

# Trabajo Fin de Carrera

## Ingeniería de las Tecnologías Industriales

Evaluación de las condiciones de teletrabajo durante el confinamiento.

Autor: Andrés García Jarillo

Tutores: Bernabé Alonso Fariñas

Ventura Pérez Miras

**Dpto. Ingeniería Química y Ambiental**  
**Escuela Técnica Superior de Ingeniería**  
**Universidad de Sevilla**

Sevilla, 2021





Trabajo Fin de Carrera  
Ingeniería de las Tecnologías Industriales

# **Evaluación de las condiciones de teletrabajo durante el confinamiento**

Autor:

Andrés García Jarillo

Tutores:

Bernabé Alonso Fariñas

Ventura Pérez Mira

Dpto. de Ingeniería Química y Ambiental

Escuela Técnica Superior de Ingeniería

Universidad de Sevilla

Sevilla, 2021



Trabajo Fin de Carrera: Evaluación de las condiciones de teletrabajo durante el confinamiento

Autor: Andrés García Jarillo

Tutores: Bernabé Alonso Fariñas  
Ventura Pérez Mira

El tribunal nombrado para juzgar el Trabajo arriba indicado, compuesto por los siguientes miembros:

Presidente:

Vocales:

Secretario:

Acuerdan otorgarle la calificación de:

Sevilla, 2021

El Secretario del Tribunal

*A mi padre*

*A mis maestros*

---

# AGRADECIMIENTOS

---

Quiero dar las gracias a mi padre y amigos, por haberme acompañado durante estos años de estudio. Sin ellos, nada de esto habría sido posible.

# RESUMEN

---

A principios de 2020 el mundo se vio afectado por el virus Covid-19, tuvo que imponerse de manera inmediata el confinamiento domiciliario e implantarse el teletrabajo de una manera apresurada en todo el mundo.

En este trabajo se estudian las condiciones de teletrabajo y la evolución de la salud de los trabajadores durante el confinamiento a través de una encuesta realizada por la Universidad de Sevilla en colaboración con AFFOR Prevención Psicosocial. Este estudio trata de mostrar cómo han cambiado las condiciones laborales durante este periodo de grandes cambios en el mundo laboral y cómo estos cambios han podido repercutir en la salud de las personas trabajadoras.



# ABSTRACT

---

At the beginning of 2020, the world was hit by the Covid-19 virus, home confinement had to be imposed immediately and telework was implemented in a hasty manner all over the world.

In this paper we study teleworking conditions and the evolution of workers' health during confinement through a survey carried out by the US in collaboration with Affor. This study attempts to show how working conditions have changed during this period of major changes in the world of work and how these changes may have impacted on workers' health.

# ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	7
RESUMEN .....	8
ABSTRACT.....	9
ÍNDICE .....	10
ÍNDICE DE FIGURAS.....	11
1 INTRODUCCIÓN .....	14
2 OBJETIVOS Y ALCANCE.....	16
3 MATERIALES Y METODOLOGÍA .....	17
4 CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA .....	23
Bloque 1: Relación con la línea jerárquica.....	28
Bloque 3: Relación entre la empresa y el trabajador .....	31
Bloque 4: Apoyo social .....	38
Pregunta 18: Efecto aditivo .....	40
Pregunta 19: Ambiente de trabajo .....	42
Bloque 5: Carga de trabajo.....	45
Bloque 6: Salud.....	54
Bloque 7: Valoración.....	65
5 ANÁLISIS .....	71
6 CONCLUSIONES .....	87
REFERENCIAS .....	88
Anexo I: Encuesta en blanco.....	89

# ÍNDICE DE FIGURAS

Ilustración 1. Cadena de búsqueda .....	20
Ilustración 2. Cadena de búsqueda, pregunta 9.....	20
Ilustración 3. Resultados de la cadena de búsqueda, pregunta 9. ....	20
Ilustración 4. Ejemplo de tabla dinámica, pregunta 24. ....	21
Ilustración 5. Género de los encuestados según su rango de edad .....	23
Ilustración 6. Género de los encuestados según su rango de edad .....	24
Ilustración 7. Rango de edad y sector laboral .....	24
Ilustración 8. Sexo y sector laboral.....	25
Ilustración 9. Tipo de trabajo según sexo.....	25
Ilustración 10. Personas que cumplen los requisitos del grupo 1 y 2 según rango de edad.....	26
Ilustración 11. Personas que han tenido contacto previo con el teletrabajo según sector laboral .....	27
Ilustración 12. Personas que han tenido contacto previo con el teletrabajo según rango de edad .....	27
Ilustración 13. Respuestas a la pregunta 8 .....	28
Ilustración 14. Pregunta 8, sector privado .....	28
Ilustración 15. Pregunta 8, sector público .....	28
Ilustración 16. Respuestas a la pregunta 13. ....	29
Ilustración 17. Respuestas a la pregunta 14 .....	30
Ilustración 18. Respuestas a la pregunta 9, global.....	31
Ilustración 19. Respuestas a la pregunta 9, sector público.....	32
Ilustración 20. Respuestas a la pregunta 9, personas que han realizado frecuentemente o casi siempre tareas mediante teletrabajo previamente al estado de alarma y pertenecen al sector privado .....	33
Ilustración 21. Respuestas a la pregunta 10 .....	34
Ilustración 22. Respuestas a la pregunta 11 .....	35
Ilustración 23. Respuestas a la pregunta 11, enseñanza reglada .....	35
Ilustración 24. Respuesta a la pregunta 11, técnico.....	35
Ilustración 25. Respuestas a la pregunta 12 .....	36
Ilustración 26. Respuestas a la pregunta 12, personas que han realizado frecuentemente o casi siempre tareas mediante teletrabajo previamente al estado de alarma. ....	36
Ilustración 27. Respuestas a la pregunta 12, personas que han realizado frecuentemente o casi siempre tareas mediante teletrabajo previamente al estado de alarma y del sector privado. ....	37
Ilustración 28. Respuestas a la pregunta 16. ....	38
Ilustración 29. Respuestas a la pregunta 17.2. ....	39

Ilustración 30. Respuestas a la pregunta 18. ....	40
Ilustración 31. Respuestas a la pregunta 18, sector público. ....	41
Ilustración 32. Respuestas a la pregunta 19. ....	42
Ilustración 33. Respuestas a la pregunta 19, personas que han realizado frecuentemente o casi siempre tareas mediante teletrabajo previamente al estado de alarma. ....	43
Ilustración 34. Respuestas a la pregunta 19, personas que han realizado nunca o algunas veces tareas mediante teletrabajo previamente al estado de alarma y trabajan en la enseñanza reglada. ....	44
Ilustración 35. Respuestas a la pregunta 15. ....	45
Ilustración 36. Respuestas a la pregunta 15, sector público. ....	46
Ilustración 37. Respuestas a la pregunta 15, sector público y enseñanza reglada. ....	47
Ilustración 38. Respuestas a la pregunta 20. ....	48
Ilustración 39. Respuestas a la pregunta 20, sector público. ....	48
Ilustración 40. Respuestas a la pregunta 20, sector privado. ....	49
Ilustración 41. Respuestas a la pregunta 21. ....	50
Ilustración 42. Respuestas a la pregunta 21, grupo 2. ....	51
Ilustración 43. Respuestas a la pregunta 21, enseñanza reglada. ....	52
Ilustración 44. Respuestas a la pregunta 21, mujeres que trabajan en la enseñanza reglada. ....	53
Ilustración 45. Respuestas a la pregunta 17. ....	54
Ilustración 46. Correlaciones en las respuestas de la pregunta 17. ....	55
Ilustración 47. Respuestas a la pregunta 17, enseñanza reglada. ....	56
Ilustración 48. Respuestas a la pregunta 17, técnicos. ....	57
Ilustración 49. Correlaciones entre las respuestas de la pregunta 17 y 23. ....	58
Ilustración 50. Respuestas a la pregunta 22, personas que han escogido una sola opción. ....	59
Ilustración 51. Respuestas a la pregunta 22, global. ....	59
Ilustración 52. Respuestas a la pregunta 22, hombres y mujeres. ....	60
Ilustración 53. Respuestas a la pregunta 23. ....	61
Ilustración 54. Correlaciones de las respuestas a la pregunta 23. ....	62
Ilustración 55. Respuestas a la pregunta 23, personas del grupo 2. ....	63
Ilustración 56. Respuestas a la pregunta 23, sector privado. ....	64
Ilustración 57. Respuestas a la pregunta 24. ....	65
Ilustración 58. Progresión de la respuesta “No” a la pregunta 24 por rango de edad. ....	65
Ilustración 59. Respuestas a la pregunta 24, mayores de 65 años. ....	66
Ilustración 60. Respuestas a la pregunta 25. ....	67
Ilustración 61. Progresión de la respuesta “No” a la pregunta 25 por rango de edad. ....	67
Ilustración 62. Respuestas a la pregunta 25, técnicos y enseñanza reglada. ....	68
Ilustración 63. Respuestas a la pregunta 25, enseñanza reglada y grupo 1. ....	68
Ilustración 64. Respuestas a la pregunta 26. ....	69
Ilustración 65. Respuestas a la pregunta 26, personas que teletrabajaban frecuentemente o casi siempre	

antes del confinamiento.....	69
Ilustración 66. Respuestas a la pregunta 26, personas entre los 45 y 55 años. ....	70
Ilustración 67. Significancias de la prueba de Levene y t-student entre el sector y las condiciones laborales.....	71
Ilustración 68. Comparaciones de medias significantes entre el sector y condiciones laborales. ....	72
Ilustración 69. Significancias de la prueba de Leven y t-student entre los grupos 1 y 2 y las condiciones laborales.....	73
Ilustración 70. Significancias de la prueba de Levene y t-student entre los trabajadores de la enseñanza reglada y los demás oficios y las condiciones laborales.....	74
Ilustración 71. Comparaciones de medias significantes entre la enseñanza reglada y los demás oficios y las condiciones laborales. ....	74
Ilustración 72. Significancias de la prueba t-student de la comparación entre la ansiedad y las condiciones ambientales.....	76
Ilustración 73. Tabla resumen de la influencia de las condiciones ambientales sobre la salud.....	76
Ilustración 74. Gráfica que mide la influencia de haber sufrido más ruidos y distracciones sobre los síntomas con los que se ha demostrado su relación.....	77
Ilustración 75. Tabla resumen de la influencia de las condiciones laborales sobre la salud.....	78
Ilustración 76. Gráfica que mide la influencia de haber sufrido ansiedad y haber tenido peores condiciones laborales.....	78
Ilustración 77. Gráfica que mide la influencia de haber sufrido dolor de cabeza y haber tenido peores condiciones laborales.....	79
Ilustración 78. Gráfica que mide la influencia de haber sufrido dolor cervical y haber tenido peores condiciones laborales.....	79
Ilustración 79. Gráfica que mide la influencia de haber sufrido dolor de espalda y haber tenido peores condiciones laborales.....	80
Ilustración 80. Gráfica que mide la influencia de haber sufrido dolor de articulaciones y haber tenido peores condiciones laborales.....	80
Ilustración 81. Gráfica que mide la influencia de haber sufrido falta de concentración y haber tenido peores condiciones laborales.....	81
Ilustración 82. Gráfica que mide la influencia de haber sufrido insomnio y haber tenido peores condiciones laborales.....	81
Ilustración 83. Gráfica que mide la influencia de haber sufrido vista cansada y haber tenido peores condiciones laborales.....	82
Ilustración 84. Significancias de la prueba chi-cuadrado de la comparación entre el estilo de vida saludable y la opinión sobre la adaptación al teletrabajo. ....	83
Ilustración 85. Gráfica que mide la influencia de haber tenido peor estilo de vida saludable y el pensar que el esfuerzo realizado de adaptación al teletrabajo no haya sido una buena inversión.....	83

# 1 INTRODUCCIÓN

La crisis por la COVID-19 ha afectado al estilo de vida de todas las personas, convirtiendo el teletrabajo en el gran protagonista de esta nueva etapa. El día 15 de marzo de 2020 se declaró el confinamiento domiciliario en toda España. Esto hizo que el teletrabajo, que anteriormente se iba imponiendo de modo paulatino, fuese impulsado instantáneamente debido a la obligación de quedarse en casa.

“Un estudio del Banco de España determina que, a la espera de este nuevo marco legal, sólo podrían realizarse a distancia poco más del 30% de los empleos. El Instituto Nacional de Estadística y Eurofound, por su parte, determinaron que antes de la situación de excepcionalidad de la pandemia, solo el 27% de las empresas españolas estaban dispuestas a permitir el teletrabajo y sólo lo habían aceptado un 15%, frente al 40% que se da, por ejemplo, en Estados Unidos.” (Álvarez Barcelona, 2020)

Seguramente, muchas de las personas llegado este momento no sabían que era exactamente el trabajo ni que se podía implementar en la mayoría de los trabajos que no requerían ninguna actividad física. El teletrabajo es una forma de organización laboral que consiste en el desempeño de actividades remuneradas o prestación de servicios a terceros utilizando como soporte las tecnologías de información y comunicación para el contacto entre el trabajador y la empresa, sin requerirse la presencia física del trabajador en sitio específico de trabajo. (Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones de Colombia, s.f.)

Al no poder ir al lugar de trabajo habitual, han sido muchas las personas que han tenido que trabajar desde casa con los medios que ellos mismos dispusiesen en ese momento. Esto ha llevado a muchos trabajadores a reinventarse, a utilizar medios que antes eran esporádicos, como las videollamadas, y a crear un espacio apto para el trabajo en cuestión de días.

Para poder llevar adelante este nuevo escenario se debían tener en cuenta varios aspectos. Debía haber un marco justo entre la empresa y el trabajador, es decir, la empresa no podía ahorrar costes a través del trabajador (adquiriendo este todo el material necesario para desarrollar su trabajo) ni, al contrario, el trabajador obtener beneficio a costa de la empresa. Este nuevo marco podía y debía construirse gracias a las condiciones de trabajo, que se explicarán a continuación.

Las condiciones de trabajo son cualquier aspecto del trabajo con posibles consecuencias negativas para la salud de los trabajadores, incluyendo, además de los aspectos ambientales y los tecnológicos, las cuestiones de organización y ordenación del trabajo. (ISTAS, s.f.)

Como se puede intuir, lo más importante era disponer de un lugar de trabajo seguro y que cumpliera con las normas de prevención de riesgos laborales. Se debía disponer de un lugar de trabajo que no fuese perjudicial para la salud del trabajador. Como se iba a hacer en casa un nuevo lugar de trabajo, era necesario aplicar medidas preventivas en casa de igual modo que en el centro de trabajo.

Además, también era importante entender el cambio que suponía el teletrabajo para todos. No acudir al centro de trabajo supone un cambio vital para cualquier trabajador y, podía hacer que la frontera entre la vida laboral y la vida personal empujara. Cambió totalmente el estilo de vida de las personas trabajadoras de una manera muy brusca, con el desgaste psicológico que esto conlleva.

Durante el confinamiento aproximadamente un 16,2% de los ocupados en España pasaron a realizar teletrabajo desde casa durante el segundo trimestre de 2020, frente al 4,8% de ellos que lo hacían anteriormente. Como era de esperar, supuso un gran cambio en la salud de los trabajadores, que

empezaron a experimentar nuevas dolencias derivadas de realizar sus tareas laborales desde casa. El 53% empezó a tener la vista cansada, el 49% dolores de cabeza y el 48% dolores de espalda. (RRHHDigital, 2021)

A través de este trabajo y gracias a las respuestas recogidas por una encuesta que realizada por la Universidad de Sevilla en colaboración con la empresa AFFOR analizaremos qué dolencias se han dado con mayor frecuencia e intentar identificar qué condiciones de trabajo han sido las que han tenido más influencia sobre ellas, para así en un futuro poder evitarlas.

## 2 OBJETIVOS Y ALCANCE

---

El primer objetivo del trabajo es el de realizar una caracterización de la muestra, esta nos permitirá conocer los distintos tipos de puestos (perfiles) que han respondido a la encuesta, cual está más representado y para cuáles las conclusiones obtenidas serán de mayor interés. También se analizará en qué medida la muestra es representativa del sector laboral español.

Además, se estudiará cómo ha evolucionado la salud (hábitos de vida saludable y dolencias) de las personas encuestadas durante el confinamiento y buscar el grupo de trabajadores que ha experimentado mayor cambio. Además, se comprobará si ha habido relación entre distintas dolencias o empeoramientos de salud derivados de otros.

Gracias a estos dos objetivos parciales del trabajo podremos llegar al objetivo final. Este consiste en analizar si han cambiado, y cómo, las condiciones de trabajo durante el confinamiento en base a los datos obtenidos a través de la encuesta realizada por la US en colaboración con AFFOR Prevención Psicosocial. Además de demostrar qué condiciones de trabajo son las que más han afectado a la salud de las personas encuestadas, qué grupo de trabajadores han tenido peores condiciones laborales y estudiar los motivos por los que algunos de los encuestados están descontentos con el teletrabajo. Esto nos ayudará a proponer mejoras de cara al futuro para poder evitar dichas dolencias.

Por último, se analizará si han mejorado o empeorado respecto a la situación previa a la pandemia, así mismo se destacarán aquellas condiciones de trabajo que han sufrido un mayor cambio para determinados grupos de trabajadores. También se tratará de buscar relación entre la carga mental y física y ver si el empeoramiento de alguna ha hecho que otra también lo haga.



## 3 MATERIALES Y METODOLOGÍA

### 2.1. Descripción de la encuesta

Entre las 26 preguntas que componen esta encuesta (se puede encontrar en el anexo de este documento) se pueden encontrar distintos tipos de preguntas. Las que más aparecen son las preguntas tipo Likert, estas permiten medir el grado de conformidad o desconformidad que tiene el encuestado respecto a un tema, la satisfacción y la variación en el tiempo de una situación expuesta. Algunos ejemplos de este tipo de pregunta pueden ser la número 14 y 15, entre otras.

El siguiente tipo de pregunta que más aparece son las de opción múltiple, en ellas aparecen varias opciones de respuesta y el encuestado solo puede escoger una de ellas. Un claro ejemplo de este tipo de pregunta son las preguntas 1 (donde se les pregunta por el sexo) y la 6.

Para dar por finalizada la explicación de los tipos de preguntas, se pasará a describir las preguntas multirrespuesta. En ellas se les da la opción al encuestado de seleccionar cuantas respuestas vea convenientes, pudiendo así elegir todas ellas o ninguna.

La encuesta (realizada con un diseño de muestreo no aleatorio) está compuesta por varios bloques de cuestiones orientados a una temática o ámbito, cada bloque se focaliza en aspectos concernientes a tales temas a través de diversas preguntas o cuestiones.

A continuación, se describirán cada uno de ellos.

El primer bloque lo que se hace es describir las unidades de análisis para poder acotar el perfil del encuestado y analizar posteriormente los datos por diferentes unidades de análisis ya que su fin es el de poder obtener datos (tanto de índole personal como laboral) de las personas que han respondido para así conocer características de la población encuestada así como poder obtener conclusiones, más allá de la globalidad, al poder (en determinados casos) estudiar si hay diferencias entre colectivos por algunas de las características: sexo, edad, personas que han convivido en el domicilio, comunidad autónoma de residencia, sector laboral y tipo de trabajo. Son las preguntas de 1 a 7.

A partir de la pregunta 7, se divide la encuesta en bloques menos extensos que el primero. El bloque 2 lo forma las preguntas 8, 13 y 14, en ellas se habla del sistema organizativo del trabajo. El siguiente (bloque 3 a partir de ahora) está compuesto por las preguntas 9, 10, 11 y 12 que tratan de averiguar en qué medida y qué ha aportado la empresa a las personas encuestadas, ya sea material (como las preguntas 9 y 10) o inmaterial (preguntas 11 y 12, como podría ser información o formación). El cuarto (bloque 4 a partir de ahora), formado por la pregunta 16 y por la segunda pregunta de la 17, se trata el compañerismo dentro de la empresa y el entorno laboral.

Hay dos preguntas que se tratarán de forma individual, estas son la 18 y 19. Esto se debe a que ambas preguntas tratan sobre temas algo diferentes de las otras preguntas, además la pregunta 19 será una de las protagonistas del análisis y es conveniente tratarla individualmente. En la pregunta 18 se habla del efecto aditivo que ha podido causar el teletrabajo en el día a día de los trabajadores. Mientras en la pregunta 19, se habla del puesto de trabajado y el estado ambiental del puesto de trabajo del encuestado durante el confinamiento.

El quinto bloque que se puede distinguir en esta encuesta es el compuesto por las preguntas 15, 20 y 21, en las tres preguntas se puede ver como plantean distintas situaciones a los encuestados sobre cómo ha incidido en su vida personal el teletrabajo y si el confinamiento les ha hecho cambiar algunos de sus comportamientos en su vida privada. En la última de ellas se indaga más a fondo en la doble

presencia del trabajador en conjunción con su vida privada.

Además, podemos distinguir otro bloque formado por las preguntas 17, 22 y 23, el de la salud (bloque 6 a partir de ahora). La primera de ellas describe situaciones que ha podido vivir el encuestado durante el confinamiento y él debe responder en qué medida las ha experimentado o no. La segunda pregunta le pide que enumere las distintas afecciones que ha podido sufrir durante el confinamiento y la última se utiliza para saber en qué medida ha podido mantener hábitos saludables la persona durante el periodo del confinamiento.

El último de los bloques (bloque 8 a partir de ahora) está compuesto por las tres últimas preguntas de la encuesta, las preguntas 24, 25 y 26. Las tres preguntas son preguntas de valoración, aunque las dos primeras preguntas miren de cara al futuro laboral y la tercera pida al encuestado que haga una autoevaluación de cómo ha sido su capacidad para realizar tareas de teletrabajo.

## 2.2. Metodología de análisis

A continuación, se procede a explicar qué pasos se han seguido para el tratamiento de los datos y poder analizar correctamente la encuesta.

En primer lugar, se realizó una copia del Excel donde estaban todas las respuestas a la encuesta, en esta copia se decidió añadir nuevas columnas para poder hacer la caracterización de la muestra de una manera más sencilla.

Se divide la muestra por rangos de edad de 10 en 10 años desde los 25 años hasta los 65, esto permitirá poder escoger a grupos de personas por su edad de una manera más sencilla que eligiendo solo una edad en concreto.

Además, se ha decidido añadir una columna a los 3 apartados de la pregunta 3, con este atributo se podrá dividir, cuando sea de interés, la muestra en 2 grupos:

- Personas que tienen a su cargo una persona dependiente o un menor o convive con dos o más adultos (grupo 1 a partir de ahora).
- Personas que pertenecen al grupo 2 que son las que no cumplen ninguna de estas condiciones.

También se ha hecho un tratamiento especial de las preguntas de respuesta múltiple (preguntas número 10 y 22), en el Excel original todas las respuestas indicadas por una persona aparecían en una sola celda como texto estando concatenadas mediante coma “,”, por ejemplo (pregunta 22): “Ansiedad, Dolores de cabeza, Dolores de articulaciones”. estas aparecían de la siguiente manera (pregunta 22): “Ansiedad, Dolores de cabeza, Dolores de articulaciones”.

Con el objeto de poder trabajar con ellas de una mejor manera, y además utilizar funciones estadísticas como la moda se ha añadido una columna en la que las respuestas se indican mediante números. Así, siguiendo el ejemplo anterior, las personas que hubiesen escogido “Ansiedad, Dolores de cabeza, Dolores en articulaciones” en su lugar aparecería “125”. La equivalencia de cada respuesta en número es la siguiente:

- Ansiedad→1
- Dolor de cabeza→2
- Dolores cervicales→3
- Dolores de espalda→4
- Dolores en articulaciones→5
- Falta de concentración→6
- Insomnio→7
- Vértigos→8
- Vista cansada→9
- Otros→-1
- Vacío→0

Para el tratamiento en SPSS de estas preguntas se ha tenido que crear columnas adicionales (un por cada opción de respuesta a la pregunta). El título de cada columna era la respuesta y en cada fila aparecería un 1 si no estaba marcada y un 2 en caso de que si estuviese marcada por esa persona.

Para el análisis de las preguntas se ha utilizado en Excel dos herramientas, las cadenas de búsqueda y las tablas dinámicas. La primera consiste en aunar en una sola columna de Excel toda la información de las preguntas de caracterización para luego, en una hoja aparte para cada pregunta saber qué ha respondido cada grupo de personas que nosotros decidamos. La línea de caracteres de color rojo en la ilustración 1 es el “código de barras” de cada persona encuesta, esta línea esta formada por distintos caracteres (comodines en Excel) que son los que tienen la información de qué ha respondido cada persona a las preguntas de caracterización. Cabe destacar que estas cadenas de búsqueda no son una herramienta que venga incorporada en Excel, para poder crearlas se requiere un trabajo previo.

Sexo	Rango Edad	≥3 Adultos o Menor(es) o Dependiente(s) O..... hasta 2 Adultos	Comunidad Autónoma
-todos-	-todos-	-todos-	-todos-
Sector Lab.	Trabajo que se realiza	Teletrabajó antes confinmto...	
-todos-	-todos-	-todos-	
Cadena Búsqueda			
-A???-B???-C???-D????????????-E???-F????????????-G???			
sin filtros globales		de 623 pasamos a 623	100,00 %

Ilustración 1. Cadena de búsqueda

Como se puede observar en la ilustración 1, se tiene la posibilidad de escoger cualquier característica que queramos para que a posteriori, en las tablas de resultados solo aparezcan los de aquellos perfiles que se deseen.

A continuación, en la ilustración 2 y 3 se muestra un ejemplo de la cadena de búsqueda con varios filtros aplicados (los que aparecen con fondo verde) y más abajo los resultados de la pregunta 9 de este grupo seleccionado.

puede filtrar a través de los campos de las filas 5 y 9			
Combinaciones posibles =		952.560	
Sexo	Rango Edad	≥3 Adultos o Menor(es) o Dependiente(s) O..... hasta 2 Adultos	Comunidad Autónoma
Mujer	<45 y ≥35	-todos-	-todos-
Sector Lab.	Trabajo que se realiza	Teletrabajó antes confinmto...	
Privado	-todos-	-todos-	
Cadena Búsqueda			
-A_m_-B<45-C???-D????????????-Eprv-F????????????-G???			
OJO: Filtro/s Globales		de 623 pasamos a 42	6,74 %

Ilustración 2. Cadena de búsqueda, pregunta 9.

	No	Si, pero adquiridos totalmente por mi	Si, pero adquiridos parcialmente por mi	Si, me los ha suministrado la empresa/admi nistración		
Hardware	1	11	8	20	2	42
Software	0	7	1	34	0	42
Mat. Oficina	2	23	5	9	3	42
Mobiliario	9	24	2	4	3	42
Otro Mat.	11	12	1	5	13	42
	23	77	17	72	21	210
	No	Si, pero adquiridos totalmente por mi	Si, pero adquiridos parcialmente por mi	Si, me los ha suministrado la empresa/admi nistración		
Hardware	2,38 %	26,19 %	19,05 %	47,62 %	4,76 %	100,00 %
Software	0,00 %	16,67 %	2,38 %	80,95 %	0,00 %	100,00 %
Mat. Oficina	4,76 %	54,76 %	11,90 %	21,43 %	7,14 %	100,00 %
Mobiliario	21,43 %	57,14 %	4,76 %	9,52 %	7,14 %	100,00 %
Otro Mat.	26,19 %	28,57 %	2,38 %	11,90 %	30,95 %	100,00 %

Ilustración 3. Resultados de la cadena de búsqueda, pregunta 9.

Además, para poder ver los resultados de una manera más directa se he puesto la condición en Excel de que, por filas (preguntas) las casillas con mayores porcentajes tengan tonos de verde más intensos y vayan siendo menos intensos a medida que el número se hace más pequeño, también se indica el mayor valor de cada fila con las letras en blanco.

La segunda herramienta que se ha utilizado para el tratamiento de las preguntas son las tablas dinámicas. A diferencia de las cadenas de búsqueda, las tablas dinámicas si son una herramienta que te da Excel y sirve también para poder filtrar la muestra y poder saber el valor de determinadas preguntas. El motivo de usar ambos métodos es que las tablas dinámicas no dan la opción de poder tratar las preguntas que tienen distintos escenarios de una manera tan cómoda como las cadenas de búsqueda, por ejemplo, en las cuestiones de tipo Likert, en éstas las tablas dinámicas no nos permiten ver en su conjunto las distintas preguntas con su escala. Un ejemplo de ellos sería la pregunta 9 (la que aparece en la ilustración 2), si se hubiese tratado esta pregunta con tablas dinámicas se habría tenido que crear una tabla diferente para cada pregunta que la forma, es decir, una tabla para “Material Informático (hardware)”, otra para “Material informático (software)” y así con todas.

Las tablas dinámicas han sido de gran ayuda en preguntas de respuesta única entre varias opciones (ya sean 2, dicotómicas, o más) como la 11, 12, 24, 25 y 26. Lo que estas preguntas tienen en común es que no están compuestas por más preguntas ni situaciones, lo que hace que sea más sencillo trabajar con ellas.

Filtrar			
1. Sexo	- todo -	▼	
2'. Rango Edad	- todo -	▼	
3. Número de personas en tu domicilio a parte de ti [Adulto]	- todo -	▼	
3. Número de personas en tu domicilio a parte de ti [Menor]	- todo -	▼	
3. Número de personas en tu domicilio a parte de ti [Depend]	- todo -	▼	
3'. ≥3 Adultos o Menor(es) o Dependt(s)	- todo -	▼	
4'. ¿En qué comunidad autónoma resides?	- todo -	▼	
5. ¿A qué sector laboral perteneces?	Público	▼	
6'. ¿Qué tipo de trabajo realizas?	E. regladas	▼	
7'. Antes del confinamiento, ¿realizabas tareas con teletrabajo?	- todo -	▼	

	Datos		
23. ¿En qué medida crees que el teletrabajo está afectando?	Conteo - 1. Sexo	Conteo - 1. Sexo	
Muy negativamente	24	15,79 %	
Muy positivamente	1	0,66 %	
Negativamente	63	41,45 %	
No me afecta	58	38,16 %	
Positivamente	4	2,63 %	
(vacío)	2	1,32 %	
<b>Total Resultado</b>	<b>152</b>	<b>100,00 %</b>	

Ilustración 4. Ejemplo de tabla dinámica, pregunta 24.

En la ilustración 4 podemos ver un ejemplo de tabla dinámica, donde arriba aparecen los filtros que podemos aplicar (en la imagen se pueden ver que se han aplicado dos de ellos) y abajo aparecen los resultados, que se pueden ver en forma de porcentaje o también en número absolutos.

Una vez se han obtenido los resultados utilizando cualquiera de estas dos herramientas, hemos utilizado Excel también para poder representar gráficamente dichos resultados. Principalmente se han usado gráficos circulares, de barras y en algunas ocasiones rectas para poder ver la progresión de algunas respuestas con el tiempo.

Para el poder pasar los resultados de Excel a SPSS simplemente hemos tenido que cambiar dichos valores alfanuméricos, como el sexo, por ejemplo, a valores numéricos dándoles nosotros un valor determinado. Además, las preguntas tipo Likert hemos dado el valor más pequeño a la respuesta más negativa y los valores más altos a las respuestas más positivas.

Hasta este momento, lo que hemos utilizado es la estadística descriptiva, que es la que se encarga de organizar, presentar y describir un conjunto de datos con el propósito de “conocer” la muestra a través de estadísticos básicos: media, mediana, totales, subtotales, porcentajes, etc. Otra técnica que utilizaremos será la estadística inferencial, que comprende los métodos y procedimientos que por medio de la teoría estadística adecuada nos permite determinar propiedades que van mucho más allá:

contrastes de hipótesis fundamentalmente, estadísticos, correlaciones, etc. Nos permitirán aceptar, o no, determinadas hipótesis sobre la muestra con niveles de significancia, no solo conocidos y asumidos sino con valores que nos dicen los niveles de error con los que trabajamos. Para ello puede ser de ayuda inicial la información gráfica, ya que con ella podemos intuir cosas que nos ayudaran a acotar los estudios que haremos posteriormente. (Superprof, 2021)

Se recurrirá generalmente a contrastes de hipótesis que analizaremos con técnicas o con pruebas como la distribución t de Student, Anova (análisis de la varianza), distribución chi cuadrado, prueba de Kolmogórov-Smirnov y correlaciones de Pearson.

Con carácter general, las técnicas de contrastes de hipótesis que se utilizarán para evaluar distintos casos (igualdad de medias, diferencia de varianzas, relaciones entre porcentajes, y un largo etc.) parten de distintos supuestos, un ejemplo es el que se asuma o no que la muestra siga una distribución normal. Por ello, antes de aplicar el estadístico que nos ayude a concluir sobre la media, proporción que hemos mencionado antes, como paso previo hemos de evaluar si la muestra sigue una distribución normal. En este caso utilizaremos la prueba de Kolmogórov-Smirnov. Otro caso es cuando un contraste de hipótesis asume la igualdad de varianzas, para asumir o no tal igualdad de varianzas habremos de recurrir a la prueba de Levene.

La prueba de Levene es una prueba estadística inferencial que se utiliza para evaluar la igualdad de varianzas entre dos variables. Si el p-valor resultante de la prueba de Levene es inferior a un cierto nivel de significancia (en nuestro caso será 0.05), las varianzas no se pueden asumir iguales. (Olea Serrano, 2016)

La distribución t de Student se utilizará para comparar una variable cualitativa dicotómica (que toma solo dos valores) frente a una variable cuantitativa, esta permite decidir si dos variables aleatorias normales y con la misma varianza tienen medias diferentes. Por lo tanto, antes de poder realizar la prueba, se debe comprobar con la prueba de Levene si podemos asumir varianzas iguales o no. En caso afirmativo (si la significancia es mayor de 0.05) se procederá a analizar las medias para saber qué caso o que perfil de trabajador es el más desfavorecido o qué condición laboral es la que afecta negativamente al resultado. Si la significancia de la prueba t-student es mayor de 0.05 se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ : no hay diferencia de medias), en el caso de que sea menor de 0.05 se rechazará la hipótesis nula.

La prueba Anova (análisis de varianza) se emplea para comparar una variable cuantitativa frente a una variable cualitativa. Al igual que en la distribución t-student, es necesario hacer la prueba de Levene para saber si hay diferencia de varianzas entre las dos variables. Solo en el caso de poder asumir varianzas iguales se podrá utilizar la prueba Anova. En esta prueba, si la significancia es mayor de 0.05 se aceptaría la hipótesis nula, por lo tanto, se asumirían medias iguales.

La distribución chi cuadrado se utilizará para comparar dos variables cuantitativas, con la finalidad de demostrar si esas dos variables son dependientes o independientes entre sí. Esta prueba será muy útil para poder estudiar si hay algunas condiciones laborales que depende de otras condiciones o si algún hábito saludable también está relacionado con otro. A diferencia de las pruebas descritas anteriormente, para la distribución chi cuadrado no es necesario hacer ninguna prueba previa a su aplicación.

Por último, el coeficiente de correlación de Pearson nos sirve para comparar la relación lineal entre dos variables cuantitativas. El coeficiente toma valores entre -1 y 1, siendo -1 una relación lineal inversa (cuando una incrementa la otra disminuye), y el 1 una relación directa (cuando una incrementa la otra también lo hace). Por otro lado, el módulo indica la fuerza de la correlación, cuanto más cerca esté de 1 más fuerte será la correlación. Al igual que en otras pruebas, es necesario que la significancia sea menor de 0.05, en caso de que así sea, habría correlación lineal entre las dos variables.

Si no se dice lo contrario, de aquí en adelante, asumimos que siempre se trabaja con un nivel de significancia del 0,05. Además, cada vez que se utilice una técnica, se explicará en mayor detalle en el apartado correspondiente.

Una utilizadas estas herramientas volveremos a Excel para representar gráficos y tablas con tal de poder presentar los resultados de manera más clara y ordenada.

## 4 CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA

En esta primera parte del proyecto trataré de clasificar a los encuestados a través las primeras siete preguntas de la encuesta, las preguntas de identificación del muestreo. A la encuesta han respondido 623 personas trabajadoras, entre las cuales el 40,74% son mujeres y el 58,62% son hombres. Además, una sola persona (0,16%) ha respondido que pertenece a otro género y otras tres personas (0,48%) han preferido no decirlo.

Las mujeres están infrarrepresentadas en la encuesta respecto a la realidad de la población general de nuestro país, y comunidades autónomas, donde son mayoría. Incluso lo están respecto al mercado laboral donde los datos del INE (“Tasa de empleo según grupos de edad. Brecha de género.” 16 y más años, período 2020, datos EPA) dan un 43,1% para ellas. Por otro lado, los hombres están sobrerrepresentados 4 puntos más respecto a la realidad de la población general.

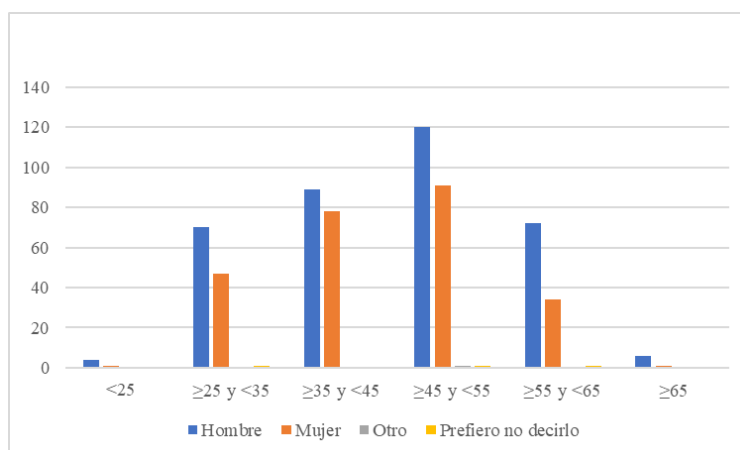


Ilustración 5. Género de los encuestados según su rango de edad

La edad media de las personas encuestadas es de 44 años y la moda 49 años, siendo el rango de edad de los 45 a los 55 el más representado con el 34,19% de participación, seguido por el de los 35 a los 45 con un 26,8%. Cabe destacar la baja representación de trabajadores menores de 25 años (1,77%), que en comparación con la población activa real de España representan el 4,4%, según el INE (“Ocupados por sexo y grupo de edad. Valores absolutos y porcentajes respecto del total de cada sexo.” 16 a 25 años).

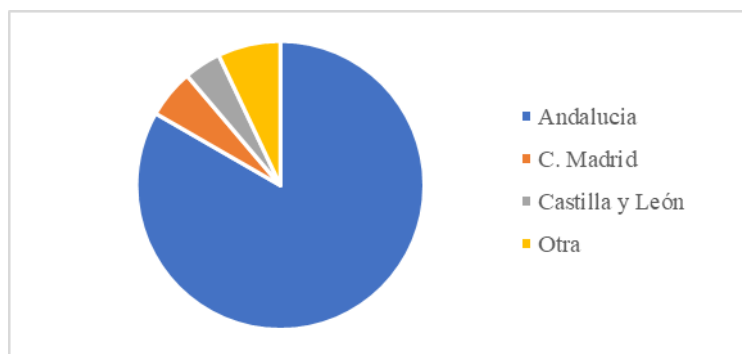


Ilustración 6. Género de los encuestados según su rango de edad

Es importante mencionar que la gran mayoría de los encuestados (83,31%) residen en una misma comunidad autónoma, Andalucía. Siguiéndole, a una distancia considerable la Comunidad de Madrid y Castilla y León con el 5,46% y el 4,17% de los encuestados residiendo en ellas. Hemos de añadir que, hemos englobado todos los trabajadores de las demás comunidades en una misma categoría ya que su representación por separado era muy insignificante.

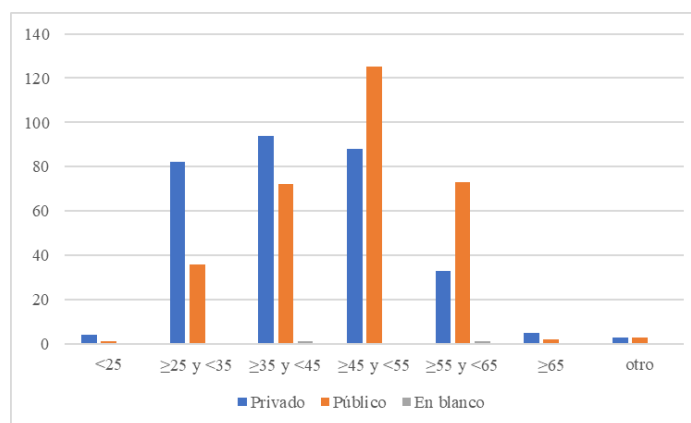


Ilustración 7. Rango de edad y sector laboral

La diferencia entre el número de personas que trabajan en el sector privado y público es ínfima, el 50,24% de los encuestados pertenecen al sector público y el 49,76% al sector privado. Como se puede observar en la ilustración 3, a medida que el rango de edad aumenta la diferencia entre las personas que se dedican al sector público y el privado va aumentando también, el sector público es un sector bastante más envejecido que el privado.

El rango de edad que más personas están trabajando en el sector público es de 45 a 55 (20% de los encuestados) y el rango de edad que más porcentaje trabaja en el privado es el de 35 a 45, con un 15% de las personas encuestadas. A partir de los 45 años podemos observar como la mayoría de los trabajadores pertenecen al sector público, 200 personas de 326 encuestadas y mayores de 45 años.



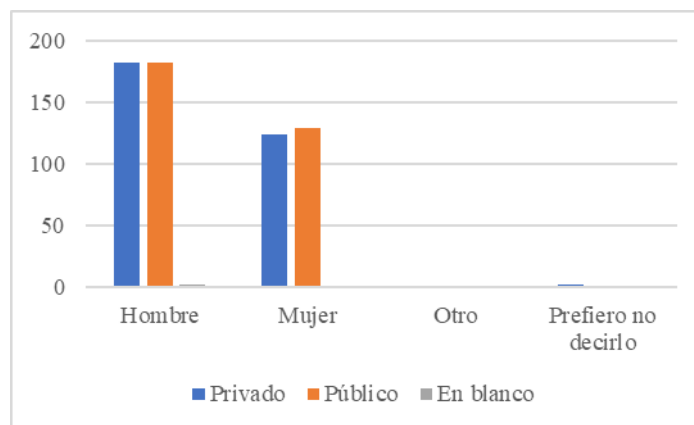


Ilustración 8. Sexo y sector laboral.

Para poder cerrar el capítulo del sector laboral, debo destacar que tanto los hombres como las mujeres están repartidos casi al 50% entre sector privado y público. Siendo en el caso de los hombres exactamente el 50% pertenecientes al sector público y el 50% restante al privado. En el caso de las mujeres pasa prácticamente lo mismo, el 49% de ellas pertenece al sector privado y el 51% restante al público.

Cabe destacar que la realidad de la población activa española es totalmente distinta, en esta el 82,31% de los trabajadores pertenecen al sector privado y solo un 17,69% pertenece al sector público. Además, el reparto de sexos en ambos sectores no se da de la misma manera que en los resultados de la encuesta. En el sector privado el 43,38% de los trabajadores son mujeres, mientras que en el público representan el 57,8% de las personas que pertenecen a este sector (“Ocupados por tipo de sector (público o privado), sexo y CCAA”).

Una vez identificados a nuestros encuestados según sexo, edad y el sector en el trabajan, se profundizará un poco más y se muestra a continuación a qué tipo de puesto de trabajo se dedica nuestra muestra según su género.

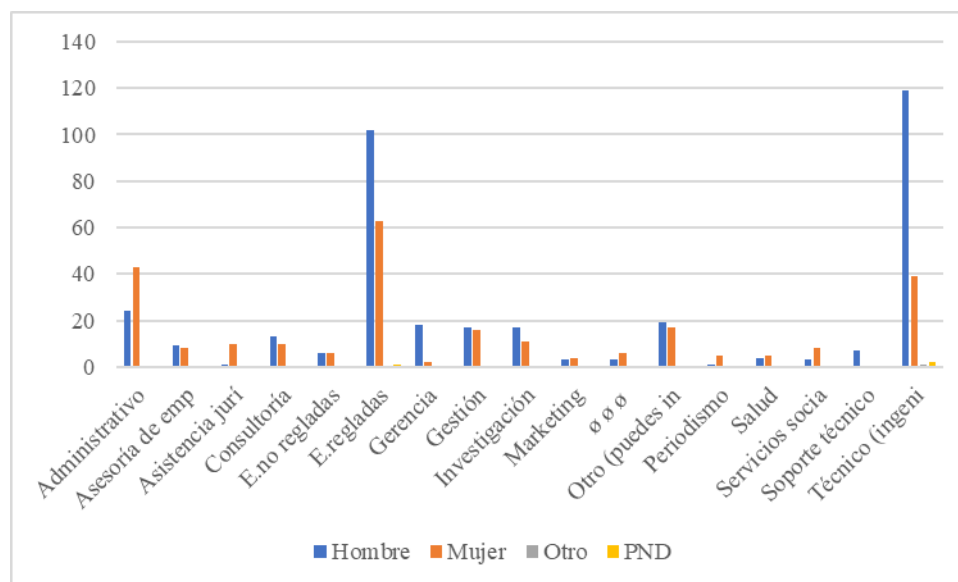


Ilustración 9. Tipo de trabajo según sexo

Los tipos de trabajos más representados son la enseñanza reglada, siendo el 26,65% de los encuestados los que se dedican a este oficio y, por otro lado, el 25,84% pertenece a un puesto de trabajo técnico como la ingeniería o la arquitectura. Dentro de ambos oficios nos percatamos de que hay una mayor representación de hombres que de mujeres, el 61,45% y el 73,91% de las personas que trabajan en la enseñanza reglada y en el sector técnico, respectivamente, son hombres. Este último dato no nos debería de sorprender ya que otros estudios nos muestran como las mujeres solo suponen el 29% de

carreras técnicas. (Madrid, 2020)

Los tres oficios que menos representación tienen son periodismo (6), marketing (7), soporte técnico (7) y salud (9), entre los cuatro conforman un 4,72% de los encuestados. A priori, la encuesta puede llegar a tener más interés para el sector técnico o de la enseñanza, tanto para trabajadores como empresas.

A continuación, se ha decidido diferenciar dos tipos de personas dentro de la totalidad de encuestadas. El primer grupo (en adelante “grupo 1”) son aquellas personas que conviven con dos o más adultos, un menor o más o una persona dependiente o más. El otro grupo (en adelante “grupo 2”) está compuesto por cualquier persona que no cumpla al menos uno de estos requisitos.

Se ha decidido hacer esta división basándose en la siguiente hipótesis: Las personas que tengan que convivir con más de dos adultos, un dependiente o un menor habrán estado más ocupadas durante el confinamiento, ya sea realizando tareas domésticas o haciéndose cargo de sus responsabilidades como cuidadores. También el estar conviviendo con dos o más adultos puede haber causado problemas de espacio para teletrabajar, para compartir los materiales necesarios para poder llevar a cabo su tarea, etc. Es por lo que consideramos este grupo como el que cuenta con mayores posibles dificultades para teletrabajar en condiciones adecuadas durante el confinamiento.

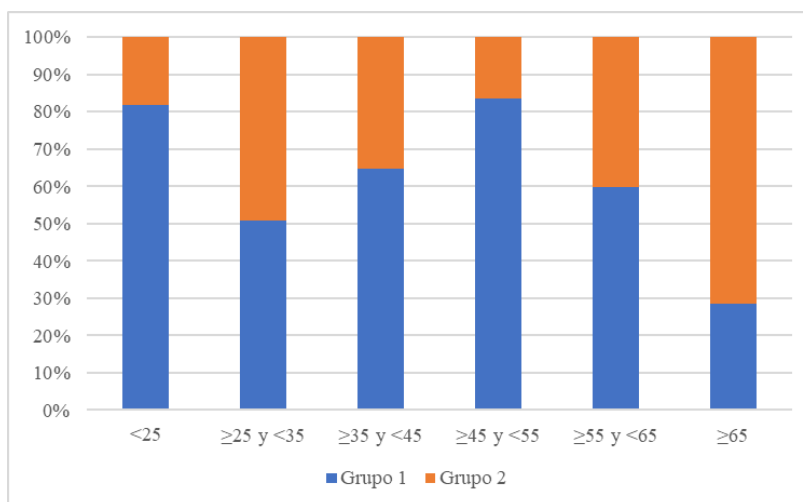


Ilustración 10. Personas que cumplen los requisitos del grupo 1 y 2 según rango de edad

El 67,58% de las personas encuestadas pertenece al grupo 1, siendo el resto del grupo 2.

En la ilustración 6 se puede apreciar como la mayoría de las personas que tienen entre 45 y 55 años pertenecen al grupo 1 (64,67% de las personas de esa franja etaria), lo mismo pasa con las personas de entre 35 y 45 años. Por otro lado, las personas que tienen entre 25 y 35 años están muy parejas entre las que pertenecen al grupo 1 y al 2, siendo el 50,85% las que pertenecen al primer grupo. Claramente, el grupo de mayores de 65 años son los que más personas tienen que pertenecen al grupo 1, el 71,43% de ellos.

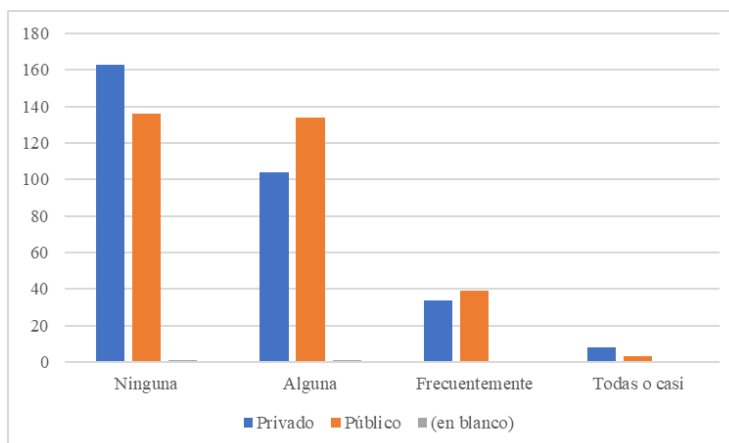


Ilustración 11. Personas que han tenido contacto previo con el teletrabajo según sector laboral

En la ilustración 7 se refleja cuál ha sido la experiencia previa de los encuestados con el teletrabajo, me ha parecido interesante poder ver una comparación entre sector público y privado para saber cuál de los dos ha llegado más preparado a esta nueva situación.

En ambos sectores, público y privado, la mayoría de los trabajadores habían realizado alguna o ninguna vez teletrabajo previo al confinamiento, 86,4% y 86,54% respectivamente. Prácticamente la misma proporción en ambas, esto quiere decir que tanto el sector público como el privado tenían una experiencia bastante escasa en lo que a teletrabajo se refiere.

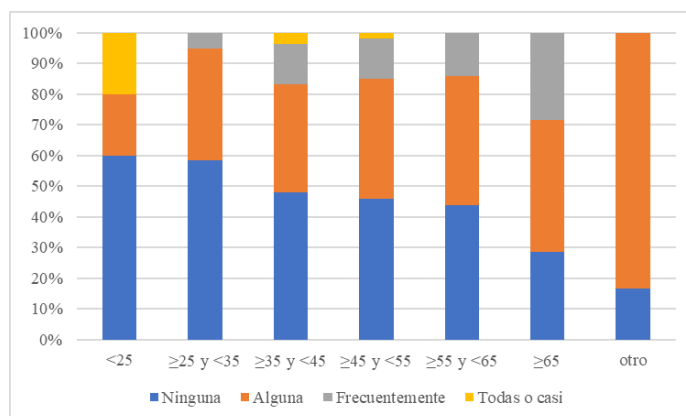


Ilustración 12. Personas que han tenido contacto previo con el teletrabajo según rango de edad

En este gráfico muestro enseñar la experiencia previa que tenían los encuestados teletrabajando según su rango de edad. Lo primero que cabe destacar es que a medida que el rango de edad aumenta, más personas han tenido contacto previo con el teletrabajo (entendiendo aquí por contacto previo el haber realizado tareas a través del teletrabajo). Los tres rangos de edad comprendidos entre los 35 y 65 años prácticamente tienen el mismo porcentaje de personas que han realizado tareas de teletrabajo previamente, siendo una media del 15,27% en las tres franjas etarias. Cabe destacar que los más experimentados son los mayores de 65 años, el 28,07% de ellos ha realizado frecuentemente o todas o casi todas sus tareas a través del teletrabajo, no obstante, hay que relativizar este dato ya que solo son 7 personas las que se encuentran en esta franja, es decir el 1,12% de los encuestados.

Para concluir, a modo de resumen, podemos ver como nuestra muestra se divide en prácticamente partes iguales en mujeres y hombres y sector público y privado. Les edades más representadas son las que van de los 35 a los 55 años y los oficios con más trabajadores son la enseñanza y el sector técnico. Cabe destacar que la gran mayoría de los encuestados residen en Andalucía y la mayoría de ellos han tenido poca experiencia previa teletrabajando. En cuanto a las personas que conviven en el hogar durante el confinamiento, la mayoría de ellas pertenecen al grupo 1, es decir, conviven con al menos un menor o una persona dependiente o bien son 3 o más adultos en el hogar.

## Bloque 1: Relación con la línea jerárquica

**Pregunta 8: ¿Consideras que se ha tenido en cuenta tu opinión al decidir cómo implantar el teletrabajo? (recursos a emplear, plataformas, horarios, etc.)**

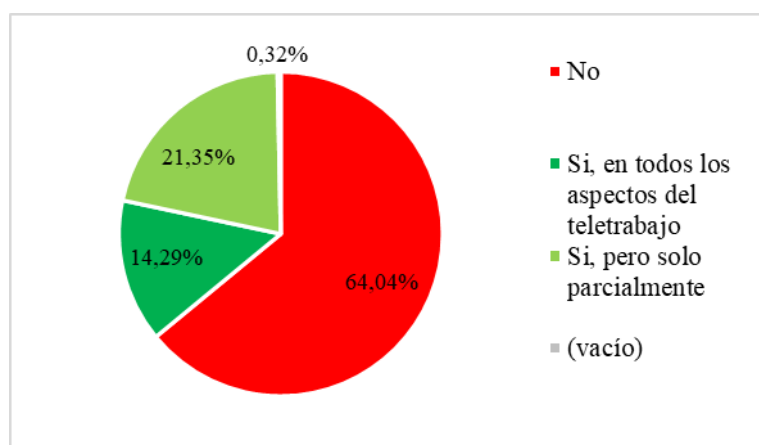


Ilustración 13. Respuestas a la pregunta 8

Como se puede observar en la ilustración 9, un 64,04% de los encuestados consideran que no se les ha tenido en cuenta a la hora de decidir cómo implantar el teletrabajo. Siendo un 14,29% y un 21,35% los que piensan que sí se les ha tenido en cuenta y los que consideran que se les ha tenido en cuenta parcialmente, respectivamente.

A continuación, se puede ver como los resultados varían sensiblemente a mejor (a más personas se les ha tenido en cuenta) si nos centramos en las personas que pertenecen al sector privado, y como varían a peor dentro del grupo de personas que pertenecen al sector público.

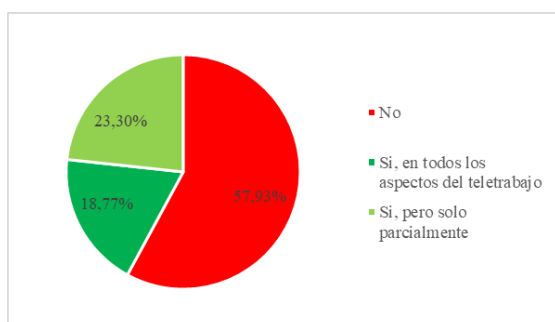


Ilustración 14. Pregunta 8, sector privado

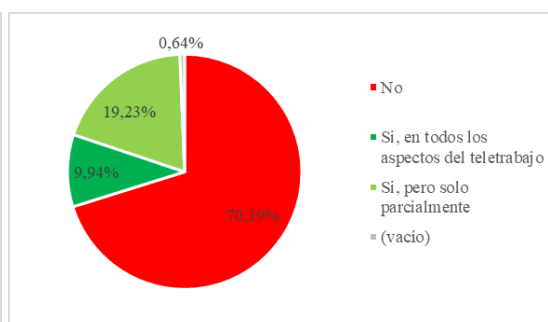


Ilustración 15. Pregunta 8, sector público

### Pregunta 13: En comparación con la situación anterior al estado de alarma, ¿en qué medida...?

Gracias a la pregunta 13 podremos ver la percepción que tienen los encuestados de cómo se ha adaptado su trabajo al sistema del teletrabajo, en qué medida tienen claros sus objetivos y cómo ha podido cambiar la autonomía que tenían previamente para establecerse sus propios horarios y tareas.

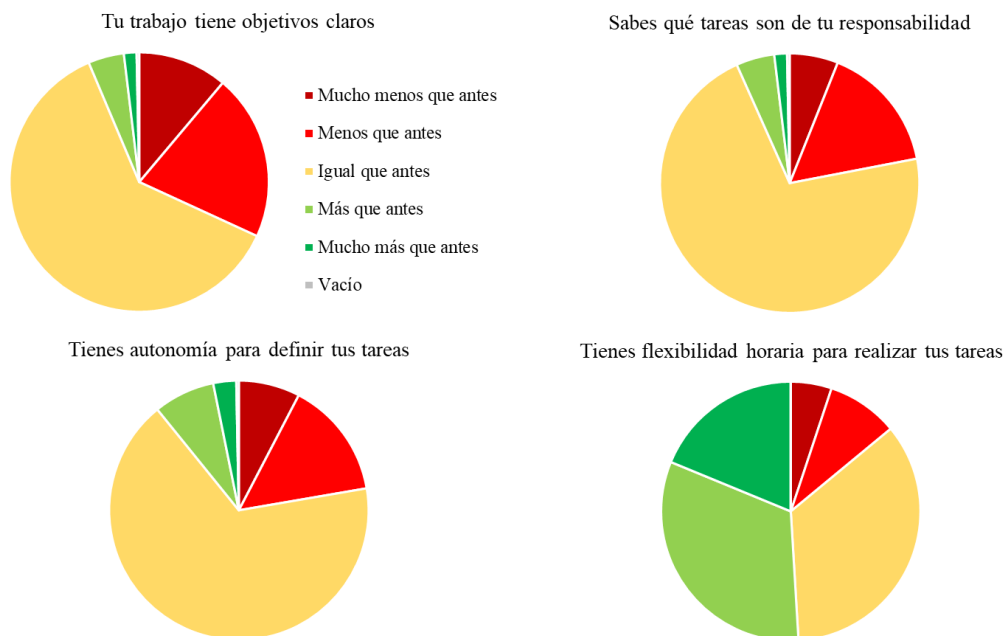


Ilustración 16. Respuestas a la pregunta 13.

En todas las preguntas la mayoría de los encuestados piensan que todo sigue igual con respecto a la situación previa al estado de alarma. Me parece necesario destacar que estas respuestas no varían cuando nos centramos en los trabajadores que pertenecen al sector público o en los trabajadores que pertenecen al sector privado, ni cuando distinguimos entre personas que dedican a la enseñanza reglada o a algún oficio técnico.

### Pregunta 14: En comparación con la situación anterior al estado de alarma, tu línea jerárquica...

Sucede el mismo comportamiento que en la pregunta 13, más de la mitad de los encuestados piensa que su línea jerárquica sigue realizando sus tareas de la misma manera que antes del confinamiento.

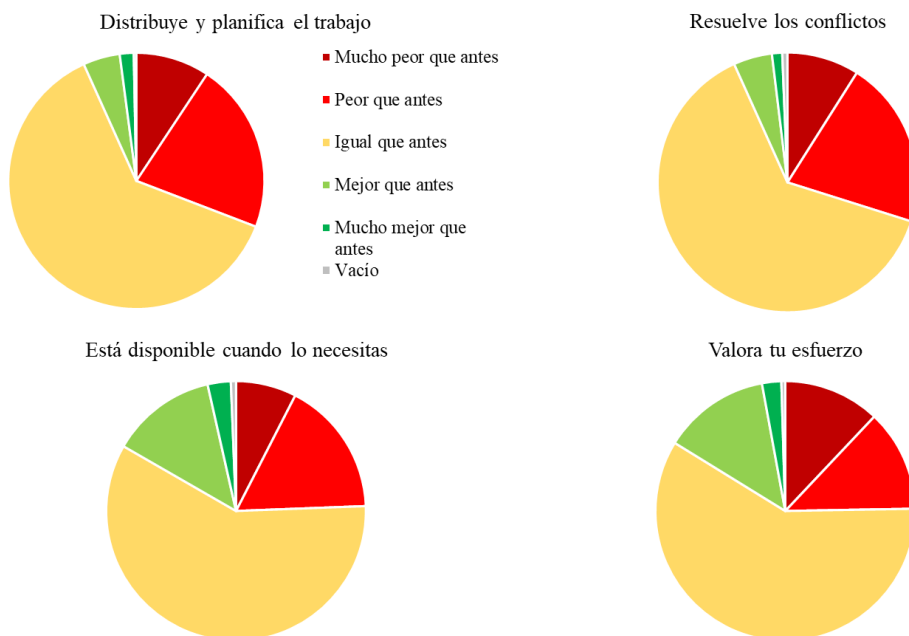


Ilustración 17. Respuestas a la pregunta 14

Además, en ambos sectores, tanto público como privado, y en los dos oficios con más representación se puede ver como coinciden en las respuestas.

## Bloque 3: Relación entre la empresa y el trabajador

### Pregunta 9: ¿Tienes los recursos adecuados (informáticos, mobiliarios, material de oficina, etc.) para desarrollar el teletrabajo durante el confinamiento?

En esta pregunta nos centraremos en si la empresa ha aportado el material necesario a los encuestados. Se puede ver como el material informático, tanto software como hardware, sí se lo ha suministrado la empresa al 60,19% de los encuestados y al 40,77% respectivamente. Sin embargo, nos encontramos con un escenario totalmente distinto cuando hablamos de material de oficina, mobiliario u otros, observamos que la mayoría de los encuestados ha tenido que adquirir estos materiales o que ni siquiera disponen de los adecuados para poder desarrollar su actividad laboral.

El 63,24% de los encuestados ha tenido que adquirir su propio mobiliario, el 47,03% el material de oficina y cabe destacar, que 23,27% ni siquiera dispone del mobiliario adecuado.

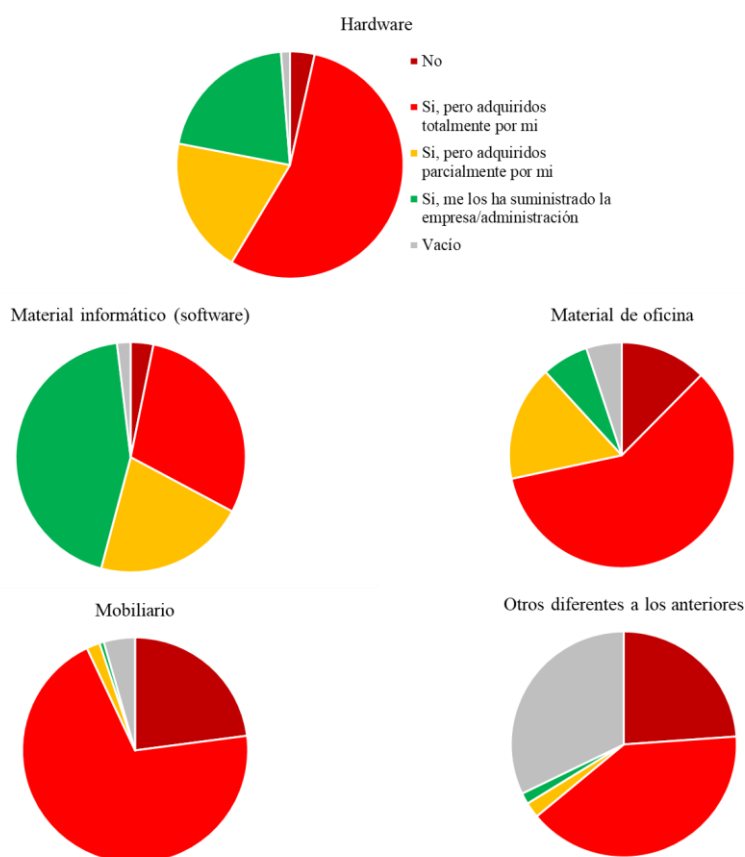


Ilustración 18. Respuestas a la pregunta 9, global

Las diferencias entre el sector público y el privado son considerables, en el sector público (ver

ilustración 18) sube casi 20 puntos el porcentaje de personas que ha tenido que adquirir totalmente por ellos su propio hardware, respecto al global. Además, en los demás recursos también ha subido el número de personas que han tenido que adquirirlos por su cuenta. Mientras que, en el sector privado, los resultados siguen una tendencia muy parecida al del global.

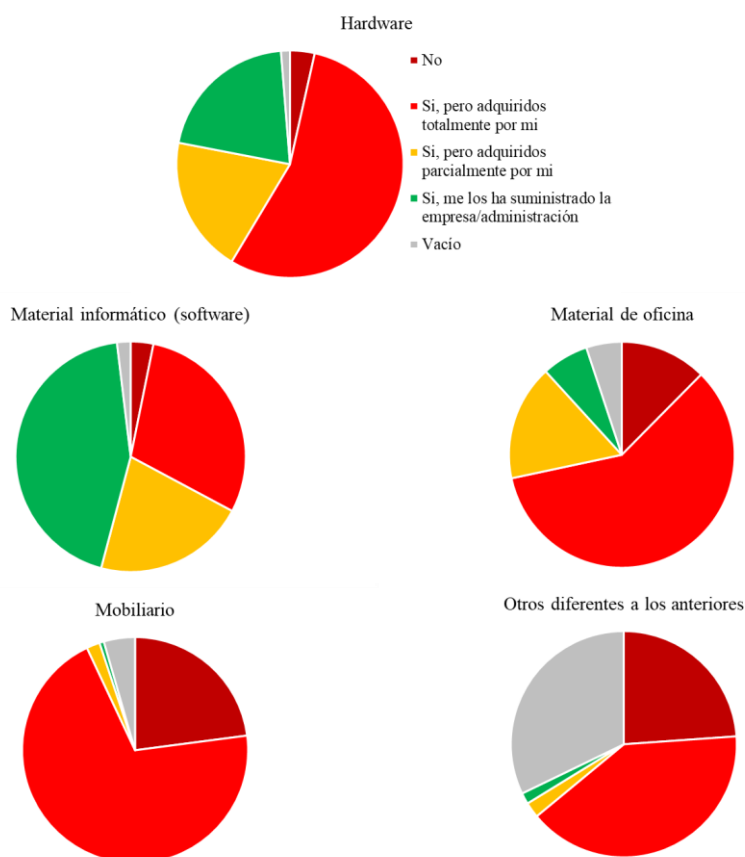


Ilustración 19. Respuestas a la pregunta 9, sector público

Cabe destacar que las personas que pertenecen al sector público, en los apartados de “material de oficina” y “mobiliario” más de la mitad de ellas han tenido que asumir la totalidad del coste para poder adquirir dichos recursos, el 59,24% y el 70,06% respectivamente.



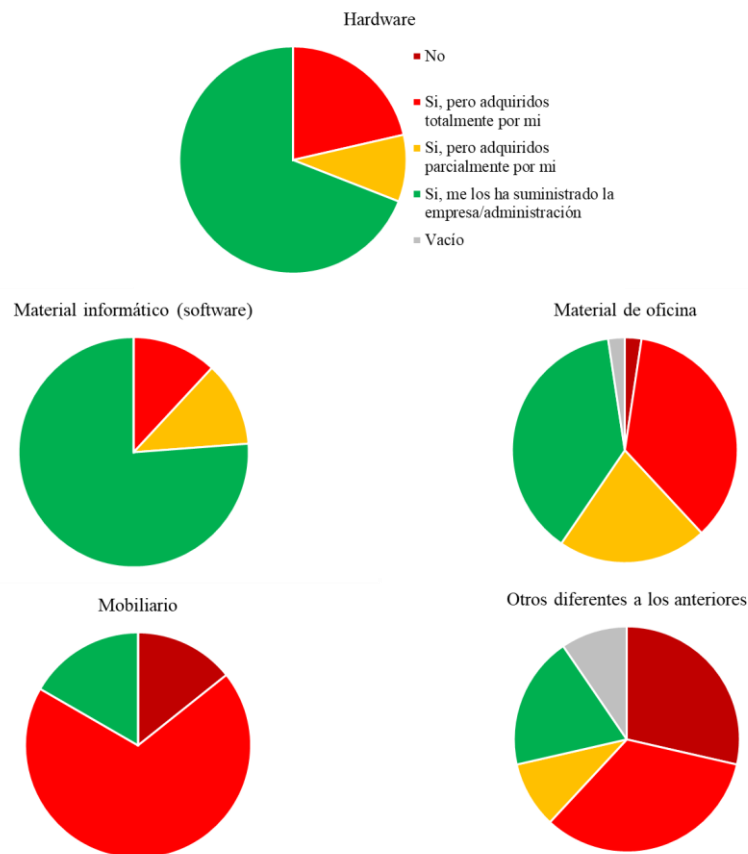


Ilustración 20. Respuestas a la pregunta 9, personas que han realizado frecuentemente o casi siempre tareas mediante teletrabajo previamente al estado de alarma y pertenecen al sector privado

Por otro lado, las personas que teletrabajan casi siempre o frecuentemente y además pertenecen al sector privado (son 42 personas, el 6,74% de los encuestados), han sido las más beneficiadas en este aspecto. En este caso, se puede ver como a la mayoría de las personas se les ha suministrado material informático y el porcentaje de personas que se han tenido que costear completamente sus recursos es más bajo en comparación con las demás personas.

### Pregunta 10: ¿Has llegado a algún tipo de acuerdo con la empresa/administración para la que trabajas para el pago de algún gasto cómo...?

El 92,56% de los encuestados no ha llegado a ningún tipo de acuerdo con su empresa/administración para que cubriesen algún gasto derivado del trabajo. Solo en el 4,33% de los casos se ha conseguido algún tipo de acuerdo, distribuyéndose de la siguiente manera: el 2,37% el teléfono, internet el 1,58% de los encuestados, el 0,16% la electricidad y el 0,16% el seguro del hogar.

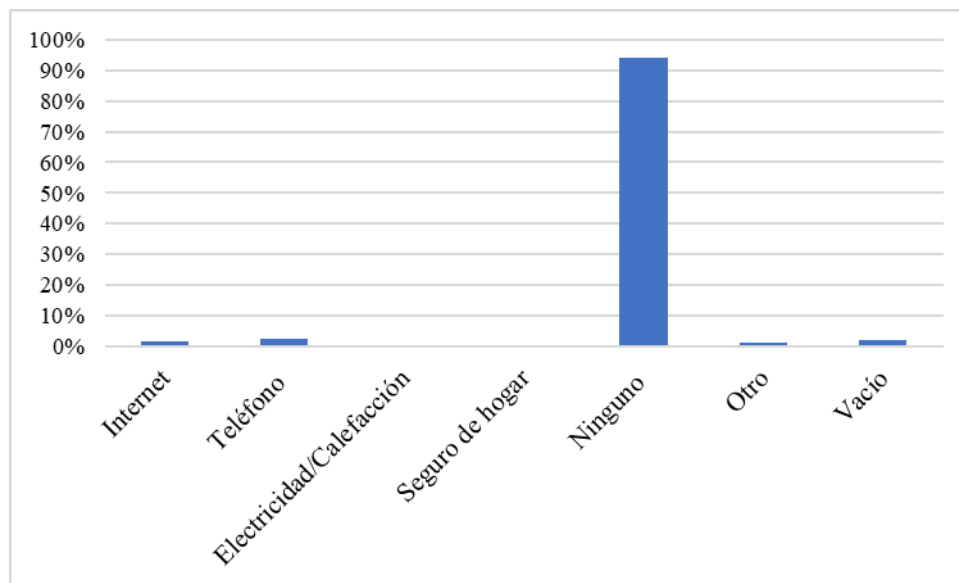


Ilustración 21. Respuestas a la pregunta 10

### Pregunta 11: ¿Te ha facilitado la empresa/administración para la que trabajas información o formación sobre prevención de riesgos laborales adaptada al trabajo en casa?

A la pregunta de si la empresa ha facilitado información o formación sobre prevención de riesgos laborales, a más de la mitad (53,13%) de los encuestados no les han suministrado ningún tipo de formación o información. Al 16,05% le han facilitado información además de formarles en esta materia y al 30,82% le han facilitado solamente información.

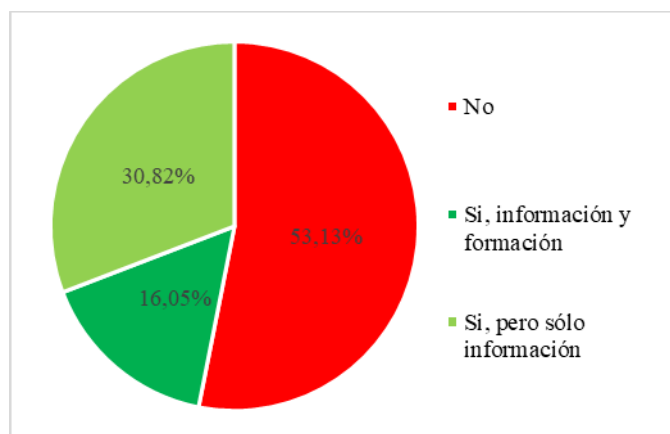


Ilustración 22. Respuestas a la pregunta 11

Veamos que ocurre con los dos colectivos mayoritarios por tipo de trabajo que realizan.

Solo al 4,22% de las personas que se dedican a la enseñanza reglada se le ha suministrado información y formación, a un 26,51% solo información y al 69,28% de ellos no se les ha facilitado nada.

Muy al contrario, ocurre en las personas que se dedican a algún oficio técnico, donde al 25,47% de ellas se le ha dotado de formación e información, al 27,95% únicamente se le ha proporcionado información y al 46,58% restante nada.

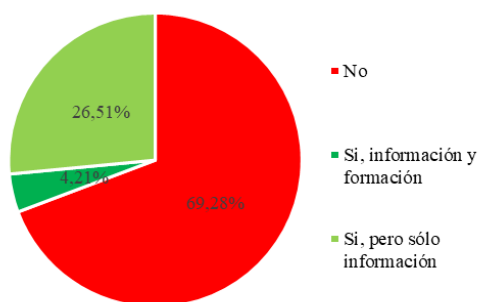


Ilustración 23. Respuestas a la pregunta 11, enseñanza reglada

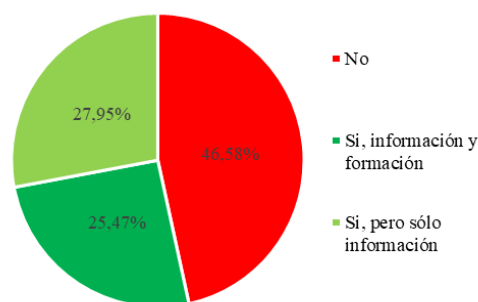


Ilustración 24. Respuesta a la pregunta 11, técnico

## Pregunta 12: La información y formación que te ha facilitado la empresa/administración sobre el manejo de los recursos que estás utilizando para el desarrollo del teletrabajo te parece...

Casi la mitad de los encuestados (44,14%) que la formación y la información que ha recibido por parte de su empresa si ha sido suficiente. Mientras que el 25,68% de ellos ni si quiera han recibido información ni formación y el 29,86% la considera insuficiente.

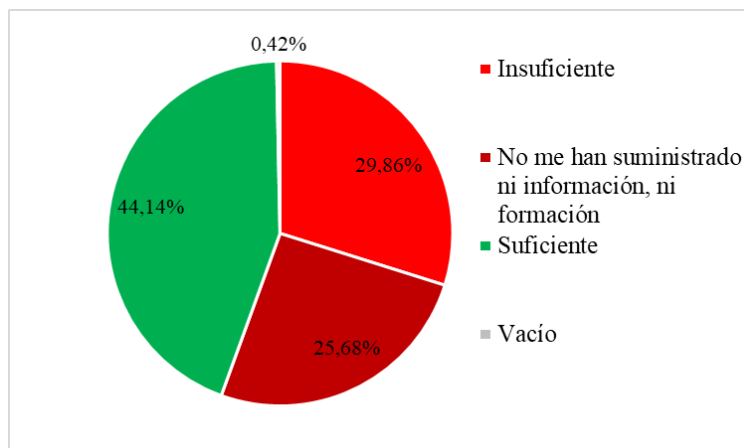


Ilustración 25. Respuestas a la pregunta 12

Si nos ceñimos a las personas que han realizado frecuentemente o casi siempre tareas mediante teletrabajo previamente al estado de alarma, observamos que un 52,38% considera que la información/formación ha sido suficiente, un 30,95% la considera insuficiente y al 19,88% de ellos no se les ha suministrado ningún tipo de formación o información.

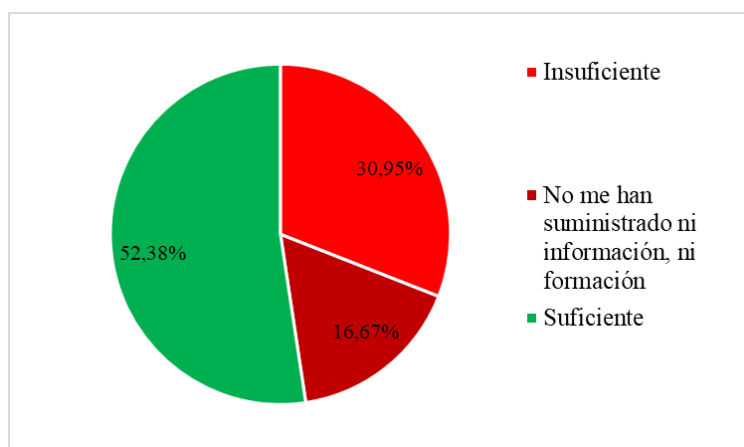
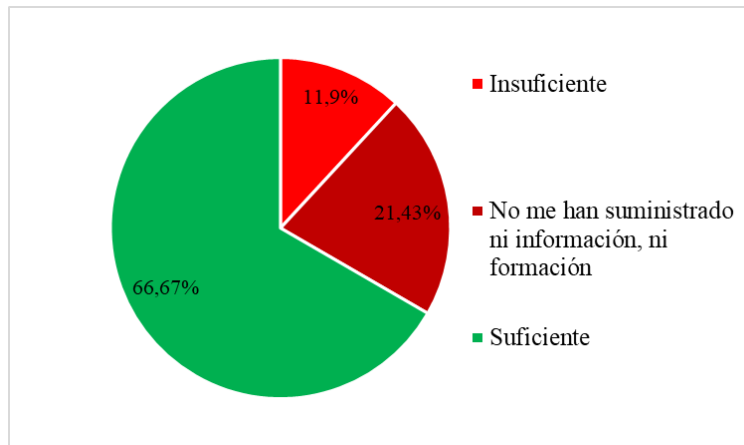


Ilustración 26. Respuestas a la pregunta 12, personas que han realizado frecuentemente o casi siempre tareas mediante teletrabajo previamente al estado de alarma.

Si, además, dentro de este grupo de personas nos centramos solo en los que pertenecen al sector privado, la balanza se inclina aún más hacia los que piensan que ha sido suficiente (66,67%), siendo solo el 11,9% los que consideran que ha sido insuficiente y el 21,43% restante al que no se le ha dado ningún tipo de formación o información.



*Ilustración 27. Respuestas a la pregunta 12, personas que han realizado frecuentemente o casi siempre tareas mediante teletrabajo previamente al estado de alarma y del sector privado.*

## Bloque 4: Apoyo social

### Pregunta 16: Durante el confinamiento, en comparación con la situación anterior al estado de alarma...

En relación con el compañerismo en el teletrabajo, la mayoría de los encuestados han respondido que todo sigue igual en comparación con la situación anterior al estado de alarma, siguiéndole a un número considerable de puntos de distancia la opinión de que ha ido a menos.

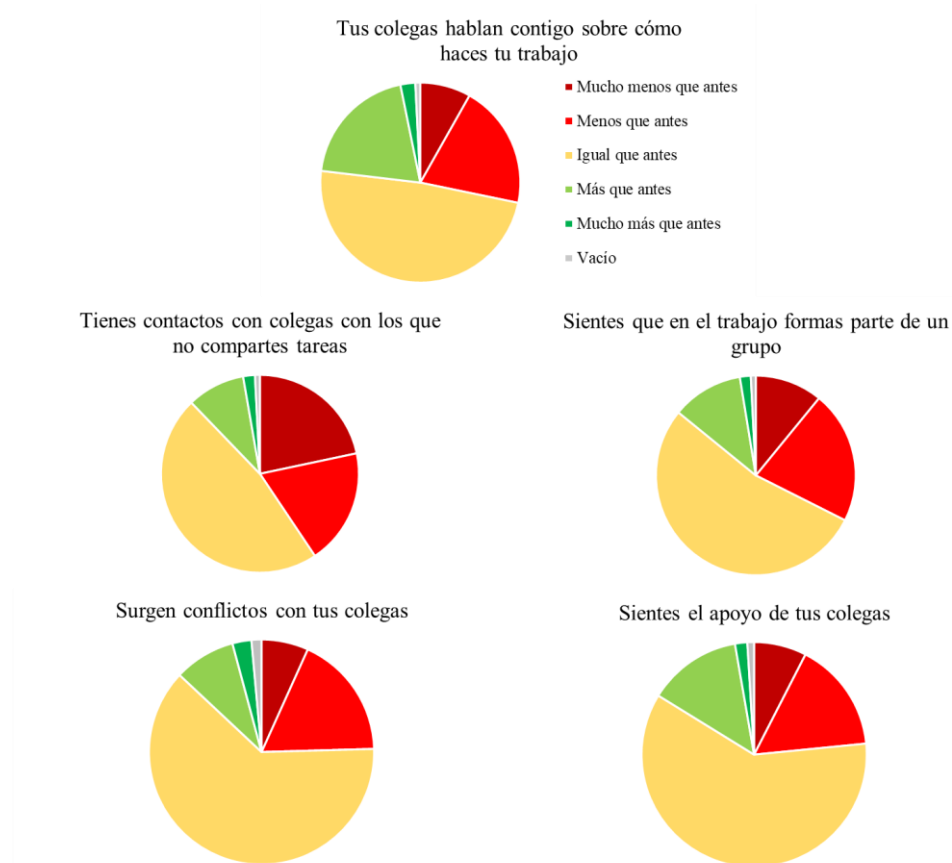


Ilustración 28. Respuestas a la pregunta 16.

Por último, vamos a analizar las respuestas a la segunda pregunta que forma parte de la pregunta 17 (17.2). En la segunda pregunta que forma parte de la pregunta 17 (17.2), se puede observar que la mayoría se ha tenido que ocupar de los problemas de otros compañeros en la misma medida que antes del confinamiento, sin embargo, cabe destacar que más del 35% de ellos lo han tenido que hacer más o mucho más que antes.



Ilustración 29. Respuestas a la pregunta 17.2.

Al igual que pasaba en las preguntas 13 y 14, lo que obtenemos de estas preguntas es saber que hay ciertos aspectos que en líneas generales se mantienen igual que antes del confinamiento y que no deberían ser en un principio motivo de alarma para poder detectar un empeoramiento en la salud de los trabajadores.

## Pregunta 18: Efecto aditivo

### Pregunta 18: En comparación con la situación anterior al confinamiento, ¿cuánto tiempo pasas...?

En este bloque trataremos de mostrar el posible efecto aditivo que han podido experimentar los encuestados durante el confinamiento. Hace referencia a cómo el uso de instrumentos como el ordenador o el teléfono móvil a la hora de realizar las tareas de teletrabajo ha podido afectar a que estos los utilicen más también durante su tiempo libre.

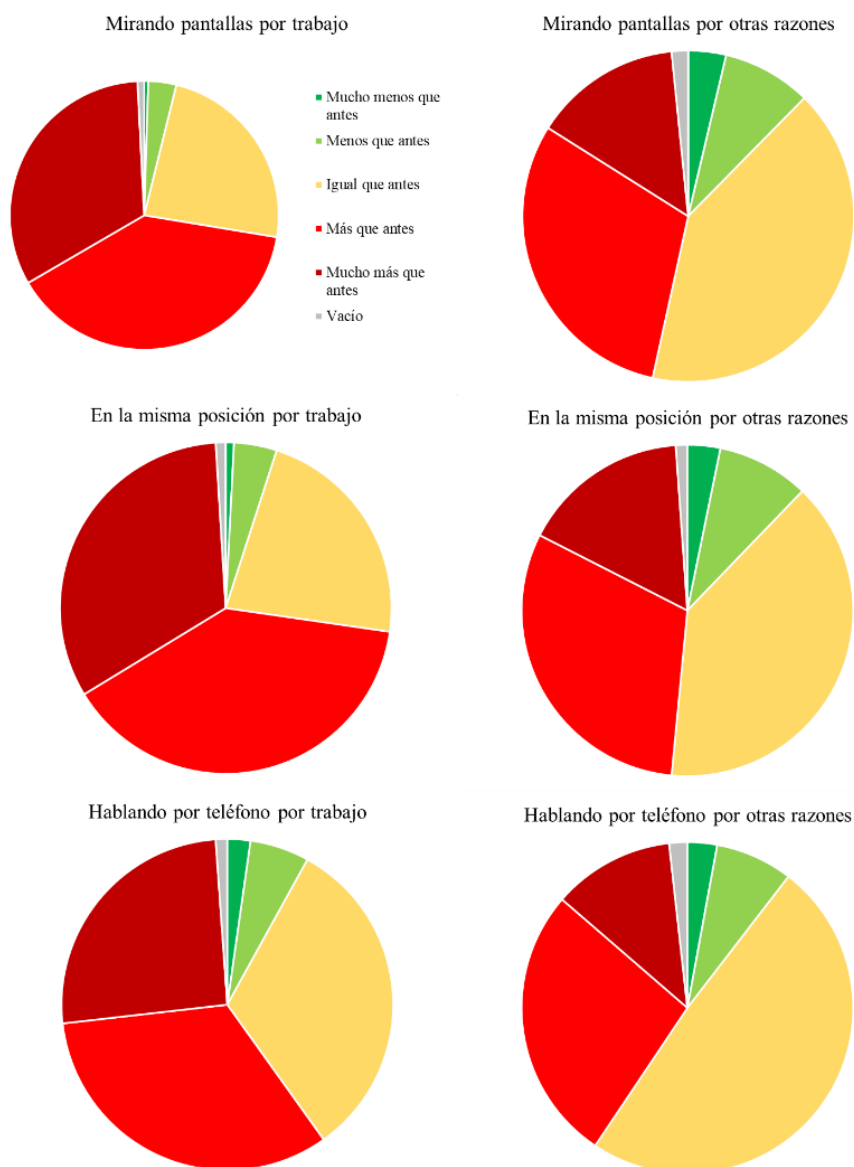


Ilustración 30. Respuestas a la pregunta 18.



La mayoría de las personas han pasado más tiempo en la misma posición, hablando por teléfono y mirando pantallas por trabajo, mientras que por otros motivos lo han hecho el mismo tiempo que antes. Debemos destacar que en los tres casos que se pregunta si el motivo ha sido el trabajo, más del 60% dice que ha sido más que antes o mucho más que antes, a excepción de “hablando por teléfono por trabajo” que lo han respondido un 58,75%.

Si decidimos centrarnos en el sector público podemos ver en la ilustración 31 como en algunas situaciones ha mejorado, como por ejemplo la de estar en la misma posición por otras razones, mientras que, en otras como la de mirar pantallas por trabajo, ha empeorado drásticamente. Aun así, en términos generales podemos ver como la mayoría de las respuestas de los encuestados siguen siendo por lo general, negativas.

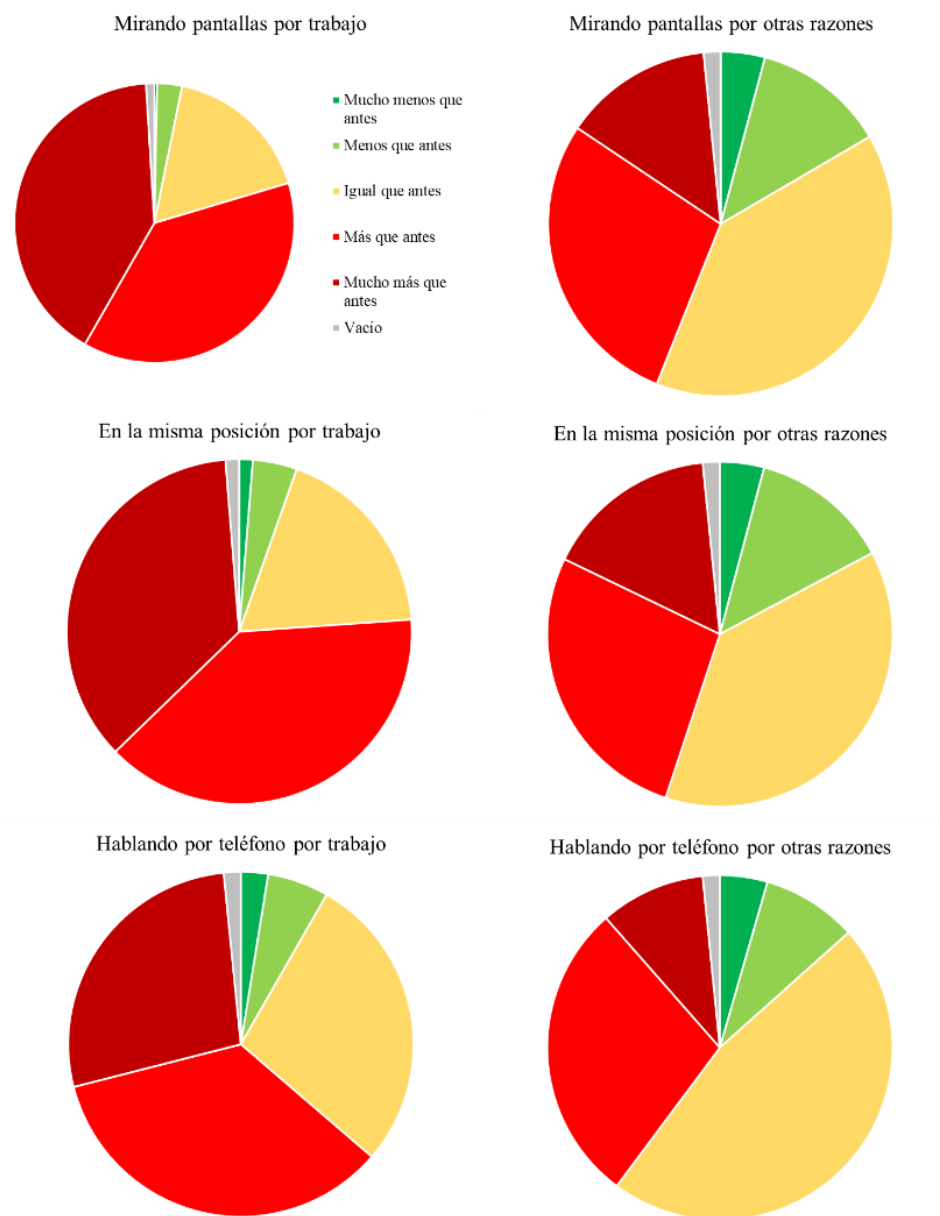


Ilustración 31. Respuestas a la pregunta 18, sector público.

Dentro del sector público, hay un tipo de trabajo que se ha visto más afectado por este efecto aditivo que los demás, el grupo de las enseñanzas regladas. Se puede ver claramente en los gráficos que los casos en los que antes se obtenía la respuesta “más que antes” ahora han pasado a ser “mucho más que antes”.

## Pregunta 19: Ambiente de trabajo

### Pregunta 19: Respecto a la situación pre-confinamiento, al trabajar en casa, tus condiciones de trabajo relativas a los siguientes aspectos son.

Entre las condiciones más destacadas, identificadas por aproximadamente el 40% de las respuestas, se encuentran la iluminación (42,05%), la temperatura (43,34%) y el espacio (34,19%) como características que se han mantenido igual durante el confinamiento en el puesto de trabajo. Por otra parte, se puede ver cómo han ido a peor el mobiliario, la exposición a ruidos y el confort en general.

Estos resultados son más homogéneos que los obtenidos en la pregunta 18, no hay ninguna respuesta que se haya polarizado en ninguno de los casos.

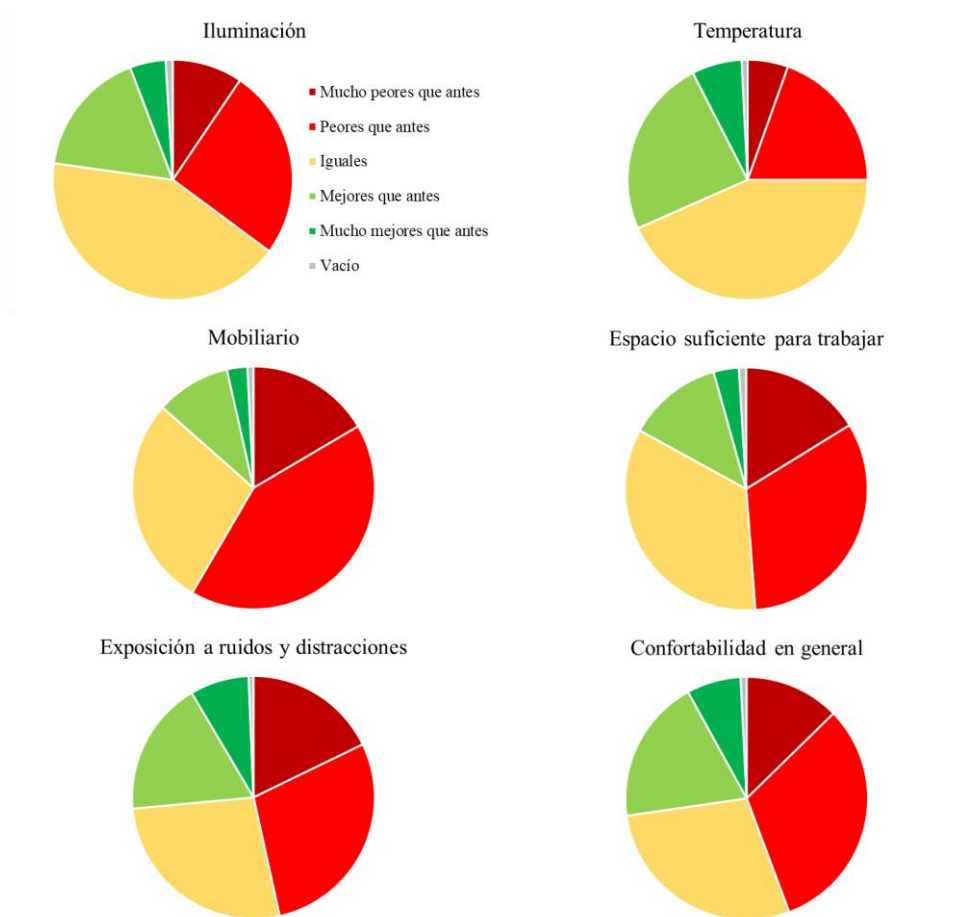


Ilustración 32. Respuestas a la pregunta 19.

Sin embargo, si solo consideramos las personas que frecuentemente o casi siempre realizaban sus tareas a través teletrabajo previamente al estado de alarma, podemos ver que consideran que todas las condiciones descritas en su puesto de trabajo en casa son las mismas que las que tenían en la oficina.

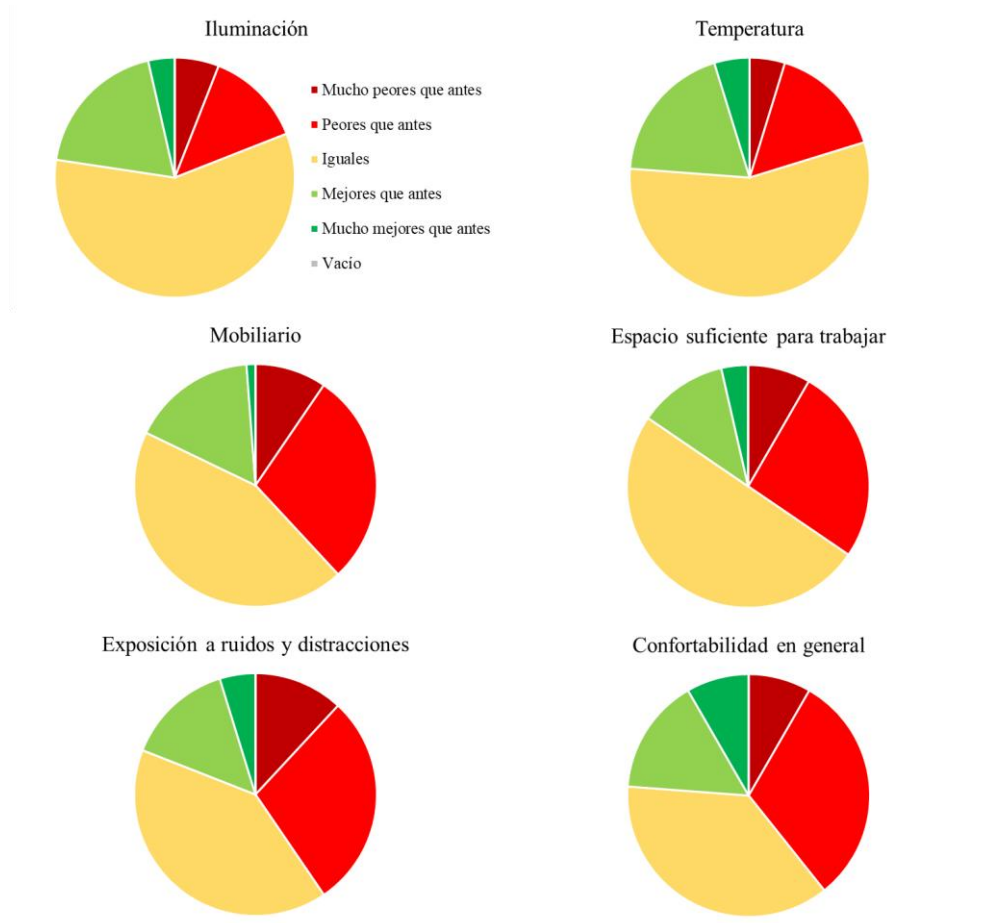


Ilustración 33. Respuestas a la pregunta 19, personas que han realizado frecuentemente o casi siempre tareas mediante teletrabajo previamente al estado de alarma.

Si observamos las personas que se dedican a la enseñanza reglada y han trabajado alguna vez o nunca previamente mediante teletrabajo, podemos ver un panorama mucho más negativo. Tanto el espacio como para trabajar y la exposición a ruidos han bajado un peldaño en lo que la calidad se refiere. Además, podemos afirmar que la percepción expresada por estas personas respecto a las condiciones de trabajo por las que se les cuestiona empeora durante el confinamiento.

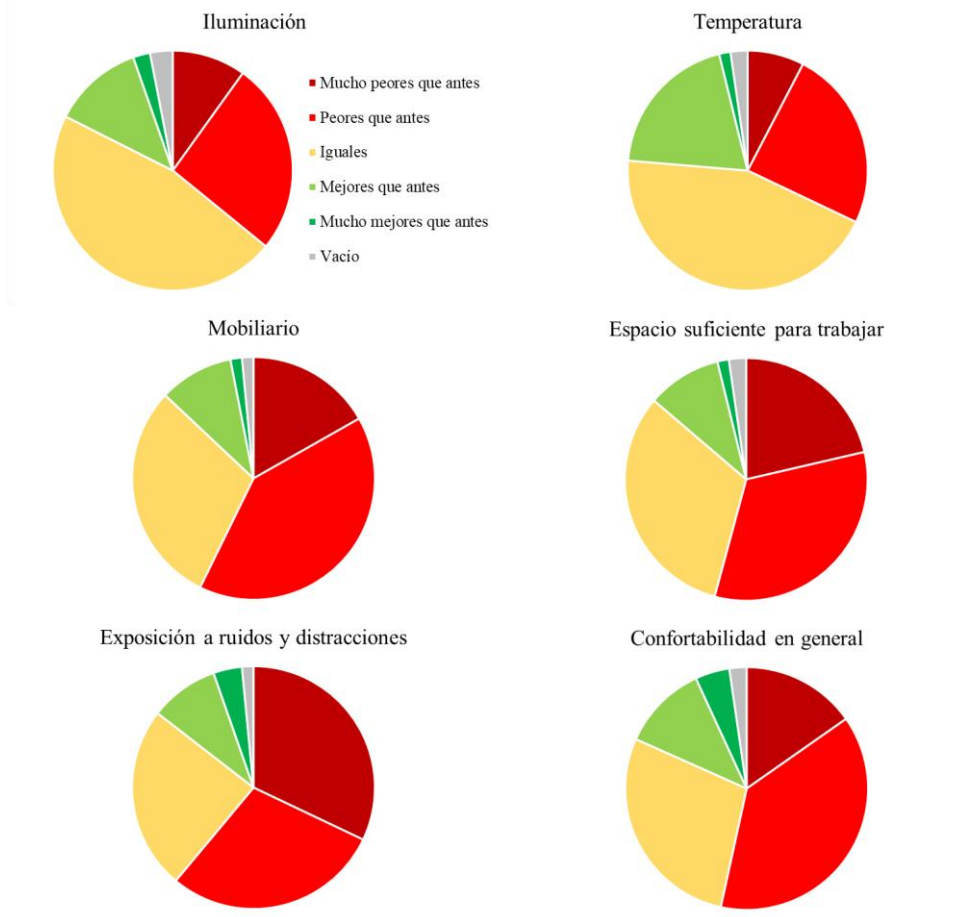


Ilustración 34. Respuestas a la pregunta 19, personas que han realizado nunca o algunas veces tareas mediante teletrabajo previamente al estado de alarma y trabajan en la enseñanza reglada.

## Bloque 5: Carga de trabajo

### Pregunta 15: En comparación con la situación anterior al estado de alarma ¿en qué medida...?

Se puede ver como la mayoría de los encuestados piensan que todo sigue igual que antes del estado de alarma a excepción de que con el cambio, su jornada laboral se extiende más que antes. Sin embargo, en casi todos los apartados también hay una gran cantidad de personas que opinan que su situación ha empeorado más o mucho más que antes. El caso más llamativo es el de “tu jornada se extiende más horas de lo convenido/fijado por contrato”, donde un 61,96% dice que ahora ocurre más o mucho más que antes.

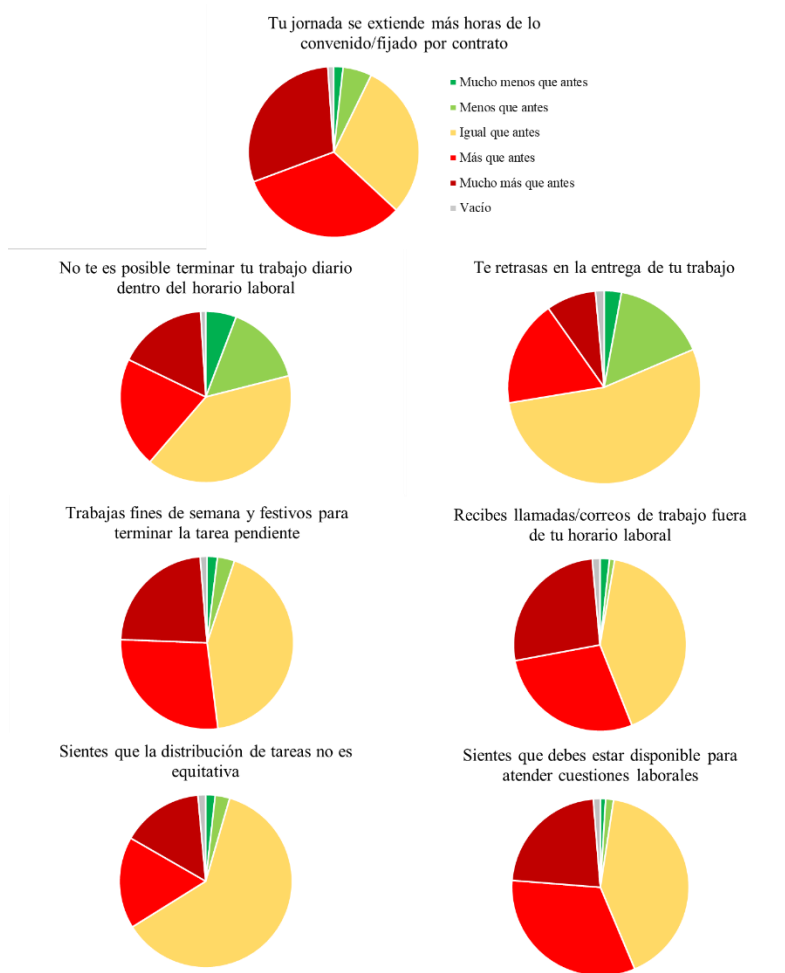


Ilustración 35. Respuestas a la pregunta 15.

En el caso de las personas que pertenecen al sector público obtenemos resultados aún más negativos que los globales.

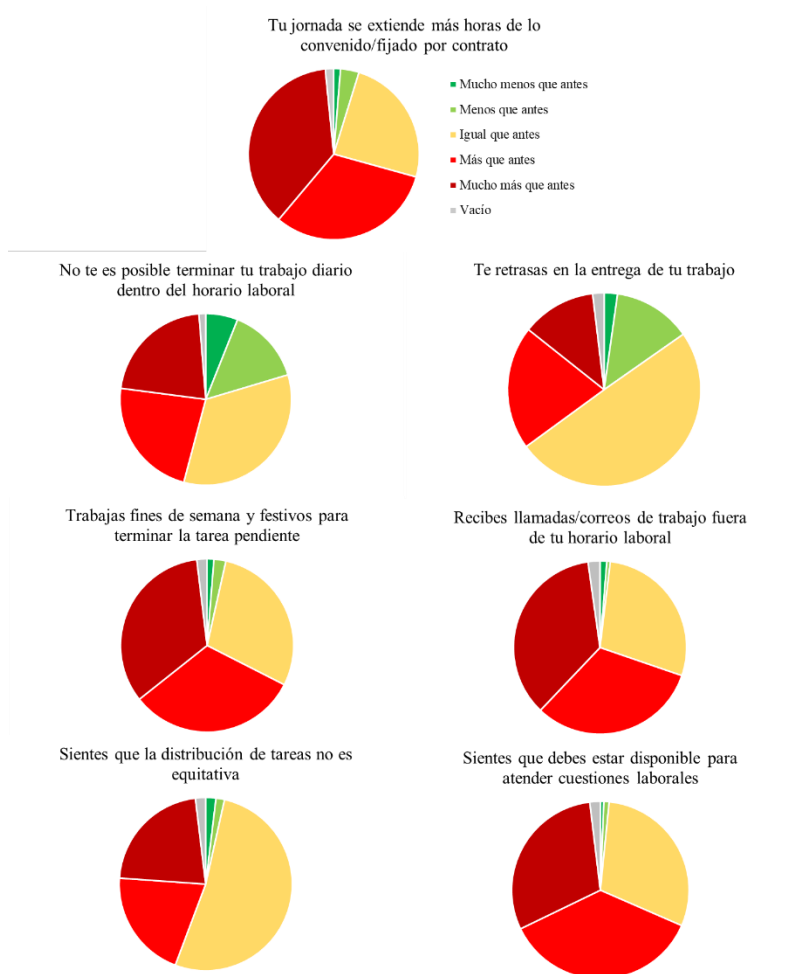


Ilustración 36. Respuestas a la pregunta 15, sector público.

Si observamos las ilustraciones 35 y 36 se puede ver como en el segundo caso más de un 30% de los trabajadores ha empeorado mucho más en “tu jornada se extiende más horas de lo convenido/fijado por contrato”, “trabajas fines de semana y festivos para terminar la tarea pendiente” y “recibes llamadas/correo de trabajo fuera de tu horario laboral”.

Además, si añadimos la condición de que pertenezcan al sector público y trabajen en la enseñanza reglada se verá como claramente son los más negativamente afectados durante el confinamiento. Presentan porcentajes superiores al 40% en los mismos apartados expuestos en el párrafo anterior y disminuyendo considerablemente el porcentaje de personas que piensan que su situación mejora lo más mínimo.

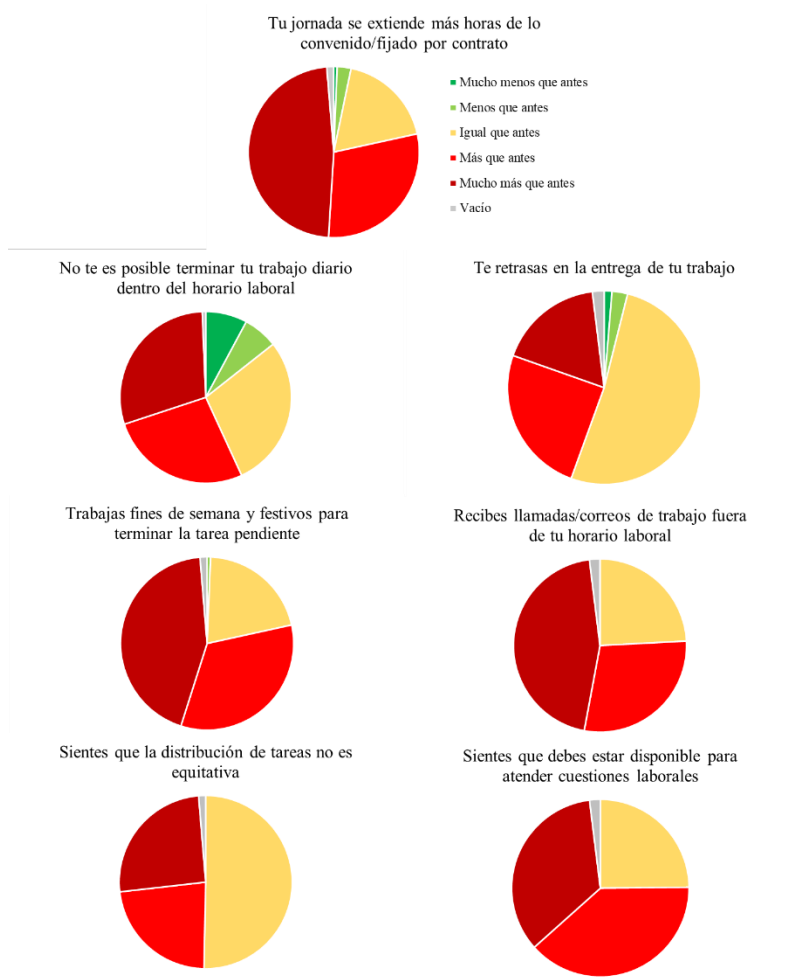


Ilustración 37. Respuestas a la pregunta 15, sector público y enseñanza reglada.

## Pregunta 20: Durante el estado de alarma...

Se puede observar como la mayoría de las personas encuestadas piensan que ha habido un cambio moderado o ningún cambio en los aspectos por los que se les pregunta. Aunque hay casos como “tu puesto laboral se ha visto modificado en carga de trabajo” y “el teletrabajo ha supuesto una carga extra no remunerada” que, aunque la respuesta más indicada haya sido “en cierta medida” (24,08%), la diferencia con “en gran medida” es mínima, siendo esta de tan solo 3 puntos menos. Lo mismo pasaba en la situación de “el teletrabajo ha supuesto una carga extra no remunerada”, sin embargo, en este caso las respuestas están más polarizadas ya que el 28,90% ha indicado “en ninguna medida” y el 24,88% “en gran medida”.

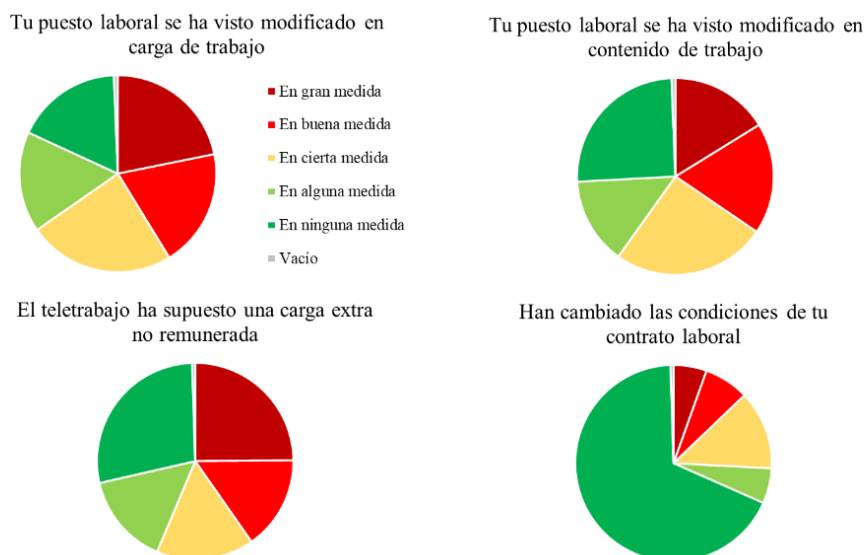


Ilustración 38. Respuestas a la pregunta 20.

Los encuestados que pertenecen al sector público se encuentran en peores condiciones que el global de los encuestados, el cambio más significativo es que en este grupo de personas, los casos como el comentado anteriormente donde la diferencia entre “en cierta medida” y “en gran medida” ha aumentado, inclinándose ahora la balanza hacia “en gran medida” (28,98%). El mismo comportamiento se puede observar en el segundo caso anteriormente, “en gran medida” ha aumentado y hay una diferencia de 10 puntos respecto a “en ninguna medida”.

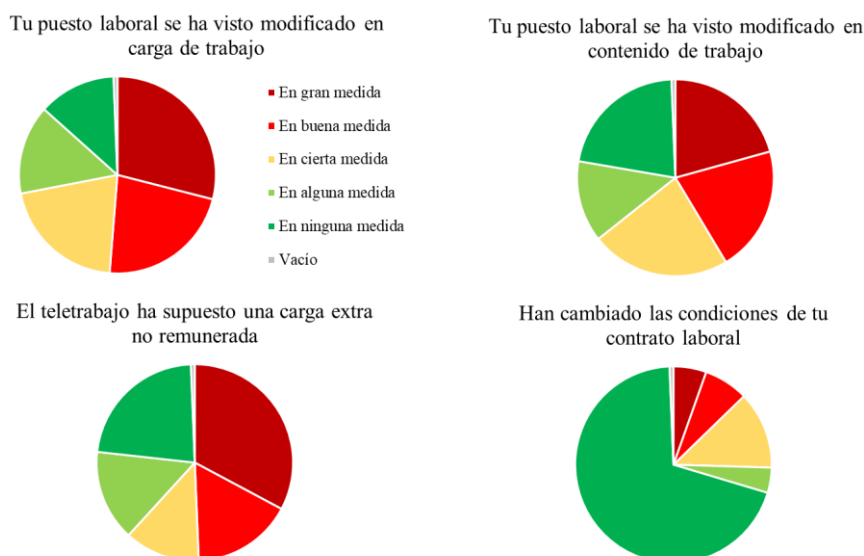


Ilustración 39. Respuestas a la pregunta 20, sector público.



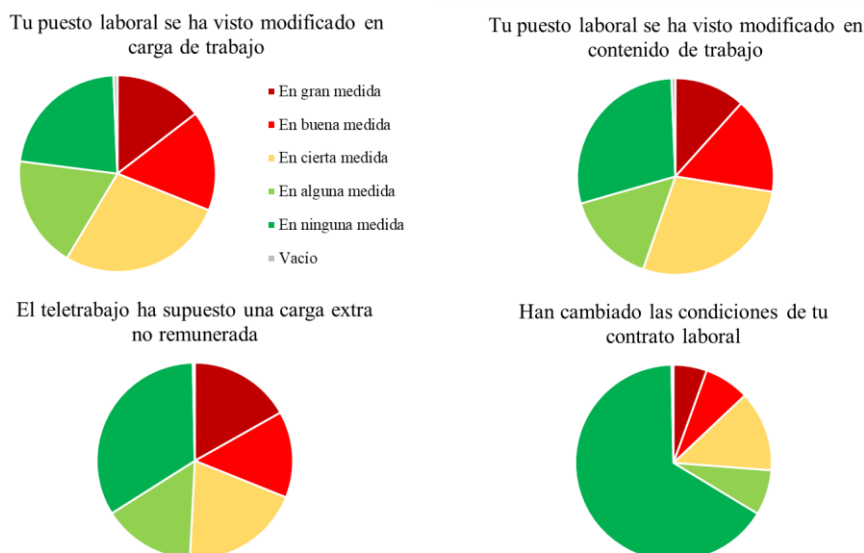


Ilustración 40. Respuestas a la pregunta 20, sector privado.

En el sector privado se puede observar como en los tres primeros apartados nos encontramos con un escenario totalmente distinto, se puede observar cómo más del 40% de las personas encuestadas que pertenecen al sector privado no han vivido ningún cambio o, si lo han vivido, ha sido en alguna medida.

En los cuatro casos el porcentaje de encuestados que han indicado que se han visto poco afectados (considerándose esta situación las de color verde) supera el 45%, exceptuando “tu puesto laboral se ha visto modificado en carga de trabajo”. Mientras que las respuestas más desfavorables, las rojas, no superan el 32%.

Podemos añadir que en el sector público han aumentado en un 6,47% de media las respuestas donde se indica que el teletrabajo ha supuesto un cambio en mayor medida, mientras que las que indican que ha cambiado en menor medida han disminuido un 4,12% de media. El caso completamente contrario nos encontramos en el sector privado, donde las respuestas donde se indica que el teletrabajo ha supuesto un cambio en mayor medida han disminuido en un 6,58% de media y han aumentado las de menor medida en un 4,19%, es decir, ha mejorado la situación.

## Pregunta 21: Comparando con la situación pre-confinamiento, ¿con qué frecuencia...?

Gracias a esta pregunta podremos observar el fenómeno de la doble presencia en el trabajo. Este fenómeno anteriormente se les atribuía a las mujeres, ya que, ellas eran las encargadas de las tareas del hogar. Actualmente, la sociedad ha cambiado y no son solo las mujeres que tienen hacerse cargo de las tareas del ámbito doméstico-familiar.

En esta pregunta utilizaremos los grupos de personas descritos en la caracterización de la muestra. El grupo 1 son aquellas personas que conviven con dos o más adultos, un menor o más o una persona dependiente o más. El otro grupo, grupo 2, está compuesto por cualquier persona que no cumpla al menos uno de estos requisitos.

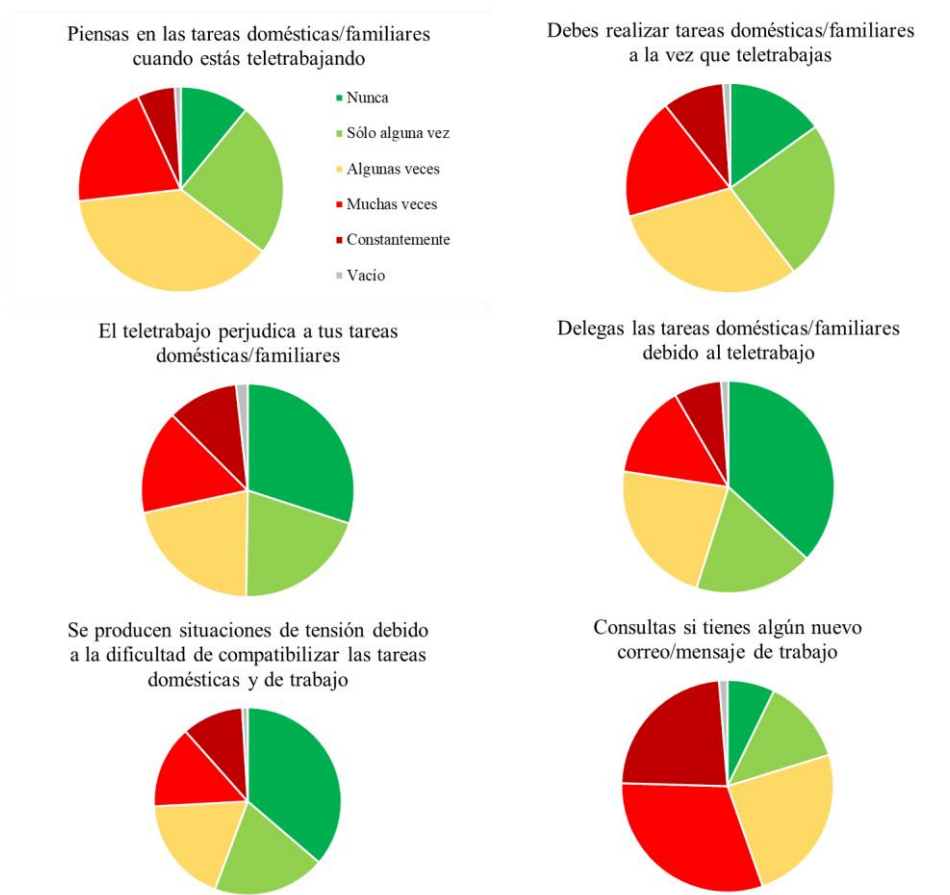


Ilustración 41. Respuestas a la pregunta 21.

Se puede observar como la mayoría de las personas encuestadas no piensan que el teletrabajo perjudique a sus tareas domésticas, que la compatibilización de ambas les produzca situaciones de estrés o que tengan que delegar dichas tareas en otras personas. Por otro lado, más del 30% de los trabajadores piensan en las tareas domésticas o deben realizarlas mientras teletrabajan alguna vez. El último de los casos es en el que peor resultados obtenemos, más del 30% de ellos consultan muchas veces el correo o si tienen mensajes pendientes.

Una vez se observa a los dos grupos por separado, se puede ver como del grupo 1 se obtienen unos resultados muy parecidos a los resultados del global de los encuestados. Mientras que el grupo 2, muestra resultados más positivos. El cambio más significativo es que estas personas deben hacer tareas domésticas mientras teletrabajan “solo algunas veces” (33,17%) mientras que el caso global debía realizarlas “algunas veces” (30,98%), ha bajado una posición en la escala. Además, en casos como tener que delegar las tareas domésticas o si se producen situaciones de tensión debido a la dificultad de compatibilizar tareas domésticas con teletrabajo ha aumentado considerablemente el número de personas que han respondido “nunca”, siendo ahora más del 50% de ellos.

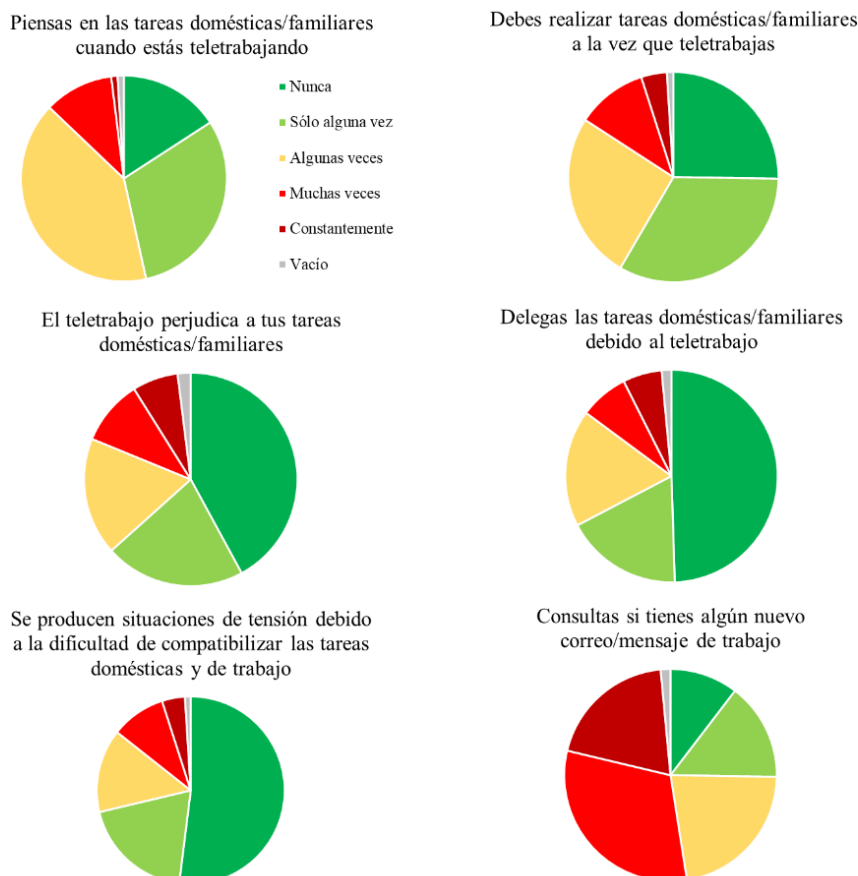


Ilustración 42. Respuestas a la pregunta 21, grupo 2.

Si se distingue entre sexos no se observa ninguna diferencia significativa entre ellos, tanto hombres como mujeres siguen un comportamiento muy parecido al global. Sin embargo, si decidimos indagar en los puestos de trabajo con más representación (enseñanza reglada y técnico) si se puede observar una gran diferencia de percepciones entre hombres y mujeres.

En la enseñanza reglada, se puede observar como en las situaciones donde en el global la mayoría de las respuestas eran “nunca”, han pasado a ser “algunas veces”. El caso más llamativo es el de si el teletrabajo perjudica sus tareas domésticas/familiares, donde ahora las respuestas más desfavorables han tomado fuerza siendo un 43%, mientras antes solo eran del 26%.

Además, en la pregunta de si consultan si tienen algún nuevo correo o mensaje de trabajo, se puede observar como ha aumentado considerablemente la cantidad de personas que lo consultan muchas veces o constantemente, siendo ahora casi el 55% de los encuestados.

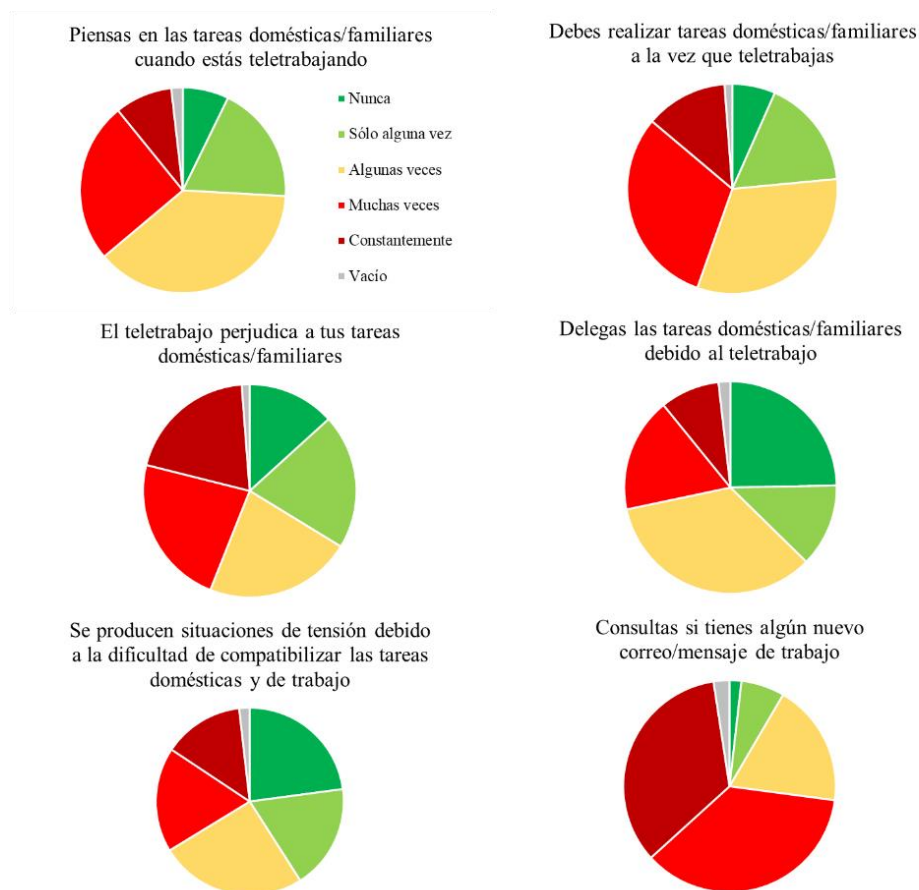


Ilustración 43. Respuestas a la pregunta 21, enseñanza reglada.

A continuación, si observamos a hombres y mujeres por separados nos percatamos de como las respuestas de los hombres siguen en la misma línea que las personas que pertenecen a la enseñanza reglada (hombres y mujeres). Sin embargo, si nos centramos solo en las mujeres podemos ver en la siguiente ilustración como los resultados son mucho más desfavorables.

En la siguiente ilustración se puede observar cómo las respuestas “muchas veces” y “constantemente” han ganado fuerza. En este caso, la única situación que se mantiene con un mayor porcentaje de respuestas positivas (las de color verde) es en la de si deben delegar las tareas domésticas debido al teletrabajo, siendo este porcentaje del 36,51%. Por otro lado, nos encontramos casos como los de “debes realizar tareas domésticas/familiares a la vez que teletrabajas” o “el teletrabajo perjudica a tus tareas domésticas/familiares” donde en ambas se supera el 50% de respuestas negativas (las de color rojo).

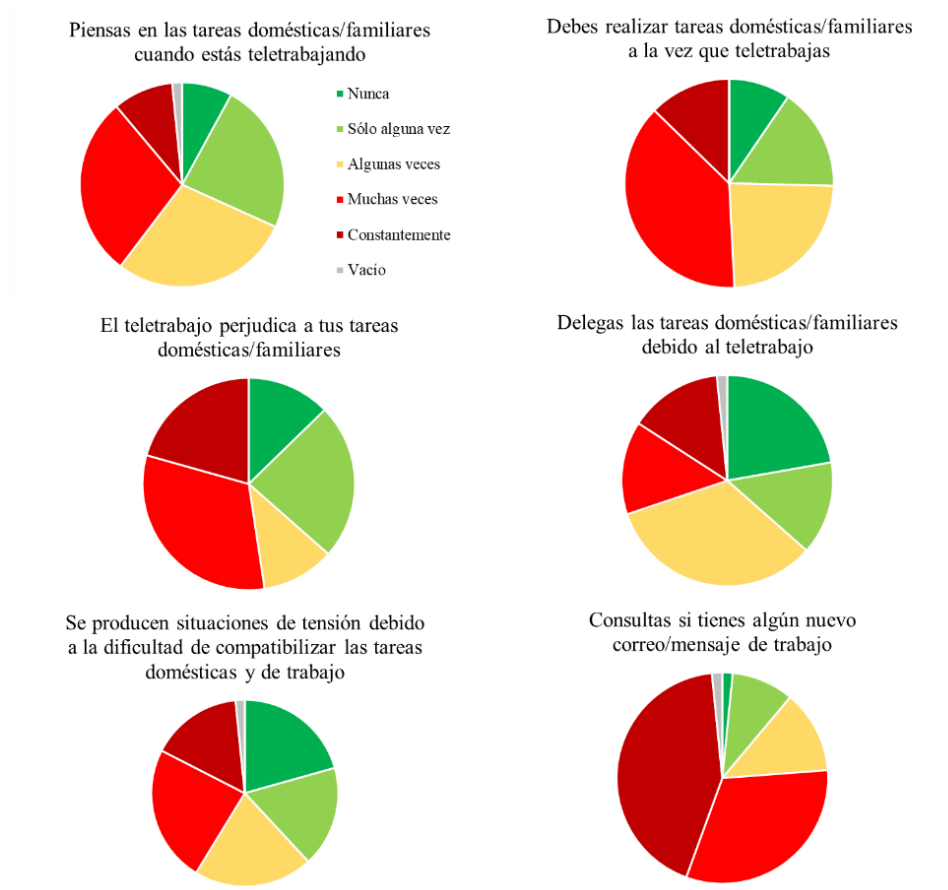


Ilustración 44. Respuestas a la pregunta 21, mujeres que trabajan en la enseñanza reglada.

## Bloque 6: Salud

### Pregunta 17: En comparación con la situación anterior al confinamiento, ¿con qué frecuencia...?

Se puede observar cómo en líneas generales las personas encuestadas han respondido que siguen igual que antes del confinamiento, a excepción de “sufres momentos o situaciones desgastadoras emocionalmente” donde el 38,84% dice que los sufre más que antes del confinamiento. En el resto de las situaciones más del 40% tienen la percepción de que siguen igual que antes.

Cabe destacar que, aunque la mayoría de las respuestas sean “igual que antes”, las respuestas negativas superan en más de 25 puntos a las respuestas positivas. Es decir, la situación de la mayoría de los encuestados ha empeorado durante el confinamiento.

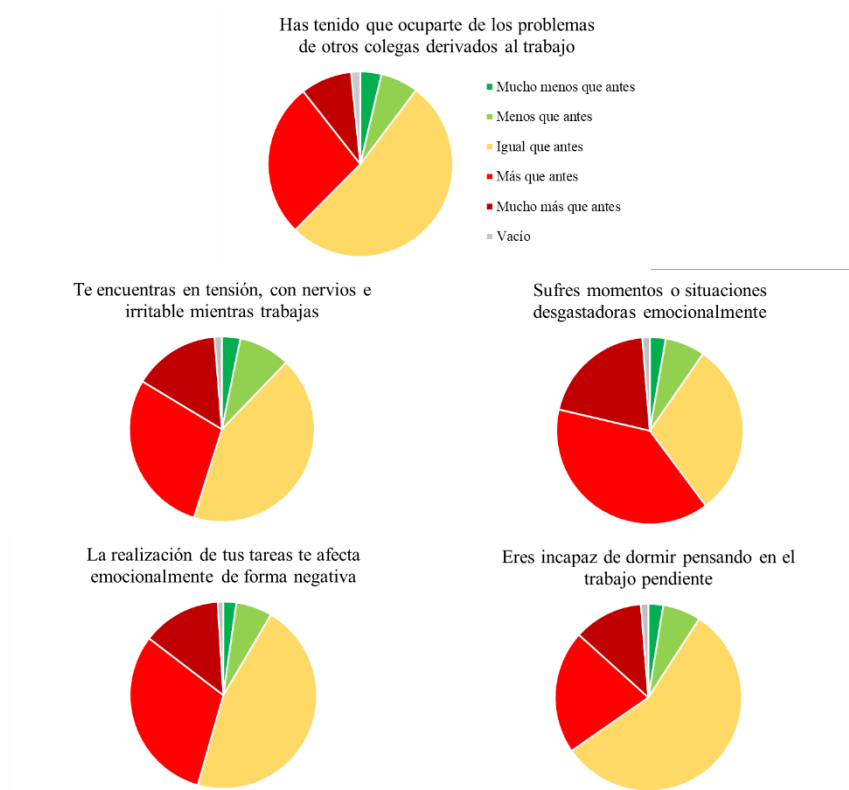


Ilustración 45. Respuestas a la pregunta 17.

En la siguiente ilustración se muestran los resultados de la comparación de las respuestas de la pregunta 17 entre sí. Este estudio se ha realizado con la finalidad si las distintas respuestas tienen realmente relación entre sí o no, ya que algunas de ellas son parecidas o pueden haberse visto afectadas por otras.

Analizando los resultados obtenidos se puede afirmar que existe correlación entre todas ellas, ya que la significancia de todas las comparaciones es menor de 0.05, esto significa que hay una correlación lineal entre ellas. Además, la correlación es de forma directa (todos los coeficientes de correlación son positivos), es decir, en proporcional medida las personas que sufren momentos o situaciones desgastadoras emocionalmente sentirán que la realización de sus tareas les afecta emocionalmente de forma negativa, o a la inversa (siendo esta la correlación más fuerte de todas).

Además, gracias a esta tabla se puede afirmar que ser incapaz de dormir pensando en el trabajo pendiente y encontrarse en tensión mientras trabajas es lo que más influye en que la realización de las tareas afecte de manera negativa al trabajador. Siguiendo la misma lógica podemos establecer la correlación en las respuestas restantes de la ilustración 46.

En comparación con la situación anterior al confinamiento, ¿con qué frecuencia...?		sufres momentos o situaciones desgastadoras emocionalmente	has tenido que ocuparte de los problemas de otros colegas derivados al trabajo	la realización de tus tareas te afecta emocionalmente de forma negativa	eres incapaz de dormir pensando en el trabajo pendiente	te encuentras en tensión, con nervios e irritable mientras trabajas
sufres momentos o situaciones desgastadoras emocionalmente	Correlación de Pearson	1	0,508	0,746	0,611	0,662
	Sig. (bilateral)		0,000	0,000	0,000	0,000
has tenido que ocuparte de los problemas de otros colegas derivados al trabajo	Correlación de Pearson	0,508	1	0,498	0,43	0,424
	Sig. (bilateral)	0,000		0,000	0,000	0,000
la realización de tus tareas te afecta emocionalmente de forma negativa	Correlación de Pearson	0,746	0,498	1	0,699	0,708
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000		0,000	0,000
eres incapaz de dormir pensando en el trabajo pendiente	Correlación de Pearson	0,611	0,43	0,699	1	0,697
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000		0,000
te encuentras en tensión, con nervios e irritable mientras trabajas	Correlación de Pearson	0,662	0,424	0,708	0,697	1
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000	

Ilustración 46. Correlaciones en las respuestas de la pregunta 17.

Como se puede observar, el sufrir momentos o situaciones desgastadoras emocionalmente y encontrarse en tensión mientras trabajas son los factores que más influyen en que la realización de las tareas afecte emocionalmente de forma negativa al trabajador. No debería de resultar extraño porque son tres respuestas bastante similares entre ellas y que en un principio nos podían hacer pensar que estuviesen estrechamente relacionadas.

Retomando el análisis de las respuestas a esta pregunta, si nos fijamos de nuevo en los dos oficios con más representación de la encuesta, la enseñanza reglada y los oficios técnicos, se puede ver como los que pertenecen al primero tienen una percepción más negativa que los segundos.

A diferencia del caso global, hay muy pocos casos donde los encuestados hayan respondido de forma positiva a estas preguntas. Además, en los casos “la realización de tus tareas te afecta emocionalmente de forma negativa” y “te encuentras en tensión, con nervios e irritable mientras trabajas” la respuesta más indicada a pasado de ser “igual que antes” a “más que antes”.

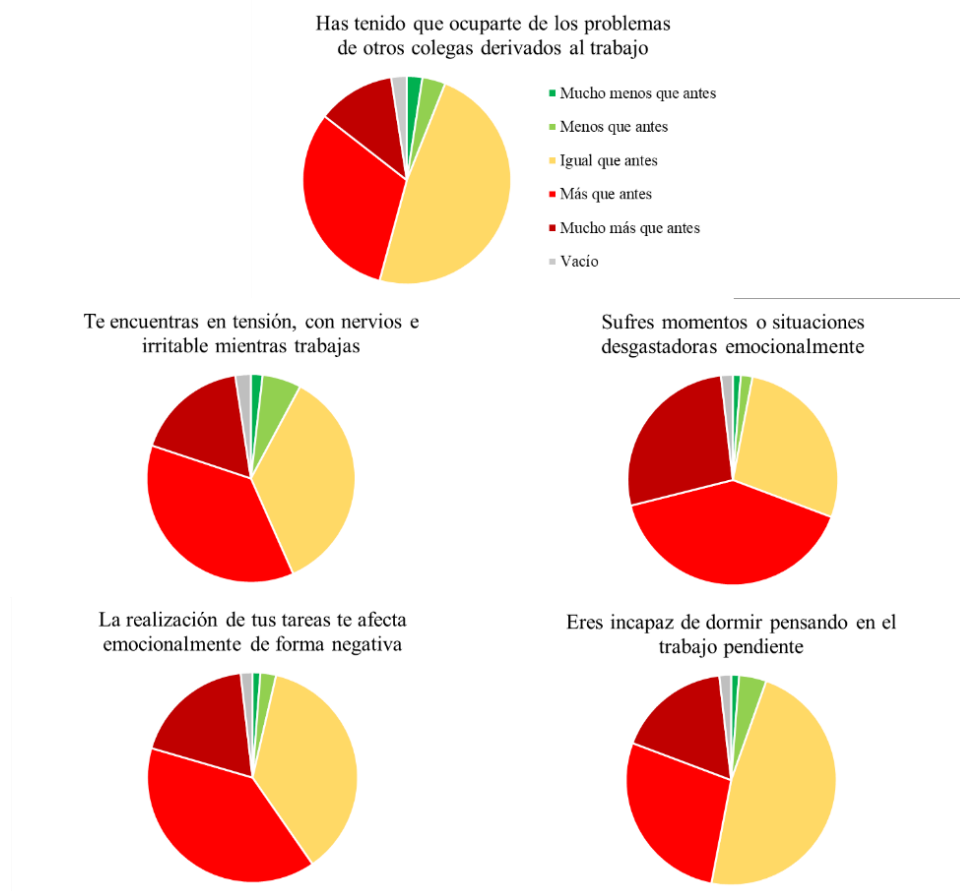


Ilustración 47. Respuestas a la pregunta 17, enseñanza reglada.

Es necesario mencionar como en este caso la diferencia de puntos entre las respuestas favorables (las de color verde en la ilustración 47) y desfavorables (las de color rojo en la ilustración 47), ha aumentado considerablemente. En todos los casos superan los 37 puntos a favor de las respuestas negativas, llegando hasta 64 puntos de diferencia en el caso de “sufres momentos o situaciones desgastadoras emocionalmente”.

De forma general, este grupo de personas ha aumentado un 10,28% de media las respuestas negativas y ha disminuido en un 4,77% las positivas, en comparación con el global, claramente se han visto más afectados que la media. Al contrario que las personas que se dedican a algún trabajo técnico, que han disminuido en un 7,31% de media las respuestas negativas y se han mantenido igual en las respuestas positivas.



Se puede ver claramente como la superficie de los colores verdes en las respuestas realizadas por los técnicos es mayor que en el caso anterior, sin embargo, no llega a superar a la globalidad de las respuestas de la encuesta.

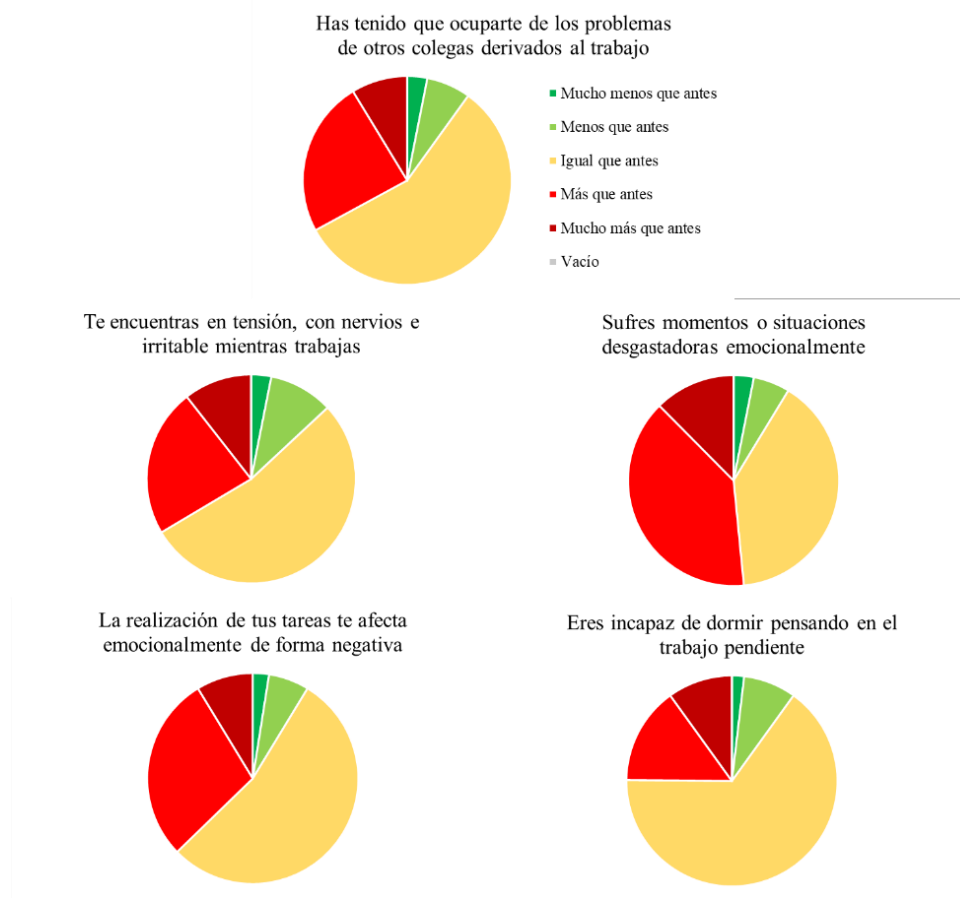


Ilustración 48. Respuestas a la pregunta 17, técnicos.

Los técnicos, a diferencia del caso global (ilustración 45) y de los de la enseñanza reglada (ilustración 47), tienen un elevado porcentaje de respuestas donde afirman que en todos los casos tienen la percepción de mantenerse igual que antes, siendo el caso con mayor porcentaje el de “eres incapaz de dormir pensando en el trabajo pendiente”.

Si bien la mayoría de las respuestas han sido “igual que antes”, en el caso de “sufres momentos o situaciones desgastadoras emocionalmente” la diferencia con el porcentaje de personas que han indicado que sufren estos momentos más que antes es ínfima, donde el 39,75% de técnicos encuestados han respondido que los sufren con la misma frecuencia que antes del confinamiento y el 39,13% lo sufren con mayor frecuencia.

## 6.1 Comparación salud mental y física

Para dar por finalizado este bloque se ha estudiado con la correlación de Pearson la relación que tienen las respuestas de la pregunta 17 con las de la pregunta 23. La finalidad de este apartado es ver si existe relación entre la carga mental en el trabajo con los hábitos de vida saludable que el trabajador sigue en su tiempo libre. En la siguiente ilustración podemos ver como en la primera columna aparecen las distintas preguntas de la pregunta 17 y en la primera fila aparecen todas las que componen la pregunta 23.

En comparación con la situación anterior al confinamiento, ¿con qué frecuencia...?		¿En qué medida crees que el teletrabajo está afectando a...?					
		el cuidado de mi aspecto físico y aseo personal	el mantenimiento de una dieta saludable	mantener una regularidad en las horas de sueño	la práctica de otros hábitos de vida saludable	la práctica de hobbies	relaciones personales
sufres momentos o situaciones desgastadoras emocionalmente	Correlación de Pearson	0,279	0,242	0,381	0,288	0,326	0,316
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
has tenido que ocuparte de los problemas de otros colegas derivados al trabajo	Correlación de Pearson	0,177	0,128	0,194	0,176	0,228	0,134
	Sig. (bilateral)	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,001
la realización de tus tareas te afecta emocionalmente de forma negativa	Correlación de Pearson	0,336	0,28	0,386	0,342	0,36	0,372
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
eres incapaz de dormir pensando en el trabajo pendiente	Correlación de Pearson	0,311	0,249	0,403	0,31	0,366	0,308
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
te encuentras en tensión, con nervios e irritable mientras trabajas	Correlación de Pearson	0,345	0,259	0,434	0,32	0,341	0,371
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Ilustración 49. Correlaciones entre las respuestas de la pregunta 17 y 23.

Como se puede observar, y como ha sucedido en casos anteriores, las comparaciones dos a dos de estas preguntas nos han dado como resultado que la significancia de todas ellas es menor a 0,05, por lo tanto, las correlaciones son lineales y directas (todos los coeficientes son positivos). En la muestra obtenida, en el caso de que una de estas situaciones mejore, la otra también lo hará, o a la inversa.

Es importante destacar la situación de poder mantener una regularidad en las horas de sueño, ya que se puede ver en la ilustración 49 (señalado en amarillo) que es la que tiene las relaciones más fuertes con casi todas las situaciones de carga mental. Es decir, conseguir mantener una regularidad en las horas de sueño del trabajador puede hacer que esta sufra menos situaciones desgastadoras emocionalmente en el trabajo, o a la inversa. Siguiendo la misma lógica podemos establecer la correlación en las respuestas restantes.

**Pregunta 22: Desde el inicio del teletrabajo durante el confinamiento, ¿has empezado a padecer o se ha incrementado alguna de las siguientes afecciones? (puedes marcar varias o ninguna).**

En esta pregunta se pueden distinguir dos casos, el primero de ellos son las personas que han respondido marcando solo una opción y el segundo caso son las personas que han respondido a más de una opción. Se hace esta distinción porque suponemos que las personas que han respondido una sola afección son porque o bien solo han padecido esa afección o la consideran tan importante en comparación al resto que deciden no indicar ninguna otra.

Es necesario destacar que 100 personas han decidido dejarla vacía, el 16,05% de los encuestados no ha padecido o no ha incrementado ninguna de las afecciones que aparecen en la lista.

Como se ha comentado anteriormente, debemos destacar las respuestas de las personas que solo han seleccionado una opción (17,5% de los encuestados). En este caso, la que más ha sido seleccionada una sola vez ha sido el insomnio (23,85%), seguido muy de cerca por dolores de espalda (21,10%) y vista cansada (17,43%).

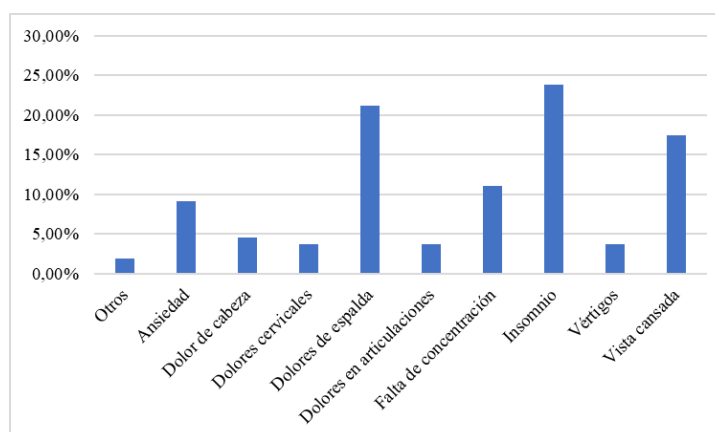


Ilustración 50. Respuestas a la pregunta 22, personas que han escogido una sola opción.

Si ahora observamos la totalidad de respuestas, tanto las personas que han escogido una sola afección como las que han escogido varias. Se puede ver como los dolores de espalda es la afección más escogida entre los encuestados con un 42,05%, le siguen el insomnio (40,61%), la ansiedad (37,72%) y la vista cansada (37,40%).

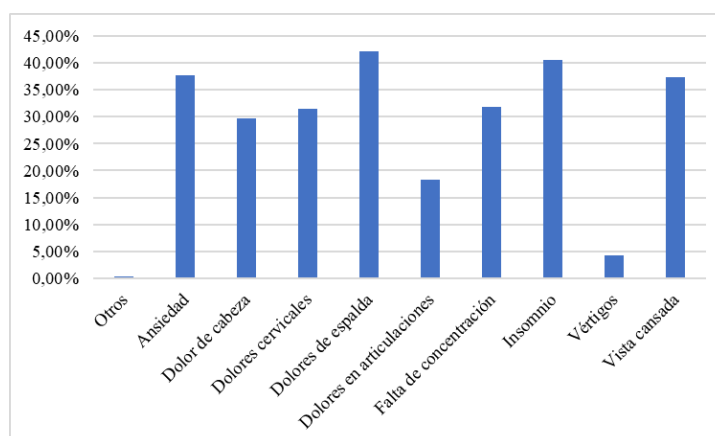


Ilustración 51. Respuestas a la pregunta 22, global.

Cabe destacar que algunas de estas afecciones puede que estén relacionadas con la dolencia de otra afección, como es el caso de los dolores cervicales, donde podemos afirmar que en un 72,45% de los casos en los que han sufrido dolores cervicales han sufrido también dolores de espalda.

De forma similar podemos afirmar de las personas que han sufrido vértigos, ya que en casi dos terceras partes de los casos han sufrido también ansiedad, dolores cervicales, dolores de espalda e insomnio, si bien hay que matizar este dato con que solo el 4,17% de los encuestados han sufrido vértigos.

Si decidimos centrarnos en los hombres y mujeres por separada, se puede observar como la moda de respuestas que indican los hombres es la misma que la del global de todos los encuestados. En primer lugar, esta la opción de dejar vacía la pregunta, en segundo lugar, el insomnio y como tercero y cuarto la vista cansada y los dolores de la espalda respectivamente.



Ilustración 52. Respuestas a la pregunta 22, hombres y mujeres.

Por otro lado, en el marco de la mujer, vemos como la moda sigue siendo dejar la pregunta vacía, sin embargo, en el resto cambia considerablemente. Esta vez como segunda opción más escogida están los dolores de espalda, como tercera está la combinación de dolores de espalda y vista cansada y como cuarta opción más escogida se obtiene falta de concentración. Cabe destacar que la vista cansada, que era la tercera opción más escogida por la globalidad de la encuesta y por los hombres, ahora pasa a ser la novena opción más escogida en el caso de la mujer.

### Pregunta 23: ¿En qué medida crees que el teletrabajo está afectando a...?

Se puede observar como la mayoría de las respuestas de los encuestados es que no les ha afectado en su día a día, sin embargo, si nos fijamos en las respuestas negativas se puede ver que hay una mayoría aplastante de ellas sobre las positivas. Estas últimas superan hasta en 30 puntos a las respuestas positivas, a excepción del mantenimiento de una dieta saludable que solo lo hace en 14 puntos. Aunque la mayoría de las respuestas se centren en que el confinamiento no ha cambiado de ninguna manera ninguna de estas situaciones, el porcentaje de que ha afectado negativamente sigue siendo bastante más alto que el de que lo haya hecho positivamente.

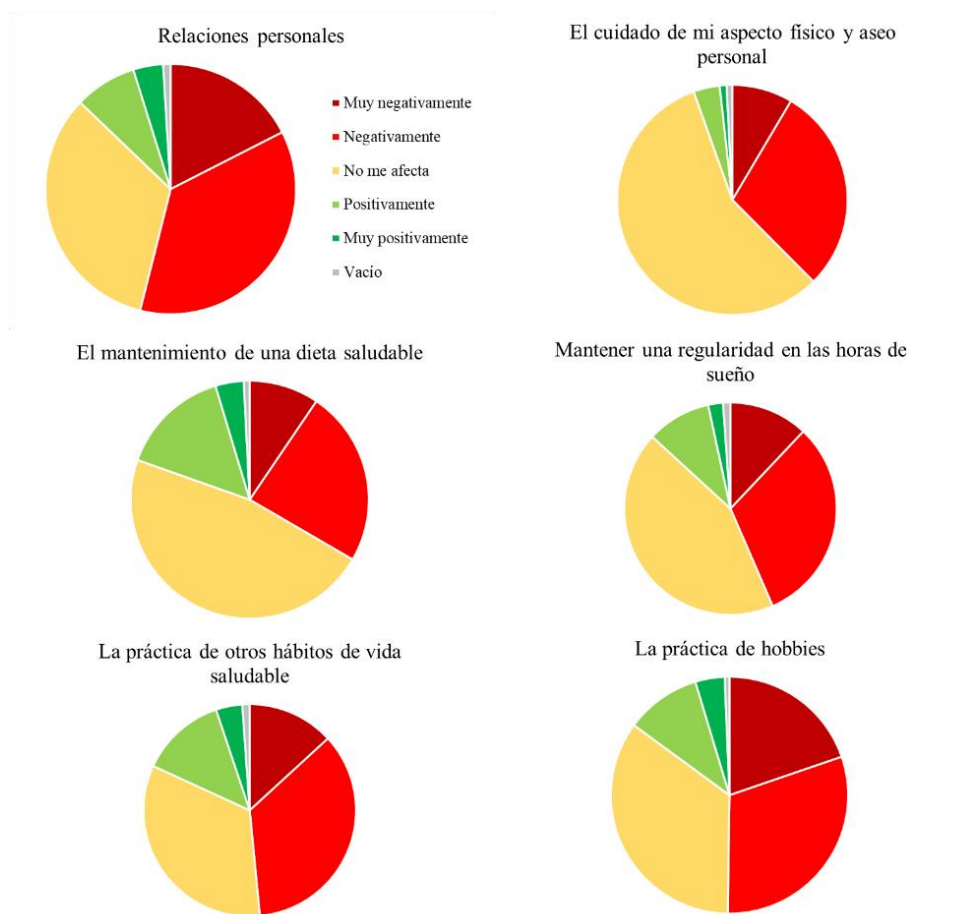


Ilustración 53. Respuestas a la pregunta 23.

Es importante observar también como han podido verse afectadas las personas encuestadas que pertenecen al grupo 1, que son los que conviven con más personas que los demás o los que más familiares dependientes tienen a su cargo. En ellos no se ha observado diferencia apenas respecto a las respuestas de la globalidad de la encuesta. Sin embargo, si nos centramos en las personas del grupo 2, se puede ver como si ha habido cierta mejoría de resultados.

Al igual que en la pregunta 17, se ha estudiado para esta pregunta si las distintas respuestas guardan algún tipo de relación entre ellas. En la siguiente ilustración se muestra la comparación de variables dos a dos mediante el coeficiente de correlación de Pearson y las significancias obtenidas.

Analizando los resultados obtenidos se puede afirmar que existe correlación entre todas ellas, ya que la significancia de todas las comparaciones es menor de 0.05, esto significa que hay una correlación lineal entre ellas y de forma directa (todos los coeficientes de correlación son positivos).

¿En qué medida crees que el teletrabajo está afectando a...?		el cuidado de mi aspecto físico y aseo personal	el mantenimiento de una dieta saludable	mantener una regularidad en las horas de sueño	la práctica de otros hábitos de vida saludable	la práctica de hobbies	relaciones personales
el cuidado de mi aspecto físico y aseo personal	Correlación de Pearson	1	0,555	0,438	0,506	0,478	0,433
	Sig. (bilateral)		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
el mantenimiento de una dieta saludable	Correlación de Pearson	0,555	1	0,528	0,579	0,483	0,419
	Sig. (bilateral)	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000
mantener una regularidad en las horas de sueño	Correlación de Pearson	0,438	0,528	1	0,619	0,57	0,5
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000
la práctica de otros hábitos de vida saludable	Correlación de Pearson	0,506	0,579	0,619	1	0,708	0,555
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000
la práctica de hobbies	Correlación de Pearson	0,478	0,483	0,57	0,708	1	0,626
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000
relaciones personales	Correlación de Pearson	0,433	0,419	0,5	0,555	0,626	1
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	

Ilustración 54. Correlaciones de las respuestas a la pregunta 23.

Se puede observar como la práctica de otros hábitos de vida saludable está relacionada con la práctica de hobbies y con mantener una regularidad en las horas de sueño. Este dato que refleja la tabla no debería sorprender, ya que de sobra es sabida la importancia de la práctica de deportes y otras actividades para poder descansar mentalmente como físicamente. Al poco tiempo de empezar el confinamiento la población mundial se percató de la importancia de ellos en su día a día, tanto fue así que el 68% de las mujeres y el 59% indicaron la importancia de este elemento de relajación durante el confinamiento. (Sen, 2020)

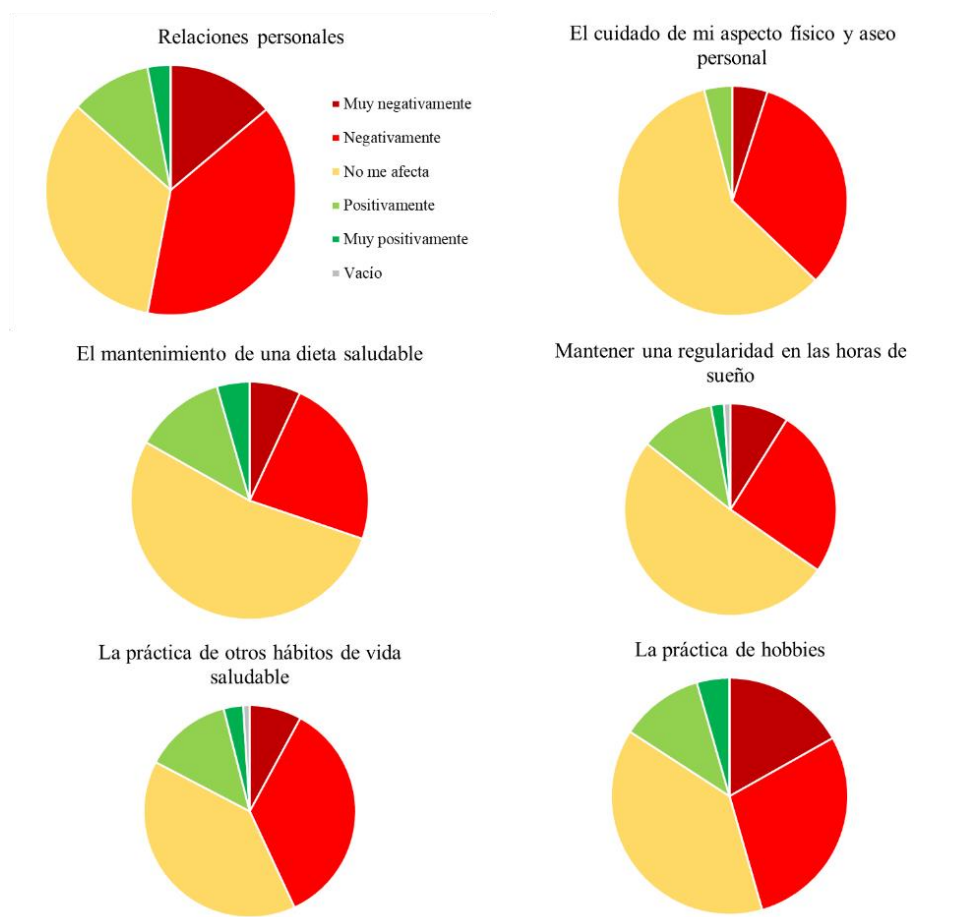


Ilustración 55. Respuestas a la pregunta 23, personas del grupo 2.

Tanto en la práctica de hobbies como en la de otros hábitos saludables, las respuestas negativas han disminuido. De hecho, ahora mismo la diferencia entre las respuestas negativas y las positivas es menor que antes, salvo en el caso de las relaciones personales y del cuidado del aspecto ninguna pasa de los 30 puntos de diferencia negativa, en especial ha disminuido en la práctica de hobbies (7 puntos menos que en el caso general).

Podemos añadir que en este caso la respuesta de “no me afecta” se ha visto reafirmada en este grupo de personas encuestadas frente a la globalidad de la encuesta, ya que ha aumentado de media 5,10% en cada situación.

Por último, vamos a analizar el conjunto de personas que trabajan en algún tipo de trabajo técnico, este grupo ha sido de los que mejores resultados ha mostrado durante la encuesta y a continuación podremos analizar cómo les ha afectado a sus hábitos en la vida personal.

Se puede observar como la mayoría de las respuestas a las distintas situaciones ha sido que no le ha afectado el confinamiento a la hora de poder seguir cumpliéndolas con normalidad. Sin embargo, todavía no hay ningún caso en el que el porcentaje de respuestas positivas supere a las negativas. Si bien esto es cierto, no podemos obviar el hecho de que la diferencia entre ellas ya no es tan notable como en los anteriores casos.

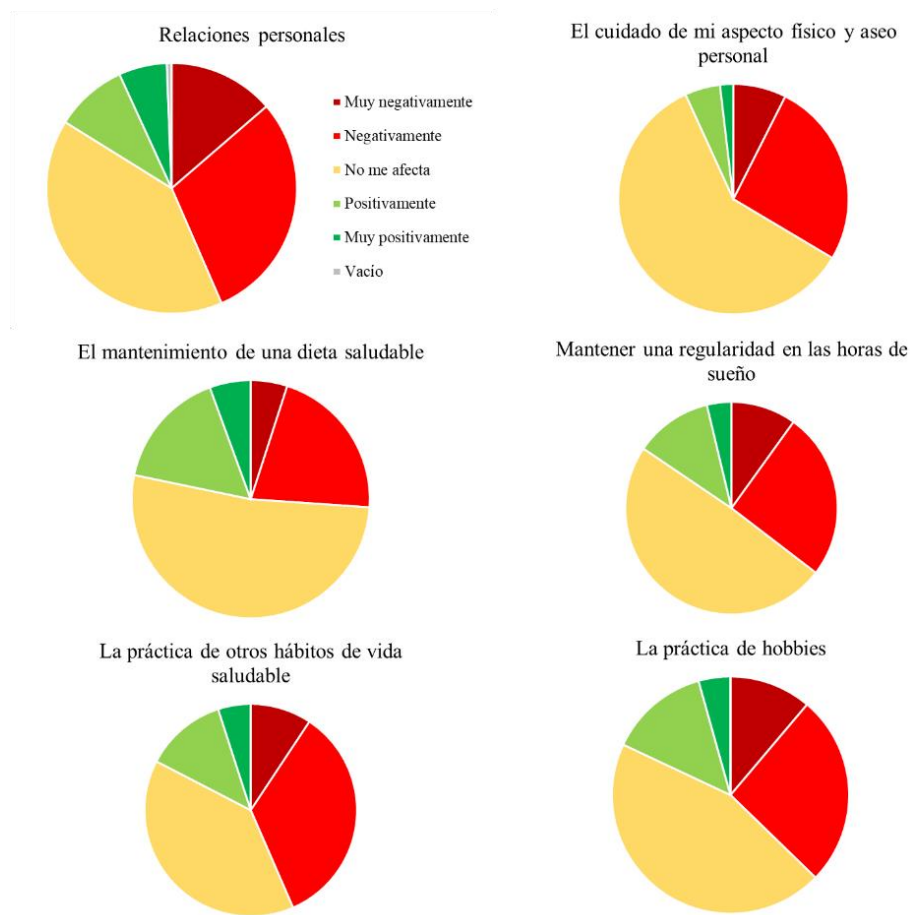


Ilustración 56. Respuestas a la pregunta 23, sector privado.

De media, tanto la respuesta neutra como las positivas han aumentado un 5,83% y un 2,55%, añadiéndole a esto que las respuestas negativas han disminuido un 7,48% es lo que hace que los técnicos hayan sido los menos afectados.

Podemos ver como la diferencia de respuestas negativas y positivas no supera los 28 puntos (“relaciones personales”), manteniéndose alrededor de 27 puntos también en “el cuidado de mi aspecto físico y aseo personal” y “la práctica de otros hábitos de vida saludable”. Además, se ha conseguido disminuir hasta solo 4 puntos en el caso de poder mantener una dieta saludable.



## Bloque 7: Valoración

### Pregunta 24: ¿Crees que el esfuerzo (tiempo/recursos) de adaptación al teletrabajo es una inversión que mejorará tus condiciones laborales en el futuro?

Con las respuestas a esta cuestión se puede observar cómo hay un sentimiento optimista por parte de la mayoría de los encuestados, más del 60% piensa que todo el esfuerzo ya realizado de adaptación al teletrabajo si servirá en un futuro para mejorar sus condiciones laborales.

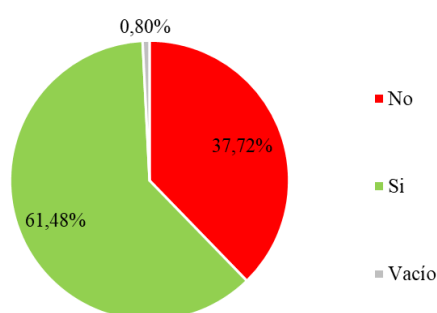


Ilustración 57. Respuestas a la pregunta 24.

Entre el sector privado y el público, al igual que a lo largo de todo el análisis, hay diferencia de percepciones. Siendo los primeros los que aumentan 4 puntos el “Si” respecto al global y los segundos los que los disminuyen.

En la ilustración 58 se puede observar una progresión de los porcentajes de respuestas “No” a la pregunta 24. La gráfica muestra como el porcentaje aumenta a medida que aumenta la edad de las personas encuestadas, a excepción de la franja etaria que comprende de los 25 a los 35 años que forma un valle. El caso más llamativo es el de las personas mayores de 65 años donde nos encontramos con un máximo que supera por más de 30 puntos al de su franja etaria que le precede.

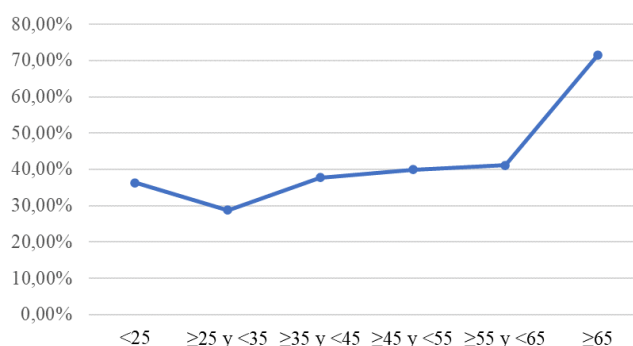
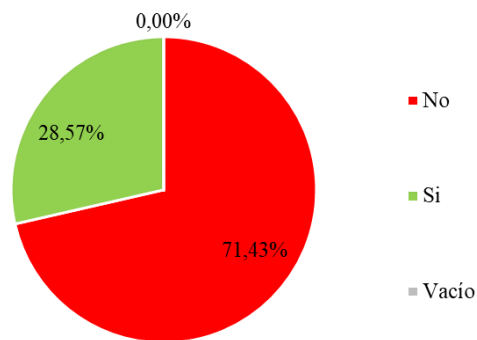


Ilustración 58. Progresión de la respuesta “No” a la pregunta 24 por rango de edad.

Donde encontramos mayor diferencia es en el grupo de las personas mayores de 65 años (representan un 1,12% de los encuestados), la mayoría tienen una actitud bastante pesimista, el 71,43% de ellos piensa que todo el esfuerzo ya realizado de adaptación al teletrabajo no servirá en un futuro para mejorar sus condiciones laborales.



*Ilustración 59. Respuestas a la pregunta 24, mayores de 65 años.*

## Pregunta 25: ¿Te gustaría seguir realizando tus tareas mediante teletrabajo al terminar el estado de alarma?

Gracias a esta pregunta se podrá ver si han estado satisfechos los encuestados durante el estado de alarma realizando tareas a través del teletrabajo, teniendo en cuenta que los que respondan que si serán los que han estado satisfecho y los que respondan que no, seguramente sean los que no lo hayan estado tanto.

A más del 75% le gustaría seguir utilizando el teletrabajo para poder seguir realizando tareas (si bien poco más del 60% preferiría hacerlo solo parcialmente), mientras que un 20,39% no querría seguir realizándolas.

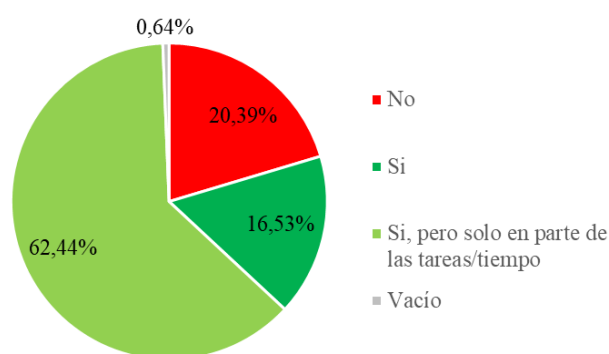


Ilustración 60. Respuestas a la pregunta 25.

En la siguiente gráfica podemos observar como la negativa a seguir realizando tareas por teletrabajo no es mayor del 30% cuando decidimos distinguir por edades. En los más jóvenes obtenemos el segundo porcentaje más alto (27,27%), este a medida que aumenta la edad hasta que llegamos a la franja de los 55 y 65 años y los mayores de 65, donde el porcentaje vuelve a aumentar hasta alcanzar el máximo, siendo un 28,57%.

Cabe destacar que tanto las personas menores de 25 años y las mayores de 65 representan un porcentaje muy pequeño de la totalidad de personas encuestadas, siendo el 1,77% y el 1,12% respectivamente.

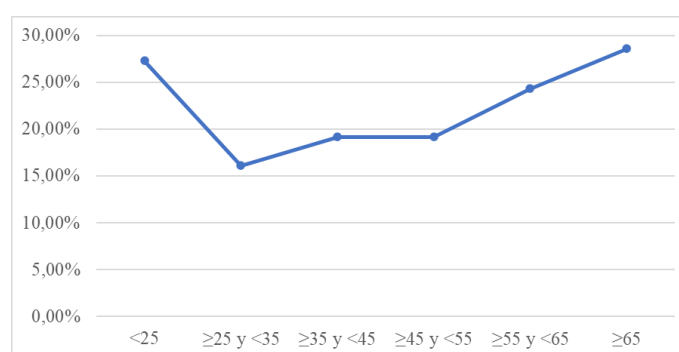


Ilustración 61. Progresión de la respuesta "No" a la pregunta 25 por rango de edad.

Si nos centramos ahora en las personas que se dedican a un trabajo técnico y los que pertenecen a la enseñanza reglada, se puede observar cómo hay un mayor número de personas en la enseñanza reglada que no desean seguir realizando tareas a través de teletrabajo, más del doble que los técnicos. Se debe tener en cuenta que el oficio de la enseñanza es muy diferente al de los técnicos, quizás el oficio que más obstáculos ha tenido que superar durante esta nueva situación.

Además, la diferencia del porcentaje de personas que si les gustaría seguir realizando tareas de teletrabajo es llamativo ya que, por un lado, casi el 23% de los técnicos si les gustaría mientras que, en la enseñanza reglada, solo el 66,87% (donde solo el 6,63% querría hacerlo a tiempo completo) estaría dispuesto.

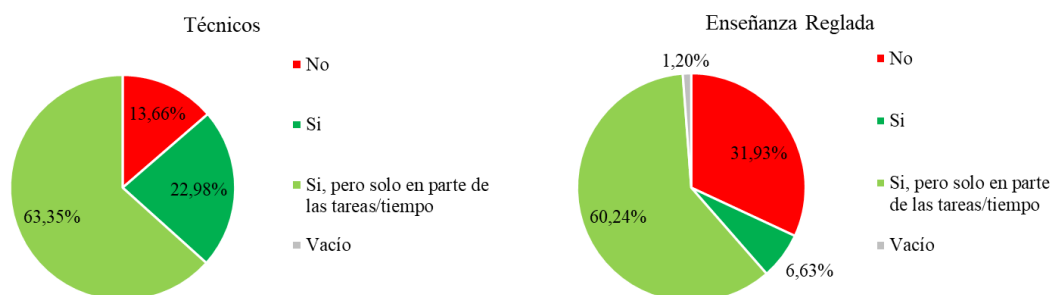


Ilustración 62. Respuestas a la pregunta 25, técnicos y enseñanza reglada.

Por último, si decidimos fijarnos en las personas que pertenecen al grupo 1 y que trabajan en la enseñanza reglada se puede observar como la cantidad de personas que no desean seguir realizando tareas de teletrabajo aumenta hasta un 37,72%, mientras el porcentaje de personas que si quieren se reduce a un 61,4%.

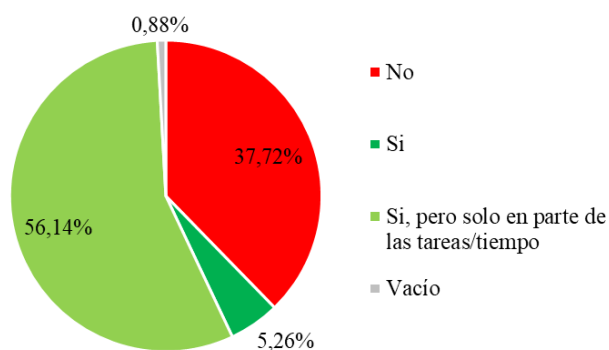


Ilustración 63. Respuestas a la pregunta 25, enseñanza reglada y grupo 1.

## Pregunta 26: ¿Cómo valorarías tus capacidades para realizar tareas en el teletrabajo?

Esta pregunta nos dará la percepción que tienen los encuestados de cómo han evolucionado sus capacidades para realizar tareas en el teletrabajo durante el confinamiento. En el caso general la valoración a aumentado durante el confinamiento, pasando de suficiente a buena. Como se puede ver en la ilustración 64 antes del confinamiento había división de pensamientos donde un 32% de los encuestado pensaba que su nivel era bueno o suficiente. Una vez terminado el confinamiento se puede ver como ese empate se deshizo y se inclinó a favor de “buenas capacidades” con el 44,3% de las respuestas y pasando “suficiente” a ser solo el 13,64%.



Ilustración 64. Respuestas a la pregunta 26.

Si nos fijamos en las personas que teletrabajaban frecuentemente o casi siempre antes del confinamiento, podemos observar cómo se han reafirmado en la percepción de que su nivel sigue siendo muy bueno, ha aumentado 8 puntos respecto al inicio del confinamiento. Cabe destacar que el 84,52% piensa que tiene buen o muy buen nivel, mientras que solo el 3,57% de ellos piensa una vez concluido el confinamiento que su nivel es deficiente o muy deficiente.



Ilustración 65. Respuestas a la pregunta 26, personas que teletrabajaban frecuentemente o casi siempre antes del confinamiento.

Por último, cabe destacar que la franja etaria en la que ha aumentado la valoración de sus capacidades es la que comprende de los 45 a los 55 años, pasando de ser buena a muy buena, esta última valoración ha pasado de ser del 19,72% al 41,78% de las respuestas de este grupo de personas.



Ilustración 66. Respuestas a la pregunta 26, personas entre los 45 y 55 años.

En la franja de los 45 a los 55 las capacidades de los trabajadores han aumentado considerablemente durante los dos meses de confinamiento. Sin embargo, los trabajadores de esta franja etaria el porcentaje de personas que piensan que su nivel es bueno o muy bueno una vez acabado el confinamiento es 2 puntos menor que la globalidad de la encuesta.

## 5 ANÁLISIS

### 5.1 Influencia de las variables de caracterización sobre las condiciones laborales

Tras haber analizado las preguntas de la encuesta y habernos percatado de cómo, en líneas generales, las condiciones de trabajado de los encuestados han empeorado, pasaremos a analizar qué grupo ha sido el más afectado y en qué condiciones de trabajo. Para ello compararemos los siguientes grupos realizando la prueba t-student de comparación de medias: sector laboral, grupo 1 y grupo 2 y la enseñanza reglada respecto a los demás oficios.

En la siguiente ilustración podemos ver en primer lugar las significancias de la prueba de Levene, esta tiene que ser mayor de 0.05 para poder asumir varianzas iguales (señaladas en amarillo). En la siguiente columna están recogidas las significancias de la prueba t-student entre el sector laboral y las distintas condiciones laborales, como se explicó en la metodología, estas deben ser menor de 0.05 para poder asumir que hay diferencia de medias.

SECTOR LABORAL	Significancia (Levene)	Significancia (t-student)
10.1. Acuerdo internet	0,000	0,056
10.2. Acuerdo teléfono	0,009	0,192
10.3. Acuerdo seguro de hogar	0,045	0,318
10.4. Acuerdo electricidad/calefacción	0,045	0,318
10.5. Ningún acuerdo	0,004	0,153
13.1. Tu trabajo tiene los objetivos claros	0,000	0,002
13.2. Sabes qué tareas son de tu responsabilidad	0,000	0,012
13.3. Tienes autonomía para definir tus tareas	0,000	0,009
13.4. Tienes flexibilidad horaria para realizar tus tareas	0,022	0,270
14.1. Tu línea jerárquica distribuye y planifica el trabajo	0,000	0,000
14.2. Tu línea jerárquica resuelve los conflictos	0,000	0,000
14.3. Tu línea jerárquica está disponible cuando lo necesitas	0,000	0,000
14.4. Tu línea jerárquica valora tu esfuerzo	0,000	0,030
15.1. No te es posible terminar tu trabajo diario dentro del horario laboral	0,000	0,006
15.2. Te retrasas en la entrega de tu trabajo	0,000	0,000
15.3. Tu jornada se extiende más horas de lo convenido/fijado por contrato	0,077	0,000
15.4. Trabajas fines de semana y festivos para terminar la tarea pendiente	0,222	0,000
15.5. Recibes llamadas/correo de trabajo fuera de tu horario laboral	0,574	0,000
15.6. Sientes que la distribución de tareas no es equitativa	0,000	0,000
15.7. Sientes que debes estar disponible para atender cuestiones laborales	0,376	0,000
20.1. Tu puesto laboral se ha visto modificado en contenido de trabajo	0,194	0,000
20.2. Tu puesto laboral se ha visto modificado en carga de trabajo	0,022	0,000
20.3. El teletrabajo ha supuesto una carga extra no remunerada	0,970	0,663
20.4. Han cambiado las condiciones de tu contrato laboral	0,494	0,000

Ilustración 67. Significancias de la prueba de Levene y t-student entre el sector y las condiciones laborales.

A continuación, se muestra una tabla donde se puede observar la comparación de medias entre el sector privado y público, incluyendo solamente las condiciones laborales que han sido significantes.

	Sector laboral	N	Media
15.3. Tu jornada se extiende más horas de lo convenido/fijado por contrato	PRIVADO	307	2,35
	PÚBLICO	307	1,98
15.4. Trabajas fines de semana y festivos para terminar la tarea pendiente	PRIVADO	307	2,61
	PÚBLICO	306	2,04
15.5. Recibes llamadas/correo de trabajo fuera de tu horario laboral	PRIVADO	307	2,47
	PÚBLICO	305	1,98
15.7. Sientes que debes estar disponible para atender cuestiones laborales	PRIVADO	307	2,46
	PÚBLICO	307	2,03
20.1. Tu puesto laboral se ha visto modificado en contenido de trabajo	PRIVADO	307	3,18
	PÚBLICO	310	2,59
20.4. Han cambiado las condiciones de tu contrato laboral	PRIVADO	307	3,34
	PÚBLICO	310	2,95

*Ilustración 68. Comparaciones de medias significantes entre el sector y condiciones laborales.*

Si tenemos de referencia los cambios de variable que se han hecho (expuestos en el anexo), se puede concluir que mientras menor sea la media de las preguntas, significará que han tenido peores condiciones laborales. En este caso, el sector público es el que ha tenido una media menor en todas las preguntas significantes y por lo tanto podemos afirmar que el sector público ha empeorado más en estas condiciones laborales que el sector privado.

Se demuestra entonces que los trabajadores del sector público han tenido que atender en mayor medida sus tareas fuera del horario laboral, además de sentirse con la responsabilidad de estar pendiente de correos o llamadas laborales fuera de horario. Por otro lado, los trabajadores del sector público han sufrido más cambios en las condiciones de su contrato laboral. Además, que el puesto laboral se haya visto modificado en contenido de trabajo es en el que más diferencia de medias hay, 0,59 puntos menos el público respecto al privado. Esto podría dar a pensar que el sector público se ha adaptado peor al teletrabajo, mientras el sector privado, sin haberlo hecho tampoco excepcionalmente bien, se ha conseguido adaptar de una mejor manera.



En la ilustración 69, se realiza una comparación de los grupos 1 y 2 de trabajadores con las condiciones laborales. Se pretende estudiar si el hecho de haber convivido con menores, dependientes o dos o más adultos ha afectado en la realización de las tareas de teletrabajo o en alguna condición laboral. Algún ejemplo podría ser que su jornada laboral se extienda más de lo habitual o que se retrase en la entrega de trabajo por haber tenido que cuidar de algún menor o persona dependiente.

GRUPO 1 vs GRUPO 2	Significancia (Levene)	Significancia (bilateral)
10.1. Acuerdo internet	0,000	0,011
10.2. Acuerdo teléfono	0,000	0,005
10.3. Acuerdo seguro de hogar	0,162	0,485
10.4. Acuerdo electricidad/calefacción	0,004	0,152
10.5. Ningún acuerdo	0,000	0,037
13.1. Tu trabajo tiene los objetivos claros	0,124	0,297
13.2. Sabes qué tareas son de tu responsabilidad	0,185	0,434
13.3. Tienes autonomía para definir tus tareas	0,984	0,783
13.4. Tienes flexibilidad horaria para realizar tus tareas	0,927	0,508
14.1. Tu línea jerárquica distribuye y planifica el trabajo	0,896	0,693
14.2. Tu línea jerárquica resuelve los conflictos	0,631	0,939
14.3. Tu línea jerárquica está disponible cuando lo necesitas	0,223	0,367
14.4. Tu línea jerárquica valora tu esfuerzo	0,869	0,649
15.1. No te es posible terminar tu trabajo diario dentro del horario laboral	0,008	0,826
15.2. Te retrasas en la entrega de tu trabajo	0,019	0,277
15.3. Tu jornada se extiende más horas de lo convenido/fijado por contrato	0,419	0,852
15.4. Trabajas fines de semana y festivos para terminar la tarea pendiente	0,746	0,626
15.5. Recibes llamadas/correos de trabajo fuera de tu horario laboral	0,387	0,366
15.6. Sientes que la distribución de tareas no es equitativa	0,927	0,192
15.7. Sientes que debes estar disponible para atender cuestiones laborales	0,077	0,632
20.1. Tu puesto laboral se ha visto modificado en contenido de trabajo	0,077	0,513
20.2. Tu puesto laboral se ha visto modificado en carga de trabajo	0,390	0,389
20.3. El teletrabajo ha supuesto una carga extra no remunerada	0,086	0,148
20.4. Han cambiado las condiciones de tu contrato laboral	0,260	0,460

*Ilustración 69. Significancias de la prueba de Levene y t-student entre los grupos 1 y 2 y las condiciones laborales.*

A diferencia de la comparación anterior, se puede ver como la prueba de Levene la cumplen muchas más condiciones laborales. Sin embargo, la prueba t-student para poder asumir diferencia de medias no la cumple ninguna condición laboral. Esto quiere decir que el hecho de haber sido más personas conviviendo en la misma casa durante el confinamiento no ha repercutido negativa ni positivamente en la realización de las tareas de los trabajadores ni en sus condiciones laborales. Así, se desmiente la hipótesis que se exponía anteriormente.

Por último, se considera que es importante hacer también un estudio de si los trabajadores que se dedican a la enseñanza reglada han tenido peores condiciones de trabajo que el resto de los trabajadores. Esta hipótesis se basa en que el 48,73% de los trabajadores del sector público ejercen la enseñanza reglada y sería interesante comprobar si esas mismas condiciones laborales también han afectado a la enseñanza reglada de la misma manera o si ha habido otras que le hayan afectado más. Para ellos vamos a realizar una comparación t-student entre los trabajadores que ejercen la enseñanza reglada y los demás oficios, así se podrá ver si han tenido peores condiciones laborales que el resto de los trabajadores.

E. REGLADA vs OTROS OFICIOS	Significancia (Levene)	Significancia (t-student)
10.1. Acuerdo internet	0,000	0,055
10.2. Acuerdo teléfono	0,000	0,018
10.3. Acuerdo seguro de hogar	0,228	0,547
10.4. Acuerdo electricidad/calefacción	0,228	0,547
10.5. Ningún acuerdo	0,000	0,009
13.1. Tu trabajo tiene los objetivos claros	0,001	0,003
13.2. Sabes qué tareas son de tu responsabilidad	0,000	0,001
13.3. Tienes autonomía para definir tus tareas	0,000	0,001
13.4. Tienes flexibilidad horaria para realizar tus tareas	0,901	0,004
14.1. Tu línea jerárquica distribuye y planifica el trabajo	0,684	0,006
14.2. Tu línea jerárquica resuelve los conflictos	0,037	0,003
14.3. Tu línea jerárquica está disponible cuando lo necesitas	0,015	0,016
14.4. Tu línea jerárquica valora tu esfuerzo	0,001	0,256
15.1. No te es posible terminar tu trabajo diario dentro del horario laboral	0,000	0,000
15.2. Te retrasas en la entrega de tu trabajo	0,001	0,000
15.3. Tu jornada se extiende más horas de lo convenido/fijado por contrato	0,604	0,000
15.4. Trabajas fines de semana y festivos para terminar la tarea pendiente	0,201	0,000
15.5. Recibes llamadas/correo de trabajo fuera de tu horario laboral	0,246	0,000
15.6. Sientes que la distribución de tareas no es equitativa	0,001	0,000
15.7. Sientes que debes estar disponible para atender cuestiones laborales	0,040	0,000
20.1. Tu puesto laboral se ha visto modificado en contenido de trabajo	0,742	0,000
20.2. Tu puesto laboral se ha visto modificado en carga de trabajo	0,181	0,000
20.3. El teletrabajo ha supuesto una carga extra no remunerada	0,071	0,732
20.4. Han cambiado las condiciones de tu contrato laboral	0,622	0,000

Ilustración 70. Significancias de la prueba de Levene y t-student entre los trabajadores de la enseñanza reglada y los demás oficios y las condiciones laborales.

En la tabla se puede ver que además de las mismas condiciones laborales que había diferencias para el sector laboral, han aparecido nuevas como pueden ser el tener flexibilidad horaria para realizar las tareas, que su línea jerárquica distribuya y planifique el trabajo y que el puesto laboral se haya visto modificado en carga de trabajo. Para saber si las personas que trabajan en la enseñanza reglada han tenido peores condiciones laborales observaremos la media de las respuestas de la siguiente tabla. Al igual que en las anteriores, mientras menor sea la media peores condiciones laborales habrán tenido en comparación con los demás oficios.

	Sector laboral	N	Media
13.4. Tienes flexibilidad horaria para realizar tus tareas	E. REGLADA	166	3,27
	OTRO	446	3,52
14.1. Tu línea jerárquica distribuye y planifica el trabajo	E. REGLADA	165	2,53
	OTRO	447	2,73
15.3. Tu jornada se extiende más horas de lo convenido/fijado por contrato	E. REGLADA	163	1,82
	OTRO	444	2,28
15.4. Trabajas fines de semana y festivos para terminar la tarea pendiente	E. REGLADA	163	1,81
	OTRO	444	2,52
15.5. Recibes llamadas/correo de trabajo fuera de tu horario laboral	E. REGLADA	162	1,79
	OTRO	444	2,38
20.1. Tu puesto laboral se ha visto modificado en contenido de trabajo	E. REGLADA	165	2,27
	OTRO	445	3,13
20.2. Tu puesto laboral se ha visto modificado en carga de trabajo	E. REGLADA	165	2,31
	OTRO	446	3,35
20.4. Han cambiado las condiciones de tu contrato laboral	E. REGLADA	165	2,68
	OTRO	445	3,32

Ilustración 71. Comparaciones de medias significantes entre la enseñanza reglada y los demás oficios y las condiciones laborales.

Los resultados de la comparación de medias son claros, el empeoramiento de las condiciones laborales en las personas que trabajan en la enseñanza reglada ha sido mayor que el de las personas que se dedican a otros oficios. Las mayores diferencias de media y por lo tanto mayor empeoramiento se han dado en que el puesto laboral de los trabajadores de la enseñanza reglada se ha visto modificado en

contenido y carga de trabajo. Estos resultados no deberían de sorprender ya que los profesores han tenido que adaptarse en cuestión de días a un nuevo método de enseñanza y de preparar las clases, además de los sistemas de evaluación. También se han visto bastante afectados en tener que trabajar fines de semana y festivos para poder terminar la tarea pendiente, esto concuerda con el hecho de que la carga de trabajo ha ido a más y el contenido ha cambiado, es evidente que habrán tenido que dedicar más horas para aprender los nuevos métodos de enseñanza online que se utilizaron en el confinamiento. Por último, a diferencia de la comparación anterior entre sectores laborales, los profesores han notado como su línea jerárquica no ha distribuido ni planificado el trabajo durante el confinamiento tanto como les hubiese gustado, seguramente debido a la sobrecarga de trabajo que ellos mismos experimentaron durante el confinamiento. Estos resultados tan negativos se deben a que el sector de la enseñanza ha sido de los que más cambios ha experimentado en un plazo de tiempo muy corto, es normal que hayan tenido problemas para adaptarse y más perteneciendo al sector público, donde este organismo no tiene la misma libertad y atados a más burocracia que un centro privado.

## 5.2 Influencia de las condiciones ambientales sobre la salud

El lugar de trabajo es donde el trabajador está durante toda su jornada laboral, esto incluye también los servicios higiénicos, áreas de descanso, locales de primeros auxilios y comedor. Durante el confinamiento, los trabajadores tuvieron que crear un nuevo espacio de trabajo en su casa y adecuarlo con las mejores condiciones posibles. Es por eso por lo que a continuación se realizará un estudio de las distintas afecciones que han sufrido los trabajadores y qué condiciones ambientales han podido ser las causantes.

	Significancia (Levene)	Significancia (t-student)
<b>ANSIEDAD</b>		
Iluminación	0,088	0,712
Temperatura	0,037	0,677
Mobiliaria	0,609	0,361
Espacio suficiente para trabajar	0,180	0,022
Exposición a ruidos y distracciones	0,366	0,012
Confortabilidad en general	0,009	0,241

Ilustración 72. Significancias de la prueba t-student de la comparación entre la ansiedad y las condiciones ambientales.

En la primera columna de resultados están señaladas en amarillo aquellas respuestas que cumplen el criterio de Levene (se pueden asumir igual de varianzas) y en verde, en la siguiente columna, están los resultados que tienen una significancia menor de 0.05 y por lo tanto se pueden asumir diferencia de medias.

	Ansiedad	Dolor de cabeza	Dolores cervicales	Dolores de espalda	Falta de concentración	Insomnio	Vértigos	Vista cansada
Iluminación								
Temperatura								
Mobiliaria								
Espacio suficiente para trabajar								
Exposición a ruidos y distracciones								
Confortabilidad en general								

Ilustración 73. Tabla resumen de la influencia de las condiciones ambientales sobre la salud.

En la ilustración 73 hay un resumen de las condiciones ambientales que tienen relación con las distintas afecciones y que han podido ser las causantes o al menos uno de los motivos por los que estas han aparecido en algunos trabajadores durante el confinamiento. Cuando una casilla está marcada en amarillo, lo que significa es que la condición ambiental de esa fila y la afección de esa misma columna están relacionadas.

Las condiciones de iluminación y temperatura no han afectado sobre ninguna de estas dolencias, esto ha podido ser porque estas dos condiciones son las que menos han cambiado a peor durante la pandemia según la mayoría de las personas encuestadas.

Por otro lado, el 44,74% las personas que han tenido un peor espacio de trabajo durante el confinamiento han sufrido ansiedad, el 37,64% de los que han tenido peor mobiliario han tenido más problemas para conseguir concentrarse y el 5,8% de los trabajadores que han tenido peor confort general han sufrido vértigos (16 de las 26 personas que han sufrido vértigos de la totalidad de los encuestados).

Sin embargo, la exposición a ruidos y distracciones ha sido determinante para la aparición de la mayoría de las dolencias durante el confinamiento en las personas encuestadas, a continuación, lo veremos más a fondo.

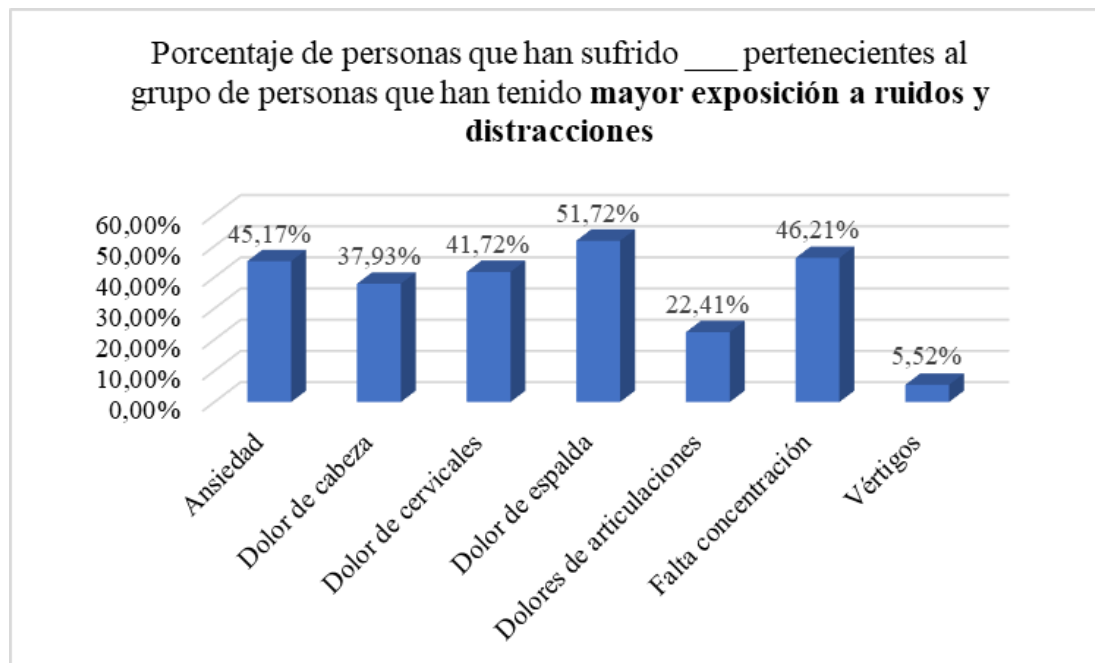


Ilustración 74. Gráfica que mide la influencia de haber sufrido más ruidos y distracciones sobre los síntomas con los que se ha demostrado su relación.

En la gráfica están representadas todas las afecciones que tienen relación con haber sufrido una mayor exposición a ruidos y distracciones. Es curioso ver que una mayor exposición a ruidos y distracciones ha hecho que el 51,72% de los encuestados sufra dolores de espalda, seguido de falta de concentración (46,21%) y muy de cerca también la ansiedad (45,17%). Al haber cambiado de espacio de trabajo es normal que algunos trabajadores no tuviesen acceso a un cuarto a modo de oficina o similar y se hayan tenido que instalar en su cocina, salón o comedor, exponiéndose así a más ruidos posiblemente generados por los demás convivientes o de la propia calle.

En el caso de los vértigos y los dolores de articulaciones, los porcentajes tan pequeños pueden hacernos pensar que apenas ha habido personas afectadas, sin embargo, no es así. La totalidad de personas que han sufrido vértigos han sido 26 y en este grupo de personas que sabiendo que han tenido mayor exposición a ruidos y distracciones hay 16 personas que han sufrido vértigos, es decir, más de la mitad. Lo mismo pasa con los dolores de articulaciones, la totalidad de personas que han sufrido esta dolencia han sido 114 en toda la encuesta y aquí están presentes 65, de nuevo más de la mitad de ellas.

### 5.3 Influencia de las condiciones laborales sobre la salud

En este nuevo apartado se repetirá el mismo proceso que en el anterior, sustituyendo las condiciones ambientales por algunas de las condiciones laborales. Tras dicho proceso, nos queda la siguiente tabla, que se lee de la misma manera que la del apartado anterior.

	Ansiedad	Dolor de cabeza	Dolores cervicales	Dolores de espalda	Falta de concentración	Insomnio	Vértigos	Vista cansada
No te es posible terminar tu trabajo diario dentro del horario laboral								
Te retrasas en la entrega de tu trabajo								
Tu jornada se extiende más horas de lo convenido/fijado por contrato								
Trabajas fines de semana y festivos para terminar la tarea pendiente								
Recibes llamadas/correo de trabajo fuera de tu horario laboral								
Sientes que la distribución de tareas no es equitativa								
Sientes que debes estar disponible para atender cuestiones laborales								

Ilustración 75. Tabla resumen de la influencia de las condiciones laborales sobre la salud.

Gracias a esta tabla podemos ver qué condiciones laborales han influenciado en la aparición de algunos síntomas durante el confinamiento. Por ejemplo, que la jornada se extienda más horas de lo fijado en el contrato o que el trabajador sienta que deba estar disponible para atender cuestiones laborales han influenciado en todas las afecciones menos en la vista cansada y la falta de concentración respectivamente.

A continuación, para poder ver en qué medida han afectado estas condiciones laborales a la aparición de estas afecciones haremos un estudio donde se mostrarán el porcentaje de personas que han sufrido algún síntoma, sabiendo que pertenecen al grupo de personas que peores condiciones laborales ha tenido. Gracias a este proceso se podrá demostrar qué condición laboral ha influenciado más a cada afección.

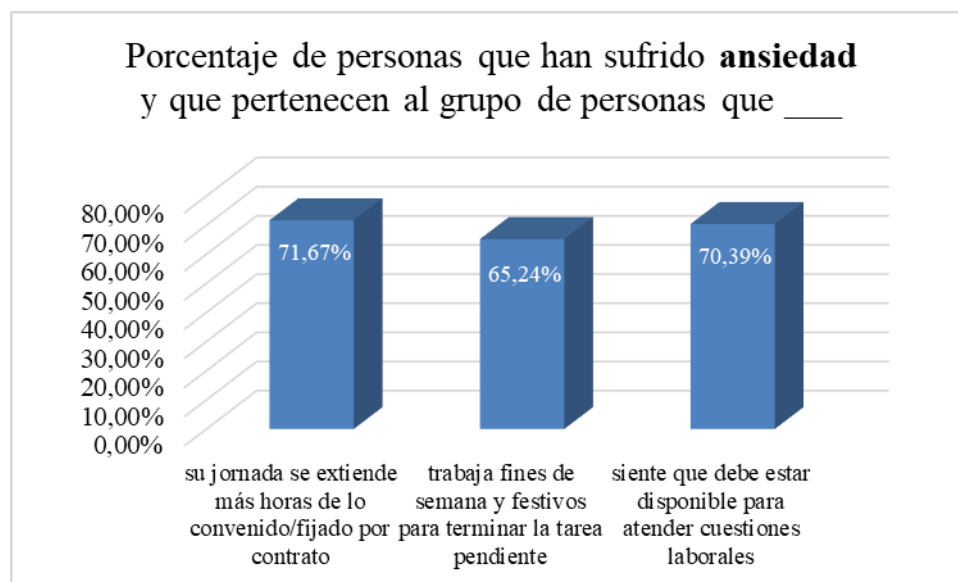
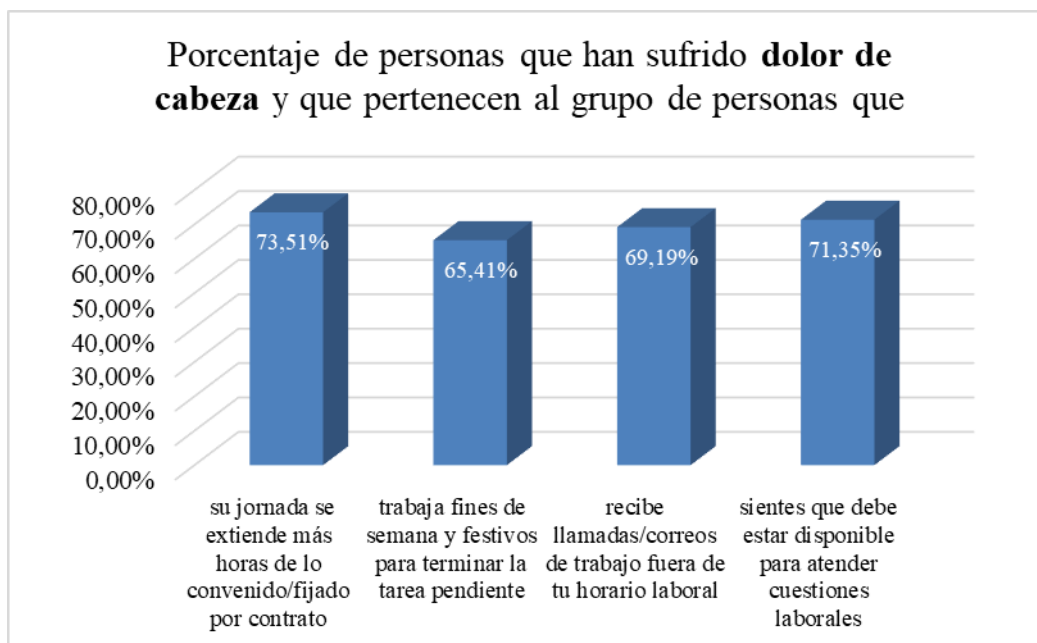
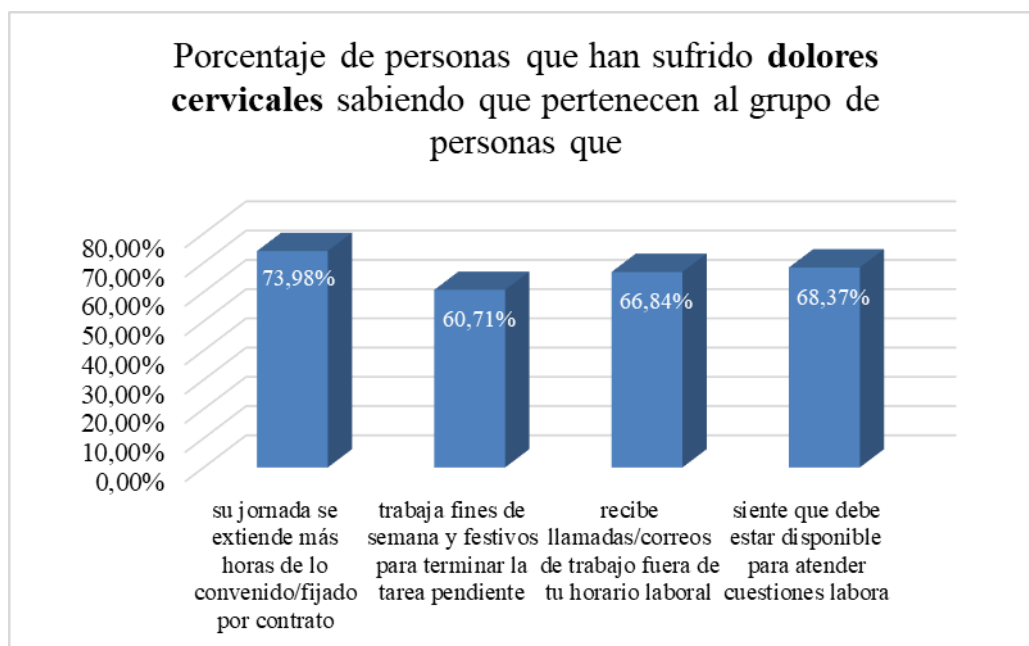


Ilustración 76. Gráfica que mide la influencia de haber sufrido ansiedad y haber tenido peores condiciones laborales.



*Ilustración 77. Gráfica que mide la influencia de haber sufrido dolor de cabeza y haber tenido peores condiciones laborales.*



*Ilustración 78. Gráfica que mide la influencia de haber sufrido dolor cervical y haber tenido peores condiciones laborales.*

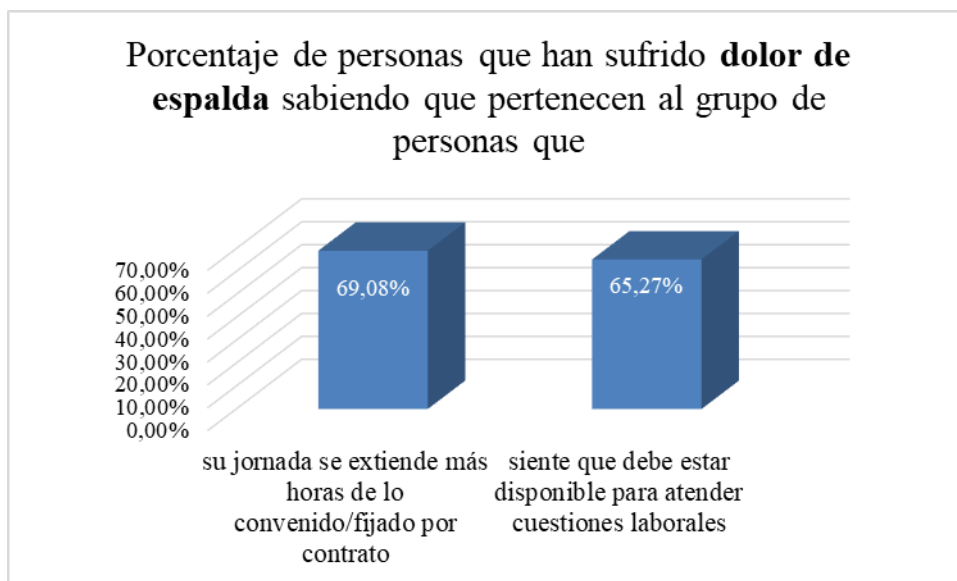


Ilustración 79. Gráfica que mide la influencia de haber sufrido dolor de espalda y haber tenido peores condiciones laborales.

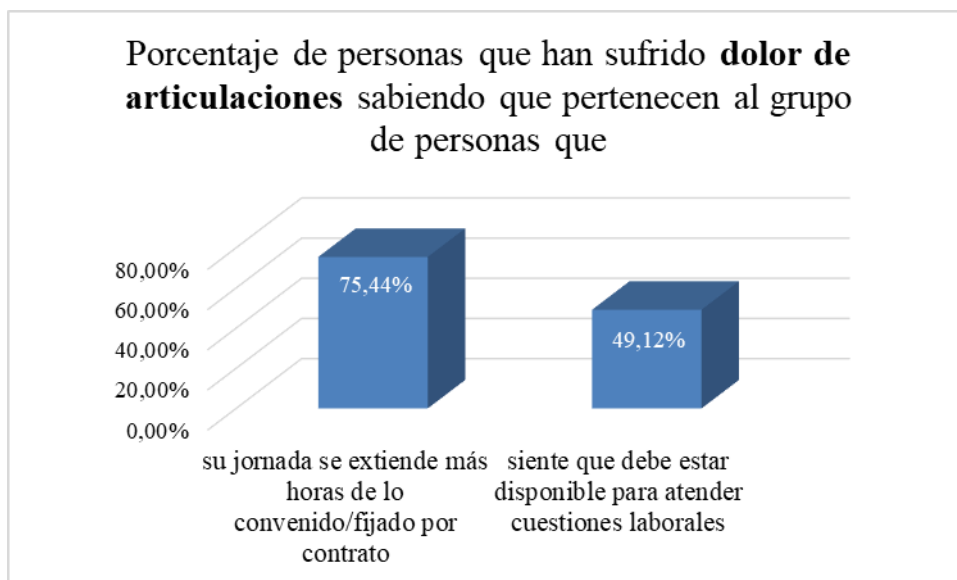


Ilustración 80. Gráfica que mide la influencia de haber sufrido dolor de articulaciones y haber tenido peores condiciones laborales.



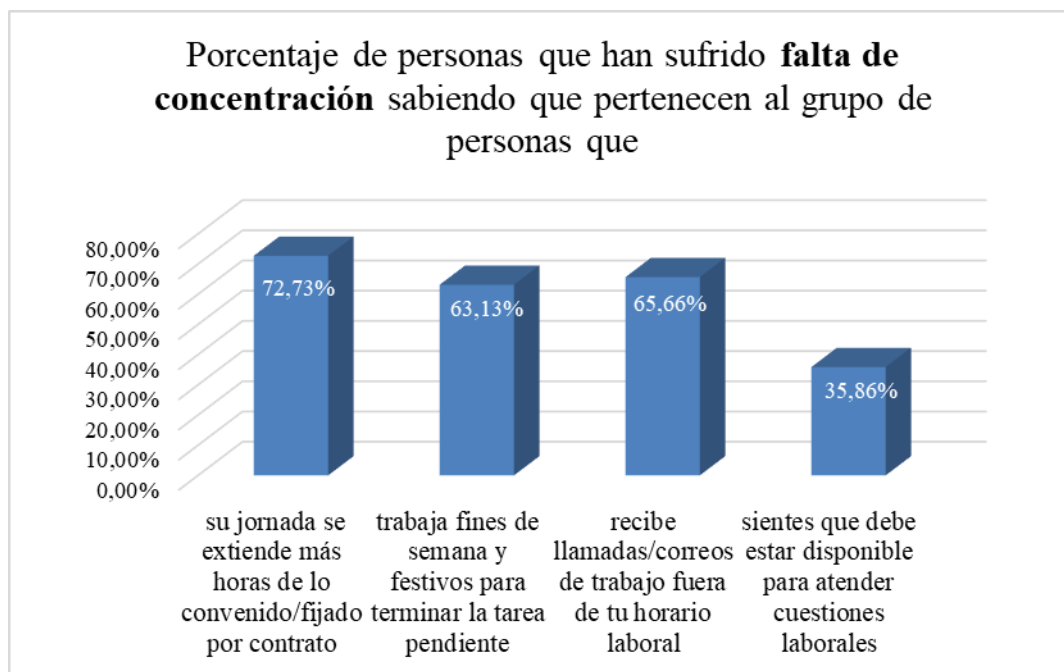


Ilustración 81. Gráfica que mide la influencia de haber sufrido falta de concentración y haber tenido peores condiciones laborales.

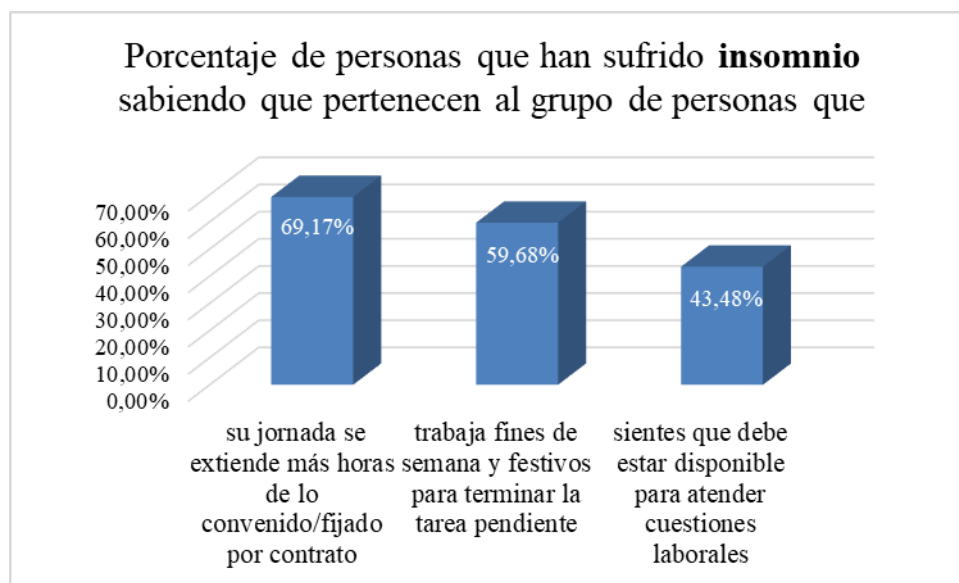
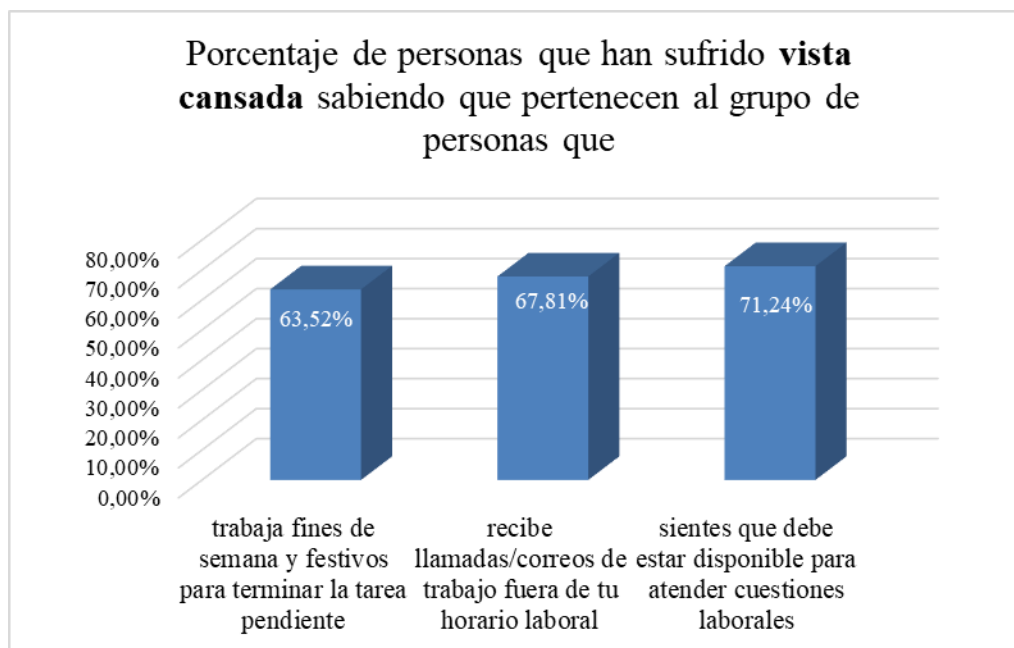


Ilustración 82. Gráfica que mide la influencia de haber sufrido insomnio y haber tenido peores condiciones laborales.



*Ilustración 83. Gráfica que mide la influencia de haber sufrido vista cansada y haber tenido peores condiciones laborales.*

Al ver todas estas gráficas, es sorprendente como las condiciones laborales han tenido un mayor efecto negativo sobre las afecciones que las condiciones ambientales, justo al contrario de lo que al principio nos podría parecer lógico, como que la iluminación hubiese afectado en la vista cansada o el mobiliario en haber tenido dolores de espalda o no.

Se puede ver como las condiciones laborales que no han influido en la aparición de nuevas afecciones han sido retrasarse en entregar la tarea y el que no le sea posible terminar su trabajo diario dentro del horario laboral. Sin embargo, es alarmante ver como en cada afección, mínimo había una condición laboral que afectaba a un 70% de las personas. Destacando la situación en la que la jornada laboral se extiende más horas de lo fijado, que afecta a fuertemente al dolor de articulaciones (75,44%).

Además, se puede afirmar que si la jornada se extiende más horas de la cuenta (71,67%) o si el trabajador siente la necesidad de estar disponible para atender cuestiones laborales (70,39%), la ansiedad aumenta notablemente. Se puede ver el mismo escenario en los dolores de cabeza, cervicales y de espalda, donde estas dos condiciones laborales son las que en mayor medida afectan.

Por otro lado, la falta de concentración se ve afectada en mayor medida por el hecho de que la jornada laboral se alargue y también si el trabajador recibe llamadas y correos fuera de su horario laboral. Respecto al insomnio, el 69,17% de las personas que han tenido que aumentar su jornada laboral han sufrido esta afección, además de el hecho de trabajar fines de semana y festivos, que es la segunda condición que más le afecta. En último lugar, la vista cansada se ha visto mayormente afectada por haberse sentido con la obligación de estar disponibles para atender cuestiones laborales.

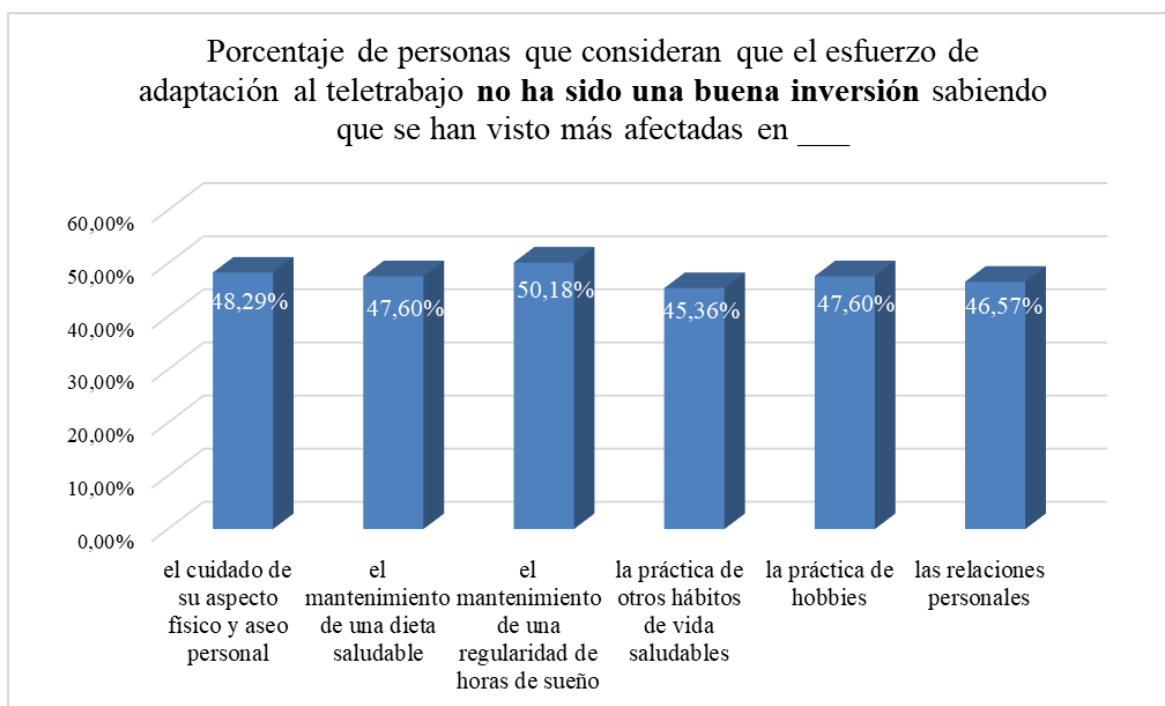
## 5.4 Comparación entre la valoración del teletrabajo y la salud

En este apartado se pretende estudiar si el hecho de no haber mantenido una vida saludable durante la realización del teletrabajo ha hecho que algunos trabajadores piensen que todo el esfuerzo de adaptación a este nuevo método de realizar las tareas haya sido en vano. Para ellos se realizará una prueba chi-cuadrado entre la pregunta 23 y la 24 para saber si hay relación entre las respuestas o no. Si las significancias obtenidas son menores de 0,05, se rechazará la hipótesis nula y por lo tanto podremos afirmar que ambas respuestas son dependientes y que hay relación entre ellas.

24. ¿Crees que el esfuerzo (tiempo/recursos) de adaptación al teletrabajo es una inversión que mejorará tus condiciones laborales en el futuro?	Significancia (chi-cuadrado)
23.1. El teletrabajo está afectando al cuidado de tu aspecto físico y aseo personal	0,000
23.2. El teletrabajo está afectando en el mantenimiento de una dieta saludable	0,000
23.3. El teletrabajo está afectando en el mantenimiento de una regularidad de horas de sueño	0,000
23.4. El teletrabajo está afectando en la práctica de otros hábitos de vida saludables	0,000
23.5. El teletrabajo está afectando en la práctica de hobbies	0,000
23.6. El teletrabajo está afectando en las relaciones personales	0,000

*Ilustración 84. Significancias de la prueba chi-cuadrado de la comparación entre el estilo de vida saludable y la opinión sobre la adaptación al teletrabajo.*

Como podemos ver en la tabla todas las significancias han sido menores que 0,05, se puede afirmar que las preguntas son dependientes. Al ser la número 24 una que se responde con si o no, lo que se hará será ver si las peores que han tenido peor estilo de vida debido al teletrabajo han respondido en dicha pregunta “no”. Esto nos servirá para ver si el hecho de haber tenido menos hábitos saludables ha hecho que los trabajadores consideren que el esfuerzo realizado de adaptación al teletrabajo no ha sido una buena inversión.



*Ilustración 85. Gráfica que mide la influencia de haber tenido peor estilo de vida saludable y el pensar que el esfuerzo realizado de adaptación al teletrabajo no haya sido una buena inversión.*

Como se puede observar, en todos los casos en los que los trabajadores han tenido mayor dificultad para mantener un estilo de vida saludable casi el 50% de ellos ha respondido que no le ha parecido una buena inversión todo el esfuerzo implementado en adaptar el teletrabajo de cara al futuro. Es obvio, que gran parte de los encuestados le dan una gran importancia a estos hábitos saludables y al ser el teletrabajo uno de los motivos por los que, según ellos, no han podido mantenerlos, consideran que todo este tiempo invertido no ha sido suficiente ni dará buenos frutos de cara al futuro. El grupo

de personas que más destaca es el que no ha sido capaz de mantener una regularidad de horas de sueño, y es que, como se estudió anteriormente, el hecho de no poder mantener cierta regularidad en este aspecto puede hacer que las personas sufran momentos o situaciones desgastadoras emocionalmente o que se encuentren en tensión o irritables mientras trabajan y eso es algo que valoran especialmente los trabajadores encuestados.

## 5.5 Satisfacción sobre el teletrabajo y las condiciones laborales

Para terminar el apartado de análisis de los resultados vamos a analizar qué condiciones laborales que han estado peor durante el periodo de teletrabajo han sido las que han podido hacer que el trabajador se haya sentido menos cómodo realizando sus tareas a través de teletrabajo y esto haya hecho que no le gustase seguir realizándolas a través de este método. Para ello vamos a comparar las condiciones laborales que venimos analizando en los anteriores apartados con las respuestas de la pregunta 25. Se realizará una prueba t-student, para poder realizar esta prueba se ha tenido que juntar las respuestas de las personas que han dicho que, si les gustaría seguir utilizando el teletrabajo como método para realizar sus tareas y, por otro lado, los que no les gustaría seguir haciéndolo. Una vez se tengan los resultados, trataremos de ver si en las condiciones laborales que cumplan la significancia los más afectados han sido los que han votado “no”, en ese caso, se podría decir que el hecho de haber tenido peor esa condición laboral ha podido afectar en que dicho trabajador no quiera seguir usando el teletrabajo.

TELETRABAJAR SI O NO	Significancia (Levene)	Significancia (t-student)
10.1. Acuerdo internet	0,901	0,950
10.2. Acuerdo teléfono	0,147	0,472
10.3. Acuerdo seguro de hogar	0,000	0,051
10.4. Acuerdo electricidad/calefacción	0,305	0,609
10.5. Ningún acuerdo	0,842	0,921
13.1. Tu trabajo tiene los objetivos claros	0,000	0,000
13.2. Sabes qué tareas son de tu responsabilidad	0,000	0,000
13.3. Tienes autonomía para definir tus tareas	0,000	0,003
13.4. Tienes flexibilidad horaria para realizar tus tareas	0,098	0,000
14.1. Tu línea jerárquica distribuye y planifica el trabajo	0,011	0,000
14.2. Tu línea jerárquica resuelve los conflictos	0,000	0,000
14.3. Tu línea jerárquica está disponible cuando lo necesitas	0,000	0,000
14.4. Tu línea jerárquica valora tu esfuerzo	0,000	0,000
15.1. No te es posible terminar tu trabajo diario dentro del horario laboral	0,000	0,061
15.2. Te retrasas en la entrega de tu trabajo	0,000	0,000
15.3. Tu jornada se extiende más horas de lo convenido/fijado por contrato	0,014	0,055
15.4. Trabajas fines de semana y festivos para terminar la tarea pendiente	0,000	0,002
15.5. Recibes llamadas/correo de trabajo fuera de tu horario laboral	0,055	0,002
15.6. Sientes que la distribución de tareas no es equitativa	0,000	0,000
15.7. Sientes que debes estar disponible para atender cuestiones laborales	0,550	0,014
20.1. Tu puesto laboral se ha visto modificado en contenido de trabajo	0,889	0,000
20.2. Tu puesto laboral se ha visto modificado en carga de trabajo	0,913	0,000
20.3. El teletrabajo ha supuesto una carga extra no remunerada	0,000	0,015
20.4. Han cambiado las condiciones de tu contrato laboral	0,074	0,000

*Ilustración 86. Significancias de la prueba t-student de la comparación entre la valoración del teletrabajo y las condiciones laborales*

Como se viene haciendo en anteriores apartados, se analizarán a fondo las condiciones laborales que han cumplido la significancia de la prueba de Levene y la de la t-student. A continuación, se muestra una tabla donde se podrá ver la diferencia de medias de cada condición laboral dependiendo de si respondieron que querían seguir teletrabajando o no, mientras menor sea la media, peor habrán tenido esa condición laboral los trabajadores.

	Teletrabajar en un futuro	N	Media
13.4. Tienes flexibilidad horaria para realizar tus tareas	SI	491	3,55
	NO	126	3,13
15.5. Recibes llamadas/correo de trabajo fuera de tu horario laboral	SI	488	2,28
	NO	123	2,00
15.7. Sientes que debes estar disponible para atender cuestiones laborales	SI	489	2,29
	NO	123	2,08
20.1. Tu puesto laboral se ha visto modificado en contenido de trabajo	SI	492	3,04
	NO	125	2,27
20.2. Tu puesto laboral se ha visto modificado en carga de trabajo	SI	492	3,23
	NO	126	2,41
20.4. Han cambiado las condiciones de tu contrato laboral	SI	492	3,27
	NO	125	2,64

Ilustración 87. Comparaciones de medias significantes entre la valoración del teletrabajo y las condiciones laborales.

Tal y como se podría haber pensado, las personas que respondieron que no querían seguir ejerciendo el teletrabajo han tenido peores condiciones laborales que las que respondieron que sí. La mayor diferencia de medias se da en los casos de que el puesto laboral se ha visto modificado en carga y contenido de trabajo, a estas alturas no debería de ser sorpresa ya que ambas condiciones laborales llevan repitiéndose como las que más han empeorado para los distintos casos que se han analizado. El hecho de que han cambiado las condiciones del contrato laboral y el recibir llamadas o correos de trabajo fuera del horario laboral también se ha dado anteriormente, aunque la diferencia de medias nunca ha sido de las mayores. Como novedad, está el caso de no haber tenido flexibilidad horaria para realizar las tareas, que en este apartado es la primera vez que aparece como condición laboral significativa.

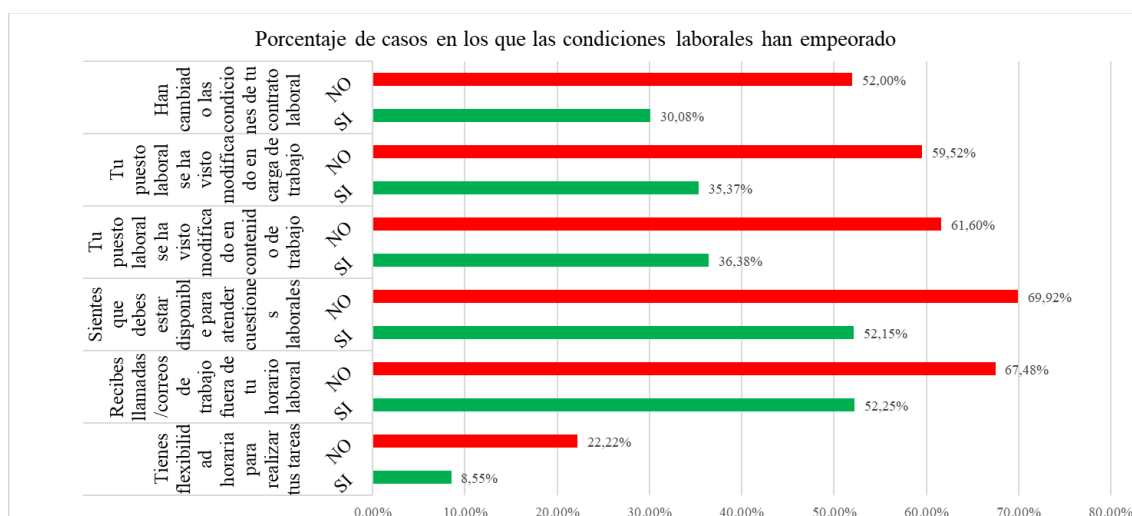


Ilustración 88. Gráfico que muestra en qué medida han empeorado las condiciones laborales de las personas que no desean seguir teletrabajando frente a las que sí.

Gracias a este gráfico se puede ver claramente que las personas que han respondido que no querían seguir teletrabajando han visto durante este periodo que sus condiciones laborales han empeorado en mayor medida frente a las personas que han respondido que sí querían seguir teletrabajando. Quizás, si estas condiciones laborales que tanto han empeorado se tratasen de mejorar, haría que más trabajadores se replanteasen si quieren seguir teletrabajando o no en un futuro. No se puede afirmar que el único motivo por el que no quieren seguir realizando sus tareas mediante teletrabajo sea que estas condiciones laborales han empeorado, sin embargo, si se demuestra que mientras a peores condiciones laborales han tenido, menos ganas de seguir teletrabajando tenían. Por lo tanto, si de cara al futuro se consiguiesen mejorar, seguramente un porcentaje de ellos cambiaría de opinión.

## 6 CONCLUSIONES

En primer lugar, se debe resaltar que las condiciones de trabajo, la salud y el estilo de vida de los trabajadores han empeorado durante el periodo de confinamiento y tras implantar el teletrabajo. Además, se ha podido demostrar que algunos aspectos de la salud mental y la salud física están relacionados entre ellos, destacando así el mantener una regularidad y una cantidad adecuada de horas de sueño, que influye en tres distintos aspectos de la salud mental mientras se trabaja, como pueden ser el hecho de sufrir momentos desgastadores mientras se realizan las tareas o encontrarse en tensión.

Igualmente, se ha podido demostrar que el hecho de haber convivido con menores, dependientes o dos o más adultos no ha hecho que los trabajadores hayan tenido problemas para desarrollar las tareas de teletrabajo. Por otro lado, lo que sí se ha demostrado es que, los trabajadores que sí han tenido peores condiciones laborales y se han visto superados por esta nueva situación han sido los que pertenecen al sector público, en especial los que ejercen la enseñanza reglada, que han sido los que mayor cambio han sufrido en contenido y carga de trabajo durante el confinamiento. Es lógico, ya que ellos han tenido que adaptarse en tiempo récord a los nuevos métodos de impartir clases y de evaluación sin apenas formación, así que parece normal que hayan sido los que han experimentado un mayor cambio en dichos aspectos.

Por otra parte, la salud de los trabajadores ha empeorado durante el confinamiento, siendo los dolores de espalda y la ansiedad las afecciones que más han aparecido durante este periodo. Se ha podido demostrar que las grandes culpables de esto han sido las condiciones ambientales y laborales. En primer lugar, el hecho de que la jornada laboral de los trabajadores se haya extendido más horas de lo fijado por contrato ha hecho que los dolores de espalda y la ansiedad apareciesen con mayor frecuencia. En segundo lugar, las condiciones ambientales que más han influenciado en la aparición estas afecciones han sido el haber tenido un espacio de trabajo más reducido y la exposición a ruidos y distracciones, siendo esta última la principal causante de la mayoría de las afecciones.

Por otro lado, se ha demostrado que haber tenido un peor estilo de vida saludable durante el teletrabajo ha hecho que muchas de las personas encuestadas piensen que todo el esfuerzo que se ha invertido en adaptar esta nueva herramienta de realizar las tareas no ha sido el suficiente o no lo han considerado una buena inversión. Se puede confirmar entonces la gran importancia que tiene el poder llevar un estilo de vida y hábitos saludables, destacando el poder llevar una regularidad en las horas de sueño, que además ayudará a los trabajadores a poder tener una mejor salud mental, como se ha comentado anteriormente. Además, las condiciones laborales que han influido en mayor medida en que los trabajadores rechacen el seguir teletrabajando han sido el cambio en la carga y el contenido de su trabajo, para algunas personas ha sido tal el cambio y que se ven reacias a seguir teletrabajando.

Hay ciertos aspectos que durante el confinamiento eran difícil de solventar, por ejemplo, si una persona no tenía el mobiliario correcto en su casa no le era posible ir a ninguna tienda cercana ya que todas estaban cerradas. Lo mismo pasaba con la práctica de hobbies y el cuidado del aspecto físico, al no poder salir a la calle era complicado mantener una continuidad.

Lo positivo de este estudio es conocer el punto de partida de cómo se pueden ver afectadas las condiciones laborales y la salud de las personas trabajadoras, con tal de incidir en ello mediante aplicación de medidas preventivas, hábitos saludables, incluso en la regulación normativa del mismo con la reciente ley del teletrabajo.

## REFERENCIAS

- Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado. (10 de Julio de 2021). *BOE*. Obtenido de BOE: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2021-11472>
- Álvarez Barcelona, R. (17 de 09 de 2020). ¿Vamos a teletrabajar tras la pandemia? *La Vanguardia*, pág. 1.
- BOE. (29 de Diciembre de 2014). *Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado*. Obtenido de Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292>
- Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. (2014). *INSST*. Obtenido de INSST: [https://www.insst.es/documents/94886/326962/ntp\\_412.pdf/420efc83-3075-4dd7-a571-07627688d416](https://www.insst.es/documents/94886/326962/ntp_412.pdf/420efc83-3075-4dd7-a571-07627688d416)
- Hispavista. (s.f.). *trabajos*.
- Instituto Nacional de Administración Pública. (17 de Junio de 2021). *La Administración al día*. Obtenido de La Administración al día: <http://laadministracionaldia.inap.es/noticia.asp?id=1511942>
- ISTAS. (s.f.). Obtenido de ISTAS: <https://istas.net/salud-laboral/danos-la-salud/condiciones-de-trabajo-y-salud>
- Madrid, U. P. (2020). *Weblog de la Universidad Politécnica de Madrid*. Obtenido de Weblog de la Universidad Politécnica de Madrid: <https://www.upm.es/e-politecnica/?p=5834>
- Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones de Colombia. (s.f.). *gov.co*. Obtenido de gov.co: <https://www.teletrabajo.gov.co/622/w3-article-75151.html>
- Ministerio de Trabajo y Economía Social. (29 de Diciembre de 2014). *Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo*. Obtenido de Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292>
- Olea Serrano, F. (2016). *Universidad de Granada*. Obtenido de Universidad de Granada: <https://www.ugr.es/~fmocan/MATERIALES%20DOCTORADO/testt2016.pdf>
- Rabal, M., & Camacho, M. (25 de Agosto de 2021). *Factorial*. Obtenido de Factorial: <https://factorialhr.es/blog/teletrabajo-espana/#adaptado>
- RRHHDigital. (28 de 1 de 2021). *RRHHDigital*. Obtenido de RRHHDigital: [http://www.rrhhdigital.com/secciones/teletrabajo/145354/Como-afecta-el-teletrabajo-a-la-salud-fisica-y-mental-de-los-empleados?target=\\_self](http://www.rrhhdigital.com/secciones/teletrabajo/145354/Como-afecta-el-teletrabajo-a-la-salud-fisica-y-mental-de-los-empleados?target=_self)
- Sen, C. (27 de Julio de 2020). *LA VANGUARDIA*. Obtenido de LA VANGUARDIA: <https://www.lavanguardia.com/vida/20200727/482533368549/confinamiento-deporte-ejercicio-mujeres-hombres-upv-polar-espana-espana.html>
- Superprof*. (2021). Obtenido de Superprof: <https://www.superprof.es/diccionario/matematicas/estadistica/estadistica-inferencial.html>



# Anexo I: Encuesta en blanco

## ESTUDIO SOBRE LAS CONDICIONES DE TRABAJO EN CONFINAMIENTO DURANTE LA CRISIS POR COVID19

Con esta breve encuesta se pretende analizar el modo en que se ha llevado a cabo la transición al teletrabajo durante el confinamiento impuesto por la crisis del COVID-19 en relación con la protección de la salud de la población trabajadora por cuenta ajena.



Colabora:



De acuerdo con la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, los datos facilitados se tratarán de forma agregada y anonimizada. \*

Confirmando

1. Sexo

2. Edad

---

3. Número de personas en tu domicilio a parte de ti

	0	1	2	3	4	5	Más de 5
Adultos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dependientes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. ¿En qué comunidad autónoma resides?

Elegir ▼

5. ¿A qué sector laboral perteneces?

- Público
- Privado

6. ¿Qué tipo de trabajo realizas?

Elegir ▼

7. Antes del confinamiento, ¿realizabas tareas con teletrabajo?

- Ninguna
- Alguna
- Frecuentemente
- Todas o casi todas mis tareas

8. ¿Consideras que se ha tenido en cuenta tu opinión al decidir cómo implantar el teletrabajo? (recursos a emplear, plataformas, horarios, etc.)

- Sí, pero solo parcialmente
- Sí, en todos los aspectos del teletrabajo
- No

9. ¿Tienes los recursos adecuados (informáticos, mobiliario, material de oficina, etc.) para desarrollar el teletrabajo durante el confinamiento?

	Si, me los ha suministrado la empresa/administración	Si, pero adquiridos parcialmente por mi	Si, pero adquiridos totalmente por mi	No
Material informático (hardware)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Material informático (software)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Material de oficina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mobiliario	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros diferentes a los anteriores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. ¿Has llegado a algún acuerdo con la empresa/administración para la que trabajas para el pago de algún gasto como...?

- Internet
- Teléfono
- Seguro de hogar
- Electricidad / Calefacción
- Ninguno
- Otros: \_\_\_\_\_

11. ¿Te ha facilitado la empresa/administración para la que trabajas información o formación sobre prevención de riesgos laborales adaptada al trabajo en casa?

- Sí, información y formación
- Sí, pero sólo información
- No

12. La información y formación que te ha facilitado la empresa/administración sobre el manejo de los recursos que estás utilizando para el desarrollo del teletrabajo te parece...

- Insuficiente
- Suficiente
- No me han suministrado ni información, ni formación

13. En comparación con la situación anterior al estado de alarma, ¿en qué medida...?

	Mucho menos que antes	Menos que antes	Igual que antes	Más que antes	Mucho más que antes
tu trabajo tiene los objetivos claros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sabes qué tareas son de tu responsabilidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tienes autonomía para definir tus tareas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tienes flexibilidad horaria para realizar tus tareas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. En comparación con la situación anterior al estado de alarma, tu línea jerárquica...

	Mucho peor que antes	Peor que antes	Igual que antes	Mejor que antes	Mucho mejor que antes
distribuye y planifica el trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
resuelve los conflictos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
está disponible cuando lo necesitas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
valora tu esfuerzo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. En comparación con la situación anterior al estado de alarma, ¿en qué medida...?

	Mucho menos que antes	Menos que antes	Igual que antes	Más que antes	Mucho más que antes
no te es posible terminar tu trabajo diario dentro del horario laboral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
te retrasas en la entrega de tu trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tu jornada se extiende más horas de lo convenido/fijado por contrato	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
trabajas fines de semana y festivos para terminar la tarea pendiente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
recibes llamadas/correos de trabajo fuera de tu horario laboral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sientes que la distribución de tareas no es equitativa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sientes que debes estar disponible para atender cuestiones laborales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Durante el confinamiento, en comparación con la situación anterior al estado de alarma...

	Mucho menos que antes	Menos que antes	Igual que antes	Más que antes	Mucho más que antes
tus colegas hablan contigo sobre cómo haces tu trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sientes que en el trabajo formas parte de un grupo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
surgen conflictos con tus colegas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sientes el apoyo de tus colegas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tienes contactos con colegas con los que no compartes tareas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. En comparación con la situación anterior al confinamiento, ¿con qué frecuencia...?

	Mucho menos que antes	Menos que antes	Igual que antes	Más que antes	Mucho más que antes
sufres momentos o situaciones desgastadoras emocionalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
has tenido que ocuparte de los problemas de otros colegas derivados al trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
la realización de tus tareas te afecta emocionalmente de forma negativa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
eres incapaz de dormir pensando en el trabajo pendiente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
te encuentras en tensión, con nervios e irritable mientras trabajas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. En comparación con la situación anterior al confinamiento, ¿cuánto tiempo pasas...?

	Mucho menos que antes	Menos que antes	Igual que antes	Más que antes	Mucho más que antes
mirando pantallas por trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mirando pantallas por otras razones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
en la misma posición (por ejemplo, en el escritorio o similar) por trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
en la misma posición (por ejemplo, en el escritorio o similar) por otras razones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hablando por teléfono por trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hablando por teléfono por otras razones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Respecto a la situación pre-confinamiento, al trabajar en casa, tus condiciones de trabajo relativas a los siguientes aspectos son:

	Mucho peores que antes	Peores que antes	Iguals	Mejores que antes	Mucho mejores que antes
Iluminación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Temperatura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mobiliario	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Espacio suficiente para trabajar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Exposición a ruidos y distracciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Confortabilidad en general	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 20. Durante el estado de alarma...

	En gran medida	En buena medida	En cierta medida	En alguna medida	En ninguna medida
tu puesto laboral se ha visto modificado en contenido de trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tu puesto laboral se ha visto modificado en carga de trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
el teletrabajo ha supuesto una carga extra no remunerada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
han cambiado las condiciones de tu contrato laboral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 21. Comparando con la situación pre-confinamiento, ¿con qué frecuencia...?

	Nunca	Sólo alguna vez	Algunas veces	Muchas veces	Constantemente
piensas en las tareas domésticas/familiares cuando estás teletrabajando	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
debes realizar tareas domésticas/familiares a la vez que teletrabajas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
el teletrabajo perjudica a tus tareas domésticas/familiares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
delegas las tareas domésticas/familiares debido al teletrabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
se producen situaciones de tensión debido a la dificultad de compatibilizar las tareas domésticas y de trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
consultas si tienes algún nuevo correo/mensaje de trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



22. Desde el inicio del teletrabajo durante el confinamiento, ¿has empezado a padecer o se ha incrementado alguna de las siguientes afecciones? (puedes marcar varias o ninguna)

- Ansiedad
- Dolor de cabeza
- Dolores cervicales
- Dolores de espalda
- Dolores en articulaciones
- Falta de concentración
- Insomnio
- Vértigos
- Vista cansada
- Otros: \_\_\_\_\_

23. ¿En qué medida crees que el teletrabajo está afectando a...?

	Muy negativamente	Negativamente	No me afecta	Positivamente	Muy positivamente
el cuidado de mi aspecto físico y aseo personal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
el mantenimiento de una dieta saludable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mantener una regularidad en las horas de sueño	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
la práctica de otros hábitos de vida saludable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
la práctica de hobbies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
relaciones personales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. ¿Crees que el esfuerzo (tiempo/recursos) de adaptación al teletrabajo es una inversión que mejorará tus condiciones laborales en el futuro?

- Sí
- No

25. ¿Te gustaría seguir realizando tus tareas mediante teletrabajo al terminar el estado de alarma?

- Sí
- Sí, pero solo en parte de las tareas/tiempo
- No

26. ¿Cómo valorarías tus capacidades para realizar tareas en teletrabajo?

	Muy deficientes	Insuficientes	Suficientes	Buenas	Muy buenas
Antes del confinamiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ahora	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Déjanos comentarios/sugerencias (añade también tu tipo de trabajo si no estaba en la lista desplegable de la pregunta 6):

---

Déjanos tu email si quieres recibir un informe con los resultados del estudio

---

¡Muchas gracias por tu participación!

Tus respuestas ayudarán a mejorar la planificación e implantación del teletrabajo

**Cambios de variables utilizados:**Sexo:

Mujer: 1

Hombre: 2

Prefiero no decirlo: 3

Otro: 4

Rango de edad: $\leq 25$ : 25 $25 \leq x < 35$ : 35 $35 \leq x < 45$ : 45 $45 \leq x < 55$ : 55 $55 \leq x < 65$ : 65 $\geq 65$ : 75Menores, dependientes o dos o más adultos:

Grupo 1: 2

Grupo 2: 1

Comunidad autónoma:

Andalucía: 1

Aragón: 2

Canarias: 3

Cantabria: 4

Castilla la Mancha: 5

Castilla y León: 6

Cataluña: 7

Comunidad de Madrid: 8

Comunidad Valenciana: 9

Extremadura: 10

Galicia: 11

Islas Baleares: 12

La Rioja: 13

País Vasco: 14

Principado de Asturias: 15

Región de Murcia: 16

Sector laboral:

Privado: 1

Público: 2

Vacío: 0

Tipo de trabajo:

Vacío: 0

Administrativo: 1

Asesoría de empresa: 2

Asistencia jurídica: 3

Consultoría: 4

Enseñanzas no regladas: 5

Enseñanzas regladas: 6

Gerencia: 7

Gestión: 8

Investigación: 9

Marketing: 10

Otro: 11

Periodismo: 12

Salud: 13

Servicios sociales: 14

Soporte técnico: 15

Técnico: 16

Pregunta 7:

Ninguna: 1

Alguna: 2

Frecuentemente: 3

Todas o casi todas mis tareas: 4

Pregunta 8:

No: 1

Sí, pero solo parcialmente: 2

Sí, en todos los aspectos del teletrabajo: 3

Pregunta 9:

No: 1

Si, pero adquiridos totalmente por mí: 2

Si, pero adquiridos parcialmente por mí: 3

Si, me los ha suministrado la empresa/administración: 4

Pregunta 10:

Vacío: 0

No: 1

Si: 2

Pregunta 11:

No: 1

Si, pero solo información: 2

Si, información y formación: 3

Pregunta 12:

No: 1

Insuficiente: 2

Suficiente: 3

Pregunta 13:

Mucho menos que antes: 1

Menos que antes: 2

Igual que antes: 3

Más que antes: 4

Mucho más que antes: 5

Pregunta 14:

Mucho peor que antes: 1

Peor que antes: 2

Igual que antes: 3

Mejor que antes: 4

Mucho mejor que antes: 5

Pregunta 15:

Mucho más que antes: 1

Más que antes: 2

Igual que antes: 3

Menos que antes: 4

Mucho menos que antes: 5

Pregunta 16:

Mucho menos que antes: 1

Menos que antes: 2

Igual que antes: 3

Más que antes: 4

Mucho más que antes: 5

Pregunta 17:

Mucho más que antes: 1

Más que antes: 2

Igual que antes: 3

Menos que antes: 4

Mucho menos que antes: 5

Pregunta 18:

Mucho más que antes: 1

Más que antes: 2

Igual que antes: 3

Menos que antes: 4

Mucho menos que antes: 5

Pregunta 19:

Mucho menos que antes: 1

Menos que antes: 2

Igual que antes: 3

Más que antes: 4

Mucho más que antes: 5

Pregunta 20:

En gran medida: 1

En buena medida: 2

En cierta medida: 3

En alguna medida: 4

En ninguna medida: 5

Pregunta 21:

Constantemente: 1

Muchas veces: 2

Algunas veces: 3

Sólo alguna vez: 4

Nunca: 5

Pregunta 22:

Vacío: 0

No: 1

Si: 2

Pregunta 23:

Muy negativamente: 1

Negativamente: 2

No me afecta: 3

Positivamente: 4

Muy positivamente: 5

Pregunta 24:

Vacío: 0

No: 1

Si: 2

Pregunta 25:

Vacío: 0

No: 1

Si, pero solo en parte de las tareas/tiempo: 2

Si: 3

Pregunta 26:

Vacío: 0

Muy deficientes: 1

Insuficientes: 2

Suficientes: 3

Buenas: 4

Muy buenas: 5