



MINISTERIO DE
TRABAJO Y
SEGURIDAD SOCIAL

GOBIERNO
DE COSTA RICA



Observatorio
Mercado
Laboral

Comportamiento del Teletrabajo en Costa Rica

Encuesta Continua de Empleo – INEC, 2023-2025

Observatorio del Mercado Laboral

Octubre 2025

Introducción

Según la ley para regular el Teletrabajo (9738), éste se define como una modalidad de trabajo que se realiza fuera de las instalaciones de la persona empleadora, utilizando las tecnologías de la información y comunicación sin afectar el normal desempeño de otros puestos, de los procesos y de los servicios que se brindan. Esta modalidad de trabajo está sujeta a los principios de oportunidad y conveniencia, donde la persona empleadora y la persona teletrabajadora definen sus objetivos y la forma en cómo se evalúan los resultados del trabajo.

El teletrabajo ha pasado de ser una solución temporal a una modalidad laboral estable. Este informe analiza su comportamiento en los últimos tres años, el perfil sociodemográfico de la población que lo realiza, los sectores donde predomina, condiciones laborales y algunos desafíos que enfrenta el país en este ámbito.

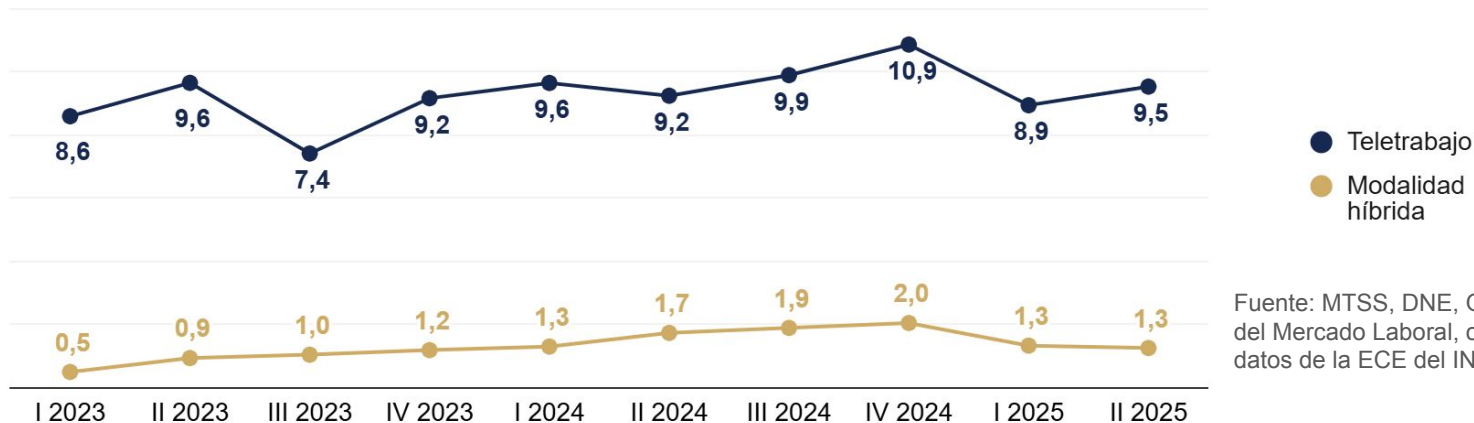
El análisis se realiza con base en datos de la Encuesta Continua de Empleo del INEC.



Evolución del teletrabajo

- En Costa Rica, al segundo trimestre de 2025 del total de la población ocupada asalariada, el 9,5% reportó realizar sus funciones laborales de forma remota, es decir poco más de 154 mil personas realizan teletrabajo. Lo que representa un leve aumento respecto al mismo período del año anterior (9,2%), lo que sugiere una estabilización tras el auge post-pandemia.
- Además, de éstos un 1,3% trabaja bajo una modalidad híbrida, combinando presencialidad con trabajo remoto. La cual podría ser una alternativa flexible que permite mantener productividad sin perder contacto físico con el entorno laboral. No obstante, a partir de 2025 esta modalidad presenta una tendencia a la baja.

Costa Rica: Porcentaje de la población ocupada asalariada que realiza teletrabajo y en modalidad híbrida, 2023-2025



Fuente: MTSS, DNE, Observatorio del Mercado Laboral, con base en datos de la ECE del INEC 2023-2025.

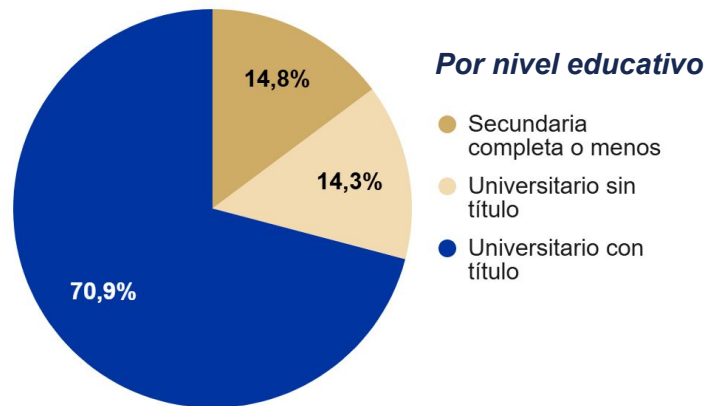
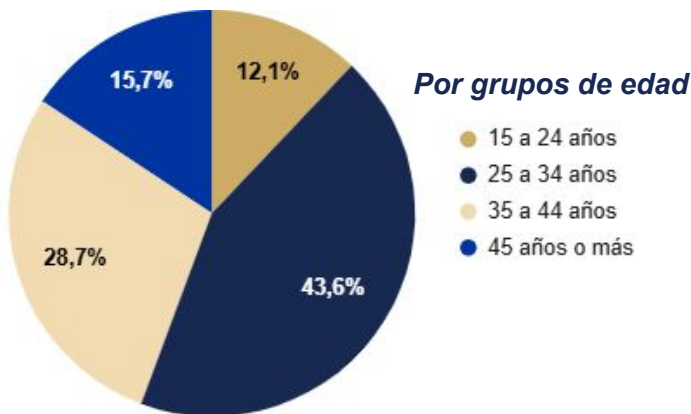


Perfil sociodemográfico

El teletrabajo en Costa Rica presenta un perfil definido:

- Las mujeres representan casi el 46% de quienes teletrabajan, lo que sugiere que esta modalidad puede facilitar la conciliación entre vida laboral y familiar.
- El grupo de edad con mayor participación es el de 25 a 34 años (43,6%), seguido por el de 35 a 44 años (28,7%).
- El 70,9% de las personas que realizan teletrabajo cuenta con formación universitaria completa, lo que refleja una alta relación entre teletrabajo y capital humano.
- La mayoría reside en zonas urbanas (88,8%), el 89,1% en la región Central donde la infraestructura digital es más robusta.

Costa Rica: Porcentaje de la población asalariada que realiza teletrabajo, II trimestre 2025



Ramas de actividad económica

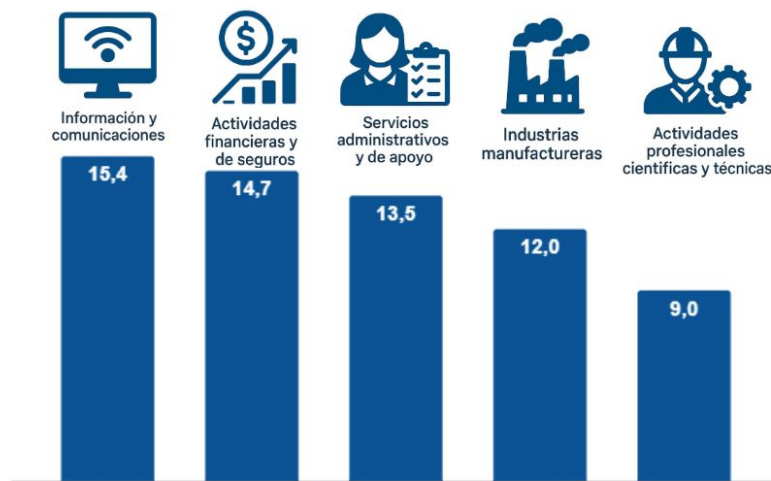
El teletrabajo se concentra en los sectores intensivos en conocimiento, donde las funciones pueden realizarse con mayor facilidad mediante el uso de tecnologías digitales. Esta modalidad laboral se ha consolidado especialmente en actividades que requieren un mayor nivel educativo y que no dependen de la presencia física para su ejecución.

Entre los sectores con mayor proporción de personas teletrabajadoras destacan:

- **Información y comunicaciones (15,4%):** Es donde mayormente se concentra la implementación del teletrabajo, debido a su naturaleza digital y la alta dependencia de herramientas tecnológicas.
- **Actividades financieras y de seguros (14,7%):** La digitalización de los servicios financieros ha permitido una transición fluida hacia el trabajo remoto.
- **Servicios administrativos y de apoyo (13,5%):** Este sector abarca funciones como la gestión de recursos humanos, atención al cliente, contabilidad, soporte técnico y servicios empresariales en general.
- **Industrias manufactureras (12,0%):** Aunque están tradicionalmente asociadas con el trabajo presencial, ciertas áreas dentro de la industria manufacturera han incorporado el teletrabajo.
- **Actividades profesionales, científicas y técnicas (9,0%):** Por las características de sus funciones, una parte significativa de las personas trabajadoras pueden desempeñar sus tareas mediante teletrabajo.

Estas actividades reflejan cómo el teletrabajo se ha posicionado como una modalidad viable y eficiente, particularmente donde el conocimiento, la tecnología y la comunicación digital son los principales recursos productivos.

Costa Rica: Porcentaje de la población ocupada asalariada, en actividades económicas de mayor representación en teletrabajo, II trimestre 2025



Fuente: MTSS, DNE, Observatorio del Mercado Laboral, con base en datos de la ECE del INEC, II trimestre 2025.



Condiciones laborales

- **Formalidad:** un 93,6% de las personas asalariadas que realizan teletrabajo se desempeñan en un empleo formal, es decir, están aseguradas por la CCSS. Esto refleja una alta formalidad en esta modalidad.
- **Conectividad:** un 95,9% de las personas teletrabajadoras cuenta con acceso a internet o electricidad estable. La estabilidad en los servicios esenciales es un factor clave para que dicha modalidad pueda ser sostenible y viable a largo plazo.
- **Equipo tecnológico:** un 91,2% de la población que realiza teletrabajo la empresa le brindó computadora u otro equipo tecnológico, lo cual es esencial para abordar temas sobre productividad, seguridad y equidad, garantizando el rendimiento necesario para las tareas críticas y la seguridad de la información. Además, podría reducir los riesgos de la brecha digital y permitir la participación efectiva en la modalidad de teletrabajo sin asumir costos de infraestructura.
- **Mobiliario:** poco más de un 80% de las personas teletrabajadoras no recibe mobiliario (como sillas o escritorios) por parte de la persona empleadora, lo cual es importante por temas de salud ocupacional y desempeño ergonómico. Esto a largo plazo podría traducirse en baja productividad, ausentismo, entre otros.
- **Jornada:** el 91,6% de las personas que realizan teletrabajo reporta jornadas completas, es decir de 40 a 48 horas semanales.

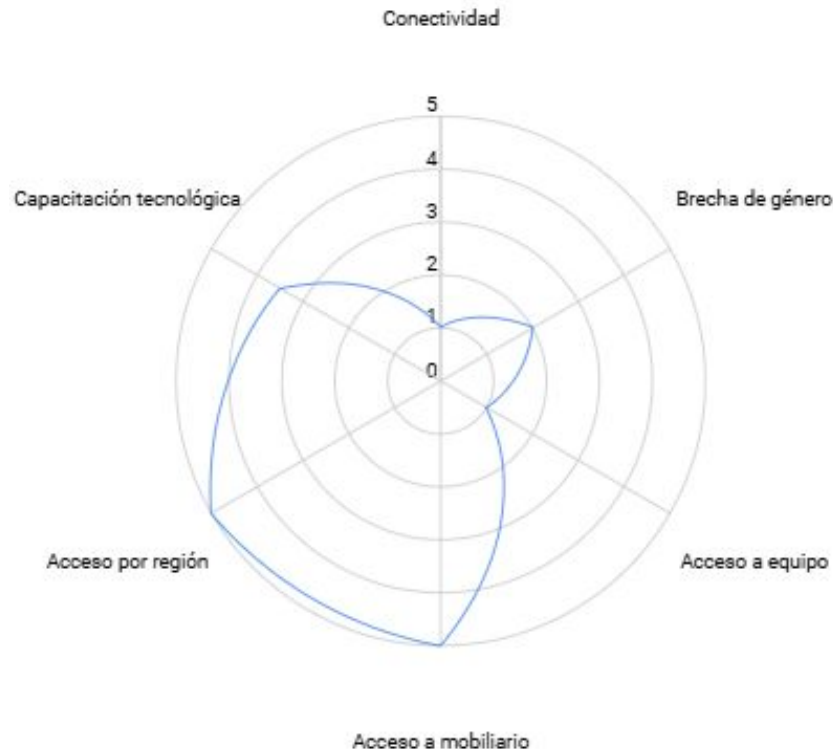


Costa Rica: Principales fortalezas y limitaciones del teletrabajo, 2025

Limitaciones y brechas

A pesar de sus beneficios, el teletrabajo enfrenta algunos desafíos:

- Persisten desigualdades en las diferentes regiones del país, concentrado principalmente en la región Central.
- Se presentan vacíos en temas como ergonomía, lo cual está directamente relacionado con el hecho de que un alto porcentaje de personas que realizan teletrabajo pero no reciben mobiliario (sillas o escritorios) por parte de la persona empleadora.
- La falta de capacitación tecnológica podría limitar la expansión de esta modalidad en ciertos grupos de población.





Principales hallazgos

El teletrabajo en Costa Rica se mantiene como una modalidad laboral relevante, con alta formalidad laboral y una infraestructura de conectividad estable, con cerca del 96% de las personas teletrabajadoras reportando acceso a internet y electricidad, características que permiten asegurar la continuidad operativa y el trabajo remoto de alta calidad.

No obstante, esta modalidad se concentra en actividades profesionales de alto valor agregado, lo que refleja que aún no ha permeado a otras ramas, lo que podría limitar su verdadero potencial de expansión y fomentar la desigualdad socioeconómica.

Más allá de una tendencia temporal, el teletrabajo representa una oportunidad para modernizar el mercado laboral, reducir desigualdades y mejorar la calidad de vida de la población trabajadora. Para avanzar hacia un modelo más equitativo, seguro y sostenible, es fundamental asegurar la dotación adecuada de equipo, conectividad y mobiliario ergonómico, que proteja la salud y el bienestar de quienes laboran bajo esta modalidad.



**MINISTERIO DE
TRABAJO Y
SEGURIDAD SOCIAL**

**GOBIERNO
DE COSTA RICA**

www.mtss.go.cr