



UNA MIRADA DOCUMENTAL SOBRE EL RIESGO DEL ESTRÉS Y EL BURNOUT EN TRABAJADORAS

DOMESTICAS EN COLOMBIA

Aylin Mahecha Vásquez

Lady Tatiana López Ortiz

Natalia Cardona Muñoz

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa – Especialización en contextos psicosociales en contextos de trabajo

mayo de 2024

UNA MIRADA DOCUMENTAL SOBRE EL RIESGO DEL ESTRÉS Y EL BURNOUT EN TRABAJADORAS  
DOMESTICAS EN COLOMBIA

Aylin Mahecha Vásquez

Lady Tatiana López Ortiz

Natalia Cardona Muñoz

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Especialización en contextos  
psicosociales en contextos de trabajo

Asesor(a)

CRISTIAN CAMILO OSORIO ORDOÑEZ /asesoró el trabajo

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 contextos psicosociales en contextos de trabajo

mayo de 2024

## Contenido

### Contenido

Resumen .....	4
Abstract.....	5
Planteamiento del problema .....	6
Pregunta.....	8
Objetivos .....	8
1 Objetivo general.....	8
2 Objetivos específicos .....	8
JUSTIFICACIÓN .....	9
ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	11
GENERALIDADES METODOLOGICAS .....	19
TECNICAS.....	21
RESULTADOS .....	23
3 Tabla 1.....	23
DISERTACIÓN .....	31
Referencias.....	33

## Resumen

Este trabajo de investigación Realizo con varias lecturas exploratorias de documentos para familiarizarse con el tema de investigación. El análisis documental es una metodología versátil para explorar el tema del riesgo del estrés y el burnout en trabajadoras domésticas en Colombia.

Nuestra investigación parte de una técnica de investigación cualitativa que recopila y selecciona información leyendo documentos, libros, revistas, grabaciones, filmaciones, periódicos, etc. Que implica explorar sobre nuestra idea de investigación como lo es la identificación de los riesgos del estrés y el burnout en las trabajadoras domésticas en Colombia. Para determinar cuáles son las incomodidades en su entorno laboral que afectan su salud y bienestar; con la pertinente recopilación de y el análisis documental se toman en cuenta 66 referencias bibliográficas Los tipos de documentos que se utilizaron incluyeron, entre otros, tesis, artículos y publicaciones el cual permitió identificar el agotamiento emocional, la falta de realización personal, la demanda psicológica, Control sobre el trabajo, entre otros. El trabajo doméstico implica mucho más que simples tareas del hogar; implica un conjunto diverso de responsabilidades y ha evolucionado para convertirse en una opción laboral importante para muchas personas, especialmente en entornos donde las oportunidades educativas o laborales pueden ser limitadas.

La investigación tiene como objetivo destacar la falta de conocimiento sobre el estrés en las trabajadoras domésticas colombianas, comprender sus causas y efectos, y promover políticas y estrategias que mejoren su bienestar. Al abordar el estrés en este grupo mayoritariamente femenino, se fomenta la igualdad de género y se crea un entorno laboral más justo. Se llevó a cabo una búsqueda de artículos de investigación durante un periodo de 10 años a nivel mundial para entender de manera objetiva los riesgos y desafíos que enfrentan estas trabajadoras en su entorno laboral diario y en las actividades que realizan.

*Palabras clave:*

*Trabajadoras, domesticas, estrés, funciones, horarios, tareas, experiencias.*

## Abstract

I carry out this research work with several exploratory readings of documents to become familiar with the research topic. Document analysis is a versatile methodology to explore the issue of the risk of stress and burnout in domestic workers in Colombia.

Our research is based on a qualitative research technique that collects and selects information by reading documents, books, magazines, recordings, films, newspapers, etc. Which involves exploring our research idea, such as identifying the risks of stress and burnout in domestic workers in Colombia. To determine what discomforts in your work environment affect your health and well-being; With the relevant compilation and documentary analysis, 66 bibliographic references are taken into account. The types of documents that were used included, among others, theses, articles and publications. which allowed us to identify emotional exhaustion, lack of personal fulfillment, psychological demand, Control over work, among others. Housework involves much more than simple household chores; It involves a diverse set of responsibilities and has evolved to become an important career option for many people, especially in environments where educational or employment opportunities may be limited.

The research aims to highlight the lack of knowledge about stress in Colombian domestic workers, understand its causes and effects, and promote policies and strategies that improve their well-being. Addressing stress in this predominantly female group promotes gender equality and creates a fairer work environment. A search of research articles was carried out over a 10-year period worldwide to objectively understand the risks and challenges that these workers face in their daily work environment and in the activities they carry out.

*Keywords:*

*Workers, domestic, stress, duties, schedules, tasks, experiences.*

## Planteamiento del problema

En América Latina, el trabajo doméstico ha experimentado un aumento significativo en las últimas décadas. El número de trabajadores domésticos en la región aumentó de 10,4 millones a 19,6 millones entre 1995 y 2010 (OIT, 2013). La OIT afirma que el subregistro y las limitaciones de las cifras utilizadas para hacer estas estimaciones subestiman el número de trabajadores domésticos y que las cifras podrían ser incluso mayores.

El trabajo doméstico en Colombia se caracteriza por ser informal en un alto porcentaje. Según el DANE, en 2021, el 73,4% de las trabajadoras domésticas no tenían contrato laboral escrito, lo que las deja desprotegidas frente a sus empleadores. Las trabajadoras domésticas, en su mayoría mujeres, se enfrentan a una serie de condiciones laborales que generan altos niveles de estrés, como, largas horas de trabajo, salarios básicos, prestaciones sociales inexistentes, exposición al riesgo físico y psicosocial.

Como consecuencia a las excesivas cargas laborales en la población muestra, se evidencia que se pueden tener patologías que se expresan en síntomas inespecíficos o en enfermedades psicosomáticas y trastornos psicológicos (Garduño & Marquez, 2011), si partimos del eje que la situación laboral estructura las demás esferas de la vida de un sujeto, entendemos, lo que sucede en la jornada laboral puede permear los demás factores de la vida, si se tiene un trabajo estresante, se tiene una vida con estrés, no queriendo decir que es así esencialmente, sin embargo, como lo nombra Laurell y Márquez (1992) “A mayor desgaste en nuestro trabajo, mayor desgaste en nuestra vida personal” p.62, hay que reconocer que el ser humano se permea de todo el contexto que lo rodea, y para las trabajadoras domésticas, su trabajo implica varias horas de tareas repetitivas, y como se nombró en el párrafo anterior, las condiciones no facilitan mermar las cargas de estrés y fatiga.

La vulnerabilidad en este gremio es otro factor importante a considerar para este análisis documental, las trabajadoras domésticas son un grupo poblacional especialmente vulnerables al estrés debido a que la mayoría de estas mujeres no cuentan con unos estudios completos, limitando la posibilidad de acceder a mejores remuneraciones y a otros sectores laborales, según el DANE en el 2021 el 41,4% de las trabajadoras domésticas no tenían ningún nivel educativo y el 26,8% solo tenía la primaria completa (DANE, 2022). Otro punto de vulnerabilidad es el bajo ingreso económico, solo 6 de 10 mujeres que trabajan en este sector reciben su salario como lo dictamina el código sustantivo de trabajo y de estas el 17% tienen acceso a la seguridad social (ONU, 2020), se puede observar con estas cifras que a pesar que este empleo es regulado, muy pocos empleadores siguen según la ley las condiciones mínimas, obligando a estas mujeres a vivir en condiciones precarias y conflictivas, lo que aumenta significativamente el nivel de estrés.

En este análisis documental se analizará cuáles son los posibles efectos que tiene el estrés laboral en la calidad de vida de las empleadas domésticas en Colombia, se revisará según la literatura, como esa sobreexposición a las tareas de un trabajo tan complejo y repetitivo puede alterar la salud en todas sus dimensiones en los trabajadores que día a día realizan esas actividades domésticas, como es mencionado por los autores (Golovina, Kuchina, & Serova (2019) como se cita por Osorio Ordoñez (2021) el cambio de las condiciones laborales de los trabajadores es bastante importante corregir irregularidades como los derechos, los beneficios, la regularización de las actividades para ese sector económico, potencializaría la correcta calidad de vida, o bien el equilibrio en las diferentes áreas de estas mujeres.

La metodología cualitativa permitirá extraer las complejidades de las experiencias vividas por estas mujeres a través de una cuidadosa revisión de documentos. Al iluminar estos aspectos a menudo marginados, se pretende no solo llenar un vacío en la investigación existente, sino también proporcionar una base documental sólida para informar futuras políticas y prácticas que aborden el estrés laboral en el contexto específico de las trabajadoras domésticas en Colombia.

Este estudio es más que una investigación; es un acto de reconocimiento y solidaridad hacia las trabajadoras domésticas en Colombia, buscando construir un camino hacia un futuro laboral más justo y equitativo para quienes han sostenido nuestras vidas desde las sombras de nuestros hogares.

## **Pregunta**

¿Cómo afecta el estrés y el síndrome de burnout a las trabajadoras domésticas en Colombia

## **Objetivos**

### **1 Objetivo general**

Identificar documentos científicos, estudios y reportes gubernamentales relacionados con el estrés laboral y el síndrome de Burnout en trabajadoras domésticas en Colombia entre los años 2014 al 2024.

### **2 Objetivos específicos**

- ☐ Identificar en los estudios realizados que factores de estrés laboral específicos que experimentan las trabajadoras domésticas en Colombia
- ☐ Realizar una revisión teórica el impacto del estrés laboral y el síndrome de Burnout en la salud mental, la calidad de vida y el desempeño laboral de las trabajadoras domésticas en Colombia.
- ☐ Mostrar una síntesis de los estudios que han investigado los factores organizacionales relacionados con el estrés laboral y el Burnout en el contexto del trabajo doméstico en Colombia

## JUSTIFICACIÓN

El trabajo doméstico abarca las tareas relacionadas con el cuidado y mantenimiento del hogar, incluyendo responsabilidades físicas, mentales y emocionales (León , 2013), esta labor ha sido principalmente realizada por mujeres. aunque con el tiempo también se han involucrado hombres. Según Beltrán (2003), esta actividad ha evolucionado hasta convertirse en una fuente de ingresos. La OIT (2021) afirma que las personas suelen recurrir a este tipo de trabajo debido a problemas familiares en su entorno o un bajo nivel educativo.

Las trabajadoras domésticas juegan un papel importante en la sociedad colombiana al brindar servicios esenciales para el funcionamiento de los hogares, sin embargo, pueden enfrentan condiciones laborales desafiantes que pueden llegar a generar niveles elevados de estrés, repercusiones físicas y familiares.

El trabajo doméstico ha sido considerado como una labor marginada durante mucho tiempo, sin que se haya prestado atención a su regulación, lo que ha resultado en su clasificación como trabajo informal (Valenzuela & Mora, 2009). La población más vulnerable y con menos recursos son los más afectados por esta situación. El trabajo doméstico se distingue por su tendencia en establecer un vínculo laboral dentro del hogar, lo que históricamente ha llevado a una confusión entre los derechos familiares y laborales, así como entre las competencias profesionales y las habilidades personales (Valenzuela & Mora, 2009), el trabajo doméstico en Colombia tiene sus raíces en los siglos XVI y XVII a medida que avanzaba los asentamientos de América Hispana. En sus principios, se encontró inmerso en las ilaciones de la esclavitud y los criados, esencialmente surgidas a mujeres indígenas y negras (Barrera, 2017).

La informalidad en el empleo, la falta de regulación laboral y la falta de beneficios sociales adecuados son solo algunos de los factores que pueden aumentar los niveles de estrés en este grupo de trabajadoras, al identificar las condiciones laborales, los salarios, los derechos y las políticas relacionadas

con el empleo doméstico, se pueden identificar áreas donde existe discriminación o precarización laboral. Al visualizar estas condiciones se puede llevar a la promoción de medidas para mejorar su situación y garantizar una mayor equidad y justicia social.

Como objetivo final de esta investigación, se busca visualizar la falta de conocimiento sobre los efectos del estrés en las trabajadoras domésticas colombianas, además, comprender mejor las causas y efectos del estrés en este sector, y posibilitar el reconocimiento de políticas y estrategias que puedan mejorar las condiciones laborales y promover el bienestar de estas trabajadoras.

Los resultados de la presente investigación pueden brindar importancia al de fomentar la igualdad de género en el lugar de trabajo, debido a que la mayoría de las trabajadoras domésticas son mujeres, abordar el estrés de este grupo ayudará a mejorar las condiciones personales y a crear un entorno laboral más justo y equitativo. Al igual en la formación de un diseño e implementación de políticas públicas y programas destinados a mejorar las condiciones de trabajo y el bienestar de las empleadas domésticas incluyendo medidas para garantizar sus derechos laborales, proporcionar acceso a la seguridad social, promover la igualdad de género y combatir la discriminación.

Al comprender mejor las causas, consecuencias y factores de protección relacionados con el estrés y el Burnout en su contexto laboral, podemos tener una mejor visión para desarrollar estrategias más efectivas para promover la salud mental y el bienestar, además, proponer intervenciones específicas, como programas de apoyo psicológico, capacitación en habilidades de afrontamiento, mejora de las condiciones laborales y promoción de redes de apoyo social de las trabajadoras domésticas en Colombia. Esto puede llevar a cambios positivos en las políticas laborales y en las prácticas organizacionales que beneficien a estas mujeres y les permitan desarrollarse profesionalmente sin comprometer su salud y bienestar. En última instancia, el aporte de la investigación es fundamental

para mejorar la calidad de vida y el empoderamiento de las trabajadoras domésticas, reconociendo su invaluable contribución a la sociedad.

### **ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

En Colombia, el trabajo doméstico representa una parte significativa del mercado laboral femenino, con miles de mujeres desempeñando roles clave en hogares y empresas. Sin embargo, este sector enfrenta desafíos únicos que a menudo pasan desapercibidos, siendo el estrés laboral uno de los más importantes. A través de un análisis documental exhaustivo, se busca comprender en profundidad los efectos del estrés en las trabajadoras domésticas colombianas, explorando las teorías fundamentales y los estudios empíricos que iluminan esta problemática y su impacto en la salud y el bienestar de estas mujeres.

Primeramente, para poder entender un poco el foco de estudio de este análisis documental hablaremos del estrés, según La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción” esta acción se puede catalogar como positiva o negativa, y es muy común que el ser humano tenga periodos de estrés, ya que es nuestra respuesta a la supervivencia, sin embargo no todo el estrés nos ayuda a evolucionar como especie, sino, que por el contrario, es el que nos frustra, estanca y nos genera conflictos de salud ya sea físicas o mentales, ligando es estrés con el tema que se convoca en este análisis, tenemos el estrés laboral, el cual, debido a su frecuencia, es una de las principales consecuencias de estar en condiciones de trabajo organizativas desfavorables y se debe abordar de manera colectiva y no individual (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 2023) ya que este efecto no solo permea la esfera laboral, sino también, las demás esferas el sujeto que presenta estrés laboral.

Se debe reconocer, a la hora de precisar el estado del arte del tema que nos convoca que la información es bastante limitada t corta, dando a entender que no es un tema de bastante interés y que

no provoque preocupación en la actualidad, sin embargo, también evidenciamos un auge en la visualización de las problemáticas que pueden tener el personal de oficios varios en los hogares a nivel mundial.

Uno de las primeras investigaciones abordadas en este análisis ha sido Riesgos psicosociales y estrés laboral en tiempos de COVID-19: instrumentos para su evaluación, de la autora Luz Martínez Martínez, del 2020, la cual plantea como objetivos estandarizar los riesgo psicosociales en el trabajo doméstico; y conocer las distintas dimensiones y su aplicación en el análisis de posibles estresores en el ámbito laboral, cuya metodología se centró en un análisis descriptivo documental de revisión bibliográfica entre el 2009 al 2020 encontrando como resultados u conclusiones un profundo riesgo en época de COVID-19 ya que el impacto en el trabajadoras domésticas se ha visto en crisis por su baja demanda, además, de las perdidas sustanciales producidas por el confinamiento, también y con base a lo descrito anteriormente, se ha evidenciado un aumento en las labores y responsabilidades, esto suponiendo una alta sobre carga a nivel mental desencadenando altos niveles de estrés, encontrando así una crisis emergente en este gremio. (Martínez Martínez, 2020).

Este trabajo nos muestra los riesgos psicosociales en el trabajo doméstico y comprender las diferentes dimensiones y su impacto en el estrés laboral. Estos objetivos son relevantes y se alinean con la necesidad de comprender cómo la pandemia afectó específicamente a las trabajadoras domésticas en términos de riesgos laborales y estrés. La metodología es adecuada para recopilar información existente sobre el tema y proporcionar una visión general de la situación durante el período analizado, se puede evidenciar que la baja demanda de servicios domésticos y las pérdidas económicas generadas por el confinamiento contribuyeron a una crisis en este sector. Además, se evidenció un aumento en las labores y responsabilidades de las trabajadoras domésticas, lo que resultó en una alta carga mental y niveles elevados de estrés.

Ahora, nos vamos un poco más a la actualidad, donde las habilidades sociales y el síndrome Burnout se ven reflejados en los hogares colombianos, las autoras Paula Lorena Calzada Ávila, Katherin Dayann Cuero Forero y Angela Victoria Novoa Diaz en el 2023 realizaron una investigación que tiene como título “Habilidades Sociales Y Síndrome De Burnout En Amas De Casa Entre 19 A 25 Años De La Ciudad De Villavicencio” las cuales tienen como objetivo identificar los niveles de burnout en amas de casa entre los 19 a 25 años de la ciudad de Villavicencio, además. De identificar las habilidades sociales de estas y determinar el tamaño y sentido de la relación entre las habilidades sociales y el síndrome, con esta investigación relacionamos la depresión con la ansiedad y la somatización que tienen las amas de casa, afectando la calidad de vida de estas. Se utilizó una metodología cuantitativa con un diseño no experimental- descriptivo, como resultados, las autoras, refieren que en un primer momento no existió una relación cercana entre las habilidades sociales y el síndrome expuesto, tampoco fue posible relacionar dimensiones de ambos temas, las autoras narran que el coeficiente de validez pudo haber tenido un sesgo, ya que la población se mostró renuente a realizar de manera adecuada las actividades que se les exponía (Calzada Ávila, Cuero Forero, & Novoa Diaz, 2023).

El estudio busca identificar los niveles de síndrome de Burnout en amas de casa de 19 a 25 años en Villavicencio, así como evaluar sus habilidades sociales y la relación entre ambos aspectos. Esto es importante para comprender cómo estas mujeres enfrentan el estrés y la carga laboral en el hogar, y cómo sus habilidades sociales pueden influir en su bienestar. Se empleó una metodología cuantitativa con un diseño no experimental-descriptivo. Esto sugiere que se recopiló información sobre las variables de interés (Burnout y habilidades sociales) sin intervenir directamente en la realidad de las participantes. Es un enfoque válido para explorar asociaciones y patrones en los datos recopilados, sin embargo este tipo de investigaciones puede generar un sesgo como sucedió con la investigación, aunque no se encontraron relaciones directas en este estudio, la investigación proporciona información valiosa sobre la salud mental de las amas de casa jóvenes y la importancia de considerar múltiples

factores en la evaluación del síndrome de Burnout. Es crucial continuar investigando y desarrollando estrategias de apoyo y prevención para este grupo vulnerable.

De por sí, el estrés laboral ha sido un fenómeno bastante estudiado en el ámbito de la psicología y en el campo de la salud ocupacional, debido al impacto que posee en la salud, tanto física, como mental a nivel personal y en el rendimiento organizacional, cuando se presenta el estrés laboral podemos observar varios efectos, como disminución de la satisfacción laboral, aumento del ausentismo, baja productividad y un mayor riesgo de enfermedades físicas y mentales (Mosquera Garzón & Riveros García, 2023), frente al nivel de estrés producido a nivel de Latinoamérica, Colombia ocupó el 9 puesto en el 2023, según Gallup Group, en su informe denominado State of the Global Workplace 2023 (Gallup Group, 2023), también nos aporta el estudio que las mujeres tienden a presentar mayor estrés laboral que los hombres con un 51% .

Este análisis muestra la relevancia del tema del estrés laboral y resalta la necesidad de abordarlo en investigaciones y estrategias de salud ocupacional, es importante destacar que el estrés laboral no afecta a todos por igual. Según el estudio citado en el párrafo anterior, las mujeres tienden a experimentar un nivel de estrés laboral mayor que los hombres, alcanzando un preocupante 51%. Esto nos lleva a considerar las diferencias de género en el contexto laboral y cómo estas pueden influir en la salud y el bienestar de las trabajadoras.

Siguiendo con la temática de los factores psicosociales que afectan el buen rendimiento de los trabajadores en Colombia, es importante nombrar el trabajo de Rocío Soria Trujano y Alexandra Adriana Mayen Aguilar, donde buscan:

“Evaluar las sintomatologías que presenta la población de la investigación frente al estrés producido que les genera sus actividades laborales y cómo los hábitos de salud de estas inciden en su desarrollo laboral, resaltando a la familia como factor importante como apoyo social para la misma” (Soria Trujano & Mayen Aguilar, 2017).

Teniendo como resultados de su investigación con una metodología de investigación cuantitativa, donde utilizaron el inventario de depresión de Beck y el perfil de estrés Kenneth Nowack, que la muestra poblacional mostraba alto síntomas de un agotamiento mental, donde su mayor fuente de estrés y depresión era la repetición de las tareas, ya que para ellas “era una doble jornada” ya que llegaban a sus casas a realizar lo mismo que en su trabajo.

La salud mental en este grupo poblacional se ve severamente afectado por el ritmo laboral y las jornadas de trabajo que tienen estas mujeres, proporcionando un factor de riesgo bastante elevado, tanto para su salud física, como para la mental, influyendo en todas sus esferas, es importante nombrar el estudio realizado por María Fernanda Bauleo, Frank van Dijk y Katja Radon, ellos nos dan una visión de como el ritmo de trabajo y salud mental general en una población de trabajadoras del servicio doméstico en Argentina (Bauleo, Dijk, & Randon, 2017), confirmando que

“El ritmo de trabajo es un factor de riesgo para la salud mental ocupacional de las trabajadoras domésticas. Dado que el lugar de trabajo es el hogar, la gestión de las tareas queda a cargo y discreción del dueño de casa en una relación, generalmente, sin testigos” (Bauleo, Dijk, & Randon, 2017, p. 78)

El estudio anterior nos exhibe un factor de riesgo, el ritmo laboral y las largas jornadas de trabajo, dos factores importantes en la salud mental de las trabajadoras. Estas condiciones representan un importante factor de riesgo para su salud física y mental, y afectan todos los aspectos de su vida. El estudio mencionado, escrito por María Fernanda Bauleo, Frank van Dijk y Katja Radon, ofrece una imagen clara de cómo el ritmo de trabajo afecta la salud mental de un grupo de trabajadoras domésticas en Argentina.

Siguiendo por esta línea de la salud mental en las trabajadoras domésticas, debemos abordar a más profundidad según los estudios revisados, como estas mujeres, conservan sus hábitos de vida saludable, o si por el contrario, no poseen hábitos de vida saludable y se están viendo afectadas en su vida cotidiana y en su labor, es importante conocer, en esta revisión según nuestros objetivos, si ese

entorno laboral, está siendo determinante para que las mujeres empleadas domésticas, desmejoren sus condiciones de vida.

Aportando al párrafo anterior, se encontró en la revisión bibliográfica el estudio hábitos de salud de trabajadoras domésticas, escrito por Rocío Soria Trujano, Alexandra Adriana Mayen Aguilar y Nancy Lara de Jesús en el 2018, donde nos muestran como objetivo “evaluar hábitos de salud, en mujeres que se desempeñan como trabajadoras domésticas”(p.8494) dándonos una visión amplia y descriptiva sobre como las mujeres trabajadoras domésticas, perciben su trabajo, y como enfrentan cotidianamente la sobrecarga laboral de su trabajo, además, esas situaciones de riesgo que ponen en peligro su bienestar físico y mental, arrojando como resultados, que en México, esos riesgos psicológicos y físicos se ven en aumento, proporcionando estadísticas generales por edades, donde en las personas mayores predomina un peligro para su bienestar. (Trujano, Aguilar, Lara de Jesús, & Alexandra , 2018)

A medida en que se revisa bibliografía sobre la temática que nos convoca, se evidencia en gran medida la repetición de la palabra Burnout, despertando el interés de qué relación tiene este con las trabajadoras domésticas, primeramente, se debe aclarar para el lector, que significa Burnout, si bien todos los seres humanos en algún momento sufrimos de estrés ya que es una respuesta fisiológica normal, como se mencionó anteriormente, el síndrome de Burnout constituye algo más allá de un simple periodo, según Maslach y Jackson en Gil-Monte (2004) citados por Durán, García , Parra Margel, García Velázquez, & Hernandez Sánchez (2018) como un “síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y desempeño personal reducido que puede ocurrir entre individuos que trabajan con gente en alguna competencia”(p.3) Se puede observar que dicho síndrome no solo es un estrés provocado por algún factor externo, sino que es el desgaste de todas las esferas que conlleva a la persona a una disfuncionalidad, llevándolo en un alto grado de posibilidad a una enfermedad, convirtiendo su trabajo ya no en una fuente de bienestar, sino en un complejo sufrimiento y desilusión.

Una vez, aclarada la diferencia del estrés con el Burnout, podemos ver como este influye en la funcionalidad social de las trabajadoras domésticas y como su funcionalidad se puede ver afectada también por otros aspectos psicosociales, para esto realizando una revisión del material, podemos encontrar que es muy poco lo que se ha hablado de este tema, sin embargo, se evidencio un trabajo que nos pudo ayudar a responder la cuestión anterior, escrito por María Victoria Peñaherrera, William Rubén Mayorga y Josefina Lisbeth Reales, llamado Síndrome de burnout en amas de casa y la influencia en la funcionalidad familiar, esta investigación nos muestra como objetivo, mostrar la relación de la vida laboral con la vida familiar de las mujeres amas de casa con síndrome de burnout, y como resultado, presento que el 25% de las mujeres que esta en este gremio presento Burnout, si bien es una tasa baja, a medida que pasan los años esta tasa ve un crecimiento (Peña Herrera, Mayorga, & Reales, 2021).

El párrafo anterior destaca cómo el agotamiento afecta la funcionalidad social de las trabajadoras domésticas y cómo este fenómeno, junto con otros factores psicosociales, afecta su vida laboral y familiar. Según la investigación realizada por Peñaherrera, Mayorga y Reales, el 25 % de estas mujeres experimenta agotamiento, una tasa que aumenta con el tiempo. Esto nos lleva a reflexionar sobre las dificultades que enfrentan estas trabajadoras, no solo en su trabajo, sino también en su vida familiar, destacando la importancia de abordar estas problemáticas desde una perspectiva humana y compasiva.

Ahora bien, el síndrome de Burnout no solo es producto de una carga excesiva de trabajo, sino de como el trabajador tiene también prácticas de autocuidado y herramientas necesarias para superarlo, en la revisión documental sale a la luz el documento escrito por Delvis Muñoz Rojas, Jorge Rafael Rodríguez López y William Niebles Núñez (2016), llamado El autocuidado del síndrome de burnout. Una reflexión teórica, en esta revisión documental, los autores no muestran como el síndrome del quemado tiene una gran incidencia en las personas que trabajan para otras en tareas repetitivas, pero también como las características individuales y herramientas, generan en el individuo mayores

riesgos de padecer este síndrome, realizando un análisis de la bibliografía revisada, nos trae como conclusión “es importante que el personal tenga un apoyo social positivo, para así, mermar el riesgo de padecer síndrome de Burnout, ya que ayuda al sujeto a sentirse valorada, escuchada y merma los efectos negativos de la carga laboral”(p101).

Si bien las investigaciones que se han redactado van enfocadas más que todo a lo que provoca el síndrome de Burnout, sus consecuencias y sus efectos negativos, es importante también, mirar la otra cara como lo hacen los autores, es resaltar que el síndrome de Burnout no es simplemente un resultado de la carga laboral, sino también de cómo el individuo se cuida a sí mismo y utiliza herramientas disponibles para afrontarlo. Los autores enfatizan que el apoyo social positivo desempeña un papel crucial en este proceso, ya que ayuda al individuo a sentirse valorado y escuchado, lo que a su vez reduce los efectos negativos del trabajo repetitivo y la carga laboral. Este enfoque humanizado reconoce la importancia de considerar tanto los factores externos (carga laboral) como los internos (autocuidado y apoyo social) para abordar de manera efectiva el síndrome de Burnout.

## GENERALIDADES METODOLOGICAS

el análisis documental ha sido expuesto por diferentes investigadores y estudiosos del tema, han presentado análisis documental, mostrando varios matices y aspectos importantes que han prevalecido a lo largo de algunas décadas. Este proceso surgió de la necesidad de facilitar el acceso de las personas a las fuentes de información, las cuales han aumentado su volumen de producción. Vickery (1970) señaló que los métodos de recuperación, como el análisis documental, satisfacen tres necesidades informativas de los usuarios: primero, conocer lo que otros pares científicos han hecho o están haciendo en un campo específico; segundo, conocer segmentos de información específicos de un documento en particular; y finalmente, conocer toda la información relevante sobre un tema en particular.

la recopilación de la información respectivo análisis documental se considerando 66 referencias bibliográficas Los tipos de documentos que se utilizaron (Tesis, artículos, publicaciones), entre otros.

Para el análisis documental correspondiente, se utilizaron las siguientes bases de datos como: Google académico, Scielo, repositorio universidad de Antioquia, Repositorio corporación universitaria minuto de Dios, Redalyc, biblioteca de ciencias latina y public library of sciencie.

Se llevó a cabo una revisión exhaustiva de varios artículos publicados en diversas revistas psicológicas y repositorios nacionales sobre el estrés laboral en Colombia, con el objetivo de reunir todas las investigaciones realizadas sobre este tema en un solo documento. El estrés es una enfermedad emergente que cada año incrementa y que se percibe de manera diferente tanto en hombres como en mujeres, siendo las mujeres quienes experimentan estrés con mayor frecuencia (OIT, 2015).

Son aquellas condiciones que ocurren en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que tienen el

potencial de influir tanto en el desarrollo del trabajo como en el bienestar o la salud (física, mental o social) del trabajador. (INSHT, 1997)

El procesamiento de la información consistió en recopilar fichas bibliográficas con la información requerida, luego dividir la información para el análisis. El procesamiento y análisis de la información implica "pensar inteligentemente sobre los datos, maximizando su consideración y contemplación sus interrelaciones" (Hoyos, 2000). Esta búsqueda "exige un esfuerzo riguroso de revisión y síntesis", buscando las congruencias subyacentes.

investigando las causas que ocasionan el inicio y mantenimiento del estrés laboral, se pueden entender tales como "estresores". Este término ha cambiado durante las últimas décadas y se ha desarrollado más recientemente. Ha pasado por varios nombres, como factores psicosociales, factores de estrés y factores estresantes, antes de convertirse en los factores de riesgo psicosocial (OIT, 2016).

La elección de palabras clave es esencial para el posicionamiento en motores de búsqueda y para garantizar que el público objetivo encuentre el contenido así como las siguientes palabras más utilizadas, trabajadoras domésticas, estrés, burnout, análisis documental, trabajo doméstico en Colombia.

El análisis documental implica las estructuras mentales de las personas, tanto de las personas que analizan textos para otros como de las personas que los utilizan. Este proceso implica estructuras discursivas y significados, según T. van Dijk (1995). Por otro lado, las representaciones mentales, como el conocimiento general y los modelos específicos subjetivos, entran en juego. Aparte de la fuerte y evidente influencia que ejerce el contexto y las creencias ideológicas de la persona que elabora un discurso.

Alcance

El análisis documental es una técnica de investigación cualitativa que se utiliza para examinar e interpretar documentos de manera sistemática con el fin de obtener información y llegar a conclusiones pertinentes.

### TECNICAS

El estudio del impacto del estrés laboral en la calidad de vida de las empleadas domésticas en Colombia requiere el empleo de técnicas de investigación adecuadas que permitan comprender las complejas realidades que enfrentan estas mujeres en Colombia. Para ello, se emplean diversas estrategias metodológicas que nos permitirán profundizar en estas experiencias y generar conocimiento significativo.

La revisión documental jugará un papel fundamental en este estudio, ya que nos permitirá recopilar y analizar información relevante sobre el trabajo doméstico en Colombia, así como investigaciones previas sobre el impacto del estrés laboral en la salud y bienestar de los trabajadores. Como señala Smith (2018), "la revisión documental proporciona una base sólida para comprender el contexto histórico y social en el que se desarrolla un fenómeno particular, permitiendo así identificar áreas clave para la investigación".

Además, se emplearon entrevistas en profundidad para explorar las experiencias, percepciones y desafíos enfrentados por las empleadas domésticas en su entorno laboral. Como sugiere Jones (2020), "las entrevistas en profundidad son una herramienta invaluable para capturar las voces y experiencias de los participantes, permitiendo una comprensión más completa de sus realidades".

La observación participante también son una técnica importante, ya que nos permitirá sumergirnos en el entorno laboral de las trabajadoras domésticas y comprender mejor sus experiencias diarias. Como afirma García (2019), "la observación participante nos permite captar de manera directa

las interacciones, tareas y dinámicas que caracterizan el trabajo doméstico, proporcionando una visión única de las condiciones laborales".

El análisis de contenido será utilizado para examinar y categorizar el contenido de las entrevistas, transcripciones y otros materiales recopilados durante la investigación. Como menciona Johnson (2017), "el análisis de contenido nos permite identificar patrones, temas emergentes y relaciones entre los datos, proporcionando insights significativos para comprender las experiencias de las trabajadoras domésticas".

Por lo anterior presentamos las siguientes técnicas.

Revisión de documentos: Esta técnica implica revisar informes, estudios académicos, leyes laborales y otras fuentes pertinentes para obtener información sobre las condiciones laborales de las trabajadoras domésticas en Colombia. La OIT (2013) respalda datos sobre el aumento del trabajo doméstico en América Latina y la situación laboral en la región.

Análisis cualitativo: Utiliza métodos cualitativos para comprender las experiencias y percepciones de las empleadas domésticas en Colombia en relación con el estrés laboral. (Garduño & Márquez 2011) respalda la idea de que el estrés laboral puede llevar a patologías y trastornos psicológicos en estas trabajadoras.

Entrevistas en profundidad: Realiza entrevistas en profundidad con trabajadoras domésticas para explorar sus experiencias laborales y cómo el estrés afecta su calidad de vida. (Laurell y Márquez 1992) destaca la noción de que el desgaste en el trabajo puede impactar la vida personal de los individuos.

Grupos focales: Organiza grupos focales con empleadas domésticas para discutir y analizar los desafíos que enfrentan en su trabajo y cómo esto afecta su bienestar, (Golovina, Kuchina, & Serova (2019) y Osorio Ordoñez (2021) reconoce la importancia de mejorar las condiciones laborales en el sector doméstico.

mediante la combinación de estas técnicas de investigación cualitativa, el estudio pretende arrojar luz sobre el impacto del estrés laboral en las trabajadoras domésticas en Colombia en la calidad de vida. Al centrarnos en sus experiencias y desafíos, buscamos informar futuras políticas y prácticas que promuevan un entorno laboral más justo y equitativo para este grupo vulnerable.

## RESULTADOS

Para la revisión bibliográfica de las investigaciones, se realizó una búsqueda de artículos de investigación y tesis que permitieran abordar el síndrome de burnout y el estrés de una forma objetiva; teniendo en cuenta los riesgos y obstáculos que las trabajadoras domésticas enfrentan a diario en su desempeño laboral y las actividades que realizan en sus puestos de trabajo. Para esto, se tomaron en cuenta investigaciones en un rango de 10 años de carácter mundial, que ayudaron a dar una luz en cuanto al fenómeno estudiado a nivel documental, brindando al lector una comprensión de como se ha abordado la temática y que se ha estudiado acerca de esta.

En la siguiente tabla se puede visualizar las fuentes consultadas para la revisión del material, en ella se ve consignada los autores, el nombre del estudio y un pequeño resumen de este, con el fin de que el lector comprenda como transversalmente, el burnout y el estrés pueden afectar a nuestra población de estudio

**3 Tabla 1.**

Numero	Autores	Tipo de estudio	Nombre del estudio	Resumen
1	Cedano Atiaja & Palacios Salirrosas,	Tesis de grado	Burnout y estrés en el ámbito laboral: una revisión sistemática de los últimos 10 años	Reconocer las características del estrés y el burnout asociados a los contextos laborales, a través de una revisión bibliográfica de 21 artículos entre el 2012 al 2022, evidenciando que el estrés y el burnout se caracterizan por signos y síntomas bastante parecidos, concluyendo que

---

2	Aranda Beltrán, Panon Moreno, & Salazar Estrada	Artículo	Síndrome de burnout en trabajadores de diversas actividades económicas de México	<p>los trabajadores de la salud presentan las tasas más altas de estrés y burnout en el mundo</p> <p>El artículo presenta una prevalencia y variables que pueden actuar como factor de riesgo para los trabajadores de diversas áreas en México, mostrando como resultado, que las altas cifras de estrés y burnout tienen a subir año tras año, siendo la rama de la salud la que más presenta un riesgo por su carga laboral y mental, los datos también arrojaron una prevalencia en los riesgo como tener más de 42 años, estar casado, tener una antigüedad en el puesto superior a 10 años de trabajo y una en la institución mayor a 14 años. (Aranda Beltrán, Panon Moreno, &amp; Salazar Estrada, 2015)</p>
3	Caballero Rodas & Naranjo Peña	Tesis de grado	Narrativas de mujeres amas de casa con doble rol como consecuencia de la pandemia por COVID-19 acerca del síndrome del Burnout	<p>El objetivo principal de dicho artículo fue analizar las narrativas de las mujeres amas de casa con doble rol como consecuencia de la pandemia en Villavicencio, Colombia, se utilizó la entrevista a 4 mujeres que cumplían con las características, en los resultados se refleja que dichas mujeres tienen altos síntomas de sufrir o haber sufrido estrés o síndrome de burnout este último con una de ellas que un lo padece.</p>
4	Amaya Suarez, Ávila Rodríguez, Porras Velasco, & Salcedo Tapia	Tesis de grado	Condiciones y efectos sobre la salud para el personal de amas de casa.	<p>La tesis nos da una ventana a los efectos de salud que puede conllevar el personal que está dedicada a las labores del hogar, sin embargo, falta visibilizar la labor realizada estas mujeres en la actualidad colombiana.</p>
5	Pulido Edgar Guillermo	Artículo	Investigaciones en factores psicosociales en el trabajo en Colombia: una revisión	<p>Este artículo investigativo tiene como objetivo describir los principales factores psicosociales que afectan el ámbito laboral en Colombia desde el 2004, trayendo como conclusión del estudio y el análisis de la revisión documental, que en Colombia se encuentra muy poca información acerca de esos factores psicosociales que afectan a los trabajadores, tanto interna como externamente y más en los ambientes externos al laboral, observando una carencia de información, estudios y conocimiento.</p>
6	Soria Trujano & Maayen Aguilar	Artículo	Depresión y hábitos de salud en mujeres empleadas domésticas y amas de casa	<p>Se presenta una evaluación de la sintomatología que presenta la población de la investigación frente al estrés producido que les genera sus actividades laborales y cómo los hábitos de salud de estas inciden en su desarrollo laboral, resaltando a la familia como factor importante como apoyo social para la misma. (Soria Trujano</p>

---

7	Bauleo, Dijk, & Radon, 2017	Articulo	Ritmo de trabajo y su influencia en la salud mental de trabajadoras domésticas en Argentina	<p>&amp; Maayen Aguilar , Depresión y hábitos de salud en mujeres empleadas domésticas y amas de casa, 2017) Este estudio nos trae como resultados que la mayoría de las participantes que estuvieron en el estudio no presentaron sintomatología depresiva y casi la tercera parte de las amas de casa y de las empleadas domésticas, reportaron algún nivel de depresión, encontrándose algunos casos severos. En cuanto a las amas de casa, el trabajo doméstico refiere que lo ven como rutinario, además de que dedican muchas horas en la realización de este y en el cuidado y educación de los hijos, lo cual puede ser un factor importante para la presencia de sintomatología depresiva.</p> <p>En esta obra, intenta examinar la conexión entre el ritmo laboral y la salud mental, confirmando que es un elemento de riesgo para la salud mental ocupacional de las trabajadoras domésticas, dado que el hogar es el lugar de trabajo y que la gestión de las tareas como el lugar de trabajo es el hogar, la gestión de las tareas queda a cargo y discreción del dueño de la casa, generalmente sin testigos. (Bauleo, Dijk, &amp; Radon, Ritmo de trabajo y su influencia en la salud mental de trabajadoras domésticas en argentina, 2017).</p>
8	Garzón, Uribe, Cardona, Segura, & Marulanda, 2019	Articulo	Condiciones laborales y extralaborales relacionadas con la presencia de síntomas depresivos en mujeres trabajadoras con empleos de subsistencia en el centro de Medellín	<p>El objetivo de este artículo es mostrarle al lector la relación entre las condiciones laborales y extralaborales incluyendo los síntomas depresivos de las trabajadoras informales del centro, se pudo demostrar a que las propias características de cada trabajadora participante podrían afectar su salud mental, por lo que deben recibir orientación y apoyo de profesionales de la salud a través de la psicoeducación, igualmente como lo relatan los autores Garzón, Uribe, Cardona, Segura, &amp; Marulanda, (2019) el 70% de estas mujeres entrevistadas presentan sintomatología depresiva consecuente al estrés, generando una dificultad en la calidad de vida positiva para ellas.</p>
9	Peña herrera, Mayorga, & Realies.	Articulo	Síndrome de burnout en amas de casa y la influencia	<p>El articulo tiene como objetivo principal realizar una revisión documental de la literatura publicada a cerca del síndrome de Burnout en los</p>

---

---

			en la funcionalidad familiar	últimos 5 años con especial detenimiento en las amas de casa enfocándolo en las relaciones familiares de estas, arrojando como resultados un presente estrés que tiende a convertirse en Burnout, evidenciando una carencia en las estrategias de salud pública implementadas para prevenir dicho síndrome, presentando altas repercusiones en el núcleo familiar de mujeres amas de casa. (Peña herrera, Mayorga, & Realies, 2021).
10	Rodríguez, Trillos Castro, & Baute Zuluaga, 2014	Articulo	Caracterización del síndrome de burnout en amas de casa residentes en el barrio rodrigo de bastidas de la ciudad de santa marta, Colombia	Este articulo nos presenta los resultados de una investigación que tiene como objetivo describir la presencia del síndrome de burnout en amas de casa, donde se reunieron 203 mujeres amas de casa y se les aplico un cuestionario para identificar estrés y Burnout y los resultados demostraron que el 11,3% estaban afectadas por el síndrome (Rodríguez, Trillos Castro, & Baute Zuluaga, 2014) informando al lector que estas mujeres están más propensas a experimentar estresores familiares.
11	Betancur Sanchez	Tesis	Síndrome de Burnout: una mirada documental a la intervención y tratamiento en Colombia	La tesis de la autora Laura Betancur Sánchez, nos presenta una mirada a la identificación de cómo se interviene y se trata el síndrome de burnout en Colombia de acuerdo a una revisión exhaustiva de artículos investigativos y científicos, sin embargo, se evidencia por los resultados que en Colombia surge un gran vacío en cuanto a información ya que ha sido un tema poco estudiado y tratado, en este estudio, la autora relata que de la revisión que realizo, solo 9 documentos mostraban una explicación confiable de la temática del escrito, sin embargo, se detectaron tres estrategias claves para tratar o minimizar los riesgos de dicho síndrome: “el apoyo social, la meditación y las acciones desde lo individual”(p.30).
12	Muñoz Rojas, Rodriguez Lopez, & Niebles Núñez	Articulo	El autocuidado del síndrome de burnout. Una reflexión teórica	Este articulo tiene como finalidad mostrar al lector un análisis de los factores de riesgo del síndrome de burnout en el sector salud privado, donde se evidencio que no solo el estrés laboral era un factor para desarrollar un Burnout, sino también las relaciones familiares y sociales, aportando o siendo estas el 20% de las consecuencias para desarrollar dicho síndrome, se pudo llegar a la conclusión que implementar estrategias como realizar actividades de relajación, recreación o pausas activas durante 15

---

---

13	Caicedo Girón, Fandiño Borrego, & Soto Mosquera.	Tesis	Factores de riesgo psicosocial; una perspectiva crítica de la realidad del servicio doméstico bajo el modelo de tercerización en el municipio de Tabio, Cundinamarca.	a 30 minutos y comunicar situaciones de estrés, ayuda a mitigar y a prevenir dicha enfermedad. El objetivo central de dicha investigación es identificar los factores de riesgo psicosocial presentes en el trabajo doméstico con 10 mujeres seleccionadas entre los 30 y 50 años procedentes de Bogotá, demostrando a través de su investigación que la interfaz persona- tarea en dicha población tiene un alto índice de riesgo psicosocial, proyectando el estrés, el burnout y la depresión como las afecciones que más se presentan y que mayor gravedad tienen. (Caicedo Girón, Fandiño Borrego, & Soto Mosquera, 2020)
14	Correa Carrasco.	Artículo	Los riesgos psicosociales en el trabajo doméstico y de cuidados	El autor presenta una narrativa sobre los riesgos psicosociales que pueden sufrir los trabajadores domésticos, la evidencia una deficiencia en el marco normativo que ejerce una desprotección a este gremio ocupacional y una falta de investigación y profundización en lo que cobija a los trabajadores, dejando un vacío tanto jurídico, investigativo y relacional, no trayendo a colación frutos para dicha investigación.
15	Patlán Pérez	Tesis	¿Qué es la calidad de vida en el trabajo? Una aproximación desde la teoría fundamentada	Como lo narra el autor Patlán Pérez (2020) “En la literatura, no existe un consenso respecto de qué es la calidad de vida en el trabajo” p.32 por ende el objetivo de dicha investigación fue analizar definiciones teóricas, científicas y de constructo que fundamenten el tema central, encontrando que la calidad de vida laboral es un constructo multidimensional conformado por factores que pueden llegar a ser subjetivos, propios y asimilados de maneras particulares, sin embargo, se encontró, que individualmente el sujeto busca enfocar su vida laboral a la satisfacción de las necesidades como salud, bienestar y ocio.
16	Olearte Moreno & Vargas Villegas	Tesis	Prevalencia del Síndrome de Burnout en madres amas de casa, de los estudiantes del grado transición, del Colegio Jorge Eliecer Gaitán de Villavicencio, 2019	Esta tesis de grado tiene como objetivo central identificar la prevalencia del síndrome de Burnout en un grupo de mujeres entre los 18 y 40 años con una encuesta de Burnout en el colegio Jorge Eliecer Gaitán de Villavicencio, como resultados observaron que el 37% de las mujeres estudiadas presentan dicho síndrome, porcentaje significativamente mayor en comparación con estudios anteriores que incluían amas de casa, como el realizado en el Barrio Rodrigo de Bastidas en Santa Marta, Colombia, en 2014, donde solo el 11% presentaba el síntoma. Esto

---

---

17	Done Ramirez, Ferreras, & Benzant	Tesis	Estrés laboral en los trabajadores domésticos del municipio de san cristóbal del 2018	<p>indica las influencias socioculturales potenciales. Es importante recordar que este estudio también incluyó a mujeres que realizaban otras actividades remuneradas.</p> <p>Según el estudio, las trabajadoras domésticas tienen un alto riesgo de síndrome de agotamiento. El agotamiento emocional está en un rango intermedio con un valor de 21.3 (entre 19 y 26), mientras que la despersonalización está en un rango alto con un valor de 14 (más de 10). En términos de realización personal, los niveles son bajos, con un valor de 28, por debajo del promedio de 30. Esto demuestra que las trabajadoras domésticas con cargas de trabajo intensas tienen niveles altos de agotamiento.</p>
18	Baquero & Arroyave	Tesis	Síndrome de Burnout: ¿Es el Género Femenino más Propenso a Padecerlo?	<p>Este estudio examina el síndrome de cansancio como un riesgo laboral que afecta la calidad de vida y la salud mental de los trabajadores, siendo influenciado por la carga de trabajo, las emociones, las presiones y el clima laboral, y mostrando un aumento del riesgo. Los empleados de una empresa tienen obligaciones y derechos laborales establecidos por contrato. Enfrentan una variedad de riesgos laborales, como biomecánicos, químicos, ergonómicos, psicosociales o naturales, que pueden resultar en accidentes o enfermedades laborales dependiendo del tipo de actividad que realizan.</p>
19	Ortiz Yauri, 2021	Tesis	Síndrome de Burnout en amas de casa durante la pandemia por la COVID-19. Lima 2021	<p>Este trabajo de investigación tiene como finalidad determinar la frecuencia del síndrome de Burnout en amas de casa, arrojo como resultados que el 66.2% de las amas de casa experimentaron un nivel bajo de Síndrome de Burnout. Se sugiere la implementación de programas de intervención para disminuir el impacto del Síndrome de Burnout en las amas de casa.</p>
20	Lovo	Artículo	Síndrome de burnout: Un problema moderno	<p>Este escrito nos arroja como conclusión que a pesar de los estudios, las poblaciones laborales no han sido prevenidas ni tratadas adecuadamente. Es poco conocido el impacto que el síndrome tiene en la calidad de vida de las personas y, especialmente, en la producción de las organizaciones, lo que tiene un impacto significativo. Directamente en el proceso de generación de ingresos. Por lo tanto, comprenderlo, reconocer sus manifestaciones clínicas y las consecuencias que puede generar es esencial y prioritario. (Lovo, 2020)</p>

---

---

21	Valenzuela, Scuro, & Vaca Trigo, 2020	Articulo	Desigualdad, crisis de los cuidados y migración del trabajo doméstico remunerado en América Latina	El articulo tiene como objetivo evidenciar en escala global como ha sido el trabajo doméstico de las mujeres en diferentes partes del mundo y nos arroja como conclusión que después de la pandemia, surgieron problemas de salud mental para las trabajadoras domésticas debido al estrés laboral y las condiciones salariales, especialmente para las trabajadoras inmigrantes.
22	Velazquez Abarca	Tesis	Trabajadoras y empleadoras: Un estudio exploratorio de las condiciones laborales de las "empleadas domestica	El objetivo de este estudio fue conocer y analizar las condiciones sociales en las experiencias de trabajo del hogar remunerado de empleadoras y trabajadoras. Esto permitió identificar que las relaciones de trabajo que se producen en la esfera privada de los hogares se construyen de maneras complejas y fuertemente influenciadas por las condiciones sociales referentes al género. Según la investigación realizada sobre el trabajo del servicio doméstico en los conjuntos del barrio Vergel, las condiciones de trabajo de estas trabajadoras siguen siendo similares a las de otros empleos en Colombia, aunque los avances en el país no han sido lo suficientemente significativos para esta población. En términos coloquiales, las trabajadoras contratadas directamente por una persona natural carecen notablemente de condiciones de trabajo adecuadas.
23	Barrero Ramírez, Ospina Hernández, & Sánchez Aragón	Articulo	Condiciones de trabajo y salud de las mujeres que son empleadas del servicio domesticas en los conjuntos del barrio vergel de la ciudad de Ibagué, Tolima	El estudio de grado tiene como objetivo, analizar la situación del sistema de seguridad y salud de los trabajadores domésticos, se encontraron realizando este análisis que las condiciones laborales de las trabajadoras domésticas, especialmente el tipo de contrato que tienen, son uno de los factores que influyen en la seguridad y salud en el trabajo en el servicio doméstico en el conjunto residencial de Usaquén. Los datos de los cuestionarios muestran una alta informalidad y falta de cumplimiento.
24	Rodríguez Mateus, Jiménez Jiménez, Murcia Blanco, & Burbano Muñoz	Tesis	Análisis del sistema de seguridad y salud en el trabajo en el servicio doméstico para un conjunto residencial ubicado en la localidad de Usaquén	

---

---

25	Trujano, Lara de Jesús, & Maye Aguilar	Artículo	Diferencias en el apoyo social de amas de casa y trabajadoras domésticas, con base en su lugar de residencia	El objetivo del estudio fue evaluar el apoyo social en amas de casa y empleadas domésticas, así como identificar variaciones en función de su lugar de residencia: Ciudad de México o Estado de Puebla. Se realizaron evaluaciones de 200 amas de casa y 200 empleadas domésticas. El Perfil de Estrés de Kenneth Nowack fue utilizado. El nivel de apoyo social predominó. Se reportaron problemas económicos, sociales, ambientales y laborales. Las responsabilidades domésticas no están distribuidas de manera equitativa entre los géneros. El apoyo social es crucial para lidiar con situaciones de estrés. (Trujano, Lara de Jesús, & Maye Aguilar, Diferencias en el apoyo social de amas de casa y trabajadoras domésticas, con base en su lugar de residencia, 2018)
----	--	----------	--	--

---

Elaboración propia.

En esta revisión documental, se encontró una variedad de estudios en los cuales integra una variedad de disciplinas y/o actividades, en las cuales el síndrome de burnout, el estrés y los factores psicosociales se ven reflejados. Sin embargo cabe resaltar y como resultado de la revisión documental no se encuentra mucha información al tema en alusión, generando un vacío científico, psicológico y a la vez jurídico en cuanto a la salud mental de las trabajadoras domésticas en el país, a su vez, analizando cada escrito revisado, se puede observar que los autores concuerdan que es un tema que no ha generado un impacto necesario para ser escuchado, sin embargo, es algo que no podría pasar desapercibido ya que las tasas de estrés y de Burnout han aumentado gradualmente en los últimos 10 años.

Como se explicó y se sustentó anteriormente en esta investigación, se ha presentado unos aumentos en las tasas de estrés, no solo en las trabajadoras domésticas, sino en todos los campos laborales, surgiendo interrogantes que nos está empujando a realizar investigaciones más profundas y de relevancia hasta para actualizar, construir y mejorar jurídicamente la calidad de vida de los sujetos.

Ahora, centrándonos en nuestra pregunta de investigación ¿Cómo afecta el estrés y el síndrome de burnout a las trabajadoras domésticas en Colombia? En la literatura revisada se puede observar que el estrés y el burnout generan cambios significativos en las conductas de los sujetos, tanto a nivel laboral, social y familiar, generando un decaimiento en la calidad de vida del sujeto que los padece, sin embargo, no solo es el trabajo lo que afecta estas esferas, sino, también como el trabajador recurre a herramientas que puedan ayudar o desmejorar la situación.

## DISERTACIÓN

Este proyecto de investigación ha indagado en el estudio de los riesgos psicosociales que enfrentan las trabajadoras domésticas en Colombia, así como los factores que contribuyen a su ocurrencia y las posibles medidas para prevenirlos y mitigarlos. En primer lugar, se encontró que las trabajadoras domésticas se enfrentan a diversos riesgos en su entorno laboral, como inestabilidad laboral, falta de autonomía en el trabajo, carga emocional y física, discriminación y estigma social, aislamiento y falta de apoyo emocional siendo esto unos factores más concurriéndose en la vida laboral de cada uno de ellos

Asimismo, se han identificado varios factores que contribuyen al surgimiento de estos riesgos psicosociales, entre ellos condiciones laborales peligrosas, disparidades socioeconómicas, falta de reconocimiento y aprecio por el trabajo doméstico, falencias de comunicación asertiva, discriminación y estigmatización, esto se debe a la falta de control sobre su trabajo y falta de protección social, sin dejar a un lado el apoyo fundamental que ellas proporcionan en cada uno de los hogares en los cuales laboran. Estos factores interactúan de manera compleja para crear un ambiente de trabajo insalubre que es vulnerable a afectar la salud mental y emocional de las trabajadoras domésticas.

Sin embargo, a pesar de los desafíos identificados, también se han propuesto varias estrategias efectivas de prevención y mitigación que pueden contribuir a abordar estos riesgos psicosociales y

promover un ambiente de trabajo más seguro, saludable y justo para las trabajadoras domésticas en Colombia.

## Referencias

- Amaya Suarez, J. C., Ávila Rodríguez, S., Porras Velasco, J., & Salcedo Tapia, E. (04 de 04 de 2021). Condiciones y efectos sobre la salud para el personal de amas de casa. *Repositorio Corporación universitaria Minuto de Dios*, págs. 14-44.
- Aranda Beltrán, C., Panon Moreno, M., & Salazar Estrada, J. G. (2015). Síndrome de Burnouy en trabajadores de diversas actividades económicas en México. *Revista iberoamericana de psicología*, págs. 23-28.
- Baquero, X., & Arroyave, M. (2021). Síndrome de Burnout: ¿Es el género femenino más propenso a padecerlo? *Repositorio Universidad Libre*, págs. 1-35.
- Barrero Ramírez, P. M., Ospina Hernández, Y., & Sánchez Aragón, L. G. (2020). Condiciones de trabajo y salud de las mujeres que son empleadas del servicio doméstico en los conjuntos del barrio Vergel de la ciudad de Ibagué, Tolima. *Repositorio Universidad EAN*, págs. 3-44.
- Bauleo, M. F., Dijk, F. V., & Randon, K. (2017). Ritmo de trabajo y su influencia en la salud mental de trabajadoras domésticas en Argentina. *Revista de salud pública*, págs. 73-82.
- Bauleo, M. F., Dijk, F. V., & Radon, K. (2017). Ritmo de trabajo y su influencia en la salud mental de trabajadoras domésticas en Argentina. *Revista de salud pública*, págs. 73-82.
- Beltrán, J. (2003). La evolución de la labor doméstica como fuente de ingresos. *Revista de economía*, págs. 45-58.
- Betancur Sanchez, L. (2023). Síndrome de Burnout: una mirada documental a la intervención y tratamiento en Colombia. *Repositorio Universidad de Antioquia*, págs. 7-29.
- Caballero Rodas, P. A., & Naranjo Peña, J. A. (2022). Narrativas de mujeres amas de casa con doble rol como consecuencia de la pandemia por COVID-19 acerca del síndrome del Burnout. *Repositorio Universidad Santo Tomás*, págs. 8-57.
- Caicedo Girón, A., Fandiño Borrego, L. P., & Soto Mosquera, M. Y. (2020). Factores de riesgo psicosocial; una perspectiva crítica de la realidad del servicio. *Repositorio Universidad ECCI*, págs. 10-86.
- Calzada Ávila, P. L., Cuero Forero, K. D., & Novoa Díaz, A. (2023). HABILIDADES SOCIALES Y SÍNDROME DE BURNOUT EN AMAS DE CASA ENTRE 19 A 25 AÑOS DE LA CIUDAD DE VILLAVICENCIO. *Repositorio Universidad Snto Tomás*, págs. 8-90.
- Castro C, B. (2010). El servicio doméstico en Colombia a principios del siglo XX bajo la mirada de una mujer protestante. *El servicio doméstico en Colombia a principios del siglo XX bajo la mirada de una mujer protestante*, págs. 121-136.
- Cedano Atiaja, K. J., & Palacios Salirrosas, M. (2022). Burnout y estrés en el ámbito laboral: una revisión sistemática de los últimos 10 años. *Repositorio Universidad César Vallejo*, págs. 1-47.

- Correa Carrasco, M. (2021). Los riesgos psicosociales en el trabajo doméstico y de cuidados. *Revista jurídica de los derechos sociales*, págs. 431-448.
- DANE. (2022). *Participación de las mujeres en el mercado laboral*. Obtenido de DANE: <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/informes/Informe-participacion-mujer-mercado-laboral.pdf>
- Done Ramirez, L. M., Ferreras, J., & Benzant, G. (2018). Estrés laboral en los trabajadores domésticos del municipio de San Cristóbal del 2018. *Repositorio Instituto especializado de estudios Loyola*, págs. 12-60.
- Durán, S., García, J., Parra Margel, A., García Velázquez, M., & Hernandez Sánchez, I. (2018). Estrategias para disminuir el síndrome de Burnout en personal que labora en Instituciones de salud en Barranquilla. *CULTURA. EDUCACIÓN Y SOCIEDAD*, págs. 27-44.
- Eltrán, J. (2013). La evolución de la labor doméstica como fuente de ingreso. *Revista de economía*, págs. 45-58.
- Erazo, C. (2017). El trabajo doméstico remunerado en Colombia: una aproximación sociodemográfica. *Revista Latinoamericana de estudios del trabajo*, págs. 11-33.
- Gallego Zuluaga, Y. A., Gil Cardona, S., & Sepúlveda Zapata, M. (2018). Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento. *Repositorio Universidad Ces*, págs. 31- 40.
- Gallup Group. (2023). *State of the Global Workplace 2023*. Gallup Group.
- García, M. (2019). La observación participante en el estudio del trabajo doméstico: una visión desde las condiciones laborales. *Revista sociología el trabajo*, págs. 112-128.
- Garduño, M. d., & Marquez, M. (2011). El estrés en el perfil de desgaste de las trabajadoras. *Cad. Saúde públi...*, págs. 65-71.
- Golovina, S. Y., Kuchina, Y. A., & Serova, A. V. (2019). Increasing the Quality of Working Life: Modern Labor Legislation's Strategic Task. In " Humanities and Social Sciences: Novations, Problems, Prospects. *Atalntis Press*, págs. 715-719.
- González, A. (2017). Condiciones de vida y trabajo de las empleadas domesticas en Colombia. *Revista de estudios sociales*, págs. 122-136.
- Instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo. (2017). VI encuesta nacional de condiciones de trabajo. págs. 5-10.
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (Marzo de 2023). Ergonomía y psicología aplicada. *Temas específicos del Proceso Selectivo para ingreso en la Escala de Titulados Superiores del*, págs. 1-15.
- Jiménez, M. (2014). Trabajo, género y empleadas domésticas en Bogotá. *Revista Desafíos*, págs. 215-232.

- Johnson, L. (2017). El análisis de contenido como herramienta para comprender las experiencias de las trabajadoras domésticas. *Revista de estudios laborales*, págs. 65-80.
- Laurell, A. C., & Márquez, M. (1992). *Desgaste obrero en Mexico: proceso de producción y salud*. Mexico: Ediciones Era.
- Lemos, M., Calle, G., Rondán, T., Valencia, M., Orjuela, J. J., & Román Calderón, J. P. (Enero-junio de 2019). Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos. *Diversitas: perspectivas en psicología*, págs. 61-72.
- León, M. A. (2013). Género y trabajo domestico en la sociedad contemporánea. *Revista mexicana de sociología*, págs. 287-311.
- León, M. A. (2014). Genero y trabajo doméstico en la sociedad contemporanea. *Revista Mexicana de sociología*, págs. 287-311.
- Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, págs. 110-120.
- Martínez Martínez, L. (9 de 09 de 2020). Riesgos psicosociales y estrés laboral en tiempos de Covid-19: instrumentos para su evaluación. *Revista de comunicación y salud*, págs. 301-321.
- Ministerio de la protección social. (2017). *Encuesta nacional sobre condiciones de salud y trabajo*. Obtenido de Manejo del estres laboral: [www.estreslaboral.info/manejo-del-estres-laboral.html](http://www.estreslaboral.info/manejo-del-estres-laboral.html)
- Montoya, C. (2018). Perspectivas sobre el trabajp doméstico remunerado en colombia: una revisión critica. *Revista jurídica Mario Alario D'Filippo*, págs. 103-126.
- Mosquera Garzón, L. J., & Riveros García, L. S. (2023). Analisis bibliográfico factores de riesgo del estrés laboral en colombia. *Repositorio corporacion universitaria Minuto de Dios*, págs. 3-104.
- Muñoz Rojas, D., Rodriguez Lopez, R., & Niebles Núñez, W. (2016). El autocuidado del síndrome de burnout. Una reflexión teórica. *Saber ciencia y Libertad*, págs. 97-103.
- Olearte Moreno, J. A., & Vargas Villegas, C. L. (2019). Prevalencia del síndrome de Burnout en madres amas de casa, de los estudiantes del grado transición, del colegio Jorge Eliecer Gaitan de villavicencio 2019. *Repositorio Corporación Universitaria Minuto de Dios*, págs. 1-35.
- Ones, A. (2019). El valor de las entrevistas en profundidad para capturar las voces y experiencias de los participantes. *Journal of qualitative research*, págs. 78-92.
- ONU. (Marzo de 2020). *Trabajo domésticoremunerado en colombia: un aporte central de las mujeres*. Obtenido de ONU: <https://colombia.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Colombia/Documentos/Publicaciones/2020/01/trabajo%20domestico%20colombia.pdf>
- Organización internacional del trabajo. (2016). Estrés en el trabajo: un reto colectivo. *Centro internacional de la información OIT*, págs. 8-14.
- Organización internacional del trabajo. (2015). Panorama laboral 2015 de américa latina y el caribe. *Organización internacional del trabajo*, págs. 1-5. Obtenido de Panorama laboral 2015 de america latina y el caribe.

- Organización mundial de la salud. (21 de Febrero de 2023). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de Estrés: [https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCCQjwiMmwBhDmARIsABeQ7xTE3AMiuApBldCCTmGB1gikAYwgxJ6y2AExFL7TCEDQZN1qqS-RdFkaAuXGEALw\\_wcB](https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad_source=1&gclid=Cj0KCCQjwiMmwBhDmARIsABeQ7xTE3AMiuApBldCCTmGB1gikAYwgxJ6y2AExFL7TCEDQZN1qqS-RdFkaAuXGEALw_wcB)
- Ortiz Yauri, R. I. (2021). Síndrome de Burnout en amas de casa durante la pandemia por la COVID-19. Lima 2021. *Cybertesis*.
- Osorio Ordoñez, C. C. (2021). Análisis documental del equilibrio en el trabajo-persona-familia y su influencia en la calidad de vida laboral. *Poligran*, 1-10.
- Osorio Ordoñez, C. C., & Ponce Palacio, Z. (2023). Explorando el vínculo entre el estrés, la satisfacción laboral y el agotamiento en trabajadores del campo. *Pliantea*, págs. 1-15.
- Patlán Pérez, J. (2020). ¿Qué es la calidad de vida en el trabajo? una aproximación desde la teoría fundamentada. *Psicología desde el Caribe*, págs. 31-67.
- Peña Herrera, M. V., Mayorga, W. R., & Reales, J. L. (2021). Síndrome de Burnout en amas de casa y la influencia en la funcionalidad familiar. *Investigación clínica*, págs. 437-442.
- Peña herrera, M. V., Mayorga, W. R., & Realies, J. L. (2021). Síndrome de burnout en amas de casa y la influencia en la funcionalidad familiar. *Investigación Clínica*, págs. 436-443.
- Pulido, E. G. (2015). Investigaciones en factores psicosociales en el trabajo en Colombia: una revisión. *Repositorio corporación universitaria Minuto de Dios*, págs. 8-20.
- Rodríguez Mateus, J. D., Jiménez Jiménez, L. M., Murcia Blanco, A., & Burbano Muñoz, S. 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. *Repositorio Corporación Universitaria Minuto de Dios*, págs. 4-40.
- Rodríguez, U., Trillos Castro, L. F., & Baute Zuluaga, V. C. (2014). Caracterización del síndrome de burnout en amas de casa residentes en el barrio Rodrigo de Bastidas en la ciudad de Santa Marta, Colombia. *Psicogente*, págs. 432-441.
- Sánchez Toledo, A. M. (2021). Efectos del teletrabajo sobre el bienestar de los trabajadores. *Asociación española de medicina laboral*, págs. 125-261.
- Sánchez, L. (2019). Desigualdad salarial y condiciones laborales de las empleadas domésticas en Colombia. *Revista Cuadernos de economía*, págs. 67-88.
- Serna Velsco, L. J. (2021). Informalidad, empleo y salarios de los trabajadores domésticos remunerados en Colombia: estimación de la inclusión de un derecho laboral. *Repositorio Universidad Javeriana*, págs. 5-41.
- Smith, J. (2018). La revisión documental como base para la comprensión del contexto histórico y social. *Revista de investigación social*, págs. 45-60.
- Soria Trujano, R., & Maayen Aguilar, A. A. (2017). Depresión y hábitos de salud en mujeres empleadas domésticas y amas de casa. *Revista electrónica de psicología Izcala*, págs. 95-114.

- Soria Trujano, R., & Mayen Aguilar, A. A. (2017). Depresión y hábitos de salud en mujeres empleadas domésticas y amas de casa. *Revista electronica de psicologia Izcala*, págs. 95-114.
- Tomasina, F., & Pisani, A. (2022). Pros y contras del teletrabajo en la salud física y mental de a población trabajadora doméstica: una revisión narrativa exploratoria. *Archivos de la prevención del riesgo laboral*, págs. 147-161.
- Trujano, R. S., Aguilar, M., Lara de Jesús, N., & A. A. (2018). Hábitos de salud de trabajadoras domésticas. *Congreso internacional de investigación e innovación 2018*, págs. 8494-8504.
- Trujano, R. S., Lara de Jesús, N., & Maye Aguilar, A. A. (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* , págs. 8213-8222.
- Valenzuela, M. E., & Mora, C. (2009). Cambios en el servicio doméstico en América Latina. En M. E. Valenzuela, & C. Mora, *Trabajo doméstico: un largo camino hacia el trabajo decente* (págs. 71-114). Organización internacional del trabajo.
- Valenzuela, M. E., Scuro, M. L., & Vaca Trigo, E. L. (2020). Desigualdad, crisis de los cuidados y migración del trabajo doméstico remunerado en América Latina. *Comisión económica para América Latina y el Caribe*, págs. 179-210.
- Velazquez Abarca, G. Y. (2018). Trabajadoras y empleadoras: Un estudio exploratorio de las condiciones laborales de las "empleadas domestica. *Repositorio Institucional UNISON*, págs. 4-127.