alimentos dependiendo de factores como la disponibilidad, el tiempo para prepararlos o las preferencias personales.

El 16% de los encuestados dijo consumirlos raramente, lo cual podría estar relacionado con barreras como la falta de tiempo o la preferencia por alimentos más fáciles de acceder y preparar en el entorno doméstico. Curiosamente, solo un 8% declaró consumirlos siempre durante el teletrabajo, lo que podría indicar un compromiso más estricto con la inclusión de frutas y vegetales en su dieta diaria.

Lo más sorprendente de los resultados es que ninguno de los participantes indicó que nunca consume frutas y vegetales durante el teletrabajo. Este dato es relevante, ya que sugiere una tendencia generalizada hacia la inclusión de estos alimentos en las comidas principales, a pesar de las posibles dificultades asociadas con el teletrabajo, como la falta de tiempo o los hábitos alimentarios previos. Esta tendencia refuerza la idea de que el teletrabajo puede facilitar un enfoque más saludable hacia la alimentación, particularmente por la mayor disponibilidad de ingredientes frescos en el hogar y la posibilidad de planificar las comidas con mayor antelación.

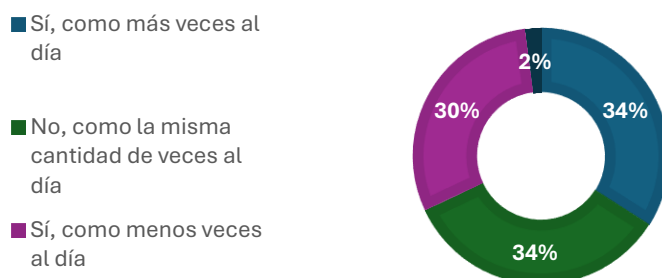
En conjunto, estos resultados muestran una incorporación significativa de frutas y vegetales en la dieta durante el teletrabajo, lo que podría reflejar un cambio positivo hacia hábitos alimentarios más saludables. Sin embargo, aún existe una proporción considerable de colaboradores que consumen estos alimentos solo de forma ocasional o rara, lo que sugiere que se deben continuar promoviendo estrategias para aumentar la frecuencia de su consumo.

Variaciones en la Frecuencia de las Comidas Llevadas a Cabo por los Colaboradores durante el Teletrabajo

Se investigó si el teletrabajo afectaba la cantidad de comidas que realizaba en comparación con el trabajo presencial. Los resultados en la figura 3 revelaron cómo el teletrabajo influyó en los hábitos alimenticios y en la estructura de las comidas diarias.

Figura 3

Cambios en la cantidad de comidas durante el teletrabajo vs. trabajo presencial



Los resultados muestran una distribución equitativa entre las distintas respuestas, lo que refleja una diversidad en las adaptaciones de los hábitos alimenticios durante el teletrabajo.

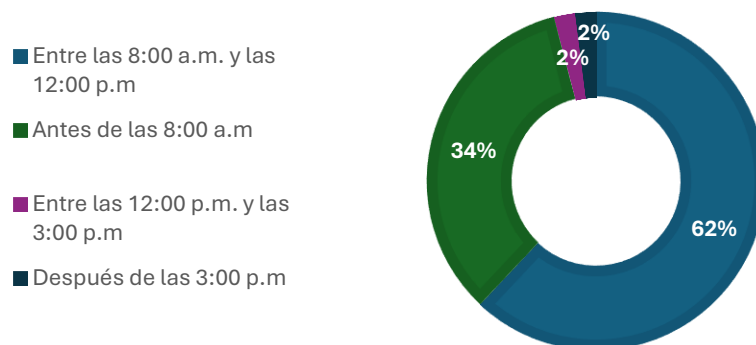
Un 34% de los encuestados indicó que comían más durante el teletrabajo. Este aumento en la frecuencia de las comidas podría estar relacionado con la mayor disponibilidad de alimentos en el hogar, la flexibilidad en los horarios y el fácil acceso a refrigerios. Además, la falta de horarios estrictos podría permitir un aumento en la ingesta de pequeñas comidas a lo largo del día.

Por otro lado, el 30% reportó que comían menos en modalidad de teletrabajo. Esta reducción podría estar vinculada a una menor rutina estructurada, la ausencia de pausas laborales programadas o incluso una falta de apetito generada por la menor interacción social o el estrés asociado con el trabajo remoto.

El 34% restante señaló que mantenía la misma frecuencia de comidas, sugiriendo que el teletrabajo no modificó significativamente sus hábitos alimenticios, posiblemente porque ya seguían un patrón constante antes del cambio de modalidad o porque han logrado adaptar sus rutinas de manera eficiente en casa. En general, estos datos muestran un impacto notable en los hábitos alimentarios de los colaboradores, con cambios claros en la cantidad de comidas realizadas, lo que subraya la necesidad de entender mejor cómo el entorno del teletrabajo influye en los patrones de alimentación.

Paralelamente se exploró otro aspecto potencialmente modificado durante el teletrabajo: el horario de las comidas principales. Para investigarlo, se les consultó a los participantes sobre el horario en el que suelen tomar su primera comida principal durante esta modalidad laboral. Los resultados se presentan en la figura 4.

Figura 4
Horario de la primera comida principal durante el teletrabajo



La Figura 4 muestra los horarios en los que los colaboradores consumían su primera comida principal durante su jornada de teletrabajo. Los resultados reflejan una tendencia hacia horarios de desayuno más tardíos en comparación con los patrones típicos del trabajo presencial.

Un 62% de los encuestados desayunaba entre las 8:00 a. m. y las 12:00 del mediodía., lo que sugiere que la modalidad de teletrabajo permite una mayor flexibilidad en los horarios, permitiendo a los trabajadores retrasar la primera comida del día. Este podría estar relacionado con una ausencia de desplazamiento hacia la oficina, lo que elimina la necesidad de cumplir con horarios estrictos para la comida. Además, es posible que algunos colaboradores aprovechen el tiempo adicional en casa para dormir más horas o ajustar sus rutinas matutinas según su conveniencia.

Un 34% desayunaba antes de las 8:00 a. m., lo que podría reflejar a aquellos que mantienen horarios similares a los de su jornada presencial, priorizando un desayuno temprano para iniciar el día de manera estructurada. Esto sugiere que una porción significativa de los colaboradores sigue un ritmo matutino habitual, posiblemente por preferencia personal o por la necesidad de comenzar sus actividades laborales a una hora fija.

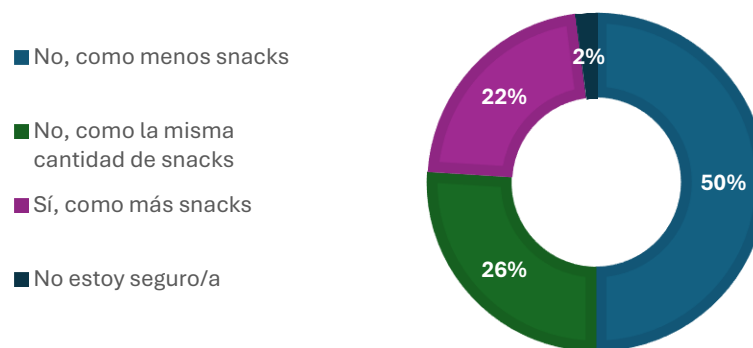
Solamente un 2% de los participantes mencionó que prefería comer por primera vez después de las 12:00 p. m., lo que indica que la mayoría de los colaboradores sigue una estructura de comidas relativamente convencional, con el desayuno como la primera comida del día, aunque en horarios más flexibles.

Efecto de la Disponibilidad de la Cocina en Casa en las Elecciones Alimentarias de los Colaboradores que Teletrabajan

Se examinó cómo la disponibilidad de la cocina en casa afectaba los hábitos alimentarios, específicamente si había un aumento en el consumo de *snacks* durante el teletrabajo en comparación con el trabajo presencial. Los resultados se detallan en la figura 5.

Figura 5

Consumo de snacks durante el teletrabajo vs. trabajo presencial



Los datos muestran una variedad significativa en los hábitos de consumo de *snacks*, lo que sugiere que el teletrabajo influye de manera diversa en los patrones alimenticios de los colaboradores.

Un 50% de los encuestados indicó que consumían menos *snacks* durante el teletrabajo que en el trabajo presencial. Esta disminución podría estar relacionada con varios factores, como la disponibilidad de tiempo para comer, la mayor autodisciplina en el entorno doméstico o incluso un cambio en la estructura de las comidas, que podría haber reducido la necesidad de comer entre comidas principales. El teletrabajo también podría haber reducido las interacciones sociales que, en el contexto presencial, solían promover el consumo de *snacks* en pausas o reuniones informales.

Por otro lado, un 26% reportó que mantenía el mismo consumo de *snacks* durante el teletrabajo, lo que sugiere que este grupo no percibió cambios significativos en sus hábitos de consumo de alimentos entre jornadas presenciales y remotas. Esto podría reflejar a trabajadores que ya tenían un patrón constante de ingesta de *snacks*, independientemente del entorno laboral.

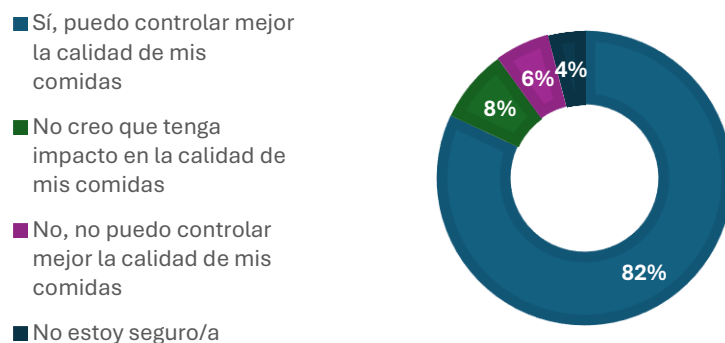
Un 22% de los participantes indicó que consumían más *snacks* durante el teletrabajo, lo que podría estar relacionado con la facilidad de acceso a la cocina en casa, así como la mayor flexibilidad para comer entre tareas, favoreciendo el consumo de refrigerios. Además, el teletrabajo podría estar asociado con niveles más altos de estrés o aburrimiento, lo que a veces lleva a un aumento en la ingesta de alimentos entre comidas principales.

Finalmente, un 2% se mostró indeciso, lo que refleja una pequeña porción de colaboradores que no tiene claridad sobre cómo el teletrabajo ha afectado sus hábitos de consumo de *snacks*. Estos resultados evidencian una gran variabilidad en los hábitos de consumo de estos productos durante el teletrabajo, con la mayoría de los colaboradores disminuyendo su ingesta, pero con un grupo notable que sigue o incluso aumenta su consumo. Esta diversidad sugiere que otros factores, como la gestión del tiempo, el estrés y la disponibilidad de alimentos en el hogar, juegan un papel importante en la forma en que los colaboradores manejan los refrigerios durante el teletrabajo.

Además, se analizó si el acceso a la cocina en casa contribuía a un mejor control sobre la calidad de las comidas en comparación con el trabajo presencial, lo que se aborda en la Figura 6.

Figura 6

Calidad de comidas y acceso a la cocina en teletrabajo vs. presencial



La Figura 6 presenta las percepciones de los colaboradores sobre cómo el acceso a la cocina en casa durante el teletrabajo influye en el control sobre la calidad de las comidas en comparación con el trabajo presencial. Los resultados indican que una gran mayoría de los encuestados percibe una mejora significativa en la calidad nutricional de las comidas cuando trabajan desde casa.

Un 82% de los participantes consideró que el acceso a la cocina durante el teletrabajo les permitió tener un mejor control sobre la calidad de las comidas. Este resultado sugiere que la posibilidad de preparar sus propios alimentos en casa favorece la toma de decisiones más saludables, al poder seleccionar ingredientes frescos y controlar el proceso de cocción. La flexibilidad de cocinar en casa también puede haber reducido la dependencia de opciones de comida rápida o ultra procesada, comunes en el entorno laboral presencial.

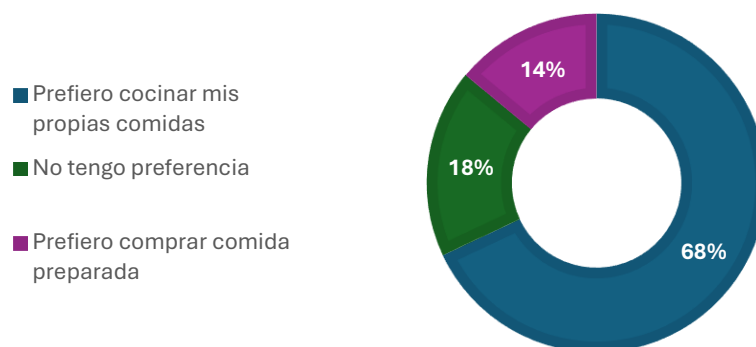
Por otro lado, un 8% opinó que el acceso a la cocina no mejoró el control sobre la calidad de las comidas. Este grupo podría haber enfrentado dificultades como la falta de tiempo para cocinar o la tentación de optar por alimentos menos saludables disponibles en casa, lo que podría contrarrestar los beneficios de tener acceso a la cocina.

Un 6% señaló que no notó una mejora significativa en la calidad de las comidas, lo que podría reflejar la falta de una rutina consistente de preparación de alimentos o la preferencia por otros tipos de alimentos procesados o rápidos, independientemente de tener acceso a la cocina.

Finalmente, un 4% estuvo indeciso, lo que resalta que algunos colaboradores no tienen claro si el acceso a la cocina ha influido de manera significativa en sus elecciones alimentarias.

Figura 7

Cocinar vs. comida preparada en el teletrabajo



Los resultados revelan una clara inclinación hacia la preparación casera de alimentos, lo que puede estar vinculado a factores como el control sobre la calidad de los ingredientes, la posibilidad de elegir opciones más saludables y la flexibilidad en la organización del tiempo.

Un 68% de los encuestados prefirió cocinar durante el teletrabajo. Este porcentaje refleja una tendencia hacia la auto preparación de comidas, lo que podría estar relacionado con la mayor disponibilidad de tiempo en casa, el acceso fácil a la cocina y la percepción de que cocinar

en casa es más saludable y económico. Además, la capacidad de controlar los ingredientes y los métodos de cocción favorece decisiones más alineadas con una dieta equilibrada.

Por otro lado, un 14% de los participantes optó por comprar comida preparada, lo que indica que una proporción significativa de colaboradores sigue recurriendo a opciones más convenientes, posiblemente por razones de tiempo, esfuerzo o preferencia por alimentos listos para consumir. Esta opción podría reflejar la influencia de factores como la falta de tiempo para cocinar o el deseo de evitar la preparación de comidas complejas durante la jornada laboral.

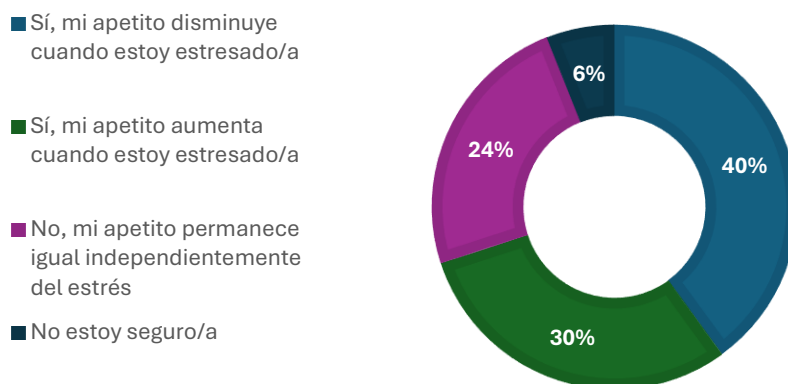
Finalmente, un 18% de los encuestados no tuvo preferencia entre cocinar o comprar comida preparada. Este grupo podría reflejar a aquellos que no tienen una inclinación clara hacia una opción u otra o que alternan entre ambas dependiendo de las circunstancias del día.

Vínculo entre el estrés asociado al teletrabajo con modificaciones en los hábitos alimentarios de los colaboradores

Se investigó si el estrés del teletrabajo afectaba los hábitos alimentarios. Se sondeó si los participantes notaban cambios en su apetito relacionados con el estrés. Los resultados se muestran en la figura 8.

Figura 8

Cambios en el apetito relacionados con el estrés durante el teletrabajo



La Figura 8 muestra cómo el estrés durante el teletrabajo afectó el apetito de los colaboradores. Los resultados revelan que una gran mayoría de los participantes experimentó cambios en su apetito debido al estrés asociado con el trabajo remoto.

Un 80% de los encuestados indicó que experimentaron cambios en su apetito durante el teletrabajo. De este grupo, un 40% reportó una disminución en el apetito, lo que sugiere que el estrés pudo haber provocado una pérdida de interés por la comida o incluso dificultades para comer, una respuesta común ante altos niveles de ansiedad o presión laboral. Este tipo de cambio en el apetito puede estar relacionado con la concentración en las tareas o el malestar emocional asociado con la carga de trabajo.

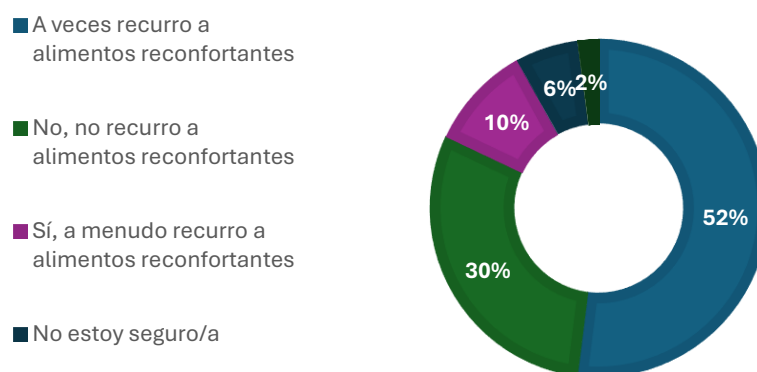
Por otro lado, un 30% indicó que su apetito aumentó durante el teletrabajo. Esta respuesta puede estar vinculada al estrés emocional que lleva a algunos colaboradores a recurrir a la comida como una forma de gestionar el estrés o de obtener consuelo. Es posible que estos individuos hayan buscado alimentos reconfortantes o indulgentes para lidiar con las tensiones diarias, lo que es una respuesta común al estrés.

Un 24% de los participantes experimentó un apetito constante, lo que indica que, a pesar de los cambios en el entorno laboral, su respuesta emocional no afectó significativamente sus hábitos alimentarios. Finalmente, un 6% estuvo indeciso acerca de cómo el estrés había influido en su apetito, lo que refleja cierta ambigüedad o falta de conciencia sobre cómo el estrés impactaba su ingesta alimentaria.

La figura 9 ilustra cómo los colaboradores afrontaban el estrés durante el teletrabajo, al observar si optaban por alimentos reconfortantes o indulgentes. Estos resultados revelaron que las emociones afectaban la elección de alimentos, y resaltan la relación entre bienestar emocional y hábitos alimentarios en este contexto.

Figura 9

Elecciones alimentarias y estrés en el teletrabajo



Los resultados destacan una relación clara entre el estrés y el deseo de recurrir a ciertos tipos de alimentos, lo que refleja el vínculo entre las emociones y los hábitos alimenticios durante el trabajo remoto.

Un 52% de los encuestados indicó que a veces recurrían a alimentos reconfortantes en situaciones estresantes. Esta tendencia sugiere que muchos colaboradores utilizan la comida como una estrategia para gestionar el estrés de manera ocasional, eligiendo alimentos que proporcionan una

sensación de consuelo o satisfacción emocional. Los alimentos reconfortantes, como snacks dulces, salados o ricos en grasas suelen ser seleccionados en momentos de ansiedad o agotamiento.

Un 30% de los participantes señaló que no recurrían a alimentos reconfortantes en situaciones de estrés. Esto indica que, a pesar del estrés asociado con el teletrabajo, una parte significativa de los colaboradores no utiliza la comida como una forma de lidiar con las tensiones, lo que podría sugerir un mayor control emocional o el uso de otras estrategias de manejo del estrés, como la actividad física o la organización del tiempo.

Un 10% afirmó que recurrían con frecuencia a alimentos reconfortantes cuando experimentaban estrés. Este grupo parece depender más regularmente de la comida para sobrellevar la ansiedad, lo que podría estar relacionado con una necesidad emocional más fuerte de alivio durante los períodos de presión laboral.

Un 6% se mostró indeciso, lo que refleja una falta de claridad o conciencia sobre cómo el estrés influye en sus elecciones alimentarias. Finalmente, un 2% indicó que no experimentaba estrés, lo que sugiere que una pequeña porción de los colaboradores no se ve afectada emocionalmente por el teletrabajo, lo que podría estar relacionado con una mayor adaptación o bienestar general.

Discusión

La implementación del teletrabajo entre los colaboradores de una empresa de tercerización de servicios en Costa Rica ha demostrado tener un impacto significativo en sus hábitos alimentarios, contradiciendo en gran medida la hipótesis inicial que sugería cambios mayormente negativos. Contrario a lo esperado, la mayoría de los encuestados percibió una mejora en la calidad nutricional de sus comidas desde que comenzaron a trabajar desde casa. Esta percepción podría estar influenciada por diversos factores. Si bien los encuestados pueden sentir que tienen un mayor control sobre la selección de ingredientes y métodos de preparación en casa, sería interesante analizar si esta percepción se asocia con un consumo real de platillos nutricionalmente balanceados.

Es posible que, aunque los colaboradores perciban que sus comidas son más saludables, tal vez no tengan un conocimiento profundo sobre qué constituye una alimentación realmente saludable. Este hallazgo subraya la importancia de educar a los trabajadores sobre los principios de una dieta equilibrada y cómo implementarlos en su día a día, especialmente en el contexto del teletrabajo, donde tienen mayor autonomía en la preparación de sus alimentos. La inclusión frecuente de frutas y vegetales en las comidas diarias también sugiere un cambio positivo en los hábitos alimentarios, quizás impulsado por una mayor disponibilidad y comodidad para preparar este tipo de alimentos en casa.

A pesar de la mejora percibida en la calidad nutricional, se observó una variación en la frecuencia de las comidas durante el día laboral de teletrabajo. Contrario a lo esperado, la mayoría de los encuestados reportó consumir más veces al día durante el teletrabajo, lo que podría estar relacionado con una mayor flexibilidad en los horarios de comida. Sin embargo, se desconoce si

esta mayor frecuencia de comidas implica un aumento en el aporte calórico total o si existe un balance en la dieta.

La variación en la frecuencia de las comidas durante el teletrabajo puede estar influenciada por diversos factores, entre ellos el horario en que los colaboradores consumen su primera comida del día. En este estudio, se observó que la mayoría de los encuestados tiende a tomar su primera comida principal entre las 8:00 a. m. y las 12:00 del mediodía durante el teletrabajo. Este hallazgo es relevante, porque podría influir en que los demás tiempos de comida se consuman más tarde a lo largo del día, alterando así la distribución general de la ingesta alimenticia. Por ejemplo, si la primera comida se realiza más tarde de lo habitual, es probable que el almuerzo y la cena también se retrasen, lo que podría tener implicaciones en la cantidad y composición de las comidas posteriores. Es importante tener en cuenta esta dinámica temporal al analizar los cambios en la frecuencia de las comidas durante el teletrabajo, y considerar cómo estos patrones afectan la distribución global de la ingesta alimenticia y, por ende, la calidad de la dieta de los colaboradores en este contexto laboral.

La disponibilidad de la cocina en casa mostró tener un efecto significativo en las elecciones alimentarias de los colaboradores. El acceso a la cocina durante el teletrabajo permitió un mayor control sobre el consumo de *snacks*, lo que podría explicar la tendencia hacia un menor consumo de este tipo de alimentos en comparación con el trabajo presencial. Además, la posibilidad de cocinar en casa brindó a los colaboradores la oportunidad de mejorar la calidad de sus comidas, lo que refleja un cambio positivo en la gestión de su alimentación durante el teletrabajo.

Aunque la hipótesis planteaba una menor propensión a consumir alimentos preparados en casa, los resultados mostraron lo contrario, pues la mayoría de los encuestados manifestó una preferencia por cocinar sus propias comidas. Esto podría atribuirse a una mayor conciencia sobre los beneficios de una alimentación casera y la percepción de un mayor control sobre los ingredientes y la calidad de los alimentos preparados en casa.

Se evidenció una relación significativa entre el estrés asociado al teletrabajo y la elección de alimentos menos saludables. Los cambios en el apetito de los colaboradores durante situaciones estresantes pueden influir en la posposición o el aumento de los tiempos de comida a lo largo del día, y esto podría conducir a una dieta menos equilibrada. Además, muchos colaboradores tendieron a recurrir a alimentos reconfortantes cargados de azúcar y grasa, como una forma de hacerle frente al estrés.

En este sentido, es crucial desarrollar intervenciones específicas para ayudar a los colaboradores a manejar el estrés de manera más efectiva, ya sea a través de técnicas de relajación, ejercicio físico, apoyo psicológico o programas de bienestar en el lugar de trabajo. Estas intervenciones podrían no solo mejorar la salud y el bienestar de los colaboradores, sino también promover hábitos alimentarios más saludables durante el teletrabajo.

Estos hallazgos subrayan la importancia de comprender y abordar los desafíos y oportunidades relacionados con la alimentación durante el teletrabajo, así como la necesidad de promover estrategias para fomentar hábitos alimentarios saludables en este contexto. Para futuras investigaciones, sería beneficioso explorar más a fondo los mecanismos subyacentes de estos cambios, y desarrollar intervenciones específicas para mejorar la alimentación durante el teletrabajo.

El estudio evidenció que la implementación del teletrabajo tuvo un impacto significativo en la calidad nutricional de las comidas de los colaboradores. La mayoría de los participantes de la empresa percibió una mejora en la calidad nutricional de sus comidas desde que comenzaron a trabajar desde casa. Esto sugiere que el contexto del teletrabajo proporcionó oportunidades para adoptar prácticas alimentarias más saludables y conscientes.

Se observaron cambios significativos en la frecuencia de las comidas durante el teletrabajo. Los colaboradores tendieron a comer más veces al día o a modificar los horarios en los que consumían los tiempos de comida. Estos cambios podrían tener implicaciones en la distribución calórica diaria y en los hábitos alimentarios en general.

La disponibilidad de la cocina en casa ejerció una influencia significativa en las elecciones alimentarias de los colaboradores durante el teletrabajo. La posibilidad de controlar más lo que se comía y la preferencia por cocinar en casa sugirieron una tendencia hacia una alimentación más saludable y consciente. Esto resalta la importancia de promover entornos alimentarios saludables en el hogar, para mejorar la calidad de la alimentación durante el teletrabajo.

El estudio identificó un vínculo significativo entre el estrés asociado al teletrabajo y las modificaciones en los hábitos alimentarios de los colaboradores. El estrés laboral llevó a modificaciones en el apetito de las personas, quienes tendieron a consumir más alimentos poco saludables como un mecanismo de consuelo. Este hallazgo subraya la importancia de abordar el bienestar emocional y promover estrategias de manejo del estrés para fomentar hábitos alimentarios saludables durante el teletrabajo.

En conclusión, este estudio proporcionó una visión integral de cómo el teletrabajo afectó los hábitos alimentarios de los colaboradores. Si bien se observaron cambios significativos en la calidad, frecuencia y elecciones alimentarias durante el teletrabajo, en su mayoría fueron positivos o neutros.

Recomendaciones

Implementar programas de educación nutricional, para capacitar a los colaboradores en la identificación de preparaciones saludables y equilibradas. Estos programas podrían incluir sesiones informativas, materiales educativos y recursos en línea para apoyar la toma de decisiones alimentarias más saludables.

Realizar más investigaciones, a fin de evaluar cómo los cambios en la frecuencia de las comidas pueden afectar la salud a largo plazo de los colaboradores. Sería beneficioso investigar las razones detrás de estos cambios y cómo pueden mitigarse los posibles efectos negativos en la salud.

Brindar acceso a programas de asesoramiento nutricional y apoyo dietético para los colaboradores que teletrabajan. Estos servicios pueden ayudar a promover una alimentación equilibrada y proporcionar orientación individualizada para abordar las necesidades dietéticas específicas de cada persona.

Implementar programas integrales de bienestar laboral que incluyan estrategias para manejar el estrés durante el teletrabajo, tales como sesiones de *mindfulness* y actividad física.

Posteriormente, llevar a cabo investigaciones adicionales para evaluar el efecto de estos programas en los hábitos alimentarios y el bienestar general de los trabajadores.

Referencias

- Arce, L. y Rojas, K. (2020). Actividad física y tiempos de comida en teletrabajadores y trabajadores presenciales de una universidad estatal de Costa Rica. *Cuadernos de Investigación UNED*, 12(2), 556-564. <https://dx.doi.org/10.22458/urj.v12i2.3143>
- Bonavitta, P. y Bard, G. (2021). Las mujeres en aislamiento por COVID-19: Tiempos de cuidado, tareas domésticas, comunitarias y teletrabajo. *Revista Punto Género*, (15), 89-113. <https://upc.dspace.theke.io/handle/123456789/226>
- Carrasco, R. (2021). Teletrabajo: ventajas y desventajas en las organizaciones y colaboradores. *Revista FAECO Sapiens*, 4(2), 01-14. https://revistas.up.ac.pa/index.php/faeco_sapiens/article/view/2175
- Casco, A. (2020). Efectos de la pandemia de COVID-19 en el comportamiento del consumidor. *Innovare: Revista de ciencia y tecnología*, 9(2), 98-105. <https://doi.org/10.5377/innovare.v9i2.10208>
- Castillo, J. A. (2017). Implementación de la figura del teletrabajo en el sector público de Costa Rica: avances y desafíos. *Cuaderno jurídico y político*, 3(9), 5-23. <https://doi.org/10.5377/cuadernojurypol.v3i9.11069>
- De Mello, P. (2023). Impactos del teletrabajo en la satisfacción laboral y el salario emocional. Caso empresa de telecomunicaciones de Uruguay. *Project Design and Management*, 6(1). <https://doi.org/10.35992/pdm.6vi1.2140>
- Chandra, L. y Tulipa, D. (2019). Healthy food for healthy life. *Journal of Global Biosciences*, 8(9), 6453-6468. <https://www.researchgate.net/publication/336231128>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta. ed.). McGraw Hill Education.
- Ma, Y., Ratnasabapathy, R., & Gardiner, J. (2017). Carbohydrate craving: note everything is sweet. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 20(4), 261-265. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28375878>
- Muñoz, L., Briones, M. y Pérez, Y. (2022). Cambios en el comportamiento alimentario de personas adultas con elevado nivel académico durante las diferentes etapas del confinamiento domiciliario por COVID-19 en Iberoamérica. *Nutrición Hospitalaria*, 39(5), 1068-1075. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04018>
- Naciones Unidas. CEPAL. (2018). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe*.

<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/cb30a4de-7d87-4e79-8e7a-ad5279038718/content>

- Paredes, F., Ruiz, L. y González, N. (2018). Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Revista chilena de nutrición*, 45(2), 119-127. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182018000300119>
- Restrepo, L. y Arboleda, L. (2021). El impacto del teletrabajo en tiempos del COVID-19. *Desarrollo Gerencial*, 13(2), 1-21. <https://doi.org/10.17081/dege.13.2.4618>
- Schaafsma, F., Hulsege, G., De Jong, M., Overvliet, J., Van Rossum, E. y Nieuwenhuijsen, K. (2021). A cross-sectional study of the association between frequency of telecommuting and unhealthy dietary habits among Japanese workers during the COVID-19 pandemic. *Journal of Occupational Health*, 63 (1). <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12281>
- Tomasina, F. y Pisani, A. (2022). Pros y contras del teletrabajo en la salud física y mental de la población general trabajadora: una revisión narrativa exploratoria. *Archivos de prevención de riesgos laborales*, 25(2), 147-161. <https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2022.25.02.07>
- Xiao, Y., Becerik-Gerber, B., Lucas, G., & Roll, S. (2021). Impacts of working from home during COVID-19 pandemic on physical and mental well-being of office workstation users. *Journal of occupational and environmental medicine*, 63(3), 181-190. <https://journals.lww.com/joem/fulltext/2021/03000/impac>