



Revisión Documental Sobre El Estrés Laboral En Trabajadoras Domésticas En Colombia

Geraldin Cárdenas González

Alejandra Escalante Cárdenas

Geidy Lorena Gomez Durango

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Especialización en Gestión Psicosocial en Contextos de Trabajo

mayo de 2024

Revisión Documental Sobre El Estrés Laboral En Trabajadoras Domésticas En Colombia

Geraldin Cárdenas González

Alejandra Escalante Cárdenas

Geidy Lorena Gomez Durango

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Especialización en Gestión

Psicosocial en Contextos de Trabajo

Asesor(a)

CRISTIAN CAMILO OSORIO ORDOÑEZ, Magíster en Prevención de Riesgos Laborales, Especialista en docencia universitaria, Profesional en Salud Ocupacional, Psicólogo, Tecnólogo en Salud Ocupacional, Tecnólogo en SISOMA

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Especialización en Gestión Psicosocial en Contextos de Trabajo

mayo de 2024

Dedicatoria

“Todos tenemos sueños. Pero para convertir los sueños se realidad, se necesita una gran cantidad de determinación, dedicación, autodisciplina y esfuerzo”

Jesse Owens

Cuando hacemos algo por nosotros mismos y no por los demás, la recompensa es mucho más satisfactoria, es por esto que este trabajo lo dedicamos a todas las personas que nos acompañaron en nuestro camino por alcanzar nuestros sueños y que estarán feliz de vernos lograr una nueva meta que nos acercará más al lugar donde queremos llegar.

Agradecimientos

Queremos iniciar dándole gracias a Dios, por permitirnos realizar este escrito, dándonos inspiración, sabiduría y discernimiento para lograr culminar esta investigación, que nos permitirá finalizar nuestro proyecto de grado.

A nuestro tutor por su paciencia para guiarnos en cada paso al desarrollo del presente análisis documental.

De manera especial queremos agradecer a nuestros familiares, y amigos, por su comprensión y acompañamiento, pues no existe mejor apoyo que el de las personas que nos rodean.

Contenido

Resumen	6
Abstract.....	7
CAPÍTULO I	8
1 Planteamiento del Problema	8
Pregunta de Investigación	11
Objetivos	12
Objetivo general.....	12
Objetivos específicos	12
Justificación.....	13
Antecedentes específicos	16
CAPÍTULO II	21
2 Generalidades Metodológicas	21
CAPÍTULO III	24
3 Resultados.....	24
CAPÍTULO IV	29
4 Conclusiones	29
Referencias.....	33

Resumen

El estrés laboral en las trabajadoras domésticas es uno de los principales factores de riesgo que desencadena en la salud física y psicológica consecuencias negativas. Por esta razón, el objetivo de esta investigación documental es Analizar cómo afecta el estrés laboral a las trabajadoras domésticas en Colombia. La metodología que se utilizó fue cualitativa, la cual se llevó a cabo por medio de una revisión documental, recopilando la información de bases de datos académicas, como EBSCO, Scielo, Redalyc, bases de datos universitarias como Corporación Universitaria Minuto de Dios, utilizando términos de búsqueda específicos tales como “trabajadoras domésticas”, “estrés laboral”, “condiciones laborales”, identificando los documentos relevantes que abordan las experiencias laborales de las trabajadoras domésticas. Como resultados, se encontraron 22 artículos de revista, 4 libros, 11 trabajos de grados para Doctorados, Especializaciones o pre grados, por último 11 páginas como la OMS, OIT, DANE, Leyes o Decretos, en las cuales aunque el trabajo doméstico se encuentra reglamentado por ley, se evidencian las condiciones laborales nocivas para las empleadas domésticas, lo que nos indica que aún falta mucho por trabajar en materia de prevención de riesgos y mejorar las condiciones de trabajo de estas empleadas, pues se evidencia que tienen altas de cargas de trabajo además de cumplir otras funciones que le generan más riesgo, sin embargo se encontró que contar con un lugar de trabajo donde reciben apoyo y se sienten parte de la familia puede actuar como factor protector.

Palabras clave: Estrés laboral, Trabajadoras domésticas, factores de riesgo, condiciones de trabajo, familia.

Abstract

Work-related stress among domestic workers is one of the main risk factors leading to negative physical and psychological health consequences. For this reason, the aim of this documentary research is to analyze how work-related stress affects domestic workers in Colombia. The methodology used was qualitative, conducted through a documentary review, gathering information from academic databases such as EBSCO, Scielo, Redalyc, and university databases like Corporación Universitaria Minuto de Dios, using specific search terms such as "domestic workers," "work-related stress," "working conditions," identifying relevant documents that address the work experiences of domestic workers. As a result, 22 journal articles, 4 books, 11 doctoral, specialization, or undergraduate theses, and 11 websites such as WHO, ILO, DANE, laws, or decrees were found. Although domestic work is regulated by law, the working conditions that domestic employees should have still require significant improvement in terms of risk prevention and working conditions. It is evident that these workers face heavy workloads and additional functions that increase their risk. However, it was found that having a workplace where they receive support and feel part of the family can act as a protective factor.

Keywords: Work stress, Domestic Workers, Risk Factors, Working Conditions, Family.

CAPÍTULO I

1 Planteamiento del Problema

El estrés es un factor de riesgo que ha desencadenado uno de los principales problemas de salud física y mental en las personas, Hans Selye en 1936 definió el estrés en términos biológicos como “una respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier solicitud de cambio” (Organización Internacional del Trabajo, 2016, p. 2; Ramos, et al, 2020). Se puede entender que el estrés es una reacción física y mental del cuerpo cuando se enfrenta a situaciones desafiantes. Los cambios para los seres humanos pueden representar una alteración o desequilibrio que puede afectar varios aspectos de la vida y estos a su vez generar una serie de respuestas a nivel físico (enfermedades), psicológico (somatizaciones, emociones, pensamientos y comportamientos) o social.

Según la OMS, el estrés se puede definir como:

Un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos, es la forma en la que reaccionamos ante el estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar (OMS, 2023)

Según esta definición, entendemos que nuestro nivel de estrés depende de la forma como reaccionamos ante los estímulos o las amenazas que alteren nuestra vida, las personas contamos con estrategias de afrontamiento que nos permite responder de forma positiva o negativa, adaptativamente o no, por lo que depende de nosotros cómo respondemos ante el estrés.

La exposición a niveles altos y continuos de estrés puede afectar la salud de muchas personas, Bairero (2018) afirma que “desde inicios de la historia de la Medicina se afirma de manera empírica que emociones súbitas o las causadas por estados prolongados de frustraciones, son capaces provocar enfermedades o de empeorar la ya existentes” (Bairero, 2018, p. 974). Lo que quiere decir que las situaciones en sí mismas no son las causantes de las enfermedades, pero los factores negativos

repetitivos comúnmente contribuyen a que el estrés se presente, y con mayor frecuencia estos factores se desarrollan en el trabajo, ya que sentirse abrumado o tener plazos ajustados puede ser una fuente importante de estrés y sumado a esto, tener relaciones conflictivas con compañeros, tu jefe, puede hacer que ir a trabajar sea una experiencia muy traumática.

De acuerdo con la definición que se ha venido trabajado sobre el estrés, en el campo laboral lo podríamos relacionar como “reacciones que presenta el trabajador ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus capacidades y recursos y que ponen a prueba su capacidad para afrontar una situación” (Patlán Pérez, 2019, p. 159). Cuando se presenta dificultades en las que el trabajador no sabe cómo afrontar o resolver las situaciones ya que no cuenta con los recursos, puede provocar altos niveles de estrés que se pueden somatizar de diferentes formas como: “tensión muscular, disminución del sistema inmunológico, problemas cardiovasculares, alergias, fibromialgias, dolor lumbar, problemas de la piel, migrañas, dificultades respiratorias y problemas gastrointestinales” (Muñoz Rojas et al., 2018, p. 539).

El origen del estrés puede combinar factores tanto internos como externos, individuales y sociales, teniendo en cuenta la percepción que cada persona construya de las situaciones que los está afectando, sin embargo, algunas causas comunes pueden ser presión laboral, problemas financieros, conflictos interpersonales, cambios significativos en la vida y preocupaciones sobre el futuro.

De acuerdo el análisis documental se puede evidenciar que el estrés-distrés es causado por las condiciones psicosociales desfavorables en el entorno laboral (Vieco & Llanos, 2014, p. 366), este es el caso de las empleadas domésticas dado que su contexto laboral en ocasiones suele ser hostil, discriminante, violento o injusto.

De acuerdo con las investigaciones realizadas, las trabajadoras domésticas presentan altos niveles de estrés que afectan no solo su vida laboral sino personal. Para comprender mejor esta afirmación, se debe conocer no solo la definición de lo que es un trabajador doméstico sino también las

condiciones que su trabajo les brinda. Un trabajador doméstico es “aquella persona natural que a cambio de una remuneración presta su servicio en la ejecución de tareas de aseo, cocina, lavado, planchado, cuidado de niños y demás tareas propias del hogar” (Rodríguez Mateus et al., 2018, p. 26, Osorio, 2023), estas actividades son generalmente realizadas por mujeres, que además de trabajar llevando a cabo estas tareas también las realizan en sus hogares.

En Colombia, las modalidades de trabajo doméstico remunerado son dos: “interna o residente, son quienes vive en el hogar de los patrones; y externa o por días, que vive fuera del hogar patronal, estas solo van durante la jornada laboral y puede trabajar para varios patrones a la vez” (León, 2013, p. 199). De acuerdo con estas modalidades de trabajo, se determina no sólo la remuneración recibida sino también otros factores como la carga laboral, la jornada laboral, el ambiente laboral, el ritmo de trabajo, sus funciones, entre otros. Estos factores pueden incidir en la presencia o no del estrés en las empleadas domésticas, pues dentro de sus funciones no solo está el aseo, sino que también puede estar el cuidado de otras personas (adultos mayores o niños), o tener que desplazarse a otras casas a cumplir las mismas funciones.

El desempeño de labores domésticas en Colombia no se le ha dado la importancia que requiere, existen muchas políticas públicas que buscan reducir la pobreza y la desigualdad, pero “no es el caso de las empleadas domésticas, cuyas necesidades históricamente no forman parte relevante de las prioridades de intervención gubernamental” (Salas & Ordóñez, 2023, p. 2; Osorio, et al , 2024), las cuales suelen estar en una posición de vulnerabilidad en términos de condiciones laborales, derechos, acceso a servicios de salud y apoyo.

Las trabajadoras domésticas son parte crucial de la economía y sociedad colombiana, estudiar y comprender los riesgos psicosociales a los que están expuestas, dentro de ellos el estrés, les brinda voz y visibilidad sobre las condiciones de trabajo justas y equilibradas.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son los factores que desencadenan estrés en las trabajadoras domésticas según la documentación existente?

Objetivos

Objetivo general

Analizar los factores que desencadenan estrés en las trabajadoras domésticas en Colombia desde una revisión documental.

Objetivos específicos

Analizar las condiciones laborales de las trabajadoras del servicio doméstico en Colombia.

Identificar los factores de riesgo que causan estrés en las trabajadoras domésticas.

Determinar cómo afecta el estrés la vida de las trabajadoras domésticas.

Justificación

Se decide analizar el estrés laboral en trabajadoras domésticas debido a la relevancia de su labor para la economía y la sociedad, ya que es el trabajo doméstico el que sostiene económicamente muchos hogares y su labor permite que miles de personas puedan desarrollar sus actividades profesionales con tranquilidad, sabiendo que su hogar está en buenas manos. Tal y como lo menciona Alberti et al. (2014) el trabajo doméstico realizado por las mujeres incrementa su valor al ser desarrollado para atender las necesidades básicas del mantenimiento de la familia y asegurar el equilibrio social y económico al retribuir esta labor (Alberti et al., 2014, p. 380). Las trabajadoras domésticas desempeñan variadas tareas esenciales para el mantenimiento de los hogares y crecimiento del país, lo que las convierte en pilares de la sociedad; sin embargo, debido a que es un trabajo infravalorado, se ven expuestas a diferentes factores de riesgo, es por eso que el análisis documental tiene el propósito de comprender las condiciones en las que se desarrolla esta labor y que pueden ser causantes de estrés, ya que es fundamental que se reconozca el valor del trabajo doméstico y se establezcan medidas para la protección de los derechos en la realización del mismo.

Es importante destacar que el reconocimiento formal a las trabajadoras domésticas no solo beneficia a este grupo poblacional, sino que también tiene un impacto positivo en la economía colombiana.

De acuerdo con el convenio realizado por la OIT (Organización Internacional del Trabajo) en el año 2011, en el que se reconoce el trabajo doméstico y se establecen las medidas de protección y garantía de los derechos de las trabajadoras domésticas se menciona que:

Considerando que el trabajo doméstico sigue siendo infravalorado e invisible y que lo realizan principalmente mujeres y niñas, muchas migrantes o comunidades desfavorecidas, y son particularmente vulnerables a la discriminación respecto a las

condiciones de empleo y de trabajo, y a otros abusos de los derechos humanos (OIT, 2011)

Con lo anteriormente nombrado, se resaltan aspectos como; primero, el trabajo doméstico no se reconoce como empleo formal, con el que no se cuenta con las mismas condiciones laborales que otros empleos ya que predomina su informalidad con contratos de palabra y no por escrito, al no garantizar el cumplimiento de los derechos laborales en cuanto remuneraciones, horarios, ambiente laboral, carga laboral, etc., por lo que pueden representar factores de riesgo que a largo plazo causan estrés.

Segundo, esta labor la realizan principalmente mujeres, niñas o mujeres migrantes, esto se debe principalmente a que las tareas del hogar son vistas como algo inherente al rol que desempeña la mujer en la sociedad, por esto “las mujeres que lo hacen como un trabajo no es considerado como parte de la población económicamente activa”, esta es la expresión más clara de la subvaloración social que acompaña al trabajo doméstico (León, 2013, p. 199). Al considerarse trabajo informal, no cuentan con las condiciones necesarias para darles empleo digno, con todas las prestaciones sociales que les brinden bienestar y seguridad, por lo que las empleadas aceptan contratos con condiciones inadecuadas, por un pago injustificado con unos horarios extensos sin preguntar cuáles serán los benéficos o a cambio de qué estarán prestando sus servicios y tiempo.

Otro factor determinante es la vulnerabilidad de esta población, que en su mayoría son mujeres que no lograron o no culminaron sus estudios, desconocen sus derechos y tampoco conocen sus obligaciones, por eso los empleadores se aprovechan de ellas.

La remuneración del trabajo doméstico y las condiciones desfavorables no son los únicos riesgos que se evidencian que afectan a la vida de las empleadas domésticas, los horarios, las cargas laborales, el trato que reciben, son aspectos que también deben ser considerados para determinar los factores de riesgo a los que se exponen cada día.

Osorio Ordoñez (2020), refiere que “el estrés laboral se establece desde el grado de conformidad del trabajador con respecto a sus condiciones de trabajo y el entorno laboral, al tiempo que con los factores psicosociales” (Osorio Ordoñez, 2020, p.2; Ordoñez, & Palacio, 2022), lo que se refiere anteriormente es que las personas que se sienten más satisfechas con su trabajo tienen menos probabilidades de presentar estrés.

En este contexto es importante realizar un análisis documental sobre el estrés laboral en las trabajadoras domésticas en Colombia, ya que dicho análisis permite conocer las condiciones de trabajo, comprender las causas y los efectos del estrés laboral en este grupo poblacional, así como identificar posibles efectos en su vida personal.

Antecedentes específicos

Históricamente, las mujeres han tenido que enfrentar obstáculos significativos en su búsqueda de crecimiento personal, este fenómeno se debe en parte a la falta de educación formal e igualdad de condiciones, “a las mujeres se les educa para que permanezcan en el ámbito en el que transcurre su infancia: privado”, lo anterior no permite la necesidad de aprender y utilizar otras habilidades como estudiar, explorar otras posibilidades, decidir o elegir su proyecto de vida (Montesó, 2014, p. 108). Por eso son las mujeres las realizan con mayor frecuencia estos trabajos, ya que están limitadas por sus culturas y sociedades que tradicionalmente les asignaba el papel de cuidadoras del hogar. Asimismo, realizar estas labores domésticas aprendidas en la infancia por sus madres o figuras maternas, que con el tiempo se volvieron rutinarias no permitieron aprender nuevas habilidades (Trujano et al., 2018, p. 8215).

En Colombia, el trabajo doméstico ha ido evolucionando a lo largo del tiempo, en los últimos años se ha ido aumentando la conciencia sobre el trabajo que realizan las empleadas domésticas, se han implementado medidas legislativas para proteger los derechos de las trabajadoras y se ha destacado la importancia del papel que desempeñan en la vida laboral de muchas personas. A pesar de todo, aún queda mucho por hacer en condiciones laborales, reconocimiento y remuneración.

Las personas que ofrecen este tipo de servicio se encuentran en tales condiciones de vulnerabilidad, que difícilmente son siquiera evidenciadas como trabajadoras y simplemente se les ha tratado como personas necesitadas de una retribución por un trabajo que no requiere de ningún tipo de conocimiento o preparación especial, y como tal, también se les trata y remunera (Barrera, 2017. p. 29).

En respuesta a esta situación, se han promulgado varias leyes destinadas a apoyar y proteger los derechos de estas trabajadoras como es el caso de la circular 007 de 2022 del ministerio de trabajo la cual “recuerda la obligación a los empleadores y trabajadores domésticos, respecto de la observancia de los derechos, deberes y garantías laborales” (Ministerio de trabajo, 2022). Estas leyes garantizan que las

trabajadoras domésticas accedan a condiciones laborales justas, incluyendo un salario mínimo, horas de trabajo reguladas, prestaciones de ley y seguridad social. También ayudan a prevenir la explotación laboral y el abuso de poder por parte de los empleadores, contribuyendo al desarrollo social y a su vez beneficiando a las familias, comunidades y un segmento importante de la fuerza laboral.

En Colombia se aprueba el Convenio sobre el Trabajo Decente para las Trabajadoras y los Trabajadores Domésticos de la OIT en 2011, mediante la ley 1595 de 2012. En el presente convenio se tocan varios temas entre ellos: “ARTÍCULO 5. Protección contra el abuso, violencia y acoso; ARTÍCULO 6. Condiciones de empleo equitativas y decentes; ARTÍCULO 7. Información sobre las condiciones del empleo mediante contratos escritos” (OIT, 2011). De acuerdo con esto se debían incluir en las leyes no solo mejores condiciones laborales sino también que se debía prevenir situaciones de abuso o violencia a las cuales estaban expuestas las mujeres, este tipo de violencia se puede generar por varios factores como el abuso de poder por parte de los jefes, conductas hostiles o agresivas, discriminación, acoso psicológico y físico.

Para entrar en contexto colombiano, fue hasta el año 2016 con la promulgación del Decreto Único Reglamentario 780, donde se dan los aportes al sistema integral de seguridad social para dichos trabajadores (Barrero et al., 2020, p.4).

De acuerdo con los datos registrados en la página web de trabajo doméstico en Colombia, trabajodomestico.org, se estima que:

Hay 666,750 trabajadoras y trabajadores domésticos, donde el 6,84% son hombre y el 93,16% son mujeres, la edad promedio del empleo es de 43 años, y en el que el 80,25% trabajan de forma informal mientras que el 19,75% trabajan formalmente, de acuerdo con el tipo de contrato el 16,3% es escrito y el 83,7% es verbal. El promedio de salario mensual para el año 2022 era de \$580,394. (Trabajodomestico.org, sf)

La tasa de informalidad de este empleo a pesar de contar con una ley que lo regula sigue siendo muy alta aun en esta época, sin embargo, es más económico para los empleadores continuar bajo la informalidad, pues se ahorran pagar prestaciones sociales, vacaciones, horas extras, por lo que siguen siendo ellos los que establecen las condiciones laborales que las empleadas aceptan, en ocasiones por temor a perder su empleo o a quedar sin un techo donde vivir. Sin embargo, “los trabajadores del servicio doméstico tanto interno como los que laboran por días tienen derecho a todas las prestaciones de ley” (Mestra & Lozano, 2018, p. 39).

Con base a esas actividades, se han transformado en una fuente de trabajo para personas sin estudios, como sustento económico para mejorar su calidad de vida, pero este tipo de trabajo suele ser invisible, perdiendo importancia en relación con otras formas de trabajo específicas; el poco seguimiento que realiza el ministerio de trabajo, facilita a los empleadores el no cumplir esas condiciones legales, como la prima de servicios, afiliación al sistema, prestaciones sociales, remuneración salarial y el horario laboral (Barrero et al., 2020, p. 10).

Pese a las regulaciones laborales que buscan proteger sus derechos, el estrés laboral puede surgir en las trabajadoras domésticas debido a la falta de implementación efectiva de estas leyes, la falta de apoyo social y la falta de acceso a servicios de salud mental. Es importante reconocer que el estrés laboral no solo afecta el bienestar individual de las trabajadoras domésticas, sino también su productividad y calidad de vida.

Como lo menciona Correa y Quintero (2020) en su estudio sobre *los nuevos retos del trabajo decente: la salud mental y los riesgos psicosociales* relacionándose con lo anteriormente mencionado, aún no se reconoce la importancia del trabajo doméstico dentro de la sociedad, por lo que se sigue reforzando la invisibilidad, la falta de reconocimiento social y también una falta de reconocimiento económico (Correa & Quintero, 2020, p. 22).

De acuerdo con la Guía Técnica de Seguridad y Salud en el Trabajo para Empleadores y Trabajadores del Servicio Doméstico, se identifican los factores de riesgo a los que están expuestas las empleadas como: “Físico, Biológico, Eléctrico, Químico, Ergonómico, Locativo, Biológico, Psicosocial intralaboral, Psicosocial extralaboral, Público”. Haciendo énfasis en los factores de riesgos psicosociales intralaboral se tiene en cuenta el estrés como uno de ellos, causado por altas cargas de trabajo, largas jornadas laborales, violencia física, psicológica o acoso laboral y cargas emocionales, en la cartilla se expone que se deben conocer y controlar estos factores de riesgo debido a las consecuencias que pueden generar accidentes, incidentes o enfermedades laborales (Cabrerá Báez et al., 2022, p.19).

EL estrés como factor de riesgo intralaboral de esta población, es causado por altas cargas de trabajo, pues las empleadas domésticas no solo se encargan de limpiar, cocinar, lavar, planchar, sino que deben estar al cuidado de animales, niños, adultos mayores y sus largas jornadas de trabajo sobrepasan las 8 horas diarias. También, se puede presentar violencia física, psicológica o acoso laboral manifestados por el abuso de poder, aprovechándose de la posición o autoridad que tiene sobre otra persona para humillar, discriminar o acosar, las consecuencias de estas conductas amenazantes y denigrantes pueden generar que las empleadas se aislen, eviten el contacto con otras personas por temor a ser perder su trabajo (Correa Carrasco, 2021, p. 436).

La exposición a estos factores de riesgos se puede manifestar inicialmente con síntomas fisiológicos como dolores musculares, cefaleas, cansancio, insomnio, etc., sin embargo, puede continuar aumentando los síntomas de estrés generando ausentismos, rotación de personal, desmotivación, baja productividad, baja satisfacción, entre otros.

Debido a las múltiples funciones que desempeñan las mujeres no solo en el ámbito laboral sino también familiar, se ha encontrado que esto puede generar altas cargas emocionales en las cuales las trabajadoras domésticas están expuestas a situaciones o sentimientos negativos de otras personas o deben ocultar sus propias emociones.

Para determinar las consecuencias del estrés en la vida de las empleadas domésticas se deben considerar aspectos de las condiciones laborales como la distancia a su trabajo, vivienda, salarios, condiciones ambientales, relaciones con sus jefes y pocas oportunidades de desarrollo.

En investigaciones realizadas a lo largo del tiempo, se encontró que las trabajadoras domésticas pueden enfrentar altos niveles de estrés, lo que trae como consecuencias problemas de salud mental como ansiedad, depresión, entre otras (Caicedo Girón et al., 2020, p. 72- 81). Sin dejar a un lado las enfermedades físicas, es importante hablar de la incidencia de los problemas de salud mental en las trabajadoras domésticas, debido a la existencia de factores vinculados al área laboral, la organización de las actividades y a las condiciones de trabajo que influye en la probabilidad de aumentar la exposición de las trabajadoras a los riesgos psicosociales.

La evaluación de aquellos factores de riesgo psicosocial que aumentan el riesgo de exposición al estrés se relaciona con la precariedad laboral, donde se comprueba según Correa (2021) en su revisión a *Los riesgos psicosociales en el trabajo doméstico y de cuidados*, que los trabajadores que se encuentran frecuentemente expuestos a la violencia y el acoso en el trabajo constituyen dos fenómenos diferentes, pero que tienen en común una serie de conductas abusiva, creando un efecto humillante y denigrante para quien la padece, afectado su integridad moral y psicofísica (Correa Carrasco, 2021, p.435).

El estrés laboral en las trabajadoras domésticas en Colombia puede afectar la salud mental, su desempeño laboral y su calidad de vida en general, contribuyendo al desarrollo de la percepción y sensación de insatisfacción laboral y personal.

Se puede hablar sobre el síndrome de desgaste profesional, siendo el resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito. Lo anterior se encuentra asociado y referenciado desde el CIE-11, donde es importante saber que en Colombia se reconoce una enfermedad laboral según el Decreto 1477 del año 2014, donde se encuentra la tabla de enfermedades laborales (Ministerio del Trabajo, 2014).

CAPÍTULO II

2 Generalidades Metodológicas

En este capítulo se presentan las generalidades metodológicas de la revisión documental sobre el estrés laboral en las trabajadoras domésticas en Colombia. El estrés se ha convertido en un problema de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo, de acuerdo con la revista Forbes (2022) Colombia tiene uno de los índices de estrés laboral más altos de América Latina, según un estudio de Mercer-Marsh, el 56% de los trabajadores colombianos reportan sentir estrés laboral, posicionando al país como el primero en la región con esta problemática (Forbes, 2022).

Este grupo seleccionado de investigación se compone de diversas realidades, es por eso que el enfoque cualitativo se elige con el propósito de dar voz a las trabajadoras domésticas, cuyas experiencias han sido históricamente marginadas, tal como lo mencionan Lóyzaga & Curiel (2014) “Se conoce como trabajo doméstico a todas las actividades o labores cuya realización está relacionada con el servicio, mantenimiento, apoyo, asistencia o aseo, inherentes o propios de una vivienda particular” (Lóyzaga & Curiel, 2014,p.352).

En el análisis de documentos, se encontraron 22 artículos de revista, 6 libros, 11 trabajos de grado para Doctorados, Especializaciones o Pregrados, y 11 páginas como la OMS, OIT, DANE, Leyes o Decretos, de los que se leyó y extrajo puntos claves.

La investigación se llevó a cabo por medio de una revisión documental, recopilando la información de bases de datos académicas, como EBSCO, Scielo, Redalyc, bases de datos universitarias como Corporación Universitaria Minuto de Dios, utilizando términos de búsqueda específicos tales como “trabajadoras domésticas”, “estrés laboral”, “condiciones laborales”, estos términos permitieron seleccionar solo aquellos artículos que apoyaran la temática principal de esta investigación, por lo que se excluyeron términos que no hacían referencia al estrés o a las trabajadoras domésticas, así mismo

se identificaron los documentos más relevantes que abordan las experiencias laborales de las trabajadoras domésticas.

Se optó por una metodología cualitativa debido a que este tipo de investigación “se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en su ambiente natural y en relación con el contexto” (Hernández & Mendoza, 2018, p.390).

Enfocamos el estudio en profundizar la historia, experiencias y percepciones de las trabajadoras domésticas y el impacto que genera el estrés laboral y cómo se puede manifestar. Según Flores y Mora (2023) este enfoque “proporciona una comprensión en profundidad y holística, permitiendo capturar la complejidad y las características únicas del caso estudiado” (Flores & Mora, 2023, p .43). La metodología cualitativa es idónea para capturar la riqueza y la complejidad de las narrativas individuales y colectivas, así como para examinar las dimensiones sociales, culturales y estructurales que influyen en el estrés laboral en las trabajadoras domésticas y así generar conocimientos que puedan contribuir a mejorar esas condiciones laborales y su bienestar.

La población objetivo de la investigación son las trabajadoras domésticas. Este grupo constituye una población amplia y diversa, con características de sexo, edades y nacionalidades variados. La necesidad de establecer una categorización o clasificación entre diferentes formas de empleo doméstico radica en la validación de que éste, en realidad, constituye un fenómeno polifacético desde el punto de vista económico y jurídico (Gómez, 2019, p.118)

Se llevó a cabo una recolección de información en la cual se tomaron aquellos artículos que estuvieran relacionados con el tema trabajar en el presente análisis, similar a los casos que se realizan en un muestreo el cual “permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador” (Otzen & Manterola, 2017, p.230). Las investigaciones participantes seleccionadas son aquellas que cumplan con los criterios de experiencia laboral relacionada al trabajo doméstico.

Se utiliza la técnica de recolección de información llamada análisis documental, la cual “consiste en buscar, seleccionar, organizar y analizar un conjunto de materiales escritos para responder una o varias preguntas sobre un tema” (Bermeo, et al., 2016, p.105), por medio del cual se realiza una revisión de documentos exhaustiva, la cual implica una lectura crítica y reflexiva de cada documento seleccionado, incluyendo estudios previos, informes y literatura relacionada con el estrés laboral en trabajadoras domésticas tanto a nivel nacional como internacional, se identifican patrones recurrentes y relaciones significativas en los datos.

Esta revisión proporcionará contexto teórico y antecedentes para el estudio, así como información sobre enfoques metodológicos previamente utilizados en investigaciones similares.

Esta técnica facilita la recopilación y el estudio de información que proviene de diferentes contextos y perspectivas, lo cual enriquece la comprensión del fenómeno investigado.

El resultado del análisis documental se presenta en un artículo científico, buscando difundir los hallazgos a la universidad, a la comunidad científica, a las trabajadoras domésticas, a las empresas que se enfocan en la contratación de personal en este sector y a las entidades gubernamentales, con el objetivo de promover las condiciones laborales dignas saludables para las trabajadoras domésticas en Colombia.

CAPÍTULO III

3 Resultados

Según el análisis documental realizado a las investigaciones recopiladas, se encontró que las condiciones laborales de las empleadas domésticas en Colombia y en diferentes países de Latinoamérica son muy precarias, considerando que en el código sustantivo del trabajo y según la circular 11 de la OIT, este es un trabajo formal. Como menciona Velásquez Abarca (2018) citando a Hondagueo Sotelo, Ariza y Pedrero “mientras no se considere el empleo doméstico remunerado como un verdadero empleo, no podrá tener un efecto importante en la cultura” (Velásquez Abarca 2018, p.35), esta es una de las razones que ha causado que esta labor, aunque se lleve a cabo en un ámbito como las casas de familia, no se considere que haya tenido un gran impacto en la cultura. Sin embargo, como señala Cuda (2022), las empleadas domésticas han dado un gran aporte al bienestar social, ya que hace menos de un siglo, esta labor se ha encontrado entre las ocupaciones más demandadas en países occidentales (Cuda, 2022, p.146).

Velázquez Narvárez et al. (2010) deja muy claro una de las causas del poco reconocimiento que recibe este trabajo, según ellos es que “este tipo de trabajos surgieron como parte de relaciones interpersonales y no de una relación laboral regulada, basándose más en la “voluntad” y “confianza” mutua, que en un contrato establecido” (Velázquez Narvárez et al., 2010, p. 147), esta afirmación la apoya Velásquez Abarca (2018) cuando habla acerca de algo muy importante y es la falta de claridad de las empleadas sobre las funciones específicas por las cuales están contratadas, pues generalmente no se realiza un contrato por escrito, en el que se regule esta relación entre empleador y empleado, además de las funciones y actividades que deben realizar, ya que además de la limpieza muchas veces se deben hacer cargo del cuidado de otras personas (Velásquez Abarca, 2018, p. 44).

A pesar de que la entrada de las mujeres al mercado laboral en este ámbito del servicio como menciona Bustamante & Martín (2017), no ha tenido la valoración que se espera pese a su aporte a los cuidados y servicios que prestan, como se ha mencionado en varias ocasiones, las trabajadoras domésticas tienden a tener bajo su cuidado adultos mayores y niños, ya que se consideran como parte de las funciones dentro de las casas donde trabajan (Velásquez Abarca, 2018, p. 43).

Aunque esta labor también pueden llevarlo a cabo los hombres, sigue caracterizándose por ser ejercido mayormente por mujeres, las cuales juegan un papel fundamental en la vida de sus jefes y sus familias, ya que al contar con este tipo de servicios están recibiendo una ayuda, en la cual sus servicios se prestan con el fin de evitar que los empleadores realicen este tipo de funciones, permitiendo que los integrantes de estas familias disfruten de espacios limpios, ordenados y con alimentación (Velásquez Abarca, 2018, p. 37).

Por otro lado, las condiciones laborales de las empleadas domésticas presentan grandes brechas comparado con otros empleos, de acuerdo con Briones Vozmediano et al. (2014) el servicio doméstico está expuesto a “jornadas laborales intensificadas que ocasionan agotamiento y aislamiento social, y escasas oportunidades para la formación y la capacitación en sus puestos de trabajo” (Briones Vozmediano et al., 2014, p.109), de acuerdo a esta afirmación, el aislamiento social al que se refiere Briones no solo se trata de estar internadas en las casas sino que estas mujeres no cuentan con redes de apoyo que les permita encontrar otras oportunidades.

A lo largo de esta investigación se pudo encontrar los factores de riesgo a los cuales están expuestas las empleadas y se mencionan constantemente las largas jornadas laborales, la poca claridad respecto a las actividades o funciones que debe desempeñar, los bajos ingresos, la carga laboral debido a que realizan una gran cantidad de actividades y en su mayoría lo hacen de forma individual y sin ayuda, así mismo a esto se le puede sumar la desigualdad en los salarios, la discriminación, el agotamiento, presión psicológica, estrés, las enfermedades laborales causadas por la repetición de las

tareas o aquellos accidentes o incidentes que se producen en su lugar de trabajo y que además no son atendidos por la ARL ya que en su mayoría no cuentan con este servicio, se encuentran más los factores de riesgo que aquellos factores protectores.

Algunos autores resaltan que esta labor se lleva a cabo dentro del hogar y de acuerdo con las dinámicas que se llevan en el mismo, las trabajadoras domésticas se convierten en un integrante más de la familia (Granada Valderrama et al., 2018, p. 26), así mismo, Caicedo Girón et al. (2020) describe que la relación entre el empleador y la empleada puede verse desde dos sentidos o situaciones en algunas familias, “unos reflejan cariño y afecto aunque pagan por este este servicio, o por otro, lado un rechazo que impide que las trabajadoras del servicio doméstico se encuentren a gusto con las labores demandas por la misma” (Caicedo Girón et al., 2020,p. 29).

Por su parte, León (2013), describe que “la empleada doméstica no es algo que se consume y se desecha, sino que es una mujer que presta sus servicios en oficios domésticos y ha configurado esta actividad como su modo de vida” (León, 2013, p.32). De acuerdo con las experiencias que las empleadas domésticas narran en el análisis documental, cuando reciben el apoyo por parte de las familias empleadoras se sienten más a gusto con su trabajo (Briones Vozmediano et al., 2014), por otra lado, Velázquez (2020) menciona que

La percepción que tienen las trabajadoras domésticas frente al trato de respeto que reciben por parte de sus empleadores no está directamente relacionado con las características de su trabajo, sino, al grado de libertad que perciben para atender situaciones personales durante su jornada laboral (Velázquez N, 2020, p.158)

Pues en muchos casos no cuentan con la flexibilidad de atender situaciones personales, familiares u otras.

Al buscar cómo afecta el estrés la vida de las trabajadoras domésticas se encontró que las condiciones laborales tienen gran impacto en la salud y el bienestar de ellas, según Briones Vozmediano

et al. (2014)“ en el caso concreto de las trabajadoras del servicio doméstico, se han observado peores indicadores de salud física y psicológica que en las mujeres con otras ocupaciones” (Briones Vozmediano et al., 2014 , p.110) esto se debe al escaso apoyo social, falta de hábitos saludables en la alimentación, falta de realizar ejercicios, poca autoestima, falta de tiempo para ocuparse de ellas mismas, entre otras.

Se debe tener en cuenta que las empleadas domésticas poseen la habilidad para adaptarse a las necesidades cambiantes del entorno y de cada hogar, pues como vemos, hay una cantidad de escenarios en los que se puede desempeñar las funciones domésticas, los cuales son importantes para analizar las causas y los efectos que el estrés produce en la salud de las personas que lo desempeñan.

Por otro lado, Martínez (2014) refiere que las empleadas domésticas, aunque se sientan estresadas no expresan cómo se sienten, para no llamar la atención y por el contrario prefieren continuar con tareas domésticas lo que puede repercutir en su salud, experimentando altos niveles de estrés (Martínez, 2014, p.97).

Moreno et al. (2010) refieren que cuando es difícil para las empleadas encontrar un equilibrio entre trabajo y familia se puede presentar casos de agotamiento que puede llegar a síndrome de Burnout, ya que estas desempeñan estas funciones tanto en sus hogares como como en sus trabajos, lo que implica una doble jornada laboral o lo puede conllevar a consecuencias negativas en su salud tanto física como mental y emocional (Moreno et al., 2010, p.256).

Según Trujano (2017), las trabajadoras domésticas se enfrentan a sobre cargas laborales y situaciones que ponen en riesgo su bienestar físico y psicológico, por lo que recomienda que tengan mejores hábitos, como buena alimentación, descansos, actividades de distracción, ejercicio, hacer revisión médica periódica que les ayude a velar por su bienestar (Trujano, 2017 p. 101).

Para todo ser humano, es importante las actividades emprendidas en el área laboral, para así satisfacer sus propias necesidades fundamentales y secundarias, esto es crucial para el desarrollo y el éxito del individuo, así como para la empresa y sociedad, ya que el poder garantizar un rendimiento

óptimo y sostenible requiere que se goce de bienestar adecuado y un estado de salud integral, abarcando aspectos físicos, biológicos, mentales y sociales según lo establecido por la Organización Mundial de la Salud (Duarte et al., 2020).

En un estudio realizado para medir la satisfacción laboral de las empleadas domésticas se encontró que influyen factores tanto internos como externos, “la efectiva articulación de estos factores influye en la realización del trabajo y en la calidad de vida del trabajador, lo que conduce a un estado emocional y cognitivo que se traduce en una verdadera satisfacción” (Loteró & Rodríguez citando a Fisher et al., 2004, p. 9), así mismo mencionan algo que es fundamental y que no solo se da en los empleos formales y es la falta de reconocimiento por la labor realizada, cuando se destaca el trabajo y se atribuyen aspectos positivos del mismo las personas se sienten valoradas y que realmente aprecian lo que hacen, la labor doméstica es muy poco reconocida por aquellos que se benefician directamente de ella.

CAPÍTULO IV

4 Conclusiones

Como se mencionó inicialmente, el objetivo del presente análisis consistió en realizar una revisión documental enfocada en cómo afecta el estrés laboral a las trabajadoras domésticas en Colombia, teniendo en cuenta esto se encontró que el estrés laboral en estas trabajadoras es un tema preocupante que requiere atención. Estas trabajadoras se suelen enfrentar a largas jornadas laborales y con salarios que en la mayoría de veces no son justos, la falta de reconocimiento y pocas oportunidades son algunos de los factores desencadenantes de estrés.

Según Garavito & Salamanca (2020) en su análisis sobre el estrés laboral en Colombia, refiere que “el estrés laboral prevalece más trabajos con demandas de conocimientos y habilidades, lo que conlleva un costo que puede ser personal, social y económico muy notable, pues sus consecuencias no se limitan a la esfera laboral” (Garavito & Salamanca, 2020, p.3).

Según Paris (2011), se habla del estrés laboral en las organizaciones, como un fenómeno que afecta a un alto porcentaje de los trabajadores en todo el mundo (Paris, 2011, p.6). Esta realidad también afecta el ámbito laboral de las empleadas domésticas, a pesar de que en su labor prevalecen más las habilidades que los conocimientos técnicos sobre un tema en específico, pueden experimentar estrés por otros factores psicosociales de su entorno laboral.

Dentro de las medidas existentes que protegen los derechos laborales de las trabajadoras domésticas, se debe abordar la regulación de horarios de trabajo, el acceso a las prestaciones de salud y pensión, y que los ambientes laborales sean seguros para ellas, todos estos factores protectores les brindarían beneficios no solo a su salud sino a su seguridad en el entorno laboral y personal. Así mismo, se considera fundamental que puedan tener apoyo social y emocional para ayudarlas en su gestión de los altos niveles de estrés que pueden tener en sus trabajos o en su vida personal. El crear conciencia

sobre el estrés laboral en las empleadas doméstica, nos permitirá darle mayor visibilidad a esta labor que desempeñan las mujeres en el cuidado de otros.

Es indispensable no dejar de lado, la importancia de la calidad de vida de cada una de las trabajadoras domesticadas, ya que su trabajo diario trae consecuencias en su salud, ocasionando enfermedades a corto, mediano y largo plazo. El régimen subsidiado en la salud permite una amplia cobertura a las trabajadoras domésticas en Colombia, aunque como lo menciona Osorio & Jiménez (2019), las trabajadoras domésticas no están interesadas en afiliarse bajo un régimen contributivo, ya que perderían otros beneficios que reciben del Estado, y sería recomendable revisarlos en estudios futuros, ya que las empleadas domésticas deberían tener todo su régimen contributivo diario sin versen afectadas (Osorio & Jiménez, 2019, p. 121).

Las enfermedades laborales a las que se exponen las trabajadoras domésticas son causadas principalmente por no contar con los elementos de protección adecuados, además, las malas posturas de las tareas que realizan, carga de objetos pesados, todas estas involucran los músculos y las articulaciones, mientras que la exposición a productos químicos peligrosos puede generar enfermedades respiratorias y las cargas emocionales puede ser un factor psicosocial que podría generar también estrés, ansiedad, depresión, entre otras (Osorio & Jiménez, 2019, p. 122). Es necesario tomar acciones concretas para proteger la salud y el bienestar de las trabajadoras domésticas en Colombia y así poder garantizar que puedan realizar su trabajo en condiciones dignas y seguras.

Por otro lado, reconociendo la contribución que realizan las trabajadoras domésticas a la economía mundial, esta ha permitido el ingreso de estas mujeres a cualquier país del mundo, en busca de mejores oportunidades, para aportar a la economía familiar en su país de origen o buscar la permanencia en este otro país (Organización Internacional del Trabajo, 2011).

Las condiciones laborales de las trabajadoras domésticas en Colombia varían, pero las largas jornadas laborales y los salarios bajos no difieren como los de hace una década, ante esta situación, es evidente que no se cumplen las normas establecidas en relación con los aspectos legales y económicos.

La apuesta que tiene el gobierno frente a esta gran polémica sobre las trabajadoras domésticas es que se cumpla con la Constitución de esas disposiciones normativas que contribuyen a regulación de este trabajo, ya que es un paso hacia adelante para dignificar el trabajo como derecho de aquellas mujeres que realizan esta labor (Universidad de los Andes, 2022).

El trabajo doméstico, aunque es una labor importante que contribuye al bienestar de los hogares y la comunidad en general, normalmente se encuentra subestimado y no es una labor reconocida formalmente, esto implica que las personas que desempeñan las labores domésticas no cuenten con el mismo acceso los derechos laborales y beneficios que otros trabajadores; es evidente la necesidad de tomar medidas para mejorar sus condiciones laborales así como para mejorar su calidad de vida (Casafus & Vásquez, 2023, p. 46).

Como lo menciona Casafus & Vásquez (2023), su análisis indica que las garantías laborales de las empleadas domésticas en Colombia dan luz verde sobre las deficiencias y desafíos en el cumplimiento de los derechos laborales y la identificación de las problemáticas que ayudaran a contribuir las políticas y regulaciones laborales para así poder asegurar condiciones laborales justas y dignas para este gremio (Casafus & Vásquez, 2023, p. 49).

En el estudio realizado por Antoniassi et. al. (2023), se encuentra que las mujeres que son empleadas domésticas, aun les resulta difícil reclamar sus derechos, ya que su voz dentro de esta sociedad resulta no ser en la mayoría de las veces escuchadas; pero a pesar de esas dificultades, son mujeres que demuestran con gran tenacidad ser resilientes, constantes, querer salir adelante, buscar sus propios sueños, cuidar de sus hijos y hogar (Antoniassi, et., al 2023, p.7).

Es importante continuar realizando estudios con respecto a los factores de riesgo que afectan la calidad de vida de las trabajadoras domésticas, para prevenir el impacto negativo que causan en su salud y bienestar, así mismo, identificar las condiciones laborales que le permitan mayor satisfacción laboral y personal.

Referencias

- Alberti, P., Zavala, M., Salcido, B. & Real, N. (2014). Género, economía del cuidado y pago del trabajo doméstico rural en Jilotepec, Estado de México. *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 11(3), 379-400. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-54722014000300007&lng=es&tlng=es
- Antoniassi Junior, G., Santos, F. H. S., Moreira, R. M. M. & Beretta, R. C. S. (2023). Las trabajadoras domésticas y la calidad de vida en el trabajo. *Revista Psicología, Diversidade e Saúde*, 12, 7. <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpd.2023.e4844>
- Bairero Aguilar, M. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *MULTIMED*, 21(6). <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77698>
- Barrera Londoño, D. M. (2017). *Evolución normativa del trabajo doméstico en Colombia*. [Trabajo de Grado. Universidad Católica de Colombia]. <http://hdl.handle.net/10983/15417>
- Barrero, P. M., Ospina, Y. & Sánchez, L. G. (2019). *Condiciones de trabajo y salud de las mujeres que son empleadas del servicio domésticas en los conjuntos del Barrio Vergel de la ciudad de Ibagué, Tolima* [Tesis de especialización, Universidad EAN]. <http://hdl.handle.net/10882/10156>
- Bermeo, Y., Hernández, M. y Tobón, T., (2016). Análisis documental de la v heurística mediante la cartografía conceptual. *Ra Ximhai*, 12, (6), 105. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46148194006>
- Briones Vozmediano, E., Agudelo Suárez, A. A., López Jacob, M. J., Vives Cases, C., Ballester Laguna, F. & Ronda Pérez, E. (2014). Percepción de las trabajadoras inmigrantes del servicio doméstico sobre los efectos de la regulación del sector en España. *Gaceta sanitaria*, 28, 109-115. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2013.06.011>
- Bustamante, A., & Martin, A. (2017). *Caracterización de Riesgos Psicosociales en Trabajadoras de Casa Particular en Chile*. XXXI Congreso ALAS Uruguay 2017. Montevideo. https://www.easyplanners.net/alas2017/opc/tl/3772_andres_bustamante.pdf
- Cabrera Báez, Á., Muñoz Espinosa, I., Leal Maldonado, R., Soler Guío, M., Navia Gómez, Santos Yepes, M.A. & Raigosa Upegui, E.A. (s. f.). *Guía Técnica de Seguridad y Salud en el Trabajo para Empleadores y Trabajadores del Servicio Doméstico*.
- Caicedo Girón, A., Fandiño Borrego, L. P. & Soto Mosquera, M. Y. (2020). *Factores de riesgo psicosocial; una perspectiva crítica de la realidad del servicio doméstico bajo el modelo de tercerización en el municipio de Tabio, Cundinamarca*. [Tesis de Especialización. Universidad ECCI]. <https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/622/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=2>
- Casafus Galvis, D. A. & Vásquez Cardona, D. (2023). *Análisis de las condiciones legales de las trabajadoras domésticas en Colombia*. [Trabajo de grado. Tecnológico de Antioquia]. <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/4825>
- Correa Carrasco, M. (2021). Los riesgos psicosociales en el trabajo doméstico y de cuidados. *Les Social. Revista de Derechos sociales*, 11(1), 431- 488. <https://doi.org/10.46661/lexsocial.5493>
- Correa, C. M. y Quintero, L. M. (2020). *Los nuevos retos del trabajo decente: la salud mental y los riesgos psicosociales*. (Objetivos de Desarrollo Sostenible 3, 5, 8, 10). Universidad Carlos III de Madrid. <https://n9.cl/4d2x1>
- Cuda, E. (2022). *El futuro del trabajo y el cuidado de la casa común*. Reflexiones latinoamericanas y caribeñas (Tomo I). Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales. Grupo de Trabajo: El futuro del trabajo y cuidado de la Casa Común & Editorial Poliedro. Universidad de San Isidro. <https://n9.cl/750zlj>

- DANE. (2020). PARTICIPACIÓN DE LAS MUJERES COLOMBIANAS EN EL MERCADO LABORAL. DANE <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/informes/Informe-participacion-mujer-mercado-laboral.pdf>
- Decreto 1477 del año 2014. Por el cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales. 5 de agosto 2014. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=58849
- Duarte, N., Rozo, Y., Domínguez, A., Rosal, G., Perea, J., Oviedo, J., Castiblanco, J., Yepes, G., Rodríguez, T., Betancourt, L., Osorio, C., Gaviria, A., Martínez, E., Aguilar, A. y Gutiérrez, L. (2020). *Avances y tendencias de la seguridad y salud en el trabajo*. Bogotá D.C., Colombia: Corporación Universitaria Minuto de Dios. <https://hdl.handle.net/10656/11267>
- Flores, F. A. & Mora, R. J. (2023). *INVESTIGACIÓN CUALITATIVA*. Editorial Universitaria de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle siendo su directora la Lic. Mónica Bermúdez Chambilla.
- Forbes Staff. (2022). Colombia es el país con mayor estrés laboral en Latinoamérica. *Forbes Staff*. <https://forbes.co/2022/06/09/capital-humano/colombia-es-el-pais-con-mayor-estres-laboral-en-latinoamerica>
- Garavito Santander, Y. S. & Salamanca Velandia, S. R. (2020). Análisis sistemático sobre estrés laboral en Colombia. *Análisis: revista colombiana de humanidades*, 53(99), 410-432. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9081876>
- Gómez Rufián, L. (2019). Características personales y condiciones jurídico-laborales del empleo doméstico en España: estudio a través de los microdatos de la encuesta de población activa. *Lex Social: Revista De Derechos Sociales*, 9(2), 115–153. <https://doi.org/10.46661/lexsocial.4206>
- Granada Valderrama, N., Salas Quiñones, A. T. & Vargas Morales, D. (2018). *La invisibilización de las trabajadoras domésticas: género condiciones laborales e identidad*. [Trabajo de Grado. Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium]. <http://hdl.handle.net/20.500.12237/1122>
- Hablemos de trabajo doméstico. (s.f). Valor doméstico. Hablemos de trabajo doméstico <https://trabajodomestico.org/datos-del-trabajo-domestico-en-colombia/>
- Hernández, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- León, M. (2013). Proyecto de Investigación-acción: trabajo doméstico y servicio doméstico en Colombia. *Revista de estudios sociales*, (45), 198-211. <http://dx.doi.org/10.7440/res45.2013.16>
- Ley 1595 de 2012. Por medio de la cual se aprueba el “Convenio sobre el Trabajo Decente para las Trabajadoras y los Trabajadores Domésticos, 2011 (número 189)”, adoptado en Ginebra, Confederación Suiza, en la 100ª reunión de la Conferencia Internacional del Trabajo, el 16 de junio de 2011. 21 de diciembre de 2012. D.O. No 48.651.
- Lotero Vásquez, D. F. y Rodríguez Gaitán, D. G. (2023). Satisfacción laboral entre los trabajadores de servicio doméstico: Un análisis de factores clave. *Revista Ciencia Multidisciplinaria CUNORI*, 7(1), 1–17. <https://doi.org/10.36314/cunori.v7i1.204>
- Lóyzaga, O. F. y Curiel, V. A. (2014). El trabajo doméstico. *Análisis crítico*. Alegatos. 87, 352.
- Martínez, M. L. (2014). Creencias irracionales sobre el trabajo doméstico, horas dedicadas al hogar y estado general percibido en docentes universitarias. *Conexión. Revista Académica Aliat Universidades*, 2(3).
- Martínez, A. M. y Mateus, M. A. (2020). IMPORTANCIA DEL TALENTO HUMANO Y HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS EN EL DESARROLLO ORGANIZACIONAL, PARA LA MEJORA DE LA PRODUCTIVIDAD LABORAL. *Ingeniería, Matemáticas y Ciencias de la Información*, 7(14). 117-126. <http://dx.doi.org/10.21017/rimci.2020.v7.n14.a88>
- Mestra Hernández, D y Lozano Pastrana, J. (2018). *Reglamentación del trabajo doméstico en Colombia y su evolución normativa*. [Trabajo de Grado. Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/12905>

- Ministerio de trabajo. (enero 27, 2022), Circular 007. Derechos, deberes y garantías laborales de los trabajadores del servicio doméstico. <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/62946278/CIRCULAR+0007+de+2022.PDF/5ee25c2e-411a-33f3-2844-3451d990d46e?t=1643933096916>
- Montesó, M. P. (2014). La construcción de los roles de género y su relación con el estrés crónico y la depresión en las mujeres. *Comunitaria. Revista Internacional de Trabajo Social y Ciencias Sociales*, (8), 105-126. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4772541>
- Moreno, P., Ríos, L., San Martín, J., y Perles, F. (2010). Satisfacción laboral y burnout en trabajos poco calificados. Diferencias entre sexos en población migrante. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 26 (3), 225-265. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=s1576-59622010000300008&script=sci_arttext
- Muñoz Rojas, D., Orellano, N. & Hernández Palma, H. (2018). Riesgo psicosocial: tendencias y nuevas orientaciones laborales. *Psicogente*, 21(40), 532-544. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3090>
- Organización Internacional del Trabajo-OIT. (2016). *Estrés en el trabajo: Un reto colectivo*. Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo. OIT.
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Preguntas y respuestas sobre estrés*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Ordoñez, & Palacio. (2022). Impacto del síndrome de Burnout en el balance trabajo-familia «Una mirada documental». *Gestión de la Seguridad y Salud En el Trabajo*, 4(5), 62-66. <https://doi.org/10.15765/gsst.v4i5.3060>
- Osorio, C. (2023). Identificación del estrés laboral y niveles de burnout en trabajadoras y trabajadores domésticos del municipio de Tuluá- Colombia. En Chirinos, Y., Ramírez, A., Godínez, R. Barbera, N. y Rojas, D. (2023). (Eds.). *Tendencias en la Investigación Universitaria, Una Visión desde Latinoamérica*. Vol. XXII. Fondo Editorial Universitario Servando Garcés. DOI: <https://doi.org/10.47212/tendencias2023vol.xxii.10>
- Osorio, C. C., Pacheco, C. A., Velandia, Y. del C., y Bohórquez, L. C. (2024). Síndrome de burnout en empleados domésticos de Colombia. *Revista Venezolana De Gerencia*, 29(107), 1300-1317. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.29.107.21>
- Osorio Ordoñez, C. C. (2020). *Percepción del estrés laboral en situación de trabajo en casa de los docentes de Politécnico Grancolombiano derivado por la cuarentena del COVID*. [Trabajo de Grado. Politécnico Grancolombiano]. <http://hdl.handle.net/10823/2706>
- Osorio Pérez., Jiménez Torrado, C. (2019). *HISTORIAS TRAS LAS CORTINAS El trabajo doméstico en Colombia: Entre transacciones, incertidumbres y resistencias*. Escuela Nacional Sindical. <https://www.ens.org.co/publicaciones/libros/historias-tras-las-cortinas-el-trabajo-domestico-en-colombia-entre-transacciones-incertidumbres-y-resistencias/>
- Otzen, T. Y Manterola C. (2017). *Técnicas de muestreo sobre una población a estudio*. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci_arttext&tlng=pt
- Paris, L. (2011). *Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria cerealera*. [Trabajo de Grado. Universidad abierta interamericana]. <https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111836.pdf>
- Patlán Pérez, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo?. *Revista Salud Uninorte*, 35(1), 156-184. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522019000100156&lng=en&tlng=es
- Ramos Duarte, N., Rozo Silva, Y. A., Palencia Domínguez, A., Rosal López, G., Perea, J., Oviedo, J., Castiblanco, J., Yepes, G., Rodríguez, T., Betancourt, L., Osorio, C., Gaviria, A., Martínez, E., Aguilar, A & Gutiérrez Bernal, L. G. (2020). Avances y tendencias de la seguridad y salud en el

- trabajo.
https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11267/1/Libro_Avances%20y%20tendencias%20de%20la%20seguridad%20y%20salud%20en%20el%20trabajo_2020.pdf
- Rodríguez Mateus, J. D., Jiménez Jiménez, L. M., Murcia Blanco, A., & Burbano Muñoz, A. (2018). *Análisis del sistema de seguridad y salud en el trabajo en el servicio doméstico para un conjunto residencial ubicado en la localidad de Usaquén* [Doctoral disertación, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/9804>
- Salas Durazo, I. A., Ordóñez de la Cruz, F. G. (2023). Las condiciones laborales de las empleadas domésticas. ¿dignificación o precariedad?. *Revista de Estudios de Género. La ventana*, VII (58), 148-184. <https://doi.org/10.32870/lv.v7i58.7671>
- Trujano, R. S., & Aguilar, A. A. M. (2017). Depresión y hábitos de salud en mujeres empleadas domésticas y amas de casa. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 20(1), 95. <https://ru.iztacala.unam.mx/files/show/555>
- Trujano, R. S., De Jesús, N. L., & Mayen, A. A (19 y 20 de abril de 2018). *Diferencias en el apoyo social de amas de casa y trabajadoras domésticas, con base en su lugar de residencia*. Congreso Internacional de Investigación e Innovación. Cortázar, Guanajuato, México. 8213-822. <https://cathi.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/5758/3%20Memoria%20de%20Congreso.pdf?sequence=1>
- Universidad de los Andes (2022). En Colombia, la formalización laboral del trabajo doméstico sigue rezagada. <https://derecho.uniandes.edu.co/formalizacion-del-trabajo-domestico-sigue-rezagada/>
- Velásquez Abarca, G. Y. (2018). *Trabajadoras y empleadoras: un estudio exploratorio de las condiciones laborales de las empleadas domésticas en la ciudad de Hermosillo*. [Trabajo de Grado. Universidad de Sonora]. <http://hdl.handle.net/20.500.12984/1187>
- Velázquez Narváez, Y., Peña Cárdenas, F. & Ruíz Ramos, L. (2020). Trabajadoras del hogar: Grupo vulnerable al maltrato y desigualdad laboral. *La ventana. Revista de estudios de género*, 6(51), 138-162. <https://doi.org/10.32870/lv.v6i51.7086>
- Vieco Gómez, G.F., & Abello Llanos, R. (2013). Factores psicosociales de origen laboral, estrés y morbilidad en el mundo. *Psico Caribe* [en línea]. 2014, 31(2), 354-385. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-417X2014000200009&script=sci_arttext

Anexos