

Riesgo psicosocial del trabajo en casa de mujeres en tiempo de pandemia

Recibido: junio 2 de 2021 / Aceptado: octubre 26 de 2021

Yolima Alarcón-Vásquez, Vanessa Oquendo Ávila, Gisella Cantillo Prent, Liliana Manjarrez Ortiz, Elisa Muñoz Zapata

Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales. Universidad Simón Bolívar, Barranquilla, Colombia.

Resumen

Objetivo: Analizar cuáles son los riesgos psicosociales percibidos y asociados en contexto de pandemia al trabajo en casa de las mujeres. **Materiales y Métodos:** Se implementó una encuesta de elaboración propia, en la que participaron 106 mujeres que se encontraban laborando desde casa, con la finalidad de reunir información sobre estados de opinión, actitudes o comportamientos de las mujeres con trabajo desde casa durante la pandemia, por medio de una investigación cuantitativa. **Resultados:** En relación a los riesgos psicosociales percibidos por las mujeres frente al trabajo en casa, específicamente lo que tiene que ver con el espacio de trabajo y la dotación de dicho espacio, la mayoría de las mujeres (82%) manifestó tener un adecuado espacio para trabajar en casa. Sin embargo, al indagar sobre la ubicación del espacio de trabajo, solo un 12% tiene la posibilidad de contar con un estudio, el resto de las mujeres trabaja en su habitación (41%) en su sala (25%) en su comedor (22%). **Conclusión:** Entre los diferentes riesgos psicosociales se encontró que muchas de las mujeres encuestadas no cuentan con un lugar adecuado para ejercer su trabajo desde casa lo que indica que se encuentran laborando en espacios que son usados para otras funciones en la casa, como la habitación, el comedor y la sala. Así mismo, se encontraron altos niveles de estrés y ansiedad debido a la sobrecarga laboral principalmente por combinaciones de trabajo con labores de la casa y aumento de responsabilidades en el trabajo.

Palabras claves: Riesgo psicosocial, mujeres, salud mental, trabajo en casa, pandemia por Covid-19.

Autor de Correspondencia: Yolima Alarcón-Vásquez

ylarcon1@unisimonbolivar.edu.co

Psychosocial risk of working in the home of women in times of pandemic

Abstract

Objective: To analyze what are the perceived and associated psychosocial risks in the context of a pandemic to women's work at home. **Materials and Methods:** A self-prepared survey was implemented, in which 106 women who were working from home participated, to gather information on the states of opinion, attitudes or behaviors of women working from home during the pandemic. through quantitative research. **Results:** In relation to the psychosocial risks perceived by women in relation to working at home, specifically what has to do with the workspace and the provision of said space, the majority of women (82%) stated that they had adequate space for work at home. However, when inquiring about the location of the workspace, only 12% have the possibility of having a study, the rest of the women work in their room (41%) in their living room (25%) in their dining room (22 %). **Conclusion:** Among the different psychosocial risks, it was found that many of the women surveyed do not have a suitable place to carry out their work from home, which indicates that they are working in spaces that are used for other functions in the house, such as the bedroom, the dining room and the room. Likewise, high levels of stress and anxiety were found due to work overload, mainly due to combinations of work with housework and increased responsibilities at work.

Keywords: Psychosocial risk, women, mental health, work at home, Covid-19

1. Introducción

Por motivos de la pandemia Covid-19 muchas personas se han visto afectadas no solo a nivel de salud física sino mental y uno de los riesgos psicosociales que se han visto mayormente evidenciado ha sido el trabajo en casa de mujeres en tiempo de pandemia, debido a que son una de las personas más afectadas a nivel de su salud mental puesto que 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 (Consejo Colombiano de Seguridad, 2020).

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 marcados que presenta mayor incidencia en la población mundial, estas sensaciones se pueden observar con mayor rigidez en las mujeres (Lozano-Vargas, 2020; Marquina Lujan & Casas 2020). Aparte, predomina muchos sentimientos de soledad y angustia.

Lo anterior se argumenta en los resultados de los diferentes estudios científicos, en lo que los autores coinciden en plantear que la mayor afectación se ha dado en las mujeres por la feminización de las profesiones de los cuidados en salud 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).

Moreno y Báez (2010), definen el riesgo psicosocial como “el hecho, acontecimiento, situación o estado que es consecuencia de la organización del trabajo y tiene una alta probabilidad de afectar a la salud del trabajador y cuyas consecuencias suelen ser importantes” (p.17). Por tanto, los riesgos psicosociales se entienden como contextos laborales que pueden dañar la salud del trabajador de forma significativa. Los factores de riesgo psicosocial pueden afectar a la salud física, psíquica o social del trabajador. Al respecto, la World Health Organization (WHO, 1990 citado por Moreno & Báez, 2010) plantea: “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). En el contexto de esta definición, los autores proponen diversos tipos de riesgos psicosocial laboral siendo de interés para esta investigación los siguientes: Riesgos de higiene (valores límites ambientales), estrés y sintomatología asociada, y el desgaste profesional.

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 los cuales no están exentos de riesgos laborales y, por tanto, también requieren la adopción de medidas preventivas.

Mucho se ha dicho hoy día sobre la pandemia por covid-19 no obstante, los

posibles efectos que esta ha traído a los hogares de las personas estando en confinamiento y combinando también el trabajo en casa, se ha estudiado poco; pues, al ser una pandemia que apareció hace un año, muy poco se conoce con certeza sobre cada problema que esta ha traído a la vida de las personas en general y menos, el tema de los riesgos psicosociales del trabajo en casa de las mujeres en tiempo de pandemia. Aun así, aunque no hay muchas investigaciones de este tema con la pandemia por covid-19 específicamente, Solomou & Constantinidou (2020) realizaron un estudio en el cual encontraron que en toda epidemia y toda pandemia se incluye (y más hoy) componentes biológicos, pero también componentes psicológicos y sociales debido a que están 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. Sin embargo, hablar sobre los riesgos psicosociales que está presente en el confinamiento y el trabajo en casa, de los cuales muchos tal vez no se llegan a dar cuenta, no se ha hablado mucho. He allí que en este artículo nos ocupemos de modo puntual este problema que enmarca la vida de las mujeres que trabajan desde casa por la pandemia de covid-19.

También, se encuentra la sobrecarga de trabajos puesto que el 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). Además, la sobrecarga de roles incluye un exceso de obligaciones que tiene un trabajador para ser realizadas en un tiempo determinado. También 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 (Ruiz-López et al. 2017).

Por consiguiente, el proyecto de investigación está dirigido a la población femenina ya que según el estudio realizado por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) (2020) concluyeron que las mujeres representan un 70%, enfrenta como consecuencia de la pandemia una doble carga: 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. Al estudiar los riesgos psicosociales del trabajo en casa de las mujeres en tiempo de pandemia, resulta importante conocer la definición del trabajo en casa 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, citado por Maldonado, et al. 2016).

Por otro lado, 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. Obtuvieron 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 constata debido a que sus horas laborales aumentan tanto para el ámbito de salud como para las mujeres que trabajan desde casa.

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.

Surge la necesidad de realizar un estudio que nos permita respondernos la siguiente pregunta problema ¿Cuáles son los riesgos psicosociales percibidos y asociados en contexto de pandemia al trabajo en casa de las mujeres? Así mismo, alcanzar el objetivo planteado el cual fue: Indagar cuáles son los riesgos psicosociales percibidos y asociados en contexto de pandemia al trabajo en casa de las mujeres.

2. Método

2.1. Participantes

En el estudio participaron 106 mujeres en edades entre 20 a 50 años que se encontraran laborando desde casa en tiempo de pandemia COVID-19. Para la selección de los participantes se tuvo en cuenta los siguientes criterios de inclusión: Sexo (femenino), que tuviesen edades entre 20 a 50 años y que se encontraran realizando "trabajo en casa durante la pandemia"

2.2. Instrumentos

Encuesta fue de elaboración propia y constaba de 17 preguntas en las cuales se buscaba reunir información sobre, actitudes o comportamientos de las mujeres con trabajo laboral desde casa en tiempo de pandemia. La encuesta fue validada por 2 expertos en el tema. En esta se evaluaron tres tipos de riesgo psicosocial laboral: a) Riesgos de higiene (valores límites ambientales), que señalan niveles de referencia de contaminantes que no deben ser sobrepasados para no producir daños a la salud, para lo cual se incluyeron ítems relacionados con espacio adecuado, dotación del espacio de trabajo y ubicación del lugar de trabajo, b) estrés y sintomatología asociada entendiéndose como un deterioro del funcionamiento normal del organismo y la aparición de trastornos generales y específicos que se reflejan en la encuesta con preguntas referidas a sintomatología durante el trabajo en casa y, c) el desgaste profesional, el cual se asocia a un estado de agotamiento emocional y de fatiga desmotivante para lo cual se indagó sobre la sobrecarga laboral en la pandemia Covid.19.

2.3. Procedimiento

Momento 1: Se inicia la búsqueda de documentos relacionados con el tema de la salud mental y covid-19, los factores psicosociales relacionados con el trabajo, trabajo en casa y mujeres en tiempo de pandemia, esto con la finalidad de poder identificar cuáles son los aspectos de la psicología que van marcando la definición del objeto de estudio.

Momento 2: Se trabajó con la población de mujeres que trabajan desde casa durante el tiempo de pandemia COVID-19.

Momento 3: Se facilitó un consentimiento informado en el cual se

invita a las mujeres a participar de la investigación.

Momento 4: Se realizó la encuesta de manera individual a las mujeres que laboran desde casa en tiempo de pandemia desarrollando preguntas relacionada con los datos demográficos y familiares de las encuestadas el cual estaba estructurado por preguntas abiertas con el objetivo de saber su edad, estado civil, estrato socioeconómico, la ocupación actual. Además, la encuesta tuvo ítems donde se exploró sobre el espacio y lugar de ubicación de su trabajo en casa, su sintomatología durante las nuevas metodologías aplicadas.

2.4. Análisis de datos

Análisis descriptivo que presenta las variables cualitativas de frecuencia, porcentaje, media y desviación estándar de cada una de las variables evaluadas. Los análisis se realizaron con el paquete estadístico SPSS. Con estos análisis se busca describir los riesgos psicosociales del trabajo en casa de las mujeres en tiempo de pandemia.

3. Resultados

En relación con el espacio adecuado para trabajar en casa, se encontró que un 82% de la población de mujeres encuestadas manifestaron que si tenían un lugar adecuado para ejercer su trabajo en casa mientras que el otro el 18% de las mujeres encuestadas expresaron que no tenían espacios adecuados como se puede observar en la tabla 1.

Tabla 1. Riesgos psicosociales percibidos.

Variable	Características	Porcentaje (%)
Espacio adecuado	Dispone	82%
	No dispone	18%
Dotación del espacio de trabajo	Internet	95.3%
	Portátil	68.9%
	Escritorio	56.6%
	Computador de mesa	40.6%
	Silla giratoria	22.6%
Ubicación del lugar de trabajo	Lámpara	25.5%
	Habitación	41%
	Sala	25%
	Comedor	22%
	Estudio	12%
Síntomatología durante el trabajo en casa	Estrés	81.1%
	Ansiedad	53.8%
	Tristeza	21.7%
	Miedo	14.2%
	Otros (Dolor de cabeza, cansancio, frustración, desespero)	7.5%
Sobrecarga laboral durante la pandemia Covid-19	Experimenta	77%
	No experimenta	23%
Razones de la sobrecarga laboral	Combinación de trabajo con labores de la casa	53%
	Aumento de responsabilidades en el trabajo	25%
	Otras responsabilidades	12%
	Otros motivos (aumento de horas laborales)	11%

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 tabla 1.

Referente a la ubicación del lugar de trabajo para ejercer su trabajo desde casa se encontró que un 41% informaron que tenían el lugar de trabajo ubicado en la habitación, un 25% lo tenían en la sala, un 22% en el comedor y un 12% en un estudio como se muestra en la tabla 1.

Respecto a la sintomatología que presentaban las mujeres durante el trabajo en casa se encontró que el 81.1% manifestó que presentaban 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 tabla 1.

En relación con la sobrecarga laboral durante la pandemia Covid-19 se encontró que un 77% de las mujeres encuestadas han sentido sobrecarga de trabajo durante la pandemia, mientras que el 23% no han sentido sobrecarga laboral como se refleja en la tabla 1.

Referente a las razones de la sobrecarga laboral se encontró que un 53% se debió a la combinación de trabajo con labores de la casa, un 25% se debió al aumento de responsabilidades en el trabajo, un 12% por adquirir otras responsabilidades durante la pandemia, mientras que un 11% comentó que la sobrecarga laboral se debió a otros motivos (aumento de horas laborales) como se refleja en la tabla 1.

4. Discusión.

En relación a los riesgos psicosociales percibidos por las mujeres frente al trabajo en casa, y específicamente lo que tiene que ver con riesgos de higiene tales como: 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 asocia 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 cuentan 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 musculoesqueléticos.

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 los factores de riesgos relacionados con el estrés y Sintomatología asociada durante el trabajo en casa, en los resultados arrojados por la encuesta se encontró que 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 (Brooks et al., 2020; Castellanos, et al. 2013; Downey et al., 2010; Solomou & Constantinidou 2020 y Windarwati, et al. 2020).

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, en relación al desgaste profesional, como la sobrecarga laboral presentada 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-López, et al. (2017) encontraron que las mujeres en relación con los riesgos psicosociales o a la doble presencia (Doméstico-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 (Buitrago, et al. 2020; Huarcaya-Victoria 2020). 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.

Conflicto de interés: No hay conflicto de interés.

Referencias

- 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>
- Brooks K. S., Webster K. R., Smith L. E., Woordland L., Wessely S., Grddnberg N. & Gideon J. R. (2020). El impacto psicológico de la cuarentena y como reducirla: Revisión rápida de la evidencia. *The Lancet*, 395 Recuperado de:

<http://www.cop.es/uploads/PDF/IMPACTO-PSICOLOGICO-CUARENTENA.pdf>

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>

Consejo Colombiano de Seguridad (2020). Gestión de riesgos psicosociales relacionados con el trabajo durante la pandémica de COVID-19. Recuperado de: https://ccs.org.co/gestion-de-riesgos-psicosociales-relacionados-con-el-trabajo-durante-la-pandemia-de-covid-19/?doing_wp_cron=1632266815.9573960304260253906250

Cuesta, S., Bastante, M. J. & Diego-Más, J. (2012). Evaluación ergonómica en los puestos de trabajo. Valencia – España.

Downey L., Johnston, P., Hansen K. & Birney J. (2010). Investigar los efectos mediadores de la inteligencia emocional y afrontar los problemas de conducta en los adolescentes. Revista Australia de Psicología. Recuperado de: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00049530903312873>

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>

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>

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. DOI: <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]. <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>

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

Moreno Jiménez, B. & Báez León, 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>

<https://doi.org/10.24015/tejidos-sociales.v4n1.p1-10>

Platán Pérez, J. (2013). Efecto del burnout y la sobrecarga en la calidad de vida en el trabajo. *Estudios Gerenciales*, 29, 445-455.

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>

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/---rolima/documents/briefingnote/wcms_742469.pdf

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

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>

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>