RIESGO PSICOSOCIAL DEL TRABAJO EN CASA DE LAS MUJERES EN TIEMPO DE PANDEMIA

INTEGRANTES:

DANIELA BOLIVAR CASTRO

GISELLA CANTILLO PRENT

LILIANA MANJARRÉS ORTIZ

ELISA MUÑOZ ZAPATA

VANESSA OQUENDO AVILA

DOCENTE:

YOLIMA ALARCÓN VÁZQUEZ

INVESTIGACION EN CIENCIAS Y HUMANAS IV

GRUPO T07

UNIVERSIDAD SIMON BOLIVAR

PSICOLOGIA VIII

2021

Contenido

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 3

JUSTIFICACIÓN 10

OBJETIVOS 12

ESTADO DEL ARTE 13

Salud mental y Covid 19 13

Factores psicosociales relacionados con el trabajo 18

MARCO TEÓRICO 24

Trabajo en casa 24

Mujeres en tiempo de Pandemia 27

METODOLOGÍA 30

RESULTADOS 31

ANALISIS DE RESULTADOS 39

CONCLUSIONES 45

Referencias bibliográficas 48

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los riesgos psicosociales en el trabajo son aquellos que están originados por una deficiente organización y gestión de las tareas y por un entorno social negativo. Los factores de riesgo psicosocial pueden afectar a la salud física, psíquica o social del trabajador.

Según, WHO (1990, citado por Moreno & Baez, 2010) los riesgos psicosociales son contextos laborales que habitualmente dañan la salud en el trabajador de forma importante, aunque en cada trabajador los efectos puedan ser diferenciales. En este sentido los hechos, situaciones o contextos que se propongan como riesgos psicosociales laborales tienen que tener una clara probabilidad de dañar a la salud física, social o mental del trabajador y hacerlo de forma importante (p.17)

Las consecuencias para la salud pública generadas por la pandemia del COVID-19 también tienen un impacto directo en la salud de los trabajadores y, por consiguiente, en la resiliencia y supervivencia de las empresas y de la economía de un país. En respuesta a las medidas de aislamiento adoptadas por los países para limitar la expansión del virus, algunos sectores económicos y empresas han implementado de forma inmediata modalidades de trabajo a distancia y/o trabajo en casa os cuales no están exentos de riesgos laborales y, por tanto, también requieren la adopción de medidas preventivas.

En el caso de las personas en el sector de la salud que se encuentran en primera línea desarrollando tareas con alto grado de exposición y en condiciones de alta demanda, hasta el punto de que en algunos países europeos representan casi un 20% del total de contagios confirmados (OIT, 2020, p.2).

Según el estudio realizado por la OIT (2020) concluyeron que las mujeres del sector de salud y cuidados, que representan un 70% del total, enfrenta como consecuencia de la pandemia una doble carga: turnos más largos en el trabajo y el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado en sus hogares, que tras el cierre de las instituciones educativas y de cuidado se ha visto aumentado de forma considerable. Cabe añadir la necesidad de una

especial protección frente al riesgo de las trabajadoras embarazadas y en periodo de lactancia. (p.3)

La ansiedad y la incertidumbre han experimentado los ciudadanos del mundo en este tiempo obligatorio de confinamiento, la amenaza del virus tan real como letal en la vida de cada ser humano. Por eso mismo se han diseñado estrategias para seguir al menos con un poco de la normalidad que conocíamos. Si bien, por momentos la incapacidad para contactar con el medio exterior ha llevado a concentrar los esfuerzos individuales en fortalecer los lazos tanto familiares como intrapersonales, también ha llevado a que se incrementen los niveles de estrés, ansiedad, angustia, tristeza e incertidumbre en hombres y mujeres. En este caso particular, sólo se tocará la incidencia psicosocial en el género femenino durante la pandemia por Covid.19.

Las personas que trabajan desde casa están expuestas a riesgos psicosociales específicos, como el aislamiento, límites borrosos entre el trabajo y la familia, un mayor riesgo de violencia doméstica, entre otros. Por otro lado, se encuentra el miedo a perder el trabajo, los recortes salariales, los despidos y los beneficios reducidos hacen que muchos trabajadores cuestionen su futuro. La inseguridad laboral, la pérdida económica y el desempleo pueden tener un grave impacto en la salud mental. Por tal motivo, si no se evalúa y maneja adecuadamente, los riesgos psicosociales pueden aumentar los niveles de estrés y provocar problemas de salud física y mental. Puesto que, si bien, el miedo y la ansiedad son los síntomas más marcado que presenta mayor incidencia en la población mundial, estas sensaciones se pueden observar con mayor rigidez en las mujeres. Aparte, predomina muchos sentimientos de soledad y angustia.

El informe publicado por la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (2007), sobre riesgos psicosociales en el trabajo revela que los cambios técnicos u organizativos en el mundo laboral, junto con los cambios socioeconómicos, demográficos y políticos, incluido el fenómeno de la globalización, han dado lugar a la aparición de los denominados riesgos psicosociales emergentes que tienen consecuencias sobre la salud de la población debido a que pueden provocar un mayor estrés laboral, repercutiendo negativamente en la salud y seguridad de los trabajadores (p.7)

Por otro lado, “hasta el 5 de mayo ya se han realizado 1.635 intervenciones: 60% a mujeres, 46% proceden del Atlántico y Magdalena; 45% por síntomas de ansiedad y estrés, seguidos de distintas formas de violencias al interior del hogar", menciona el viceministro de Salud Pública (Ministerio de salud y protección social, 2020).

Por todo lo anterior es notable el riesgo psicosocial al que se encuentran expuestas las mujeres durante la pandemia, no solo por su labor familiar, sino por la responsabilidad laboral que se le añade dando como resultado un incremento en los índices de consulta a los profesionales de la salud mental. Por lo tanto, es comprensible que muchas personas con ansiedad sientan que están ante un desafío en este momento.

"Una gran parte de los casos de ansiedad se basan en preocuparse por lo desconocido y estar a la espera de que suceda algo: el coronavirus es eso, a una escala macro", coincide Rosie Weatherley, portavoz de la asociación sin ánimo de lucro de salud mental Mind (2020, citado por Lopez Correa, 2020)

Entre las causas que generan el problema planteado se encuentra, **el confinamiento** el cual es una “intervención que se aplica a nivel comunitario cuando las medidas mencionadas anteriormente han sido insuficientes para contener el contagio de una enfermedad” (Cetron & Landwirth, 2005, p. 74). Por otra parte, (Wilder-Smith & Freedman, 2019) comentan que el confinamiento “Consiste en un estado donde se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras, etc” (p. 74).

Según advierte un equipo de psicólogos de la Universidad Complutense en el primer estudio que evalúa el estado de la salud mental de la población española durante el confinamiento por la pandemia del coronavirus, algunos de los problemas psicológicos derivados del confinamiento podrían perduran meses o años, como lo son: Depresión, estrés, insomnio y ansiedad.

Otra de las causas que se relacionan es **el miedo al contagio y diversas enfermedades**, el coronavirus nos ha tomado en la era de la tecnología y las redes sociales

y muchas de las informaciones que están llegando no están bien contrastadas ni proceden de fuentes rigurosas lo que nos genera angustia, miedo, estrés, etc. Ya que ninguna persona quiere contagiarse porque piensa en su familia y al ver tantas noticias nos genera mucho más miedo.

Para “La incertidumbre y una serie de conceptos afines como imprevisibilidad e inestabilidad, se presentan y concatenan ante la falta de control y la desregulación social actual” Bauman (2001, citado por Fernandez-Poncela, 2013).

Como otra de las causas se encuentra **la sobrecarga de trabajo** debido a que trabajar horas extraordinarias provoca una gran variedad de efectos nocivos sobre la capacidad física y mental, y aún más en contextos de pandemia, ya que las mujeres que trabajan desde casa tienen exceso de trabajo laboral y le agregan el trabajo doméstico, agregando el cuidado de los niños y la explicación de tareas de los mismo, lo que representa un riesgo tanto a nivel físico como emocional.

Levi, Frankenhaeuser y Gardell (1986, citado por Platán, 2013) definen a la sobrecarga cuantitativa como la cantidad de trabajo que tiene una persona en un período determinado de tiempo; por su parte la sobrecarga cualitativa hace referencia al exceso de tareas repetitivas, complejas y carentes de variedad. Además, la sobrecarga de roles incluye un exceso de obligaciones que tiene un trabajador para ser realizadas en un tiempo determinado (p.447)

La crisis por el nuevo coronavirus ha desatado también un desgaste profesional y altos niveles de estrés; la sobrecarga laboral y los factores familiares, sociales y políticos están afectando a los trabajadores.

El portavoz de la OMS Tarik Jasarevic (2019) anuncio que es la primera vez "que el desgaste profesional entra en la clasificación”. El Síndrome de Burnout (síndrome del trabajador quemado) se incluye así entre los principales problemas de salud mental y en la antesala de muchas de las patologías psíquicas derivadas de un escaso control y de la carencia de una prevención primaria de este síndrome.

En las consecuencias también encontramos **los problemas de salud**, se ubican como consecuencia porque es un tema preocupante, ya que las continuas video llamadas para reuniones de trabajo pueden causar problemas de salud, como decir aumento en los niveles de estrés, irritabilidad, insomnio y nivel de angustia. Por eso urge garantizarles a las trabajadoras que tuvieron que continuar trabajando virtualmente desde sus casas: el derecho a la desconectividad para prevenir daños en la salud mental y el derecho a oponerse a cumplir tareas adicionales en horarios no laborales.

Según Jex (2000, citado por Platan, 2013), las posibles causas de la sobrecarga de roles son, entre otras, una característica normal para algunas profesiones, también el resultado de circunstancias temporales, del incremento de exigencias al trabajador, o bien se producen cuando un empleado asume voluntariamente un gran número de responsabilidades (p. 448)

Por otro lado, encontramos las consecuencias del problema planteado. Una de estas es el **alto nivel de estrés**, debido a que el hecho de no tener un horario establecido, de vivir y trabajar en el mismo espacio físico y de no contar con las mismas alternativas para descansar que se tenían antes de la pandemia, son algunos de los factores que alteran la vida de los trabajadores según las voces expertas.

El estrés laboral es uno de los problemas de salud más frecuentes entre la población trabajadora. Además, genera alteraciones considerables en cuanto a la productividad y la competitividad de las empresas.

También encontramos como consecuencia **el alto nivel de ansiedad**, ya que la cuarentena obligatoria por la pandemia de coronavirus pone a prueba las estructuras laborales, pero también a las emocionales de cada persona. El encierro, pero con la responsabilidad aún de cumplir con tareas del trabajo puede generar trastornos de ansiedad y otras dificultades en la psiquis de la gente.

La ansiedad, miedo y apatía, pueden ser los principales protagonistas en estos días. Estas emociones son consecuencia de la incertidumbre que la situación genera. Pueden aparecer pensamientos de tipo catastrofistas y anticipatorios, poniéndonos en los peores y

más improbables escenarios, pero que nos generarán un gran malestar. Por lo tanto, es comprensible que muchas personas con ansiedad sientan que están ante un desafío en este momento.

Para Weatherley (2020), portavoz de la asociación sin ánimo de lucro de salud mental Mind. "Una gran parte de los casos de ansiedad se basan en preocuparse por lo desconocido y estar a la espera de que suceda algo: el coronavirus es eso, a una escala macro" (p.1).

El **incremento de la depresión** es otra consecuencia de gran relevancia porque es importante recordar que no modular estos sentimientos puede derivar en depresión, rabia y ansiedad. Eso no favorece la salud, pues las defensas se bajan, ni para el trabajo, pues hoy más que nunca se requiere de un esfuerzo para atravesar la crisis causada por el Covid-19.

Si bien los síntomas o enfermedades mentales dependen de genética, personalidad y antecedentes, es de gran importancia, sobre todo en periodos de crisis como la originada por el COVID-19 procurar un entorno de trabajo saludable.

La pandemia del coronavirus ha puesto a millones de personas a trabajar desde sus casas, algo a lo que quizá muy pocos estaban habituados y que más que un cambio agradable o beneficioso, ha representado retos

La pandemia de coronavirus ha trastornado casi todos los aspectos del entorno laboral con miles de personas trabajando repentinamente de forma remota a menudo en oficinas improvisadas en casa, el costo para la salud mental ya se evidencia. No sólo hay que enfrentarse al estrés de la pandemia, también a la ansiedad por cumplir las tareas domésticas y laborales, todo eso en un contexto de aislamiento.

La baja autoestima es otra consecuencia que ayuda a perder esa oportunidad de prepararte para salir a la oficina, escoger la ropa que te hace lucir sentir bien y perfumarte, termina por corroer tu autoestima. Al final del día tendrás agotamiento y una actitud negativa.

Así **la crisis nerviosa**, se ha visto como el resultado de la interacción entre las demandas en el trabajo y control que el trabajador ejerce sobre él. El estrés laboral o alto estrés surge cuando las demandas del trabajo son altas, y al mismo tiempo, la capacidad de control de toma de decisiones (por falta de recursos) es baja. Además, otras posibles relaciones entre las demandas y el control son el bajo estrés (baja demanda y alto control), el activo (alta demanda y alto control) y el pasivo (baja demanda y bajo control).

La pregunta de investigación surge de la necesidad de conocer ¿Cuáles son los riesgos psicosociales percibidos y asociados en contexto de pandemia al trabajo en casa de las mujeres? a fin de proporcionar estrategias las cuales generen un impacto positivo y pueden ser un cambio tanto a nivel laboral como personal.

Debido a que las mujeres con el transcurso del tiempo han demostrado su habilidad y capacidad para enfrentar los retos y las adversidades que representa su género, hasta tal punto, de ser madres cabezas de hogar, capaces de sostener una familia, con las pocas políticas públicas que beneficien o aporten en su labor; Rincón (2004) afirma que “más del 25 por ciento de la población femenina económicamente activa está representado por mujeres cabeza de familia”; este alto porcentaje demuestra que se requiere un estudio que identifique los requerimientos de este grupo social.

JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se realiza para identificar el riesgo psicosocial presente en el ámbito laboral en tiempo de pandemia, dirigido a la población femenina en la cual se realizará un cuestionario para determinar los factores que influyen de manera directa en la condición interna de un sujeto o grupo expuesto a una amenaza o evento traumático.

La pandemia afecta a gran parte del mundo, desde los niños hasta los adultos mayores, que a pesar de no hacer parte de las personas con COVID aun así padece de la enfermedad; desde aspectos psicológicos debido a que las personas se refugian y pasas la mayoría del tiempo en confinamiento dejando de lado hábitos que tenían y algunos han caído en trastornos ya presentes u otros lo han desarrollado por el temor de esta, otros factores como lo ha sido el duelo en los cuales se ven afectadas las familias, la depresión, el estrés, el abuso de sustancias. Las reacciones emocionales y las manifestaciones fisiológicas que las acompañan (fatiga, cambios en el apetito, cambios en el sueño, dolor de cabeza entre otros) impactan a su vez en nuestros pensamientos y percepciones, que se vuelven mucho más catastrofistas y que hacen que nos resulte difícil concentrarnos, poner nuestros pensamientos en orden, mantener nuestra atención, tomar decisiones, pensar en planes a futuro resaltando algunos padecimientos como son la tristeza, miedo generalizado, entre otros. Por lo tanto, en la investigación se busca llevar a cabo esas manifestaciones que se ve presentes como riesgo psicosocial y como darle solución a dicha problemática por medio de diversas estrategias a desarrollar una propuesta de transformación y construcción de la salud mental del ser humano, a nivel de afectos, conocimientos, actitudes, comportamientos y valores de nuestra comunidad para así ejecutar métodos, estrategias de prevención en los procesos de toma de decisiones en los diferentes sectores sociales, ya que gracias a este proyecto se podrá brindar conocimiento acerca de lo que son y cuales los riesgos psicosociales y la prevención sobre todo para tener a futuro una vida sana.

Es importante brindar el conocimiento óptimo que involucren todo respecto a el aislamiento social, para así poder mejorar la calidad de vida del país, debido a que existen algunas condiciones generalmente influyentes en los factores de riesgos psicosociales.

Según la investigación de Jiménez (2011) “los factores de riesgo psicosocial son habitualmente factores con diferentes niveles de probabilidad de ocasionar daños de todo tipo y tienen una alta probabilidad de generar consecuencias principalmente graves” (p.8). En este caso se ve inmerso el COVID 19 como riesgo por no solo la exposición y posible contagio si no, por la parte de salud mental. Debido a que cambia las condiciones laborales, centradas en la posibilidad de riesgos físicos, de salud, mentales. En el cual se exige la mayoría de esfuerzo, para lograr la misma eficacia que de manera presencial y estos riesgos psicosociales se ha incrementado sobre la salud y los efectos en la atención integral a la salud laboral.

Se puede concluir que la variable de riesgo psicosocial en el ambiente laboral es muy importante para la integridad de las mujeres y para el desarrollo personal, físico y mental y que esta no sea afectada por los factores externos; siendo determinados y buscar la solución a la problemática. Contribuyendo con la investigación de forma novedosa y al conocimiento de los riesgos psicosociales en tiempo de pandemia por COVID 19.

En este sentido, podemos argumentar que con nuestro proyecto investigativo conoceremos los riesgos psicosociales y se creara conciencia de la misma haciendo una revisión o corrección de un conocimiento establecido acerca de lo que es el Covid-19, para que las personas concienticen y conozcan la importancia de prevenir y mantener una vida sana.

OBJETIVOS

General

Indagar cuáles son los riesgos psicosociales percibidos y asociados en contexto de pandemia al trabajo en casa de las mujeres.

Específicos

Explorar los riegos psicosociales percibidos por las mujeres en contexto de pandemia al trabajar desde casa.

Identificar las consecuencias generadas por la pandemia del COVID-19 en las mujeres al trabajar desde casa.

ESTADO DEL ARTE

En la actualidad son muchos los casos de personas que se han visto afectados no solo a nivel de salud física sino mental por la pandemia de Covid-19 la cual es una enfermedad infecciosa causada por un coronavirus recientemente descubierto. Por consiguiente, se hizo una revisión de 20 artículos los cuales se agruparon de diversas maneras como: Riesgo psicosocial del trabajo en casa de las mujeres, salud mental y Covid-19, con el fin de evidenciar los riesgos psicosociales del trabajo en casa de las mujeres en tiempo de pandemia, debido a que son una de las personas más afectadas a nivel de su salud mental. A continuación, se describen las 2 categorías encontradas: a) Salud mental y Covid-19 y b) Factores psicosociales relacionados con el trabajo.

Salud mental y Covid-19

Las investigaciones realizadas en las diferentes bases de datos nos dieron a conocer como el trabajo en casa durante la pandemia de Covid 19 ha afectado la salud mental en las mujeres. Para comenzar, Buitrago et al. (2020) realizaron un trabajo en el cual se hace una aproximación a las características psicológicas y psicosociales que está adquiriendo la pandemia de la COVID-19 en los países de nuestro medio socio-cultural con el fin de discutir la escasez de investigaciones al respecto y la necesaria aceptación de la incertidumbre para enfrentar la situación, tanto a nivel social, como sanitario y personal. Para esto los investigadores realizaron un estudio transversal descriptivo a través de un cuestionario en el que exploraron diferentes variables y en donde intervinieron poblaciones reducidas de grupos familiares más bajos; lo que dio como resultado que la posible mayor afectación se encuentra en las mujeres y la feminización de las profesiones de los cuidados, y que toda epidemia y toda pandemia incluye (y más hoy) componentes biológicos, pero también componentes psicológicos y sociales ya que les genera estrés, no comparten con su ámbito social de manera constate debido a que sus horas laborales aumentan tanto para el ámbito de salud como para las mujeres que trabajan desde casa.

Por otra parte, Huarcaya-Victoria (2020) teniendo en cuenta los casos de personas con la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y que la información científica sobre la COVID-19 se incrementa constantemente, se centra en los aspectos genéticos y epidemiológicos del virus y en las medidas de salud pública, dejando de lado los posibles efectos en la salud mental, por ello la investigación es realizada con el objetivo de revisar la evidencia actual sobre problemas psiquiátricos y de salud mental relacionados con la pandemia por COVID-19. Para esto, se realizó una revisión narrativa, a partir de una búsqueda en Pubmed de todos los artículos publicados desde el 1 de diciembre de 2019 hasta el 24 de marzo de 2020, en la cual se seleccionaron aquellos artículos que contenían información relacionada con los efectos psiquiátricos, psicológicos y de salud mental de la COVID-19 escritos en inglés o en español donde se tuvieron en cuenta pacientes y el personal de salud ya que pueden padecer situaciones de miedo a la muerte y presentar sentimientos de soledad, tristeza e irritabilidad. De acuerdo con la evidencia revisada, se ha demostrado que durante la fase inicial de la pandemia de COVID-19 fue común la presencia de ansiedad, depresión y reacción al estrés en la población general. Además, en el personal de salud también se encontraron problemas de salud mental, especialmente en las profesionales, las enfermeras y en quienes trabajan directamente con casos sospechosos o confirmados de COVID-19.

Para Solomou & Constantinidou (2020) realizaron un estudio en el cual se ejecutó el manejo efectivo de la pandemia de manera global e implementación de restricciones y la aplicación de medidas de bioseguridad. El objetivo del estudio fue comprender y caracterizar los efectos psicosociales de la pandemia COVID-19 en la población general e identificar los riesgos y factores protectores que predicen cambios en el estado de salud mental por medio de encuesta realizada a 1642 participantes adultos del país insular europeo, por medio de dicha encuesta se informó que el 41% tiene problemas asociados con ansiedad leve; en cuanto a la depresión se ve reflejado en 48% dice que las mujeres con desempleo ha tenido mayor impacto negativo en la calidad de vida, tenían un mayor riesgo de aumento de los síntomas de ansiedad y depresión. El estudio buscó estrategias con programas basados en las necesidades para los riesgos como la protección y actividades

para desarrollar que pueda incluir en el estado de la salud mental y las preocupaciones para la prevención de la enfermedad, los cuidados pertinentes para la prevención del Covid, manejar un distanciamiento, uso del tapabocas entre otros y desde el estado emocional el manejo de las emociones para lograr bajar los niveles de estrés.

En otro de los artículos Windarwati, et al. (2020) se realizó una investigación la cual se centró en el estudio de revisiones de pandemias anteriores como de la propagación por covid-19, con el objetivo de evaluar los efectos de las visitas de inspección a nivel de empresa con un grupo de trabajadores, en la cual realizaron una encuesta y entrevista estructurada de manera telefónica y fueron visitados a las instalaciones. Debido a que estudios realizados determinaron que las pandemias de enfermedades anteriores también han causado una pandemia de trasmisión psicológica en la cual el resultado es un miedo generalizado y ansiedad. Se determinó que no solo afecta el hecho de la enfermedad si no el temer de estar contagiados, aislados y dejar del lado la vida cotidiana que realizaba; podría ser factores que incide en problemas psicológicos y del comportamiento.

Para Palacios et al. (2020) la investigación se centró en la sintomatología presentada por la pandemia covid-19, con el objetivo de detectar los posibles síntomas de ansiedad, depresión y autoestima. Entre los instrumentos utilizados se encuentran la Escala de Ansiedad y Depresión y la Escala de Autoestima. Obteniendo como resultado que las mujeres del grupo experimental reducen sus síntomas de depresión y ansiedad, y mejoran su autoestima, tras participar en el programa, y esta mejoría se mantiene hasta un año y medio después de finalizarlo. Por el contrario, las mujeres del grupo control no presentan diferencias pre-post en casi ninguna de las variables analizadas (salvo en los síntomas de parte de los resultados de la evaluación a través del diseño longitudinal (pre-post) y cuasiexperimental (grupo experimental y control), recogiendo información de 228 mujeres (114 en cada grupo) en cuatro momentos (un mes antes del programa, al mes de finalizarlo, a los 6 meses y al año y medio).

Algunos estudios fueron llamados a la investigación para comparar los efectos psicológicos de medidas extremas y más ligeras Brooks et al., (2020), el objetivo de dicha investigación era examinar el impacto de COVID-19 en la angustia psicológica para

determinar si los efectos negativos estaban presentes durante la fase inicial. etapas de las medidas de aislamiento / distanciamiento social. En este estudio, se recopilaron datos del cuestionario que miden la satisfacción con la vida, la cohesión social, la angustia psicológica y las percepciones de riesgo de 1381 canadienses durante los primeros días de intensas medidas de salud pública (del 31 de marzo al 15 de abril de 2020). En el cual encontramos efectos psicológicos negativos tanto en la población general como en personal de salud que son quienes se encuentran en la primera línea de la atención de este virus, entre los principales: síntomas de estrés postraumático, confusión y enojo. Los factores estresantes incluyen el alargamiento de la cuarentena, temores de infección, frustración, aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada y pérdidas financieras. Los resultados sugieren que incluso las prácticas de distanciamiento social a corto plazo están asociadas con un aumento de la angustia psicológica, incluidos niveles elevados de angustia general, como pánico, trastornos emocionales y depresión.

Por otra parte, Encina & Ávila, (2015), Morales & Trianes, (2012) en dichos estudios, se constatan asociaciones entre estrés cotidiano y adaptación socioemocional. Existen menos estudios sobre estrategias de afrontamiento del estrés cotidiano y factores asociados como autoconcepto e inteligencia emocional en nuestro contexto. Este estudio analiza las relaciones entre estrategias de afrontamiento y los factores autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. Se evaluaron las diferentes estrategias de afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. La muestra se compuso de 154 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y de diferentes ciclos formativos. Se realizaron análisis descriptivos y correlación de Pearson entre las variables. Se aplicó la prueba t de Student para muestras independientes con el fin de analizar diferencias estadísticamente significativas entre estudiantes de ESO y de ciclos formativos en las variables evaluadas. También se realizaron análisis de regresión lineal (métodos Enter y Stepwise) de las dimensiones estrategias de afrontamiento a partir de las predictoras habilidades sociales, autoconcepto e inteligencia emocional y sus dimensiones. Los resultados no indican diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes procedentes de ESO en comparación

con los de ciclos formativos en ninguna de las variables del estudio. Los estudiantes con mayor empleo de las estrategias productivas de afrontamiento (solución activa, búsqueda de información y guía, y actitud positiva) tienen mayor puntuación en las variables autoconcepto académico, habilidades sociales e inteligencia emocional. También se encuentran relaciones inversas entre el autoconcepto académico con la estrategia indiferencia; y entre la inteligencia emocional (reparación emocional) con la conducta agresiva.

Así mismo, Downey et al., (2010) revela que el empleo de estrategias no productivas de afrontamiento se asocia positivamente con comportamientos agresivos, problemas sociales, problemas de desobediencia de reglas, ansiedad y depresión, mientras que la estrategia productiva solución activa muestra correlaciones inversas con estas variables. El objetivo fue identificar y comparar los síntomas y niveles de estrés característicos de la población femenina se encuentran efectos directos positivos de las habilidades sociales y algunas dimensiones del autoconcepto sobre estrategias productivas de afrontamiento como búsqueda de información y guía; y efectos directos negativos de las habilidades sociales y el autoconcepto sobre estrategias improductivas de afrontamiento (de las habilidades sociales sobre conducta agresiva y del autoconcepto físico sobre evitación conductual) aplicando al contexto psicológico, la palabra estrés se ha utilizado en diferentes escenarios y contextos a lo largo de la historia. Se le dan múltiples significaciones, entre ellas las de nerviosismo, tensión, agobio, cansancio, inquietud.

Los resultados de los diferentes estudios investigativos agrupados en la presente categoría, los autores coinciden en plantear que la posible mayor afectación son las mujeres y la feminización de las profesiones de los cuidados en salud (enfermeras y en quienes trabajan directamente con casos sospechosos o confirmados de COVID-19) debido a que en mayor parte de la población del personal de atención médica y servicios sociales son mujeres y la mayor carga de responsabilidades en el hogar la tiene la mujer (Buitrago, et al. 2020; Huarcaya-Victoria 2020).

Por otra parte, los estudios coinciden en que toda epidemia y toda pandemia incluye (y más hoy) componentes biológicos, pero también componentes psicológicos y sociales

debido a que estaban presentes factores de riesgo como la ansiedad, depresión, estrés postraumático y miedo generalizado lo que ha generado mayor impacto negativo en la calidad de vida (Brooks et al., 2020, Downey et al., 2010, Solomou & Constantinidou 2020 y Windarwati, et al. 2020).

Factores psicosociales relacionados con el trabajo

En esta categoría son muchas las condiciones de trabajo psicosociales que pueden constituir factores de riesgo para la salud de los trabajadores en tiempo de pandemia por covid 19, esto es especialmente importante para quienes requieran apoyo psicosocial y de salud mental. Ruiz, et al. (2017) realizaron su investigación con el objetivo de analizar el factor "Doble Presencia" para saber cómo éste afecta a las personas en su puesto de su trabajo y vida personal, a través de un estudio cuantitativo en el que se aplicó el Cuestionario de Evaluación de Riesgos Psicosociales en el Trabajo ISTAS21 (CoPsoQ), en octubre del 2016, en los que participaron 67 empleados de la empresa Textil "Boman" con el fin de comprobar si los riesgos psicosociales influyen en el desempeño laboral. Lo cual dio como resultado que el factor de la Doble Presencia es un problema para los empleados de la Facultad de Ciencias de la Educación en la Universidad de Granada. Parece que las mujeres en este sentido están significativamente más afectadas que los hombres. Es posible que la edad también influya en cierta medida, aunque no se encontró una diferencia significativa entre los distintos grupos de edad. Lo que más problemas de salud (estrés) genera en la muestra son la inseguridad en el empleo, la doble presencia y, especialmente, la exigencia emocional. Esto quiere decir, a la vista de los efectos, que los que presentan más inseguridad, tienen más responsabilidades en casa y están sometidos a más demandas emocionales tienen mayor probabilidad de tener problemas de salud y estrés.

Así mismo, Palomo-Vélez, et al. (2015) realizaron un estudio cuyo objetivo fue caracterizar la relación entre los factores de riesgo psicosocial y la satisfacción laboral en trabajadoras estacionales agrícolas de la zona central de Chile. Para esto los autores realizaron un estudio transversal en una muestra no probabilística de 106 trabajadoras de una empresa comercializadora y exportadora de frutas de la región del Maule, Chile. Para

ello, se empleó el cuestionario SUSESO ISTAS-21 para evaluar los riesgos psicosociales en el trabajo según cinco dimensiones (exigencias psicológicas, trabajo activo y posibilidades de desarrollo, apoyo social en la empresa y calidad del liderazgo, compensaciones, y doble presencia). Se utilizó el cuestionario S10/12 para medir la satisfacción laboral según tres dimensiones (satisfacción con las prestaciones recibidas, satisfacción con el ambiente físico de la empresa y satisfacción con la supervisión) y en general. Por lo tanto, se obtuvo como resultado que el nivel de riesgo psicosocial fue alto en dos dimensiones (doble presencia, y trabajo activo y posibilidades de desarrollo) y medio en las otras; el nivel de satisfacción fue alto en las tres dimensiones. La percepción de factores de riesgo psicosocial se asoció negativamente con la satisfacción laboral en tres dimensiones: trabajo activo y posibilidades de desarrollo, apoyo social en la empresa y calidad del liderazgo, y compensaciones (en esta última, excepto con la satisfacción con el ambiente físico de la empresa).

Se continúa en esta categoría con la investigación realizada por Sureda, et al. (2019) en la cual realizaron un estudio cuyo objetivo fue poner a prueba un modelo de interdependencia sobre el efecto que los factores de riesgo psicosocial generan sobre el conflicto organizacional y la satisfacción laboral en profesionales sanitarios. Para ello, utilizaron un diseño selectivo transversal con una muestra de 249 trabajadores de un hospital público. Los riesgos psicosociales se evaluaron mediante la herramienta F-PSICO, la variable conflicto organizacional fue operacionalizada mediante un conjunto de indicadores contenidos en una encuesta elaborada por un equipo multidisciplinar de profesionales sanitarios expertos en mediación laboral; y la satisfacción laboral fue medida con cuatro dimensiones del cuestionario Font Roja. El ajuste del modelo se estimó con modelos de ecuaciones estructurales. Por lo que se obtuvo como resultado un ajuste adecuado del modelo, que supone que cuanto mayor es el riesgo psicosocial, mayor es el conflicto organizacional, y menor la satisfacción laboral percibida. También sitúa la conflictividad laboral como mediadora entre los riesgos psicosociales y la satisfacción laboral.

Por otro lado, Clougherty & Rider (2020) realizaron una investigación en la cual se evaluaron los posibles riesgos de factores químicos y no químicos; que afecta la salud humana como componentes estresantes; desde los aspectos sociales y económicos. Sea por la contribución de estos factores y desarrollar intervenciones con estrategias eficaces; en donde se evalúa desde el riesgo acumulativo por la exposición o impacto en la salud de interés, donde se requiere la identificación y priorización de los elementos, la planificación y determinación de los problemas y un análisis del abordaje y como es la importancia de considerar la vulnerabilidad de la población. Por medio de estudios en el cual se determinó que las personas expuestas a posibles riesgos desde ambientales, produce en ellos un estrés y se ve afectados desde aspectos físicos y emocionales. Debido al impacto que causa la posibilidad ante un riesgo en el trabajo por la exposición a químicos que podría afectarle a nivel de salud por ello, los trabajadores presentan angustia constantemente y se siente ansioso al ejercer las labores por miedo a enfermar.

Blanco, et al. (2020) se realizó un estudio con la recolección de varios artículos con información acerca de la emergencia publica e internacional covid-19, en la cual se determinó que no solo se ha visto afectado el comercio y la salud, si no que existe un factor de riesgo psicosocial debido al aislamiento obligatorio en el cual lograron encontrar hallazgos de que el contexto psicosocial están expuestos a diario, temen el contagiarse y el afrontamiento de largas jornadas laborales; están expuestos a altas dosis de dolor y sufrimiento emocional; e incluso están expuestos al estigma, la violencia física y psicológica de una sociedad. Por otro lado, examinaron los factores psicosociales abordan los factores de riesgo psicosocial en el trabajo desde los profesionales de la salud quienes están expuestos al contagiarse y como al estarlo se siente frustrados por las muertes y la cantidad de casos reportados, el miedo a contagiarse no solo los expone de manera directa a la enfermedad si no desde físicos, problemas mentales desde ansiedad, insomnio, falta de apetito, estrés generalizado.

Pulido (2016) realizo su investigación con el objetivo de describir los principales temas de la investigación producida en Colombia desde 2004 sobre los factores psicosociales laborales. Esto lo hizo a través de una revisión de 52 artículos teóricos y

empíricos mediante las bases de datos EBSCO, Proquest, PubMed, Scielo y Science Direct. Los resultados señalan la preponderancia del abordaje de los factores intralaborales en general, y el acoso laboral y síndrome de Burnout en particular, la falta de investigaciones de factores psicosociales extralaborales e individuales, el enfoque centrado en determinar los efectos en el bienestar de los trabajadores, la omisión sobre los efectos en la productividad y economía, así como la no evidencia de estudios sobre intervención de los factores psicosociales en general.

Por otro lado, Camarelles et al (2019), realizaron un trabajo con la finalidad de revisar e identificar las amenazas y oportunidades de la promoción y prevención de la salud, desde la perspectiva de atención primaria, en el nuevo contexto de la era COVID-19. El artículo se elaboró con aportaciones de los grupos de trabajo del PAPPS y de su Organismo de Coordinación, y resume el documento OPORTUNIDADES Y AMENAZAS para la prevención y promoción de la salud y el PAPPS en el contexto de la pandemia Covid-19. Para que la intervención preventiva sea eficaz es importante la empatía, la calidad de la relación profesional paciente y la calidez de la comunicación clínica, y todo esto puede verse dificultado con la atención a través de herramientas electrónicas.

Para Erquicia et al. (2020), la actual pandemia de Covid-19 ha puesto a los profesionales sanitarios de todo el mundo ante un desafío sin precedentes. Esto les ha podido causar dificultades emocionales y problemas de salud mental. El objetivo del presente estudio fue analizar el estado emocional de los trabajadores del Hospital de Igualada (Barcelona), mientras se enfrentaban a uno de los focos de contagio más importantes de Europa. Se incluyó a un total de 395 trabajadores. Se realizó una evaluación transversal entre los meses de marzo y abril. Se recogió información sobre síntomas de ansiedad, depresión, estrés. También se recogieron datos demográficos y sobre factores potencialmente estresantes como resultado el afrontamiento inicial de la situación de crisis asociada a la pandemia de Covid-19 tuvo un importante impacto emocional en los profesionales sanitarios analizados.

Juliá-Sanchis et al. (2020), teniendo en cuenta la evolución del modelo comunitario de atención a la salud mental en el sistema nacional de salud español y evaluar su estado

actual. Inicialmente se realizó una revisión de los planes y estrategias de salud mental nacional publicados y luego se evaluaron tomando como referencia el Documento de consenso sobre los principios fundamentales y elementos clave de la salud mental comunitaria, que establece los criterios de valoración de la calidad de la atención comunitaria. Ante la falta de planes o estrategias actualizados, se incluyeron informes y recomendaciones internacionales. Los resultados se agruparon en: 1) perspectiva social, en la que se evidencia la controversia sobre la capacidad de las personas usuarias para tomar decisiones a pesar del reconocimiento de sus derechos como agentes morales autónomos; 2) perspectiva de la centralidad de las personas usuarias de los servicios de atención a la salud mental, en la que se plasma la resistencia a la implementación de una atención y unos cuidados comunitarios integrados; y 3)perspectiva profesional en relación con la efectividad de las intervenciones y la red comunitaria de principios de atención, que señala la necesidad de transformar las instituciones para realizar intervenciones comunitarias en salud mental basadas en la evidencia y de manera intersectorial, integral, integrada e integradora.

Por otro lado, Kinnunen et al., (2011) consideraba la relajación como un mediador entre las exigencias laborales y la fatiga. Aunque pudieron confirmar el vínculo entre las demandas laborales y la relajación, y la relajación se correlacionó significativamente con los indicadores de fatiga, el camino entre la relajación y la fatiga en el SEM no alcanzó significación, por lo que no apoyó el papel mediador de la relajación. puede actuar como un elemento preparatorio de las experiencias de recuperación laboral y, específicamente, del distanciamiento psicológico, de forma que niveles altos de vigor estarían asociados a mayor distanciamiento. El objetivo es profundizar en el conocimiento del papel del distanciamiento psicológico y sus relaciones con la ansiedad, la satisfacción con la vida y el vigor en el trabajo. Se ha efectuado un estudio longitudinal con seis meses de intervalo en dos tiempos en una muestra de 348 sujetos, comparando cuatro modelos de interacción en el tiempo: modelo de estabilidad, de causalidad normal, causalidad inversa y causalidad recíproca. Los resultados indican que los procesos de distanciamiento y de bienestar

emocional mantienen una relación de influencia mutua a lo largo del tiempo, lo que abre nuevas líneas de intervención y prevención del estrés en las organizaciones.

Mann y Holdsworth (2003) realizan una investigación sobre el impacto psicológico del teletrabajo en la salud física y mental, pero muy pocos/as han analizado las repercusiones que tiene el hecho de trabajar desde casa en la organización de la vida cotidiana y los cambios que se producen en el ámbito doméstico. En este sentido, el objetivo de este artículo es, por un lado, analizar la valoración que hacen del teletrabajo las madres tele trabajadoras y, por otro, analizar si el teletrabajo puede considerarse una estrategia de conciliación de la vida laboral, familiar y personal tal y como afirman los estudios anteriormente mencionados y las organizaciones que lo han implantado. De manera específica se revisan, bajo métodos estadísticos, los vínculos entre las tasas de participación económica femenina y variables asociadas al desarrollo, como la estructura económica, el nivel de ingreso, la pobreza, la desigualdad, la marginación, el desarrollo humano, así como algunos indicadores de género.

Los resultados de los diferentes estudios investigativos agrupados en la presente categoría, los autores coinciden en que lo que más problemas de salud se genera son la inseguridad en el empleo, la doble presencia y, especialmente, la exigencia emocional, así mismo el miedo al contagio, lo que les genera insomnio, ansiedad, estrés. (Blanco, et al., 2020; Ruiz, et al., 2017)

También se encontró que algunos factores de riesgo psicosocial fueron asociados negativamente con la satisfacción laboral, en lo cual la conflictividad laboral es mediadora entre los riesgos psicosociales y la satisfacción laboral (Palomo-Velez, et al., 2015; Sureda, et al., 2019).

MARCO TEÓRICO

Riesgo Psicosocial del trabajo en casa de las mujeres en tiempo de pandemia.

Trabajo en casa

Definición: El término de trabajo en casa se ha vuelto más común en nuestros días y se refiere básicamente a la oportunidad de trabajar en casa y explorar el espacio orientado al trabajo productivo dentro del espacio doméstico. López (2008, citador por Maldonado, et al. 2016).

Por otro lado, trabajar en casa propone explorar el espacio orientado al trabajo productivo dentro del espacio doméstico lllevado a cabo por un sujeto o una comunidad familiar. Este pretende romper la presencialidad que caracteriza la cultura de trabajo hoy en día; es una buena forma de evolucionar hacia adelante, pero para ello se necesita contar con herramientas que permita llevar una medición del desempeño eficaz y objetivo.

Según Gray, Hodson y Gordonel (1995) definen el trabajo en casa como una forma organizativa flexible Trabajo, incluida la ejecución de actividades profesionales sin la presencia real de empleados en vínculos importantes de la empresa, horas de funcionamiento. Cubre una amplia gama de actividades y puede ser tiempo completo o medio tiempo. Las actividades profesionales en el teletrabajo implican uso frecuente de métodos electrónicos para el procesamiento de información y contacto permanente de telecomunicaciones de trabajadores y empresas. (p.24)

Por su parte, Ortiz Chaparro (1995, citado por Durante, 2002) aporta una definición muy clara: "teletrabajo es aquel trabajo que funciona de forma remota, utilizando telecomunicaciones y contratado a distancia." (p. 18)

Clasificación: El autor Gaeta, (1995, citado por Durante, 2002) distingue tres estándares para clasificar diferentes formas de teletrabajo:

Según los sujetos interesados: Se refiere a un teletrabajo realizado por un trabajador o por varios trabajadores fuera del lugar de trabajo de la empresa.

Según el momento cuantitativo de la prestación: Se refiere a trabajadores remotos que solo trabajan desde casa y trabajadores remotos que también trabajan en el lugar de trabajo de la empresa.

Según el momento cualitativo: cuando el trabajo está en curso, online (en línea), off line (desconectado).

Teorías: Diversos estudios Mirchandani, (2000, citado por Galvez & Tirado, 2019) han señalado que, curiosamente, existen dos imágenes contradictorias del trabajo en casa que aparecen tanto en los discursos populares como en la literatura académica. Por un lado, el trabajo desde casa se presenta como una actividad que puede proporcionar a las personas una plena y exitosa integración de su vida laboral, familiar, personal y social. Por otra, sin embargo, no resulta extraño que también se perfile una imagen en la que la proximidad física de las actividades laborales y las del hogar constituya una importante causa de ansiedad y estrés. Es decir, la primera imagen presenta el trabajo en casa como facilitador de la plena integración del trabajo asalariado y la vida familiar a través de escenas eufóricas de mujeres y hombres trabajando alegremente con sus ordenadores mientras, simultáneamente, cuidan de sus hijos. Y la segunda retrata a los teletrabajadores como personas sobrecargadas de actividad puesto que experimentan de manera directa y muy intensa la coexistencia de la actividad asalariada y la familiar. Tales discursos contradictorios no difieren sistemáticamente en términos de clase, género o tipo de actividad laboral (p. 4)

En efecto, el estrés, el acoso o el malestar psíquico que sufren muchos trabajadores y trabajadoras son resultado de una mala organización del trabajo y no de un problema individual, de personalidad o que responda a circunstancias personales o familiares concretas de cada trabajador.

Aún son muchos los que no quieren reconocer que los riesgos psicosociales suponen en el ámbito laboral una de los grandes defectos del último tercio del siglo XX y de principios del presente. Sus efectos negativos pueden resultar irreparables si no se previenen adecuadamente (Fernández 2010, p. 19)

Esta teoría concibe el estímulo económico como única motivación del trabajador, lo que supone convertir al trabajador en un apéndice de la máquina, reduciendo el trabajo a un conjunto de movimientos simples, elementales, repetitivos y carentes de significado para la persona que lo realiza. Esta fragmentación tuvo como resultado la "deshumanización del trabajo".

Esta "deshumanización de trabajo" tiene una serie de inconvenientes:

- El individuo pierde el control de su trabajo.
- Se reducen las posibilidades de que la persona aplique sus habilidades o conocimientos.
- El trabajo pierde significado.
- El trabajador apenas puede intervenir en los asuntos de la organización.
- Muchas veces el individuo trabaja solo.

Los factores psicosociales en el trabajo son todos los factores relativos a la organización del trabajo los cuales son decisivos para la realización personal del trabajador. Son las interacciones que se producen entre:

El trabajo: entendiendo por trabajo la labor que se realiza, el entorno en que ésta tiene lugar y las condiciones en que este está organizado.

Las personas: tanto en su mundo laboral (sus capacidades, necesidades…) como extralaboral derivada de su cultura, sus necesidades y sus condiciones de vida fuera del trabajo.

Por otro lado, como es de suponerse, el trabajo en casa también tiene un serio riesgo psicosocial de los cuales se puede identificar:

Seguridad e Higiene en el Trabajo: El autor Di Martino (1990), garantiza: " El ocio y las actividades familiares en casa pueden crear situaciones peligrosas y el uso de nuevas tecnologías aumentará el grado de peligro en el hogar, convirtiendo el hogar en lugares peligrosos incluso para los acompañantes del teletrabajador".

Aislamiento de los trabajadores: Para el autor Fons (2002), “el aislamiento social personal puede ser uno de los principales riesgos que conlleva el teletrabajo”. De hecho, cuando los trabajadores están dispersos geográficamente y su lugar de trabajo principal es el hogar (ciberespacio), el correo electrónico puede ser el único medio de comunicación eficaz. Para reducir estos impactos negativos, es importante proporcionar a los trabajadores remotos buena comunicación con otros compañeros y sus representantes.

Mujeres en tiempo de Pandemia

Definición: Bárcena (2020, citado por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) 2020), entre los desafíos sociales de la pandemia por COVID-19, advierte que las mujeres se encuentran en una situación particularmente vulnerable, considerando su mayor exposición al desempleo, mayor probabilidad para insertarse en el trabajo informal, alta participación en el sector salud, menor acceso al teletrabajo, sobrecarga de las tareas de cuido y mayor exposición a la violencia doméstica, sin dejar de lado, que estas mujeres deben además sostener otras labores de cuidado en sus propios hogares.

A consecuencia del confinamiento, el trabajo en casa se ha extendido masivamente en condiciones precarias y sin regulación a todo tipo de ocupaciones, incluyendo aquellas en las que parecía de imposible aplicación: maestras, profesoras, médicas de atención primaria y especialistas, trabajadoras sociales, logopedas, psicólogas, trabajadoras de call centers, trabajadoras de las administraciones públicas, etc. Muchas de estas profesiones son ejercidas mayoritariamente por mujeres, que de la noche a la mañana se han visto expuestas a la inmensa tarea de conciliar la jornada laboral con el trabajo doméstico, como venía siendo habitual, pero añadiendo el cuidado y la atención de los menores a tiempo completo, además del seguimiento de las tareas escolares y de la agenda de compromisos educativos on-line de los menores.

No obstante, la situación de las mujeres en la pandemia por COVID-19 ha apuntado a una evidencia de que el trabajo doméstico no ha desaparecido, “su devaluación tanto económica como en cualquiera de sus otros aspectos, continúa siendo un problema para la

mayor parte de las mujeres, independientemente de que se reciba o no por otro empleo" (Federici, 2018, p. 26). Tal como plantea la autora, cuanto mayor sea la pobreza familiar, mayor será la esclavitud a la que se vean sometidas las mujeres.

Por esta razón, se puede mencionar que la crisis de covid-19 ha producido cambios en la forma en la cual se llevaba a cabo la vida cotidiana y el cambio de cómo es percibida la realidad debido a las circunstancias y factores externos en el cual se desenvuelve cada individuo como factores de duelo, consecuencias, crisis emocionales, económicas, debido a que el virus afecto a gran mayoría de la población a causa de los cambios de la vida cotidiana a una rutina basada en las necesidades y contribuyendo sea desde aspectos laborales o estudiantiles.

Por ende, cabe resaltar que el **Riesgo Psicosocial del trabajo en casa de las mujeres en tiempo de pandemia** afecta la salud mental de las mismas, la cual vista desde la perspectiva presentada por la OMS (2007 citado por Valdidia, 2017) y entendida desde un enfoque netamente psicológico, se relaciona entonces con la capacidad de manejar las emociones, esto incluye el desarrollo de habilidades para sentirse bien consigo mismo y con quienes se llegan a establecer relaciones familiares, de amistad e incluso laborales.

Por su parte, Cortese, et al. (2004) identifican que la salud mental debe estar presente en el clima institucional, que se refleja en las formas de convivencia y que sirve, de modelo formativo, durante la carrera, hasta el campo específico, que debe conocer el médico para estar capacitado para enseñar Salud Mental y transmitir conocimientos y habilidades para promover el desarrollo de la Salud Mental en los otros, en particular, en el enfermo y en el medio ambiente que lo rodea, especialmente su familia. (p, 37)

Gollac (2011, citado por Rubbini, 2012) propone la siguiente definición "Los riesgos psicosociales en el trabajo son los riesgos para la salud mental, física y social, ocasionados por las condiciones de empleo y los factores organizacionales y relacionales susceptibles de interactuar con el funcionamiento mental."

De lo cual se determinó que las mujeres en tiempo de pandemia se han visto afectadas de manera directa por los factores de exposición, horas de labores extendidas, por

el cuidado de los hogares. También debido al confinamiento les ha tocado desempeñar otros cargos, como trabajadoras, amas de casa y profesoras de lo cual ha llevado a que los factores externos desde las partes emocionales afecten en la salud mental.

METODOLOGÍA

Tipo de investigación: Investigación cuantitativa

El tipo de investigación es cuantitativa dado que es una forma estructurada de recopilar y analizar datos obtenidos de distintas fuentes. En este sentido, la investigación se enfocará en lo que expresan las mujeres que trabajan desde casa en tiempo de la pandemia COVID-19.

Muestra: Mujeres de 20 a 50 años con trabajo laboral desde casa en tiempo de pandemia

Instrumento: Encuesta

Con la finalidad reunir información sobre estados de opinión, actitudes o comportamientos de las mujeres con trabajo laboral desde casa en tiempo de pandemia.

RESULTADOS

Datos sociodemográficos

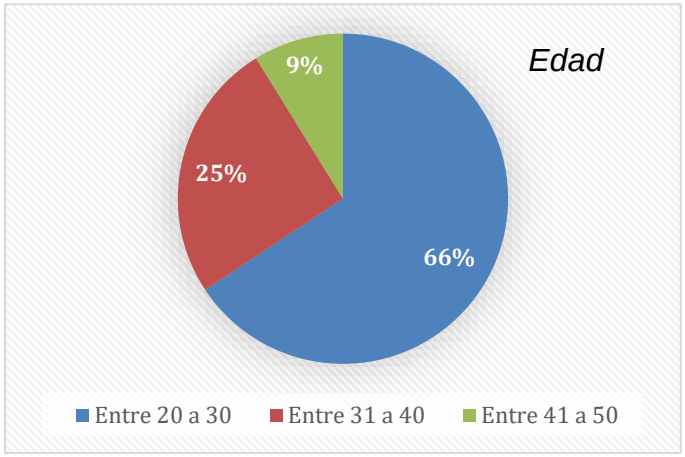
El proyecto de investigación está dirigido a la población femenina puesto que según el estudio realizado por la OIT (2020) concluyeron que las mujeres del sector de salud y cuidados, que representan un 70% del total, enfrenta como consecuencia de la pandemia una doble carga: turnos más largos en el trabajo y el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado en sus hogares, que tras el cierre de las instituciones educativas y de cuidado se ha visto aumentado de forma considerable. Cabe añadir la necesidad de una especial protección frente al riesgo de las trabajadoras embarazadas y en periodo de lactancia (p.3).

La encuesta se realizó a 106 mujeres que se encuentran laborando desde casa durante la pandemia COVID-19, con una edad entre 20 a 50 años con el fin de explorar los riegos psicosociales percibidos por las mujeres en contexto de pandemia al trabajar desde casa y así mismo, identificar las consecuencias generadas por la pandemia del COVID-19 en estas mujeres.

La distribución por edad de la encuesta realizada se encuentra en edad entre 20 a 30 años con un 66%, entre 31 a 40 años con un 25% y entre 41 a 50 años con un 9% como se representa en la figura 1.

Figura 1

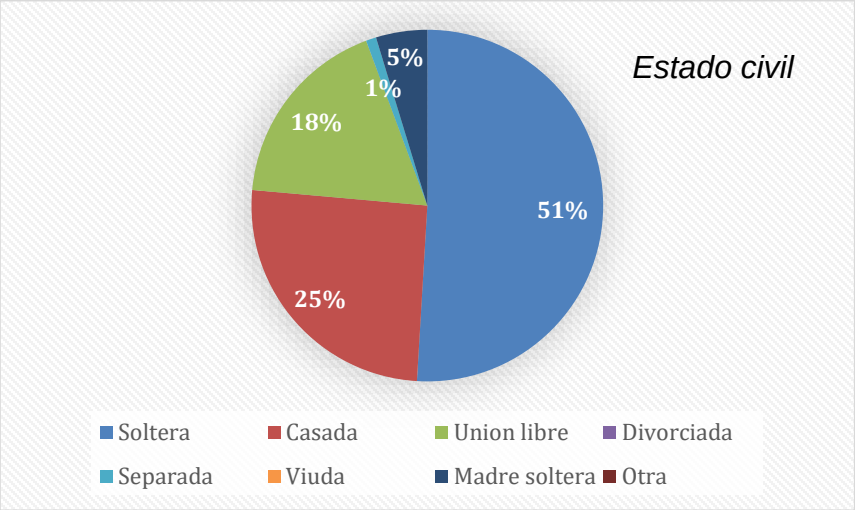
Edad



De acuerdo con la encuesta realizada la distribución de la muestra en función al estado civil de diferentes grupos de poblaciones se encuentra que un 51% son mujeres solteras, un 18% son mujeres en unión libre, un 25% son mujeres casadas, un 5% son madres solteras y 1% es separada como se observa en la figura 2.

Figura 2

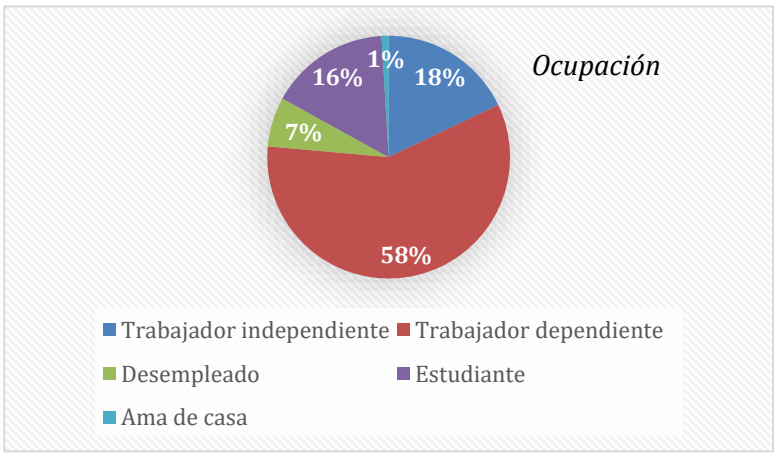
Estado civil



En relación con la ocupación de las mujeres encuestadas, la distribución de la ocupación actual de cada una de estas, en donde un 58% son mujeres trabajadoras dependientes, un 18% son trabajadoras independientes, un 16% son estudiantes y 7% son desempleados, como lo muestra la figura 3.

Figura 3

Ocupación

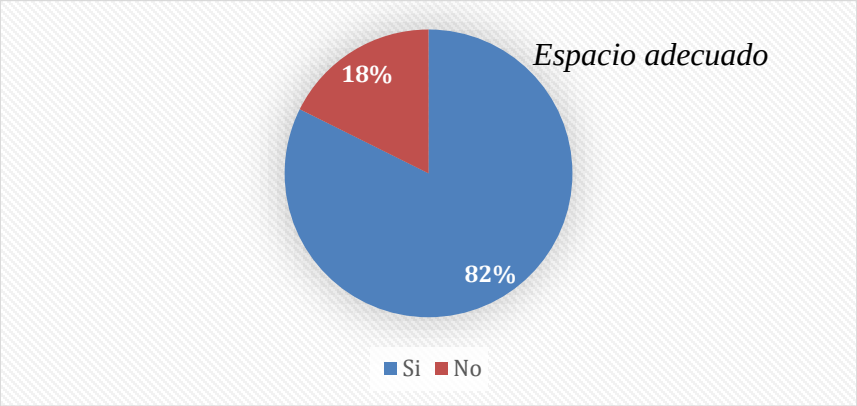


Riesgos psicosociales percibidos por las mujeres

En relación al espacio adecuado para trabajar en casa, se encontró que un 82% de la población de mujeres encuestadas si tienen un lugar adecuado para ejercer su trabajo en casa mientras que el otro el 18% de las mujeres encuestadas no tienen espacios adecuados como se puede observar en la figura 4.

Figura 4

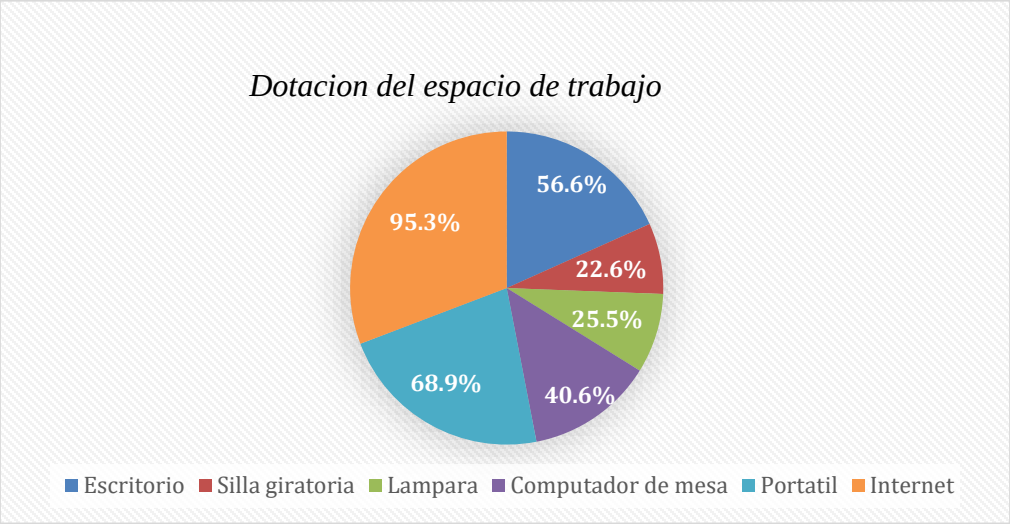
Espacio adecuado



Respecto a la dotación del espacio de trabajo se observó que el 95.3% de las personas encuestadas cuenta con internet en su casa para ejercer el trabajo en casa, el 68.9% cuenta con portátil, el 56.6% cuenta con escritorio, un 40.6% tiene computador de mesa, el 22.6% cuenta con silla giratoria y el 25.5% con lámpara como se observa en la figura 5.

Figura 5

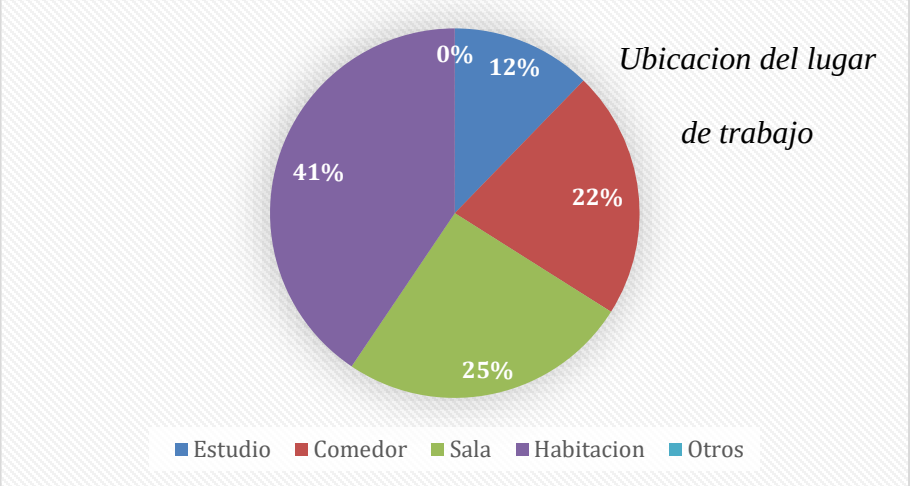
Dotación del espacio de trabajo



Referente a la ubicación del lugar de trabajo para ejercer su trabajo desde casa se encontró que un 41% tienen el lugar de trabajo ubicado en la habitación, un 25% lo tienen en la sala, un 22% en el comedor y un 12% en un estudio como se muestra en la figura 6.

Figura 6

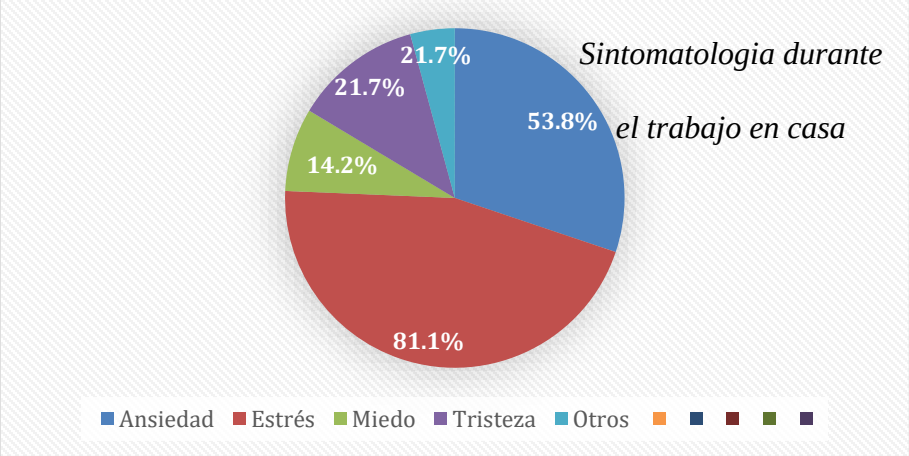
Ubicación del lugar de trabajo



Respecto a la sintomatología que presentan las mujeres durante el trabajo en casa se encontró que el 81.1% presentan estrés, el 53.8% manifestó ansiedad, el 21.7% tristeza, un 14.2% miedo, mientras que el 7.5% manifestaron otros síntomas tales como (dolor de cabeza, cansancio, frustración, desespero), como se refleja en la figura 7.

Figura 7

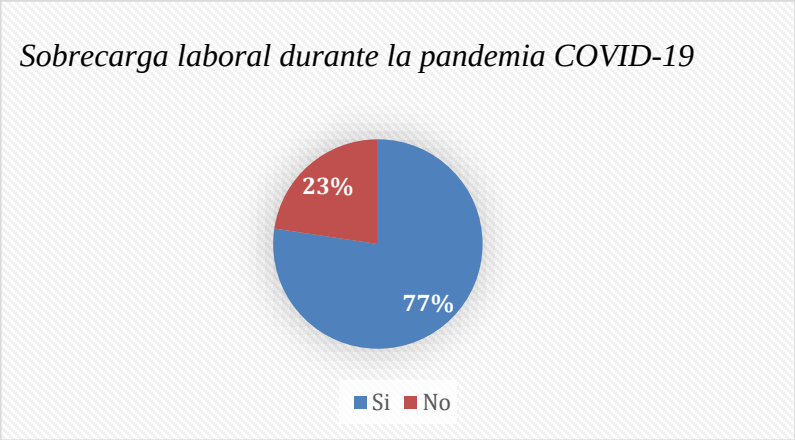
Sintomatología durante el trabajo en casa



En relación con la sobrecarga laboral durante la pandemia Covid-19 se encontró que un 77% de las mujeres encuestada han sentido sobrecarga de trabajo durante la pandemia, mientras que el 23% no han sentido sobrecarga laboral como se refleja en la figura 8.

Figura 8

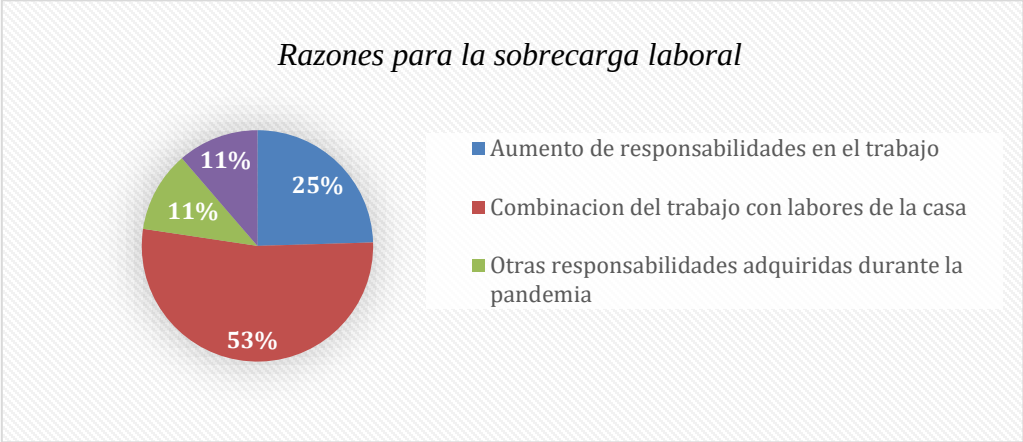
Sobrecarga laboral durante la pandemia COVID-19



Referente a las razones de la sobrecarga laboral se encontró que un 53% se debe a la combinación de trabajo con labores de la casa, un 25% se debe al aumento de responsabilidades en el trabajo, un 12% donde adquieren otras responsabilidades durante la pandemia, mientras que un 11% comentan que la sobrecarga laboral se debe a otros motivos (aumento de horas laborales) como se refleja en la figura 9.

Figura 9

Razones de la sobrecarga laboral

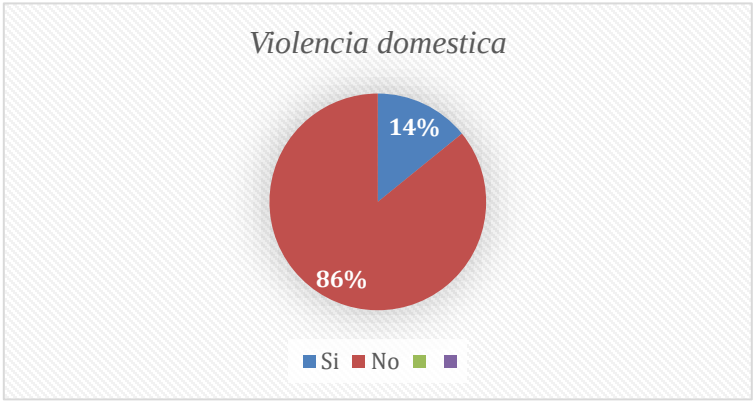


Consecuencias por la pandemia del covid-19 en trabajo en casa

En relación a la violencia doméstica entre mujeres encuestadas se encontró que el 86% de las mujeres no han sufrido de violencia domestica mientras que se encuentran trabajando desde casa. El otro 14% si han sufrido de violencia doméstica como se evidencia en la figura 10.

Figura 10

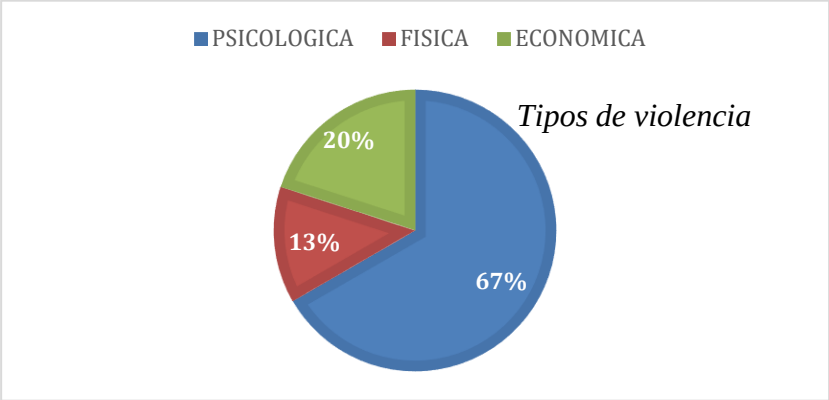
Violencia domestica



Respecto a los tipos de violencia del total de mujeres que dijeron que sí sufrieron violencia intrafamiliar, se encontró que el 67% hacían referencia a la respuesta que sufrían violencia psicológica, mientras que el 20% sufría de violencia económica y el 13% de violencia física como se observa en la figura 11.

Figura 11

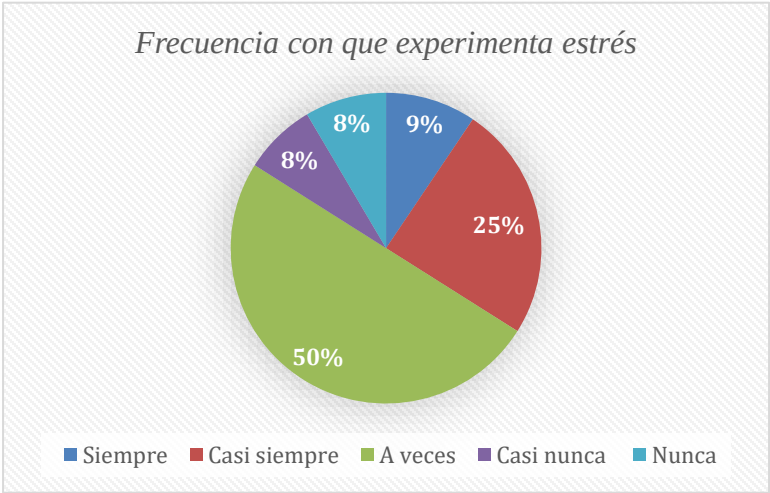
Tipos de violencia



En relación con las frecuencias que las mujeres que laboran desde casa experimentan estrés, se encontró que un 50% presenta estrés “a veces”, un 25% comentó que presenta estrés “casi siempre”, un 9% presenta estrés “siempre”, un 8% casi nunca y, por último, un 8% nunca ha presentado estrés (Figura 12)

Figura 12

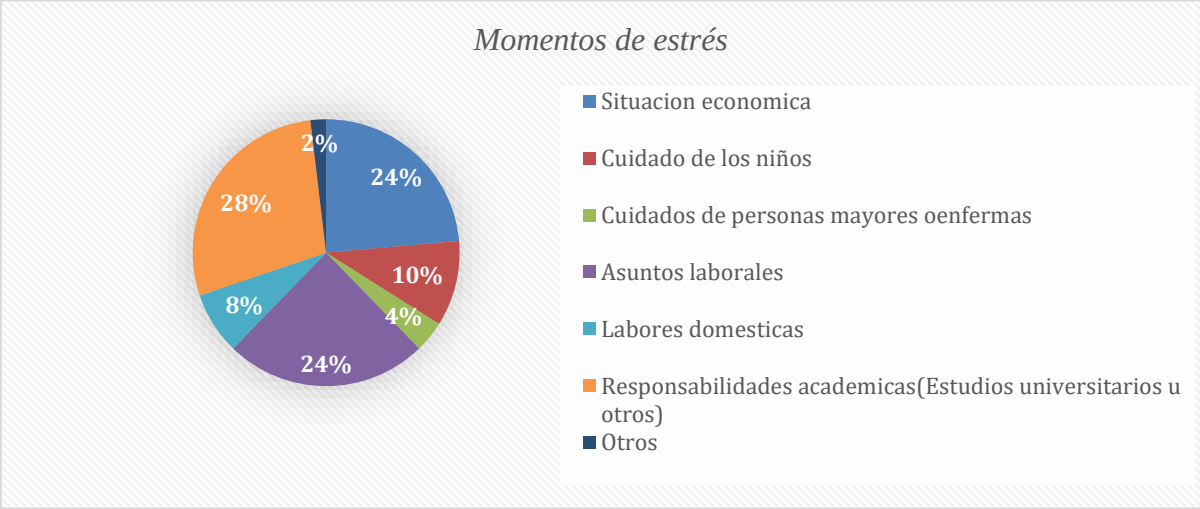
Frecuencias en que se da el estrés



Referente a los momentos en que se presenta el estrés se evidenció que un 28.3% tienen momentos de estrés principalmente por responsabilidades académicas, un 24,5% por asuntos laborales, un 24% por situaciones económicas, un 10% por el cuidado de los niños, un 8% se debe a las labores domésticas, un 4% al cuidado de personas mayores o enfermas

y por último, un 2% marcó que su estrés se manifiesta por otros momentos (no contar con teléfono móvil y es difícil la comunicación) como se evidencia en la figura 13**.**

Figura 13
Momentos de estrés



ANALISIS DE RESULTADOS

De acuerdo con los resultados obtenidos se especificarán apartados pertinentes para la argumentación de los resultados generales. Este proyecto, como su título lo indica, se centró en los riegos psicosociales del trabajo en casa de las mujeres en tiempo de pandemia, lo que lleva a traer la definición precisamente del Trabajo en casa sacado del marco teórico de este trabajo, el cual se refiere básicamente a la oportunidad de trabajar en casa y explorar el espacio orientado al trabajo productivo dentro del espacio doméstico, de acuerdo con López (2008, citador por Maldonado, et al. 2016).

En relación a **los riesgos psicosociales percibidos por las mujeres frente al trabajo en casa,** y específicamente lo que tiene que ver con **el espacio de trabajo y la dotación de dicho espacio**, la mayoría de mujeres (82%) manifestó tener un adecuado espacio para trabajar en casa, sin embargo, cuando se indagó sobre la ubicación del espacio de trabajo, solo un 12% tiene la posibilidad de contar con un estudio, el resto de mujeres trabaja en su habitación (41%) en su sala (25%) en su comedor (22%). Esto indica que, aunque las mujeres piensan que tienen un espacio adecuado de trabajo, no siempre es así, dado que Humanos (2020), plantea que es muy importante tratar de tener un único lugar para teletrabajar, lo que no está sucediendo ya que la mayoría de mujeres espacios que son usados para otras funciones en la casa, como la habitación, el comedor, la sala. De igual forma, no se cumple con la recomendación de Humanos (2020), en relación a la importancia que la mente asocie dicho lugar escogido con el trabajo, por ende, le permitirá hacer el necesario "quiebre" entre el borroso límite de lo laboral y las actividades personales, sobre todo dadas las actuales circunstancias.

Por otra parte, en relación a la dotación del espacio de trabajo la mayoría de mujeres cuenta con lo básico para el teletrabajo como es acceso al internet y a un computador o portátil. Sin embargo, solo la mitad cuenta con un escritorio y muy pocas cuentas con una silla giratoria y una lámpara. Aunque la mayoría cuenta con los elementos básicos para desarrollar su trabajo en casa adecuadamente, también requieren una mayor dotación de elementos como: un escritorio, una silla giratoria y una lámpara. Según Cuesta et al. (2012) y Bartelotty (2015) las enfermedades profesionales más comunes que adquieren los trabajadores a causa de malas posiciones y movimientos repetitivos son: los trastornos

musculo esqueléticos. Por ende, es importante tener una buena dotación de trabajo puesto que los principales riesgos ergonómicos que pueden afectar al trabajador derivan del propio ambiente de trabajo, como puede ser el no disponer de buenas condiciones de iluminación, así como de los problemas en la postura.

Con respecto a la **Sintomatología durante el trabajo en casa,** se encuentra que los resultados arrojados por la encuesta, la mayoría de las mujeres han presentado estrés, seguido ansiedad, tristeza, miedo y síntomas depresivos. Esto evidencia una afectación emocional y psicológica de las mujeres a partir de la pandemia por el Covid-19, especialmente por las presiones que implican el confinamiento y la sobrecarga laboral que puedan estar viviendo. La pandemia del Covid-19 ha interferido inevitablemente en la vida de las personas, lo cual ha causado cambios fuertes a nivel social y personal, la forma en la que se trabaja se ha modificado ya sea asistiendo a su sitio de trabajo o desde casa, esto implica que se generen emociones fuertes como el estrés altos niveles de fatiga y de afectación a nivel emocional debido a la situación Gadea (2008, citado por Castellanos, et al. 2013).

Nuestros resultados pueden entenderse teniendo en cuenta que los estudios coinciden en que toda epidemia y toda pandemia incluye (y más hoy) componentes biológicos, pero también componentes psicológicos y sociales debido a que estaban presentes factores de riesgo como la ansiedad, depresión, estrés postraumático y miedo generalizado lo que ha generado mayor impacto negativo en la calidad de vida (Solomou & Constantinidou 2020; Windarwati, et al. 2020). Lo anterior coincide con estudios que han encontrado asociaciones entre estrés cotidiano y adaptación socioemocional (Encina & Ávila, 2015, Morales & Trianes, 2012).

Así mismo, con respecto a la **sobrecarga laboral durante la pandemia COVID-19 y las razones para la sobrecarga laboral,** los resultados arrojaron que la mayoría de las mujeres encuestadas dicen que han sentido sobrecarga laboral y también la mayoría ha sentido esta sobrecarga gracias a la combinación del trabajo con las labores domésticas, pero también expresan que sí han tendido un aumento de las responsabilidades en el trabajo y otras responsabilidades aparte de las ya mencionadas. Al respecto Ruiz, et al. (2017)

encontraron que las mujeres en relación con los riesgos psicosociales o a la doble presencia (Domestico-Familiar), están significativamente más afectadas que los hombres. Esto quiere decir, a la vista de los efectos, que las mujeres tienen más responsabilidades en casa y están sometidas a más demandas emocionales, lo cual genera mayor probabilidad de tener problemas de salud y estrés, lo cual es concordante con los resultados de este estudio. Los autores también encontraron que lo que más genera problemas de salud (estrés) son la inseguridad en el empleo, la doble presencia y, especialmente, la exigencia emocional. Sin embargo, algunos estudios como el de Pérez-Sánchez (2003, citado por citado por Castellanos, 2013), han encontrado que por sobrecarga se producen efectos en la salud, que han sido asociados con sintomatología derivada del estrés.

Por otro lado, los estudios muestran que las mujeres presentan mayores niveles de estrés en comparación a los varones, teniendo una predominancia en las manifestaciones psicológicas seguidas de las físicas, esto se debería a la carga que genera el trabajo con sus hijos en casa y de ellos mismos sumados al teletrabajo, y atención del hogar, (Orellana & Orellana, 2020; Marquina Lujan, 2020). De igual forma, estos autores encontraron en su estudio que estadísticamente las mujeres que cuentan con menos de 32 años presentan mayores niveles de estrés, lo cual se puede presentar en esta investigación, pues se puede observar que la mayoría de mujeres se ubica en el rango de 20 a 30 años (66%), es decir tienen menos de 32 años. De igual manera Lozano-Vargas (2020) y Marquina Lujan & Casas (2020) señalan que los factores asociados con un alto impacto psicológico y niveles elevados de estrés, así como sintomatología ansiosa y depresiva fueron mayores en el sexo femenino y presentaban una percepción pobre de la propia salud.

Referente a las **consecuencias por la pandemia del Covid-19 en trabajo en casa,** específicamente con **violencia doméstica y los tipos de violencia**, se encontró que un (14%) de las mujeres han sufrido violencia intrafamiliar, lo cual es preocupante que se presente esta problemática puesto que durante la pandemia Covid-19 hay múltiples factores como la convivencia durante el aislamiento, la incertidumbre, la inseguridad económica, el miedo al contagio, angustias por el cuidado de los hijos, labores del hogar, poder cumplir con el teletrabajo y la creciente preocupación por mantener el ingreso económico mínimo

requerido. En los participantes se encontró que se presentaron diferentes tipos de violencias como psicológica, económica y física, siendo la violencia psicológica de mayor prevalencia (67%) ya que durante esta pandemia también se han presentado dificultades económicas, desempleo, los recortes salariares y los beneficios reducidos hacen que muchos trabajadores cuestionen su futuro, pueden ser otros de los factores por el cual se da esta situación. Lo cual indica que "el aislamiento social obligatorio ha generado dos asuntos: El primero es que es posible que las víctimas ya venían con violencia intrafamiliar, en este caso, es probable que algunos de los miembros de la familia ya estuvieran aislados por razones etnográficas, por estar fuera de la ciudad o porque no tenían permitido salir de casa". En segundo lugar, afirma que "son familias que no presentaban problemáticas de violencia, pero a partir de factores como el temor por pérdida de empleo, consumo de sustancias psicoactivas, alcoholismo o asuntos en el manejo de la economía del cuidado en los hogares, es posible que se generen conflictos y a la vez asuntos de violencia intrafamiliar" (Estrada, 2020).

Por esta razón, se puede mencionar que la crisis de covid-19 ha producido cambios en la forma en la cual se llevaba a cabo la vida cotidiana y el cambio de cómo es percibida la realidad debido a las circunstancias y factores externos en el cual se desenvuelve cada individuo como factores de duelo, consecuencias, crisis emocionales, económicas, debido a que el virus afecto a gran mayoría de la población a causa de los cambios de la vida cotidiana a una rutina basada en las necesidades y contribuyendo sea desde aspectos laborales o estudiantiles.

Otra de las consecuencias encontradas es la alta **frecuencia de estrés** debido a que sólo el (16%) no presenta estrés nunca o casi nunca, mientras que el resto de mujeres presentan estrés a veces, casi siempre o siempre en grandes porcentajes, esto se debe al hecho de no tener un horario establecido, de vivir y trabajar en el mismo espacio físico, laborar y realizar sus obligaciones del hogar al tiempo y de no contar con las mismas alternativas para descansar que se tenían antes de la pandemia. Igualmente, vale la pena resaltar que el Decreto 2566 emitido por el Ministerio de la Protección Social (2009), establece las derivadas del estrés laboral, son originadas por trabajos con sobrecarga

cuantitativa, demasiado trabajo en relación con el tiempo para ejecutarlo, trabajo repetitivo combinado con sobrecarga de trabajo, trabajos con técnicas de producción en masa, repetitiva o monótona o combinada con ritmo o control impuesto por la máquina, trabajos por turnos, nocturno y trabajos con estresantes físicos con efectos psicosociales, que produzcan estados de ansiedad y depresión, infarto del miocardio y otras urgencias cardiovasculares, hipertensión arterial, enfermedad acido péptica severa o colon irritable.

Es notable el riesgo psicosocial al que se encuentran expuestas las mujeres durante la pandemia, no solo por su labor familiar, sino por la responsabilidad laboral que se le añade, dando como resultado un incremento en los índices de consulta a los profesionales de la salud mental Abufhele & Jeanneret, (2020), quienes argumenta que "Para nuestra población y contexto, esto se traduce en que una de las consecuencias más graves de esta pandemia "puertas adentro", es un aumento del riesgo de maltrato físico, psicológico y negligencia al interior de las familias.

En relación a **los momentos en los que se presenta el estrés**, según los resultados la mayoría de las mujeres presenta estrés por responsabilidades académicas, continuando con las responsabilidades laborales, seguido de situaciones económicas y por último el cuidado de los niños**.** La pandemia de coronavirus ha trastornado casi todos los aspectos del entorno laboral. Con miles de personas trabajando repentinamente de forma remota a menudo en oficinas improvisadas en casa, el costo para la salud mental ya se evidencia. No sólo hay que enfrentarse al estrés de la pandemia, también a la ansiedad por cumplir las tareas domésticas y laborales, todo eso en un contexto de aislamiento. Esto ha ocasionado que las mujeres en tiempo de pandemia se vean afectadas de manera directa por los factores de exposición, horas de labores extendidas, por el cuidado de los hogares. También debido al confinamiento les ha tocado desempeñar otros cargos, como trabajadoras, amas de casa y profesoras de lo cual ha llevado a que los factores externos desde las partes emocionales afecten en la salud mental" (Federici, 2018).

Por ende, cabe resaltar que el Riesgo Psicosocial del trabajo en casa de las mujeres en tiempo de pandemia afecta la salud mental de las mismas, la cual vista desde la perspectiva presentada por la OMS (2007 citado por Valdidia, 2017) y entendida desde un

enfoque netamente psicológico, se relaciona entonces con la capacidad de manejar las emociones, esto incluye el desarrollo de habilidades para sentirse bien consigo mismo y con quienes se llegan a establecer relaciones familiares, de amistad e incluso laborales.

CONCLUSIONES

La crisis de covid-19 ha producido cambios en la forma en la cual se llevaba a cabo la vida cotidiana y el cambio de cómo es percibida la realidad debido a las circunstancias y factores externos en el cual se desenvuelve cada individuo como factores de duelo,

consecuencias, crisis emocionales, económicas, debido a que el virus afectó a la gran mayoría de la población a causa de los cambios de la vida cotidiana a una rutina basada en las necesidades y contribuyendo sea desde aspectos laborales o estudiantiles.

Por consiguiente, el proyecto de investigación está dirigido a la población femenina puesto que según el estudio realizado por la OIT (2020) concluyeron que las mujeres del sector de salud y cuidados, que representan un 70% del total, enfrenta como consecuencia de la pandemia una doble carga: turnos más largos en el trabajo y el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado en sus hogares, que tras el cierre de las instituciones educativas y de cuidado se ha visto aumentado de forma considerable. Referente a las razones de la sobrecarga laboral se encontró que un 53% se debe a la combinación de trabajo con labores de la casa, un 25% se debe al aumento de responsabilidades en el trabajo, un 12% donde adquieren otras responsabilidades durante la pandemia, mientras que un 11% comentan que la sobrecarga laboral se debe a otros motivos (aumento de horas laborales). En relación con las frecuencias que las mujeres que laboran desde casa experimentan estrés, se encontró que un 50% presenta estrés “a veces”, un 25% comentó que presenta estrés “casi siempre”, un 9% presenta estrés “siempre”, un 8% casi nunca y, por último, un 8% nunca ha presentado estrés.

Por ello, por medio de la investigación se quiere comprobar cuáles son los riesgos psicosociales percibidos y asociados en contexto de pandemia al trabajo en casa de las mujeres y así mismo, explorar los riegos psicosociales percibidos por las mujeres en contexto de pandemia al trabajar desde casa e identificar las consecuencias generadas por la pandemia del COVID-19 en las mujeres al trabajar desde casa.

Con lo anteriormente descrito se puede deducir que una de las mayores dificultades de trabajar desde casa es la sensación de estar en vacaciones, en un día libre o de licencia por alguna enfermedad. Si bien es el Covid-19 el responsable del confinamiento actual, las cuarentenas son en su mayoría preventivas. No están confinados por estar enfermos, sino para no enfermar. Y, por supuesto, tampoco son vacaciones. Así que es necesario ser muy estricto con el horario y es aconsejable realizar alguna actividad antes de sentarse a trabajar,

bañarse y vestirse como si fuera a la oficina y cumplir un horario puesto que no hay nadie que "vigile" y, para algunos puede ser difícil manejar el tiempo y no caer en distracciones.

Así pues, luego de haber realizado la investigación, se sugiere seguir indagando acerca de cada riesgo psicosocial que hace parte de la vida laboral de las mujeres en casa. Así como la tarea que tienen los psicólogos de ir afianzando sus habilidades para tratar a mujeres con esta problemática y direccionarlas a respuestas y actitudes sanas para superar cada riesgo que se presente. Esta pandemia ha dejado de ejemplo muchas situaciones de las cuales tal vez antes no se habló, aún en otras pandemia pasadas; pues la época es distinta y las demandas de la sociedad actual cada día son mayores; la psicología se ha necesitado desde siempre pero hasta ahora las mayoría de personas se ha dado cuenta la verdadera importancia de esta, es por esto que para los profesionales de la salud mental se hace imprescindible seguir cada vez más investigando sobre los efectos del confinamiento, los riesgos psicosociales a los que se está expuesto en dicho confinamiento y por tanto, actualizarse en las técnicas más adecuadas para tratar dicha problemática.

Los resultados arrojados por esta información son de mucha importancia y ayuda para otros trabajos de este tipo a futuro, se pueden tomar como referencia para seguir profundizando en el tema como la salud mental de las mujeres en tiempo de pandemia, por supuesto los riesgos psicosociales del trabajo en casa de las mujeres y muchos temas relacionados con la salud mental y los aspectos influyentes de un confinamiento y todo lo que este acarrea, como lo es el trabajo en casa y las conductas que toman las personas frente a esto.

Referencias bibliográficas

Abufhele, M., & Jeanneret, V. (2020). Puertas Adentro: La otra cara de la pandemia. *Revista chilena de pediatría*, *91*(3), 319-321.

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. (2007). *Previsión de expertos sobre riesgos psicosociales emergentes relacionados con la seguridad y salud en el trabajo.* (Publicación No. 978-92-9191-140-0). Recuperado de: https://osha.europa.eu/en/publications/report-expert-forecast-emerging-psychosocial-risks-related-occupational-safety-and

Bartelotty, E.A. (2015). *Riesgos ergonómicos en los puestos de trabajo y su incidencia en el desempeño laboral* [Tesis de grado, Pontificia universidad católica del ecuador sede Ambato]. https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1246/1/75812.pdf

Buitrago Ramírez, F., Ciurana Miso, R., Fernández Alonso, M. & Tizón J. (2020, En prensa). Pandemia de la COVID-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española. *Atención primaria*, *1*-13.

https://ezproxy.unisimon.edu.co:2055/science/article/pii/S0212656720301876

Blanco, L., Donoso, E., Moreno, J., Jimenez, M. & Herrer, B. (2020). Occupational psychosocial risks of health professionals in the face of the crisis produced by the COVID-19: From the identification of these risks to immediate action. Advances. *International Journal of Nursing Studies Advance*s; 2.

Camarelles, F., Fernández, C. & Galindo G. (2019). Aunando esfuerzos en Prevención y Promoción de la Salud con el PAPPS. *Atención Primaria*, *51*, 1- 195

Castellanos Sierra, Y., Escobar Sánchez, S. & Merlo Santana, A. (2013). Trabajo en casa y calidad de vida: Una aproximación conceptual. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología.* 14, 1-16. https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/1345/967

Cetron, M. & Landwirth, J. (2005). COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo? *Anales de pediatria, 96,* 73-74. https://www.analesdepediatria.org/es-pdf-S1695403320301776

Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2020). *Ante la mayor exposición de las mujeres, la CEPAL llama a los Estados a garantizar sus derechos en el marco de la pandemia del COVID-19.* (publicación No. 131). Recuperado de: https://www.cepal.org/es/comunicados/la-mayor-exposicion-mujeres-la-cepal-llama-estados-garantizar-sus-derechos-marco-la

Cortese, E., Cortese, R., Diaz-Álvarez, V., Equisito, A., Kuzmicki-Ricardo A., Pilatti-Alicia I., Salvati, N. & Van-Oostveldt, G. (2004). *Psicología Médica Salud Mental.* Argentina. Editorial Nobuko.

Cuesta, Sabina: Bastante, Ma. José; Diego-más, José (2012). Evaluación ergonómica en los puestos de trabajo. Valencia – España.

Clougherty, J & C, Rider (2020). Integración de factores estresantes psicosociales y químicos en la evaluación de riesgos. *Current Opinion in Toxicology;* 22, 25-29.

Di Martino, V. & Wirth, L. (1990). Teletrabajo: Un nuevo modo de trabajo y de vida, *Revista Internacional de Trabajo,109,* 1-4.

Durante Calvo, M. (2002). *El teletrabajo.* (Tesis de maestría). Universidad estatal a distancia, Empalme, San José, Costa Rica.

European Agency for Safety and Health at Work. (2007). *Expert forecast on emerging psychosocial risks related to occupational safety and health.* Recuperado de: https://www.narcis.nl/publication/RecordID/oai:tudelft.nl:uuid%3A63f2881b-5a36-426d-bfda-e97b2a6f33ef

Encina Agurto, Y. J., & Ávila Muñoz, M. V. (2015). Validación de una escala de estrés cotidiano en escolares chilenos. *Revista de Psicología (PUCP)* 1- 23. http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a05v33n2.pdf

Erquicia et al. (2020). Impacto emocional de la pandemia de Covid-19 en los trabajadores sanitarios de uno de los focos de contagio más importantes de Europa. *Revista Elsevier España,* 1-7

Estrada, L. M. (2020). Violencia intrafamiliar en aumento por la pandemia. *Universidad pontificia bolivariana*. 1-5. Recuperado de: https://www.upb.edu.co/es/noticias/violencia-intrafamiliar-aumenta-por-aislamiento

Federici, S. (2018) Revolución en punto cero. Trabajo doméstico, reproducción y luchas feministas 43,1-23.

Fons Martínez, D. (2002). El poder de control del empresario en la relación laboral, ELECE Industria Gráfica, S.L, Madrid, Primera Edición.

Fernández García, R. (2010). Riesgo psicosocial. Definición, efectos, consecuencias. Su prevención. La productividad y el riesgo psicosocial o derivado de la organización del

trabajo. En (Ed) *la productividad y el riesgo psicosocial o derivado de la organización del trabajo.* (pp, 19-21). San Vicente (Alicante): Editorial Club Universitario.

https://www.academia.edu/29730118/La_productividad_y_el_riesgo_psicosocial_o_derivado_de_la_organizaci%C3%B3n_del_trabajo

Fernández-Poncela, Anna M. (2013). Epidemia de rumores: expresión de miedos, riesgos y desconfianza. *Scielo, 21, 1-26*

Galvez A & Tirado F. (2009). Teletrabajo y regímenes de compromiso: mujeres y crítica del modelo laboral presencial. *Psicoperspectivas,8,* 1-23

Gray, M., Hodson, N. & Gordon, G. (1995) "El Teletrabajo". *Telecomunicaciones, ECTF y Fundación Universidad Empresa*

Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de covid-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 37,* 1-9.

https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/5419

Humanos, F. (2020). *Guía para el teletrabajo en condiciones de pandemia covid-19* [Tesis de doctorado, Universidad de Valparaíso].

https://kinesiologia.uv.cl/images/inicio/destacados/2020/guia-para-el-teletrabajo-en-condiciones-de-pandemia-covid-19/documento.pdf

Jiménez, B. (2011). Factores y riesgos laborales psicosociales: conceptualización, historia y cambios actuales. Factores y riesgos laborales psicosociales: conceptualización, historia y cambios actuales. *Medicina y Seguridad del trabajo, 57*(1), 1-19.

López Correa (2020). coronavirus: cómo proteger tu salud mental durante la pandemia de covid-19. Laboratorio Clínico psicológico, p. C1.

Lozano-Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-psiquiatría, 83*(1), 51-56. https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687

Maldonado Téllez, A. M., Roldan Sánchez, J., Patiño García, O., Pérez Ramírez, A. A. & Martínez Sedclach, E. (2016). *Modelo de trabajo a distancia aplicando la inteligencia de negocios.* (Tesis de maestría). Instituto Politécnico Nacional, ciudad de México. https://tesis.ipn.mx/handle/123456789/20319

Marquina L, R. J. (2020). Autopercepción del estrés en aislamiento social en tiempos de covid -19: Self-perception of stress in social isolation in times of covid -19. *Revista ConCiencia EPG, 5*(1), 83 - 97. https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.5-1.6

Ministerio de salud y protección social (2009). Decreto 2566. *Resolución número 002646 de 2008*. Recuperado de: http://www.saludcapital.gov.co/Documentos%20Salud%20Ocupacional/RESOL.%202646%20DE%202008%20RIESGO%20PSICOSOCIAL.pdf

Ministerio de salud y protección social (2020). *Salud mental, uno de los principales retos de la pandemia* (publicación No. 237). Recuperado de:

https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-uno-de-los-principales-retos-de-la-pandemia.aspx

Mirchandani, K. (2000). "The best of both worlds" and "Cutting my own throat": Contradictory images of home-based work. *Qualitative Sociology*, 23(2), 159-182.

Morales, F. & Trianes, M. (2012). Afrontamiento en la infancia: evaluación y relaciones con ajuste psicológico. *Málaga: Ediciones Aljibe*. 1-9

Moreno Jimenez, B. & Baez Leon, C. (2010). Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas. Universidad autónoma de Madrid. https://www.insst.es/documents/94886/96076/Factores+y+riesgos+psicosociales%2C+formas%2C+consecuencias%2C+medidas+y+buenas+pr%C3%A1cticas/c4cde3ce-a4b6-45e9-9907-cb4d693c19cf

Organización Internacional del Trabajo. (2020). *Seguridad y salud en el trabajo frente a la pandemia*. Recuperado de: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/briefingnote/wcms_742469.pdf

Organización Médica Colegial de España (2019). *La OMS reconoce como enfermedad el burnout o "síndrome de estar quemado"* (publicación No. 47). Recuperado de:

http://www.medicosypacientes.com/articulo/la-oms-reconoce-como-enfermedad-el-burnout-o-sindrome-de-estar-quemado

Orellana, C. I., & Orellana, L. M. (2020). Predictores de síntomas emocionales durante la cuarentena domiciliar por pandemia de COVID-19 en El Salvador. *Actualidades en Psicología*, *34*(128), 103-120. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-35352020000100103

Ortiz Chaparro, F. (1995). El Teletrabajo: *Una nueva sociedad laboral en la era de la tecnología*Madrid. Editorial McGraw & Hill.

Palacios-Gálvez, M. S., Morales-Marente, A. & Luque-Ribelles, V. (2020, En prensa), Impacto de los grupos socioeducativos de atención primaria en la salud mental de las mujeres. *Gaceta Sanitaria. 1-7.*

Palomo-Vélez, G., Carrasco, J., Bastías, A., Méndez, M. & Jiménez, A. (2015). Factores de riesgo psicosocial y satisfacción laboral en trabajadoras estacionales de Chile. *Revista Panamericana de Salud Pública*, *37*, 1-7.

Pérez Sánchez, C. & Gálvez Mozo, A. (2009). "Teletrabajo y Vida Cotidiana: Ventajas y Dificultades Para La Conciliación de La Vida Laboral, Personal y Familiar." *Pensamiento e Investigación Social.* 57–79.

Pulido, E. (2016). Investigaciones en factores psicosociales en el trabajo en Colombia. *Inclusion & Desarrollo, 3, 1-14.*

Platán Pérez, J. (2013). Efecto del agotamiento y la sobrecarga en la calidad de vida en el trabajo. *El sevier, 29,* 1-11

Rubbini, N. I. (2012) Los riesgos psicosociales en el teletrabajo [en línea]. VII Jornadas de Sociología de la UNLP, 5 al 7 de diciembre de 2012, La Plata, Argentina. En Memoria Académica. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.2237/ev.2237.pdf

Ruiz López, P., Pullas Tapia, P., Parra Parra, C. & Zamora Sánchez, R. (2017). La doble presencia de las trabajadoras femeninas: equilibrio entre el trabajo y la vida familiar. *Revista de Comunicación de la SEECI, 44, 1-20.* https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6295960

Solomou, L. & Constantinidou, F. (2020). Prevalence and Predictors of Anxiety and Depression Symptoms during the COVID-19 Pandemic and Compliance with Precautionary Measures: Age and Sex Matter. *International Journal of Environmental Research and Public Health; 17,* 1- 14. https://ezproxy.unisimon.edu.co:2114/docview/2423110629/1EF9B4A99A6647EBPQ/1?accountid=45648

Sureda, E., Mancho, J. & Sese, A. (2019). Psychosocial risk factors, organizational conflict and job satisfaction in Health professionals: A SEM model. A*nales de psicología, 25, 1-11.*

Valdivia Corza, E. A. (2017). *Concepto de salud mental dentro de la medicina tradicional en las comunidades indígenas del estado de Michoacán.* (Tesis de maestría). Universidad Nacional Autónoma de México, Recinto de Uruapan, Michoacán.

Windarwati, H, Oktaviana, W, Mukarromah, I, Ati, N, RizzaL, A & Sulaksono, A. (2020). In the middle of the COVID-19 outbreak: Early practical guidelines for psychosocial aspects of COVID-19 in East Java, Indonesia. *Psychiatry Research;* 1-293. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113395

Weatherley, R. (2020, Marzo 17). Coronavirus: cómo proteger tu salud mental durante la pandemia de covid-19. *BBC News.* P. C1

https://www.bbc.com/mundo/noticias-51908567

Wilder-Smith & Freedman. (2019). COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo? *Anales de pediatria, 96*, 73-74.