



UNA MIRADA HACIA LA LABOR DE LAS TRABAJADORAS DOMÉSTICAS DE COLOMBIA FRENTE A EL
ESTRES LABORAL Y EL SINDROME DE BURNOUT.

Anyi Xiomara Mahecha Gamboa

Yuly Yomar Burgos Ayala

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sede Principal

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Especialización en Gestión Psicosocial en Contextos de Trabajo.

Junio 2024

UNA MIRADA HACIA LA LABOR DE LAS TRABAJADORAS DOMÉSTICAS DE COLOMBIA FRENTE A EL
ESTRES LABORAL Y EL SINDROME DE BURNOUT.

Anyi Xiomara Mahecha Gamboa

Yuly Yomar Burgos Ayala

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.

Junio 2024

Dedicatoria

A Dios primero que todo por la fuerza, fortaleza y perseverancia que nos dio para no desfallecer en los problemas que surgieron durante el proceso y así lograr llevar a su final este proyecto.

A los hijos, padres, hermanos, parejas por su confianza, comprensión, amor y apoyo incondicional que nos brindaron acompañándonos en cada paso que damos para ser mejor persona y profesional.

Agradecimientos

Agradecemos principalmente a Dios, a nuestros hijos quienes son el pilar de vida, promotor de querer, lograr salir adelante en cada uno de los procesos tanto educativos, sociales y personales, agradecer a la familia por brindar su apoyo incondicional y estar presente en el momento cuando se necesitaba una ayuda. A terceras personas que estuvieron presentes en el proceso, su apoyo fue fundamental.

A la Corporación Universitaria Minuto de Dios, en particular a la Especialización en Gestión Psicosocial en Contextos de Trabajo por darnos la posibilidad de formarnos un poco más profesionalmente, y al profesor Cristian Camilo Osorio Ordoñez quien es Magíster en prevención de riesgos laborales, Especialista en docencia universitaria, Profesional en salud ocupacional, Psicólogo, Tecnólogo en salud ocupacional, Tecnólogo en SISOMA, quien fue de gran apoyo para el buen desarrollo en el proceso de la realización de este análisis documental, brindando las herramientas necesarias para el cumplimiento total de dicho análisis, por ser guía en este camino, haber perseverado con nosotras hasta el final y haber hecho posible que este proceso culminara con éxito.

Resumen	7
Abstract.....	8
Introducción.....	9
CAPÍTULO I	11
1 Planteamiento del problema	11
1.1 Pregunta problema	14
1.2 Objetivos	15
1.2.1 Objetivo General:	15
1.2.2 Objetivos específicos.....	15
1.3 Justificación.....	16
1.4 Antecedentes específicos o investigativos	18
CAPÍTULO II	21
2 Generalidades metodológicas del proyecto nodo.....	21
2.1 Técnica:	21
2.2 Fases del trabajo.....	22
2.3 Consideraciones éticas.....	23
2.4 Tipo de Estudio: Revisión documental sistemática.....	25
2.5 Fuentes de Datos:	25
2.6 Criterios de Inclusión y Exclusión:.....	25
2.7 Estrategia de Búsqueda:	25
2.8 Proceso de Selección de Estudios:	26
2.9 Análisis de Datos:	26
2.10 Interpretación y Presentación de Resultados:.....	26
2.11 Consideraciones Éticas:.....	27
CAPÍTULO III	27
3 Resultados.....	27
CAPÍTULO IIII	34
4 Conclusiones	34
5 Discusiones.....	36
6 Referencias.....	38

Resumen

Las trabajadoras domésticas son mujeres que van y desempeñan un papel fundamental en el hogar de otras familias frente al orden, aseo y demás quehaceres, sin embargo, sufren diferentes afectaciones que provocan una inestabilidad física y psicológica que impiden el buen desempeño laboral y personal. Esta investigación se realizó para analizar el estrés laboral y el síndrome de burnout en las trabajadoras domésticas en su ámbito laboral en Colombia mediante un análisis documental.

Para ello se llevó a cabo un estudio cualitativo, que permitió explorar, analizar y generar una perspectiva teórica de este fenómeno social. Como técnica el análisis documental basado en la exploración teórica de 50 investigaciones científicas, fundamentados en artículos, de bases de datos como los son: Scielo, Redalyc, libros, tesis doctorales, biblioteca UNIMINUTO, buscadores académicos como Google scholar, Dialnet.

Como resultado se determina mediante la técnica de análisis documental que las mujeres en gran mayoría de Colombia son afectadas por el estrés o síndrome de burnout siendo este un factor de riesgo primordial debido a la explotación laboral que vivencian estas mujeres por la vulnerabilidad y falta de oportunidades en otros contextos laborales ya que frecuentemente obtienen sintomatología de agotamiento físico, mental y psicológico que les limita trabajar de manera proactiva. Sin embargo, se pudo identificar diversas estrategias de afrontamiento para mejorar la salud física, mental, emocional y psicológica que le permiten afrontar de una mejor manera las situaciones negativas que se presenten en su lugar de trabajo.

Palabras clave: *trabajadoras domésticas, estrés, síndrome de burnout, estrategias, condición laboral.*

Abstract

Domestic workers are women who go and play a fundamental role in the homes of other families in terms of order, cleanliness, and other chores. However, they suffer different conditions that cause physical and psychological instability that prevent decent work and personal performance. This research was carried out to analyze work stress and burnout syndrome in domestic workers in their workplace in Colombia through a documentary analysis.

For this purpose, a qualitative study was carried out, which allowed us to explore, analyze and generate a theoretical perspective of this social phenomenon. As a technique, documentary analysis based on the theoretical exploration of 50 scientific investigations, based on articles, from databases such as: Scielo, Redalyc, books, doctoral theses, UNIMINUTO library, academic search engines such as Google scholar, Dialnet.

As a result, it was determined through the documentary analysis technique that women in most of Colombia are affected by stress or burnout syndrome, this being a major risk factor due to the labor exploitation experienced by these women because of the vulnerability and lack of opportunities in other work contexts, as they often get symptoms of physical, mental and psychological exhaustion that limits them to work proactively. However, it was possible to identify several coping strategies to improve physical, mental, emotional, and psychological health that allow them to better cope with the negative situations that arise in the workplace.

Keywords: *domestic workers, stress, burnout syndrome, strategies, work condition.*

Introducción

Actualmente, pese a los avances sociales, las mujeres se han visto inmersas en diferentes tipos de violencias. En particular, las trabajadoras domésticas de Colombia experimentan situaciones en su ámbito laboral que precipitan el desarrollo de estrés y síndrome de burnout, lo cual afecta significativamente su bienestar y desarrollo físico, social y psicológico. Principalmente por jornadas laborales extensas, remuneración insuficiente, falta de reconocimiento e incluso condiciones de trabajo inadecuadas que vulneran sus derechos laborales y limitan su capacidad para desarrollarse social y humanamente.

Estas condiciones de estrés laboral y síndrome de burnout se manifiestan a través de fatiga crónica, mialgias y trastornos del sueño, así como trastornos del estado del ánimo entre los que se destaca la ansiedad y la depresión; que pueden agudizarse debido a la carencia de redes de apoyo efectivas y la falta de recursos multinivel para el control del estrés. En este contexto, el gobierno colombiano ha implementado leyes y políticas para la protección de las trabajadoras domésticas, entre las que se destaca la Ley 1788 de 2016 (Avance Jurídico Casa Editorial Ltda., 2016) que “La presente ley tiene como objeto garantizar y reconocer el acceso en condiciones de universalidad el derecho prestacional de pago de prima de servicios para las trabajadoras y los trabajadores domésticos”.

Sin embargo, el cumplimiento de estas normativas es insuficientes, y la apropiación comunitaria es limitada. Por tanto, esta problemática no solo impele al sector salud, sino también genera implicaciones sobre la justicia social y los derechos humanos, en pro de intervenir sobre los ciclos de desigualdad, pobreza y exclusión, que mejoren la productividad, las condiciones socioeconómicas y la calidad de vida.

Por ende, el presente estudio se enfoca en analizar el estrés y el síndrome de burnout en las trabajadoras domésticas en su ámbito laboral, a partir de una revisión documental mediante la utilización de palabras claves como “trabajadoras domésticas”, “estrés laboral”, “síndrome de burnout”,

“salud mental” y “condición laboral” para identificar y evaluar estudios relevantes. Este análisis permitirá responder al objetivo de la investigación, proporcionando una comprensión integral de la magnitud y naturaleza de esta problemática.

En el primer capítulo de este documento, se presentan los motivos por los cuales se trabaja esta investigación. Planteamos el problema de investigación, los objetivos que se quieren lograr y como se justifica este trabajo, antecedentes apoyados en cifras que hablan de su prevalencia y de algunos factores explicativos recurrentes en la literatura contemporánea.

En el segundo capítulo, se presenta el diseño metodológico. Desde el enfoque que es cualitativo, con técnica de análisis documental, fases de trabajo, consideraciones éticas, el procedimiento para la recolección (criterios de inclusión y exclusión, estrategias de búsqueda, procesos de selección, fuentes de datos), análisis y validación de los datos.

En el tercer capítulo, se presentan los resultados tras una amplia recolección y selección de datos mediante estudios teóricos, como documentos, libros, revistas, informes, artículos académicos, que ayudaron a responder a los objetivos planteados.

El cuarto capítulo consolida las conclusiones a las que nos llevó este análisis documental, como las discusiones sobre la interpretación de los resultados obtenidos y las referencias que fueron las fuentes primarias consultadas en la investigación.

CAPÍTULO I

1 Planteamiento del problema

Las trabajadoras domésticas según la (Organización internacional del trabajo [OIT (Organización Internacional del Trabajo) (Organización Internacional del Trabajo)], 2023) “desempeñan un papel inestimable en muchas sociedades, prestando servicios esenciales de atención directa e indirecta a los hogares. Como cuidadores, trabajan en la base de nuestras familias, sociedades y economías”.

De igual manera la Organización de Naciones Unidas Mujeres (ONU 2022) refiere que:

El trabajo del hogar o doméstico es una de las ocupaciones más antiguas, que se origina en el trabajo esclavo y otras formas de servidumbre. En el trabajo doméstico se cruzan varias discriminaciones basadas en la raza/etnia (servidumbre) y las de género (asignación de las tareas domésticas y de cuidado de forma casi exclusiva a las mujeres), ya que muchas de las personas vinculadas al sector del servicio doméstico en la región han sido principalmente mujeres indígenas y afrodescendientes. Esto ha profundizado la discriminación y ha dificultado transformar la visión de explotación histórica, y posicionar el principio de que el Estado y el/la empleador/a deber garantizar los derechos laborales en el trabajo doméstico con los mismos derechos laborales que tienen otros empleos y asegurar el trabajo decente.

Durante años pese a su gran labor que desempeñan día a día en cada hogar, es muy poca la notabilidad que se le da estas mujeres minimizando su trabajo, como se refiere que:

Los factores que concurren en esa subvaloración pertenecen tanto a las características del trabajo doméstico mismo como a las características de las personas que lo realizan. Dentro de estos factores se puede destacar: la mujer como fuerza de trabajo secundaria, la tercerización laboral

que en la mayoría de las veces expone a las empleadas del servicio doméstico a asumir sus propios costos en seguridad social. (Camacho, Alvarado, & Ahumada 2020, p. 29)

Por ende, las mujeres que hacen parte de esta población no reciben un trato adecuado y formal por parte de los contratistas, no tienen ningún tipo de contrato escrito que las beneficie económicamente, sino que estas mujeres trabajadoras laboran bajo las condiciones absolutas de los beneficiados recibiendo una poca remuneración para todas las funciones que deben realizan cada día siendo este tipo de ocupación estigmatizada por los mismos y de alto riesgo psicolaboral.

Según El Ministerio de Trabajo (2023) no hay trabajo digno y decente, porque no están equiparadas las prestaciones, la seguridad social y el trato a la trabajadora doméstica, por tanto, no se reconoce el trabajo doméstico como trabajo y tiene la misma categoría que otros tipos.

De igual manera la poca remuneración de esta labor es otra causa de diferentes riesgos psicosociales, pues nada más según la ONU Mujeres (2020):

En Colombia 688 mil personas, de las personas que se dedican al trabajo doméstico remunerado, son mujeres (647 mil). El 94% de la ocupación laboral de las mujeres, se concentra en el trabajo doméstico remunerado. El 7% de la ocupación laboral de las mujeres, se concentra en el trabajo doméstico remunerado.

Por ende, se enfrentan a condiciones laborales poco favorables, demostrado que el trabajo doméstico puede implicar desafíos específicos, y la falta de atención a la salud mental de estas trabajadoras es un área que merece una exploración más profunda. Trayendo consigo consecuencias como niveles elevados de estrés y al desarrollo del síndrome de burnout.

El estrés laboral como el síndrome de burnout son riesgos psicosociales, siendo un déficit negativo, pues son enfermedades y accidentes, que pueden traer consecuencias muy perjudiciales que pueden terminar en situaciones mortales que ponen en vilo la salud mental y representan preocupaciones

críticas en el ámbito laboral ya que el diario vivir de las trabajadoras domésticas es ser eficaz y dar buenos resultados sin importar las presiones, la sobrecarga de trabajo.

Según la (Organización Mundial de la Salud. [OMS], 2023) lo define como:

Un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos el estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar.

De igual manera Núñez, David, & Núñez dicen que el estrés:

Es un estado vivencial displacentero sostenido en el tiempo, acompañado en mayor o menor medida de trastornos psicofisiológicos que surgen en el individuo como consecuencia de la alteración de sus relaciones con el ambiente que le impone demandas o exigencias de trabajo que resultan amenazantes para él y sobre las cuales tiene poco o ningún control o cree tenerlo. (2020, p. 9).

Y el síndrome de burnout según (Lovo, 2021) “está compuesto por: agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal. Lo que genera, una constelación de síntomas, con múltiples consecuencias en la calidad de vida de las personas” (p. 110).

De igual manera refiere Barba (2022) que

Es importante dejar claro que el termino Burnout se empieza a utilizar formalmente desde el año 1977, por Cristina Maslach quien lo denominó “desgaste emocional”. Se refería a los individuos que trabajaban en diferentes servicios sociales, en contacto directo con sus usuarios, especialmente en el campo de la salud y la educación. (p.130).

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS 2022) es:

El agotamiento es un síndrome conceptualizado como resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito. Se caracteriza por tres dimensiones:

- Sentimientos de agotamiento o agotamiento de energía.

- Mayor distancia mental del trabajo, o sentimientos de negativismo o cinismo relacionados con el trabajo.
- Reducción de la eficacia profesional.

Por esta razón “el síndrome se manifiesta igualmente como un estado de agotamiento emocional, mental y física, que incluye sentimientos de impotencia e inutilidad, sensaciones de sentirse atrapado, falta de entusiasmo y baja autoestima” (Martínez, 2010, p.46)

Es necesario atender el problema de las trabajadoras domésticas en Colombia, siendo un grupo vulnerable con atención especial en el bienestar laboral, radicando en el reconocimiento de ellas y contribuyendo a crear políticas y ayudar a una mejor práctica laboral.

Para la realización de este análisis documental se enfoca en trabajadoras domésticas de áreas urbanas de Colombia, abordando aspectos claves para comprender el estrés laboral y el síndrome de burnout en este grupo específico.

1.1 Pregunta problema

¿Qué factores contribuyen al estrés y al síndrome de burnout en trabajadoras domésticas de Colombia?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General:

Analizar el estrés y el síndrome de burnout en las trabajadoras domésticas en Colombia que se presentan en su entorno laboral mediante una revisión documental.

1.2.2 Objetivos específicos

- Identificar las principales causas del estrés laboral en las trabajadoras domésticas en Colombia.
- Evaluar el impacto del entorno laboral y las condiciones de trabajo de las trabajadoras domésticas en Colombia.
- Conocer las estrategias de afrontamiento que existen frente al estrés laboral y el síndrome de burnout en las trabajadoras domésticas de Colombia.

1.3 Justificación

Según Pineda (2024) refiere que:

el trabajo doméstico carga una fuerte herencia colonial que hace que, hasta el día de hoy en el país y otros países de América Latina, sea un oficio ampliamente racializado, clasista y sexista; es decir, que ha sido asignado por las dinámicas sociales de los proceso de desarrollo, a grupos de mujeres provenientes de comunidades despojadas de recursos (tierras, educación, reconocimiento cultural, etc.), proporcionalmente mayoritaria en comunidades afrodescendientes o indígenas -dependiendo de las dinámicas regionales-, y desempeñado básicamente por mujeres.

Se puede evidenciar que son mujeres afectadas físicas y psicológicas porque los familiares se dirigen a las trabajadoras para pedirles una función. Por ende, hay síntomas de Síndrome Burnout según el recargo de actividades diarias en el hogar que se asignan para cumplirlas en un tiempo.

Es importante mencionar que la violencia y el acoso en el trabajo es un factor de riesgo psicosocial para las trabajadoras domésticas en Colombia:

Concebidos como riesgos psicosociales a los que están frecuentemente expuestos los trabajadores domésticos, la violencia y el acoso en el trabajo constituyen dos fenómenos conceptualmente diferentes, aunque vinculados entre sí, que integran una variedad de conductas abusivas, protagonizadas por miembros del grupo familiar, que tienen un efecto humillante y denigrante para quien la padece, afectando a su integridad moral y psicofísica. (Correa,2021, p.435)

Por eso, se pretende analizar los riesgos psicosociales del Síndrome de Burnout en las trabajadoras domésticas de Colombia, considerando las condiciones laborales, la carga de trabajo y los pocos recursos de apoyo disponibles en las funciones laborales. Se pretende observar, analizar e identificar los factores de riesgos principales y la magnitud de estos problemas a nivel emocional, físico y mental. Por otra parte, es necesario e importante conocer intervenciones para mejorar la calidad de

vida de estas personas afectadas directamente por el estrés laboral para brindar herramientas y técnicas aplicadas en situaciones de riesgo, ya que la sociedad desvaloriza este empleo informal.

Según Correa (2021), el estrés laboral constituye un riesgo psicosocial que se define como el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento en el entorno de trabajo. La incapacidad de hacer frente a la situación generada por las exigencias derivadas del trabajo provoca una sensación de desbordamiento o falta de control sobre la persona trabajadora que acaba produciendo daños en su salud mental (angustia, cefaleas recurrentes, insomnio) que, cuando se cronifican, suelen abocar a la aparición y desarrollo de enfermedades mentales (depresión, pánico, fobias diversas) y psicosomáticas (cardiovasculares, respiratorias, digestivas, inmunitarias, musculares).

Con respecto a los factores de riesgos relacionados con el estrés y Sintomatología asociada durante el trabajo en casa, en los resultados arrojados por la encuesta se encontró que la mayoría de las mujeres han presentado estrés, seguido ansiedad, tristeza, miedo y síntomas depresivos. Esto evidencia una afectación emocional y psicológica de las mujeres a partir de la pandemia por el Covid-19, especialmente por las presiones que implican el confinamiento y la sobrecarga laboral que puedan estar viviendo. (Alarcón Vázquez et al., 2021).

En este estudio se pretende obtener resultados fiables y válidos para el uso de otras investigaciones con respecto al estrés y el síndrome de burnout que se presentan en empleadas domésticas de acuerdo con el acoso laboral en su puesto de trabajo y los síntomas mentales físicos, psicológicos y emocionales que se presentan debido a la recarga laboral, la poca satisfacción y remuneración durante el tiempo laborado.

Para continuar, las mujeres que trabajan en una casa de familia deben cumplir con funciones del hogar en ese lugar de trabajo y también realizar los quehaceres del hogar conformado por su familia (hijos, esposo, etc.), donde se acumula una doble jornada generando cansancio, estrés, fluctuación

emocional, cansancio físico y mental, adjuntando los conflictos internos y externos que pueda presentar en un tiempo estimado según las situaciones del diario vivir.

Así como lo menciona la Organización Internacional del Trabajo, (OIT, 2013):

Esta doble jornada y la consiguiente carga de trabajo tienen una fuerte repercusión sobre la salud: provoca estrés, fatiga crónica, envejecimiento prematuro y trastornos psicosomáticos, así como mayores frecuencias de enfermedades relacionadas con el trabajo, y reduce el tiempo de descanso necesario para reponerse. Al mismo tiempo, supone una fuente de insatisfacción ante la imposibilidad de atender correctamente ambas esferas.

De lo expuesto anteriormente, se puede evidenciar que la mayoría de esta población que labora informalmente en casas de familia son afectadas negativamente durante sus actividades, que debe realizar en el hogar, por lo que es importante analizar el estrés laboral y el síndrome de burnout en su entorno de trabajo según sus funciones diarias.

Este proyecto permite ver un fenómeno social que se vive en los hogares colombianos, que muchas veces pasa por desapercibido, minimizando el papel que desempeñan las trabajadoras domésticas en el cuidado del hogar, de igual manera sirve para reconocer esta labor y poder dar opciones de prevenir, ayudar y mitigar este suceso. Como también ofrece experiencia tanto profesional como personal.

1.4 Antecedentes específicos o investigativos

Las trabajadoras domésticas se exponen de manera frecuente a la ocurrencia de incidentes o accidentes laborales que en su gran mayoría se relaciona a los riesgos psicosociales. Cuando las trabajadoras se involucran o dependen de los estados emocionales que generan estos riesgos, se vuelven más propensas a convertirse en personas distraídas, cometer errores de juicio e incrementa la posibilidad de inadecuadas posturas, síntomas de depresión, ansiedad, estrés, desesperanza, entre otras sintomatología física y mental. (Caicedo, Fandiño & Soto, 2020, p.36)

Esta población es afectada directamente debido al recargo laboral en las casas de familia que solo dirigen para realizar funciones de orden y limpieza sin importar que las mujeres domesticas no tengan recursos de protección personal al momento de hacer uso de productos de limpieza como hipoclorito de sodio, ácido oxálico, jabón en polvo, desengrasantes que a largo plazo generan enfermedades físicas y orgánicas. No obstante, las trabajadoras con el tiempo van presentando síntomas fluctuantes a nivel emocional por el recargo de trabajo diario adjuntando también los conflictos familiares que pueda presentar la persona en ese momento generando así en ella un desgaste mental y emocional sin ser remuneradas de una manera adecuada como lo rige la ley a toda persona que se vincula con una empresa.

De acuerdo con la presente investigación citada de los autores Vásquez, Peña & Ruiz, (2020), mencionan que encontraron durante la recolección de datos lo siguiente:

El 44.6% de las trabajadoras domésticas no cuenta con un horario fijo, el 49% no recibe aguinaldo, el 51.7% no tiene derecho a vacaciones pagadas, el 86.9% no tiene cobertura médica como trabajadora y el 3% no recibe su sueldo con regularidad. En las empleadas del hogar, se encontró que 303 trabajadoras, correspondientes al 75% de la muestra, las consideran tratadas con respeto, mientras que 96 (23.7%) muestran que no se las trata con respeto, al menos en ocasiones.

Actualmente, aún sucede esta situación, ya que las mujeres que trabajan informalmente en hogares de familia, la mayoría no reciben un pago justo según lo que rige la ley y las actividades asignadas. Además, no tienen días libres en fechas especiales, como cumpleaños, día de la madre, día de la mujer, día del trabajo, navidades, año nuevo, las vacaciones solo ocho días o menos; y tampoco reciben pago de salud por parte de los contratistas. Es importante resaltar, que son pocas las mujeres que reciben maltratos verbales, psicológicos o físicos por parte de los miembros del hogar, ya que se ha confirmado a través de resultados validados de otros autores que la mayoría de las prestadoras de

servicio en casas de familia reciben un trato adecuado, solo que no son remuneradas de manera justa y no tienen algunos derechos como otras personas que tienen otro tipo de empleo.

En este tipo de empleos se evidencian los riesgos biomecánicos referidos a posturas, movimientos intrínsecos y todos aquellos objetos externos usados por las personas que lo necesitan para realizar los quehaceres que demanda el sostenimiento de un hogar para actividades específicas.

Según como lo menciona Rodríguez Mateus et al. (2018) “en el cuestionario identificamos que los accidente con mayor frecuencia son cortaduras, heridas y quemaduras los cuales se encuentra en el riesgo biomecánico” (p. 74)

Con este apartado podemos identificar que efectivamente los riesgos biomecánicos son los más frecuentes en las trabajadoras domésticas ya que no les brindan los elementos de protección que ellas necesitan para prevenir este tipo de riesgos.

Las mujeres que tienen un trabajo doméstico internamente se someten a no tener tiempo de ocio, compartir con familiares o amigos, sino que viven permanentemente día y noche en el lugar de empleo donde le adecuan una habitación con sus servicios y deben cumplir con la disponibilidad de tiempo para las funciones asignadas por los miembros del hogar.

“Este aislamiento no es sólo laboral, sino que va acompañado de soledad y de carencias afectivas y emocionales; se vende su disponibilidad de tiempo, sacrificando su vida personal y privada.” (Barrero, Ospina y Sánchez, 2020, p.21).

En este tipo de contrato ya sea verbal o escrito, suele presentarse síntomas de ansiedad, estrés, depresión, soledad, desesperanza, baja autoestima, inseguridad, pérdida de autoesquemas, fluctuación emocional, culpabilidad, y entre otros síntomas psicológicos que puede manifestar el trabajador durante el tiempo de privatización en la casa de familia.

CAPÍTULO II

2 Generalidades metodológicas del proyecto nodo.

Se realiza este análisis desde el enfoque cualitativo, cuyo objetivo es según Gonzales (2013) metodológicamente implica asumir un carácter dialógico en las creencias, mentalidades y sentimientos, considerados elementos de análisis en la producción y desarrollo del conocimiento respecto a la realidad del hombre en la sociedad de donde forma parte. (p.91)

Se observó dicha situación desde su realidad para llegar a una descripción detallada detectando aspectos generales de un contexto social, laboral, como sus experiencias y comprender, conocer que situaciones conllevan a al estrés y el síndrome de burnout, ya que es importante destacar como está es una problemática que afecta a diversas familias, sin importar su clase social, asociada al abuso físico, verbal, sexual, psicológico, sobre la trabajadora doméstica desde hace muchos años atrás.

Esto se llevará a cabo seleccionando documentos representativos para la investigación, desde estudios académicos, artículos, Google académico. Estas son mujeres entre los 18 a 60 años, que desempeñen su labor como trabajadoras domésticas, de diferentes ciudades de Colombia.

2.1 Técnica:

Es importante indicar que las técnicas e instrumentos que se empleen en el desarrollo de la recolección de datos son fundamentales para el investigador ya que le permite obtener datos que se convertirán en información principal y en conocimiento para su investigación.

Como lo plantea Sampieri, et al. (2014, p 397) los datos que interesan son conceptos, percepciones, imágenes mentales, creencias, emociones, interacciones, pensamientos, experiencias y vivencias manifestadas en lenguaje de los participantes ya se de manera individual, grupal o colectiva.

Entonces, teniendo en cuenta este concepto se realiza a partir de una revisión documental de diferentes bases de datos con palabras claves como “trabajadoras domésticas”, “estrés laboral”, “síndrome de burnout”, “salud mental”, “condición laboral”, lo cual nos permitirá poder responder con

el objetivo de la investigación, ya que es una problemática que vulnera sus derechos y afecta sus posibilidades de lograr un desarrollo humano óptimo y funcional.

Pues según (Reyes-Ruiz & Carmona Alvarado, 2020) es una de las técnicas de la investigación cualitativa que se encarga de recolectar, recopilar y seleccionar información de las lecturas de documentos, revistas, libros, grabaciones, filmaciones, periódicos, artículos resultados de investigaciones, memorias de eventos, entre otros; en ella la observación está presente en el análisis de datos, su identificación, selección y articulación con el objeto de estudio (Guerrero Dávila, 2015). P.1.

Que permitirá conocer las afectaciones del estrés y el síndrome de burnout en las trabajadoras domésticas de Colombia, para analizar e identificar experiencias del fenómeno, interpretarlas y comprenderlas en la realidad.

Por ende, es eficaz, preciso y útil para la investigación, ya que ayuda responder a los objetivos planteados, que permitirá analizar, interpretar y comprender dichas afectaciones de manera general.

2.2 Fases del trabajo.

La investigación va desde lo particular a lo general y se relaciona con la búsqueda del conocimiento propio del ser humano; es un proceso que resulta muy valioso por su exploración de diferentes fenómenos sociales, permitiendo la observación, el análisis, la interpretación, y la recolección de datos.

Es así como se tiene en cuenta que para este trabajo investigativo se plantean las tres fases fundamentales para el proceso de investigación, las cuales son:

La fase conceptual, durante esta fase el investigador se propone sobre que quiere investigar, para esto formula la pregunta problema, realiza unos objetivos, hace una revisión del marco de referencia frente a su pregunta. En la fase metodológica se revisa como se abordará o realizará la investigación y en la fase empírica se analizan o revisan los resultados obtenidos, para lo que el investigador debe conocer los tipos de métodos y técnicas que pueda efectuar en su investigación.

En tal sentido, la fase conceptual busca investigar e identificar el conocimiento que las trabajadoras domésticas tienen frente a los riesgos psicosociales y el síndrome de burnout de su ámbito laboral, ya que se ignora esta problemática social en nuestra sociedad y se establecieron objetivos para responder, esta investigación se ha planteado por conocimiento propio y experiencias identificadas en nuestro contexto.

En la fase metodológica, se busca abordar la investigación desde el diseño cualitativo, además se seleccionó mujeres trabajadoras que permitirá responder a cada objetivo, por ende, se realiza un análisis documental que permitirá ver los sucesos o eventos de las personas afectadas por dicha problemática.

Además, la fase empírica, se analizarán cada uno de los resultados que se obtengan en la investigación, a través del método, el cual es un proceso de pasos a seguir para alcanzar una meta, y utilizando técnicas que nos permitan abordar la investigación con la implementación del análisis documental, desde lo cual posibilita realizar un investigación de las afectaciones vividas por los trabajadoras domésticas, la cual nos arrojaría información importante para identificar como ellas confrontan esas experiencias.

2.3 Consideraciones éticas

Dentro de las normas éticas de la investigación cualitativa se puede destacar lo que plantea (Camps, Guariglia, & Salmerón, 1992),” la ética es, ante todo, filosofía práctica cuya tarea no es precisamente resolver conflictos, pero sí plantearlos. Ni la teoría de la justicia ni la ética comunicativa indican un camino seguro hacia la sociedad bien ordenada o la comunidad ideal del diálogo que postulan”. Pg. 27

Así, las normas éticas son el soporte de la investigación cualitativa y su reto principal es la credibilidad, lo que indica hacer una buena práctica profesional, oportuna, fiable y pertinente,

garantizando el consentimiento y la confidencialidad de las participantes, mediante solicitud de permiso dirigida por la comisaria de familia para acceder a la información de los participantes del proyecto.

Es importante considerar los principios éticos dentro de nuestra investigación ya que según Belmont en De Ciencia et al. (2017) "La expresión "principios éticos básicos" se refiere a aquellos criterios generales que sirven como base para justificar muchos de los preceptos éticos y valoraciones particulares de las acciones humanas. Entre los principios que se aceptan de manera general en nuestra tradición cultural, tres de ellos son particularmente relevantes para la ética de la experimentación con seres humanos"

Los principios de respeto a las personas, de beneficencia y de justicia. Para esto se tienen en cuenta los principios:

Respeto por las personas: Este principio implica dos aspectos importantes. El primero, tratar a las personas en el marco de la investigación como autónomas y segundo, que las personas con autonomía disminuida deben protegerse.

Beneficencia: Se trata a las personas éticamente respetando sus decisiones y protegiéndolas de daño, sino también esforzándose en asegurar su bienestar. Esta forma de proceder cae dentro del ámbito del principio de beneficencia.

Justicia: implica un compromiso por asegurar la distribución justa de los riesgos y los beneficios de la investigación.

2.4 Tipo de Estudio: Revisión documental sistemática.

2.5 Fuentes de Datos:

- **Bases de datos académicas:** Google académico, Redalyc, SciELO.
- **Fuentes secundarias:** Informes de organizaciones no gubernamentales (ONG), organismos internacionales (OIT, OMS, ONU mujeres), tesis universitarias, libros y capítulos de libros.
- **Documentos legales y normativos:** Legislación laboral colombiana, informes de entidades gubernamentales.

2.6 Criterios de Inclusión y Exclusión:

- **Inclusión:**
 - Estudios publicados entre 2010 y 2023.
 - Artículos en español e inglés.
 - Investigaciones que aborden el estrés y/o el síndrome de burnout en trabajadoras domésticas en Colombia.
 - Estudios que incluyan datos sobre el entorno laboral y sus impactos en la salud mental de las trabajadoras domésticas.
- **Exclusión:**
 - Artículos de opinión o editoriales.
 - Estudios centrados en países distintos de Colombia sin comparaciones directas con Colombia.
 - Investigaciones con metodologías no rigurosas o con muestras no representativas.

2.7 Estrategia de Búsqueda:

- Selección de palabras claves y términos de búsqueda: Estrés laboral" "[DeCS (Descriptor de ciencias de la salud)], "Síndrome de burnout" [DeCS], "Trabajadoras domésticas" [Text Word],

"empleadas del hogar" [Text Word], "Colombia" [DeCS], "Condiciones de trabajo" [DeCS], "Salud mental" [DeCS].

- Utilizar los operadores booleanos para definir la estrategia de búsqueda.
- Realizar búsquedas en las bases de datos y fuentes secundarias seleccionadas.

2.8 Proceso de Selección de Estudios:

- **Primera Fase:** Revisión de títulos y resúmenes de los artículos obtenidos a través de la estrategia de búsqueda para verificar criterios de selección por parte de las investigadoras.
- **Segunda Fase:** Evaluación integral de los artículos preseleccionados para la determinación final de inclusión.
- **Tercera Fase:** Uso de gestor de referencias bibliográficas.
- **Cuarta Fase:** Determinación de argumentos que den respuesta a los objetivos de investigación y redacción de resultados.

2.9 Análisis de Datos:

- **Extracción de datos relevantes:** Información sobre el diseño del estudio, población, metodología, resultados principales, factores de estrés y burnout identificados, y conclusiones.
- **Síntesis de datos:** Utilizar métodos cualitativos para sintetizar los hallazgos de los estudios. Se puede emplear el análisis temático para identificar patrones y temas recurrentes.

2.10 Interpretación y Presentación de Resultados:

- Presentar los resultados en formato narrativo y, si es aplicable, en tablas o gráficos que resuman los hallazgos clave.
- Discusión de los resultados en relación con el objetivo de investigación y la literatura existente.
- Identificación de lagunas en la investigación actual y sugerencias para futuras investigaciones.

2.11 Consideraciones Éticas:

- Garantizar la integridad y precisión en la revisión y síntesis de la literatura.
- Reconocer y citar adecuadamente todas las fuentes utilizadas.

CAPÍTULO III

3 Resultados

De acuerdo con la búsqueda de información que se hace a través de las teorías y perspectivas de autores que hayan realizado investigaciones acerca del estrés y síndrome de burnout en mujeres que laboran en casas de familia se puede identificar que el trabajo doméstico en las trabajadoras

colombianas genera afectaciones orgánicas, físicas, psicológicas y mentales frente al exceso de recargo laboral en las funciones diarias en servicios domésticos.

El personal debe experimentar un bienestar óptimo en su salud mental, física, social y biológica, según la Organización Mundial de la Salud (Ramos, et al, 2020). Es por ello, se puede afirmar que esta población frecuentemente se enfrenta a situaciones conflictivas, estresores y desgastante que genera en las mujeres desesperanza en su lugar de trabajo ya que las trabajadoras viven en el lugar de trabajo y con ello una forma de relación laboral que genera descontentos, tensiones y conflictos al estar expuestas a situaciones como aislamiento, explotación y discriminación; pero también se entremezclan emociones y afectos (Velázquez, 2018).

Es importante hacer referencia que durante mucho tiempo atrás las mujeres solteras cabezas de hogar, han tenido que ofrecer sus servicios trabajando en casas de familia para el sustento de sus hijos, y desde ese entonces el empleo domestico ha sido un factor pilar en el género femenino que no tienen oportunidades laborales en el mercado. Por ende, son cerca de 500 años de historia de este oficio en nuestro país, que siempre ha sido la mayor fuente de empleo para las mujeres de bajos recursos y con escasa educación (Barrero, Ospina & Sánchez, 2020).

Por tanto, se considera que en los hogares latinoamericanos y en especial Colombia, para las familias es necesario contratar mujeres que quieran trabajar de manera domestica ya sea de forma interna o diurna cumpliendo con un horario asignado por los contratantes, realizando las actividades que le piden tales como: limpieza, orden, cocina y cuidado de personas de tercera edad o niños (si aplica), por tanto, la inclusión de trabajo doméstico remunerado en los hogares es un recurso que históricamente muchos hogares latinoamericanos han utilizado y utilizan para resolver las tareas de cuidado de sus integrantes. Por tanto, los contratantes por lo general buscan mujeres entre los 18 y 40 años ya que a esta edad son personas funcionales, con habilidades y experiencias en este tipo de empleo para cumplir con las tareas que les corresponde. Por lo que, la trabajadora realiza tareas de

limpieza, preparación de alimentos y, en general, de mantenimiento de un hogar ajeno (Rojas y Contreras, 2018).

Según (Shen & Huang, 2012) El agotamiento emocional y la despersonalización tienen efectos negativos estadísticamente significativos en la satisfacción con la vida de los trabajadores domésticos. Es por esto que existe una alta probabilidad de que las mujeres que adquieran un trabajo doméstico se ven afectadas por el estrés o síndrome de burnout, ya que este tipo de empleo puede generar conflictos familiares, sociales e intrapersonales ya que durante sus actividades diarias puede sentirse frustradas, desmotivadas, estresadas por el recargo de funciones y, entre otros sentimientos que producen ideas, pensamientos continuos y fluctuación emocional afectando el bienestar físico, mental y psicológico de las mismas. Ahora bien, el síndrome de burnout es una respuesta del organismo, a una situación que genera la necesidad de ser atendida y despierta preocupación en esta población (Osorio y Ponce, 2022). De lo anterior se considera que estos síntomas (estrés o síndrome de burnout) no solo se presenta en empleados que laboran en grandes empresas o que permanecen diariamente frente a las nuevas tecnologías, sino que también se evidencia y se puede decir que, con más prevalencia, en las mujeres que laboran en casas de familia.

En muchas ocasiones muchas trabajadoras de esta población no se siente satisfecha con su empleo debido a las altas y riesgosas tareas que le asignan frecuentemente, bajo presión, contra tiempo, palabras de desvaloración y humillaciones constantes que evidentemente no permiten que las mujeres se sientan valoradas y satisfechas con lo que hacen, es por eso que Cuando la calidad de vida laboral es negativa traerá consigo unas manifestaciones o enfermedades, como lo son estrés, depresión, ansiedad, síndrome de burnout, conflicto trabajo familia y conflicto familia trabajo, entre otras (Ordoñez y Palacio, 2022; Osorio, et al , 2024). Entre los factores principales que se presentan para desarrollar el síndrome de burnout es el desgaste físico, mental, despersonalización y la tensión emocional. Ya que el estrés puede causar dolor de cabeza, malestar gástrico, dificultad para dormir y desorden alimentario el

estrés, por ser una demanda física o psicológica fuera de lo habitual, provoca un estado ansioso (Macias, Orozco, Valle et.al, 2013; Osorio, 2023).

Según la (Organización Mundial de la Salud, 2023) Las situaciones estresantes pueden causar o exacerbar problemas de salud mental, frecuentemente ansiedad o depresión, que requieren atención médica. Así pues, las mujeres que son expuestas constantemente a horas extensas de trabajo, actividades que requieran de agilidad y de movimientos excesivos en peso crea en la persona una alteración de estrés produciendo en ella dolor en la espalda, dolor muscular, migraña y entre otros síntomas que se presentan durante y después de realizar las tareas del hogar. En consecuencia, el trabajador que se encuentra ante situaciones de alta demanda (horarios extensos, poco tiempo para descansar, presión para realizar las cosas con rapidez, etc.) en algunos casos puede causar incertidumbre y desconfianza o sentirse preparado para afrontarlo (Rodríguez, Roque & Molerio, 2002)

Por otra parte, desde décadas anteriores las amas de casa han considerado el trabajo en casas de familia como parte de su identidad de género, es decir (las mujeres hacen cosas del hogar) y para estas mujeres el hecho de trabajar en hogares ajenos es sinónimo de enfermedades, dolencias, desgaste físico y mental debido a que deben cumplir con los que haceres de su propia vivienda y también deben cumplir con tareas que le asignan en otra casa. Sin embargo, las trabajadoras domésticas, (consideran este tipo de empleo como fundamento esencial para adquirir ingresos económicos y lo convierten en hábitos diarios y de por vida, es decir; dedican su vida prestando servicios en casas de familia para el bienestar de otras personas que necesitan de su ayuda para oficios caseros, por tanto, las amas de casa consideran el trabajo doméstico como parte de su identidad femenina y como generador de enfermedades, mientras que las empleadas domésticas lo catalogan como un trabajo en sí, por el cual reciben un salario, y por ello lo relacionan con daños a su salud menos frecuentemente. (Trujano y Mayen, 2017)

Durante la realización de este análisis documental se ha encontrado de existen factores importantes que afectan a las mujeres que prestan sus servicios de casas de familia y uno de ellos, siendo el primordial es que deben tener disponibilidad de tiempo para las funciones que le indiquen realizar durante el día, es decir no tienen un horario fijo, las 24 horas del día están a la disposición de sus empleadores y no existe una definición de las actividades específicas que deben realizar porque son catalogadas como las que pueden realizar de “todo” (Acosta & Pulido 2022). Es por este motivo que las mujeres empiezan a adquirir síntomas de estrés laboral o síndrome de burnout a largo plazo debido a la acumulación de estrés; consecuencia de las altas responsabilidades, actividades constantes y repetitivas que le indican realizar en toda la casa donde es muy poco el tiempo que le queda con la finalidad de tener tiempo de ocio para poder descansar y recargar sus energías ya que la sobrecarga de responder por muchas tareas, y la presión de que estas marchen bien de forma sincrónica para que ningún aspecto se desestabilice genera una presión (Baquero & Arroyave 2021).

Es importante mencionar que a raíz de que su empleo no es bien pago, no les alcanza el dinero para cubrir todas las necesidades económicas tales como: el abastecimiento de la canasta familiar, pago de los servicios del hogar, arrendamiento, pertenencias de aseo, entre otros. Es por esto que; diariamente están pensando en lo duro que trabajan y el poco dinero que reciben para todas las horas y las actividades que les colocan sumando los conflictos familiares que se les presenta por el poco tiempo que tienen para compartir con sus familias y la ausencia que presentan frente a sus hijos pequeños, es por esto que se acumulan en ellas emociones negativas que afectan su estado emocional y por ende propagan tristeza, estrés, miedo, preocupación y arrepentimiento y tampoco puede haber concentración en lo que deben realizar siendo estas razones lo que provoca síntomas de estrés (Zainal y Barlas, 2022).

En consecuencia, las condiciones en las que trabajan las mujeres en gran mayoría son de riesgos porque se exponen frecuentemente al frío y al calor en cuestiones de cocina y refrigeración, también

deben realizar tareas que requieren de fuerza, son expuestas a líquidos químicos para limpieza de pisos, muebles y lavado de baños sin protección de guantes para manos o tapabocas, entre otros elementos que generan riesgos psicolaborales ante la integridad física de estas mujeres trabajadoras en casas de familia; estos son factores determinantes más importantes del alto nivel de ritmo en el trabajo doméstico (Bauleo, Dijk & Radon (2017).

En Colombia son muchas las mujeres que presentan estrés laboral o síndrome de burnout debido a la sobre carga laboral que adquieren estas mujeres debido a la vulnerabilidad que presentan y la falta de oportunidades en otros ámbitos laborales, por ello, soportan maltratos, humillaciones, señalamientos, abusos psicológicos y otras situaciones que deben aguantar solo para poder llevar el sustento del día a día sus hogares. Según como lo manifiesta Baquero & Arroyave, (2021) las mujeres son más propensas a padecer síndrome de burnout, sin embargo, se evidencia que son muy pocos los estudios realizados en Colombia en el cual se pueda observar un análisis de esta situación por lo que se refleja que el género femenino tiene demasiadas cargas de tipo laboral, social e incluso de tipo biológico ya que ser empleada doméstica está asociado positivamente con tristeza y cansancio ocasionando actos negativos y contrarios al momento de realizar sus labores de una manera adecuada. Asimismo, el ritmo de trabajo, en un alto nivel que resulta ser un predictor para alcanzar impactos negativos de salud por su alta carga de estrés.

Pues bien, después de todo lo expuesto, se hace hincapié en las estrategias de afrontamiento que son importantes y necesarias para la regulación del estrés y pensamientos negativos frente a sus funciones diarias en su lugar de trabajo, por tanto; la confrontación ante cualquier situación es indispensable para aclarar inconformidades y lograr tener comunicación asertiva, la evitación es una estrategia que permite no sobre pensar circunstancias que hayan sucedido durante sus labores, el autocontrol es vital gestionar emociones e impulsos que pueda causar una situación, la aceptación de responsabilidad permite a la persona reconocer la conducta que haya tenido en el origen del problema

(Ríos & Alférez, 2020). Utilizar estrategias de afrontamiento de tipo cognitivo son importantes también debido a que estas permiten que las mujeres puedan tener la capacidad de reconocer y aceptar sus conductas negativas, que sepan manejar los tiempos para poder reducir el cansancio emocional, pudiéndose potencializar el uso de estilos de afrontamientos que utilicen respuestas positivas y apoyo social a problemas para que una vez usadas estas estrategias puedan tener una mejor calidad de vida y así adquieran un bienestar mental y emocional (Barbosa, Muñoz, et al 2009). Es por esto que cuando se habla de estrategias de afrontamiento se hace referencia al esfuerzo cognitivo, conductual y emocional como recurso interno de la persona. Por ende, todos estos recursos ayudan a la persona a darle un manejo adecuado a situaciones difíciles. No obstante, se conoce que este tipo de empleo es difícil, genera cansancio y estrés en toda persona que realice oficios domésticos en casas ajenas, sin embargo es una manera de recibir remuneración para el sustento de toda una familia y la mejor manera para saber llevar este trabajo es aplicar las técnicas y estrategias de afrontamiento que no solo sirve para experiencias en esta población sino para el bienestar mental y emocional de todo individuo que se encuentre afectado por alguna situación negativa (Acuña & Bruschi, 2013).

Según como lo menciona Contreras & Burguillos (2014):

El modo de afrontamiento hace alusión a las estrategias establecida por la persona para aceptar y confrontar situaciones de riesgo estresantes que afecten directamente el bienestar emocional y psicológico. En vista de lo anterior, existen dos tipos: (estrategias centradas en el problema cambiar la situación y resolver el problema) y las estrategias centradas en la emoción (controlar el distrés emocional que genera la situación).

Las estrategias de afrontamiento son conceptos de recursos y esfuerzos cognitivos-conductuales necesarios para la creación de mecanismos que permiten resolver problemas, estos cambian con frecuencia según la situación del individuo y sus demandas tanto internas como externas, es decir, por

medio de la interacción con su entorno van creando estrategias posibles y cambiantes para aumentar dichas condiciones (Muñoz & Correa 2020).

Para finalizar, se hace necesario identificar y analizar los factores que influyen de manera negativa en las mujeres que trabajan en casas de familia, las cuales son afectadas por el estrés y posteriormente el síndrome de burnout a un mediano o largo plazo, debido a los pensamientos distorsionados que se presentan en estas mujeres, según las vivencias y experiencias que tienen durante sus ocupaciones y que para ellas se convierte en riesgos psicosociales porque son afectadas de manera física, orgánica, mental y psicológica sin el acompañamiento profesional que les ayude a fortalecer las estrategias de afrontamiento que se convierte en un factor pilar, ya que se convierte como un componente protector para mejorar la calidad de vida y salud mental de las personas de esta población.

CAPÍTULO III

4 Conclusiones

Nuestro estudio se basó en analizar el estrés laboral y el síndrome de Burnout en las trabajadoras domésticas de Colombia en su ámbito laboral, en base a diferentes documentos teóricos, donde se identificó que el estrés en estas mujeres surge de que cada día trabajan en un hogar diferente al de ellas, cumpliendo con labores en horarios extensos y fuertes, lo que refiere que el estrés es

causado por diferentes sucesos y acontecimientos negativos que perjudica todo, desde lo cognitivo, fisiológico y conductual.

De igual forma (Ramos, 2018) menciona que la parte biológica también se ve afectada por el estrés, pues generan “Un torrente, más o menos intenso, de reacciones hormonales, musculares, nerviosas, vasculares y viscerales, determinan experiencias tales como taquicardia, sudoración, “nervios en el estómago”, temblor, inquietud motora, cefaleas, insomnio, etc.” p.67.

Con referencia al síndrome de burnout, todas estas afectaciones causan en ellas agotamientos físicos, mental, baja productividad, baja autoestima, ansiedad, depresión, etc.

Es entonces, este un proceso en el que las trabajadoras pierden gradualmente el interés en sus tareas y desarrolla una reacción psicológica negativa hacia su ocupación laboral.

Cabe resaltar que este es su principal fuente de empleo y por lo tanto se aferran a este sin importar que pasen por muchos riesgos psicosociales, explotación, discriminación y violación de sus derechos, pues la 98% son mujeres de estratos socioeconómicos bajos, nivel de estudio incompleto, campesinas o indígenas, que por ende tienen pocas oportunidades laborales.

Aunque hay una ley que estipula sus derechos como lo es la ley 1595 de 2012 (Congreso de la República de Colombia, 2012) que dice “Por medio de la cual se aprueba el “Convenio sobre el Trabajo Decente para las Trabajadoras y los Trabajadores Domésticos, 2011 (número 189)”, exponen:

Considerando que el trabajo doméstico sigue siendo infravalorado e invisible y que lo realizan principalmente las mujeres y las niñas, muchas de las cuales son migrantes o forman parte de comunidades desfavorecidas, y son particularmente vulnerables a la discriminación con respecto a las condiciones de empleo y de trabajo, así como a otros abusos de los Derechos Humanos (Congreso de la República de Colombia, 2012).

Pero que en muchos casos sus empleadores como empleadas lo desconocen y es cuando sucede la explotación laboral, donde suceden jornadas excesivas de más de 8 horas, salarios bajos, condiciones precarias, sin garantías de prestaciones, o en algunos casos abuso sexual.

Según Paola (2022):

Esta población, desde los años de la colonia ha realizado su trabajo bajo condiciones completamente injustas donde, a cambio de ciertos “beneficios” otorgados por sus patrones/empleadores, reciben bajas remuneraciones y horarios laborales extensos, evidenciando así un fenómeno social de explotación completamente arraigado en la cultura nacional.

Desafortunadamente, la realidad de las trabajadoras domésticas es tan compleja, pues su labor debe valorarse y reconocerse formalmente como un trabajo digno, legítimo y bien remunerado. Esta falta de reconocimiento implica que ellas no acceden a los mismos derechos y beneficios laborales que otros trabajadores.

Por ende, se deben tomar medidas que mejoran sus condiciones laborales, brindando protección a sus derechos, se han identificado diversas medidas posibles; propuestas para mejorar las condiciones laborales de los empleados domésticos en el país.

Esto para minimizar o mitigar los riesgos que pasan como el estrés y el síndrome de burnout, tomando medidas, como ajustar horarios, acceder a servicios de salud mental y aumentar la conciencia sobre los efectos del estrés laboral.

5 Discusiones

El trabajo doméstico es poco remunerado y valorado por sus empleadores, pues todas las funciones que las trabajadoras domésticas realizan son de mucha demanda física, psicológica, produciendo una carga laboral excesiva y por ende surgen diferentes riesgos psicosociales como lo es el síndrome de burnout y el estrés, pues como menciona Osorio & Ponce (2022) Según Lazarus y Folkman

(1984), el estrés no es en sí mismo una enfermedad, sino una respuesta a demandas excesivas que el individuo percibe. Enfrentarse a circunstancias laborales exigentes y desfavorables puede poner en peligro el bienestar del empleado, afectando tanto su salud mental como física.

Al revisar diferentes estudios, se confirma que las condiciones laborales por las que pasan las trabajadoras domésticas son precarias e injustas, por lo cual conllevan al estrés laboral desencadenando el síndrome de burnout o síndrome del quemado y que, aunque existen leyes que regulan sus derechos, su cumplimiento es poco.

De igual manera, se evidencia la falta de apoyo social, que es tan necesario para enfrentar circunstancias perturbadoras, por ende, se deben implementar rutas, estrategias, formas de prevención, políticas de protección laboral y programas para abordar las condiciones laborales precarias y promover la salud mental de las trabajadoras domésticas.

Es importante mencionar que una limitación de este estudio basado en el análisis documental fue no poder realizar un trabajo de campo, lo cual hubiera permitido llevar un estudio con fuentes primarias, desde la observación directa, con bitácoras de campo, entrevistas, grupos focales, que permitiera obtener experiencias individuales directas para una perspectiva más precisa.

Por ellos es necesario implementar investigaciones basadas directamente en las experiencias de cada y lograr entender mejor el crecimiento del estrés laboral y el síndrome de burnout de esta población.

En conclusión, es importante y urgente ayudar a mejorar las condiciones laborales de estas mujeres que luchan por sus sueños, por un trabajo digno, por darle un futuro a sus hijos, por tener una mejor calidad de vida, y contribuiremos a un ambiente laboral más justo y equitativo para todos.

6 Referencias

- Alarcón-Vásquez Y, Oquendo Ávila V, Cantillo Prent G, Manjarrez Ortiz L, Muñoz Zapata E. (2021). Riesgo psicosocial del trabajo en casa de mujeres en tiempo de pandemia. Tejidos sociales. <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/tejsociales/article/download/5559/5334>
- Acosta, U. B. y Pulido, C. F. (2022). Hostigamiento Psicológico Laboral en Trabajadoras Domésticas. Artículo original. <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/243>

- Acuña, Sandra., & Bruschi, María de la Paz. (2013). Relación entre Síndrome de Burnout, Bienestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento. [Trabajo de tesis]. Recuperado de: <http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/47>
- Avance Jurídico Casa Editorial Ltda. (2016, 7 julio). Leyes desde 1992 - Vigencia expresa y control de constitucionalidad [LEY_1788_2016]. Avance Jurídico Casa Editorial Ltda., Senado de la República de Colombia. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1788_2016.html
- Barba, y De Samaniego. (2022). Factores causantes del Síndrome de Burnout. Revista Semilla Científica, (3), 124–147. Recuperado a partir de <https://revistas.umecit.edu.pa/index.php/sc/article/view/1085>
- Barrero Ramírez, P., Ospina Hernández, Y., & Sánchez Aragón, L. (2020). “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”. Ibagué.
- Bauleo, Van Dijk, & Radon, (2017). RITMO DE TRABAJO y SU INFLUENCIA EN LA SALUD MENTAL DE TRABAJADORAS DOMÉSTICAS EN ARGENTINA. Revista de Salud Pública, 73. <https://doi.org/10.31052/1853.1180.v0.n0.16780>
- Baquero Xandra y Arroyave M. (2021). Síndrome de Burnout: ¿Es el Género Femenino más Propenso a Padecerlo? Recuperado de: <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/23680/MD0321.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barbosa, Ramírez, C., Muñoz, Ortega, L., Rueda, Villamizar, X., & Suarez, Leitón, G. (2009). Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes universitarios. Revista Iberoamericana de Psicología. [Trabajo de grado]. Recuperado de: <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.2102/597>
- Calderón, A. Fandiño B, Soto M.Y. Factores de riesgo psicosocial; una perspectiva critica de la realidad del servicio doméstico bajo el modelo de carnetización en el municipio de Tabio, Cundinamarca. (2020). Trabajo de Universidad ECCI
- Camacho, G. G., Alvarado, A. d., & Ahumada, A. R. (2020). Garantías y reconocimiento al servicio doméstico en el marco jurídico colombiano. Villavicencio: Universidad Cooperativa de Colombia.
- Congreso de la República de Colombia (2012) 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. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=51009>
- Correa Carrasco, M. (2021). Los riesgos psicosociales en el trabajo doméstico y de cuidados. Lex Social: Revista De Derechos Sociales, 11(1), 431–448. <https://doi.org/10.46661/lexsocial.5493>
- Contreras Acosta, M., & Burguillos Peña, I. (2014). Estrés y Burnout en profesores de primaria y secundaria de Huelva: las estrategias de afrontamiento como factor protector. Campus del Carmen, Facultad de Ciencias de la Educación. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.616>
- González Quinteros L. y Cancela Mariselda. (2011). Estudio sobre las condiciones laborales del servicio doméstico. Documento analítico. Recuperado de: https://uruguay.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/120_file1.pdf

- De Ciencia, D. A., Innovación, T. E., & Bogotá. (2017). Documento de política nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación N° 1501. COLCIENCIAS.
<https://repository.agrosavia.co/handle/20.500.12324/36786>
- Lovo, J. (2021). Síndrome de burnout: Un problema moderno. Revista entorno, 110-120.
<https://camjol.info/index.php/entorno/article/view/10371>
- Macias M. A, Orozco. C. M, Valle. M, y Zambrano J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Universidad del Norte, Barranquilla. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2013000100007&lng=en&tlng=es.
- Martínez Pérez, Anabella. (2010). El síndrome de Burnout Evolucion conceptual y estado actual de la cuestión. Vivat Academia. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525752962004>
- Ministerio de Trabajo. (2023). Cerca de 600 mil trabajadoras y trabajadores del servicio doméstico se beneficiarán con reforma laboral. Minintrabajo.
<https://www.mintrabajo.gov.co/comunicados/2023/marzo/cerca-de-600-mil-trabajadoras-y-trabajadores-del-servicio-domestico-se-beneficiaran-con-reforma-laboral#:~:text=Durante%20el%20mismo%20a%C3%B1o%2C%20la,hombres%20%20mil%20ocupados%20m%C3%A1s>.
- Muñoz, C., & Correa, C. (2020). Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primera infancia. Revista espacios. Recuperado de:
<https://www.revistaespacios.com/a20v41n37/a20v41n37p12.pdf>
- Núñez, R. B., David, M. K., & Núñez, G. B. (2020). Estrés: Cómo enfrentarlo para el desempeño laboral. Bogotá: Editorial Gente Nueva.
- ONU Mujeres. (2020). TRABAJO DOMÉSTICO REMUNERADO EN COLOMBIA: UN APORTE CENTRAL DE LAS MUJERES. Colombia: DANE-ONU.
- ONU Mujeres – América Latina y el Caribe (2022, 30 marzo). 30 de marzo: Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar. ONU Mujeres – América Latina y el Caribe.
<https://lac.unwomen.org/es/stories/noticia/2022/03/30-de-marzo-dia-internacional-de-las-trabajadoras-del-hogar>
- Organización internacional del trabajo [OIT]. (2023). La vía hacia el trabajo decente para las trabajadoras y trabajadores domésticos. Ginebra: Copyright © Organización Internacional del Trabajo 2023. Obtenido de https://www.ilo.org/global/topics/domestic-workers/publications/WCMS_885233/lang--es/index.htm
- Organización Internacional del Trabajo. (2013). La organización del trabajo y los riesgos psicosociales: una mirada de género. Equipo Técnico de Trabajo Decente de la OIT para América Central, Haití, Panamá y República Dominicana. [Archivo PDF]
<https://www.ilo.org/es/media/455161/download>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). Burn-out an "occupational phenomenon"
<https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/burn-out-an-occupational-phenomenon>
- Organización Mundial de la Salud. [OMS]. (2023, 21 febrero). 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. (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>
- Ortiz Manrique, A. (2022). *Arelys: Emprendiendo el camino hacia la reivindicación del trabajo doméstico en Colombia*. Universidad de los Andes. Disponible en: <http://hdl.handle.net/1992/59447>
- Paola, O. M. A. (2022, 1 junio). *Arelys: Emprendiendo el camino hacia la reivindicación del trabajo doméstico en Colombia*. Repositorio Institucional Séneca. <http://hdl.handle.net/1992/59447>
- Pineda, J. (2024, 21 marzo). De lo premoderno y colonial al trabajo digno de las trabajadoras del hogar. Cider. <https://cider.uniandes.edu.co/es/trabajo-digno-trabajadoras-hogar-03-24>
- Psicólogos, C. C. (2009). *Deontología y bioética del ejercicio de la psicología en Colombia*. Bogotá: JAVEGRAF.
- Ramos Duarte, N., Roza 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
- Shen Han y Huang Chenchen. (2012). *Domestic migrant workers in China's hotel industry: An exploratory study of their life satisfaction and job burnout*. Libro. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S027843191200045X>
- Ramos, P. (2018). Antecedentes históricos del estrés. En Ramos, R. *Técnicas de relajación para reducir el estrés en el trabajo* (pp. 8-24 y 26-30). ICB Editores. <https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/106682>
- REPÚBLICA, E. C. (20 de junio de 2019). Ley 1959 de 20 de junio 2019. Obtenido de Ley 1959 de 20 de junio 2019: recuperado de: <https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/LEY%201959%20DEL%2020%20DE%20UNIO%20DE%202019.pdf>
- Reyes-Ruiz, L. (2020). *La investigación documental para la comprensión ontológica del objeto de estudio*. *Unisimonbolivar*. Recuperado de: https://www.academia.edu/44288695/La_investigaci%C3%B3n_documental_para_la_comprension%C3%B3n_ontol%C3%B3gica_del_objeto_de_estudio
- Ríos Taborda, E., & Alférez, Álvarez, M. (2021). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés relacionado con el trabajo en casa, en mujeres adultas cabeza de hogar de Villavicencio*. Universidad Cooperativa de Colombia. [Proyecto de grado]
- Rodríguez Mateus, J., Jiménez Jiménez, L., Murcia Blanco, A., & Burbano Muñoz, S. (2018). *Análisis del sistema de seguridad y salud en el trabajo en el servicio doméstico para un conjunto residencial en Usaquén*. Usaquén.
- Rodríguez González, R., Roque Doval, Y., & Molerio Pérez, O. (2002). *Estrés laboral, consideraciones sobre sus características y formas de afrontamiento*. *Revista Internacional de Psicología*. Recuperado de: <https://revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/13/11>
- Rojas, G. y Contreras, N. (2018). *Resistencia activa de las trabajadoras del hogar en México: talleres, aprendizaje y empoderamiento*. *Revista LAT, Dossier Trabajo, conflictividad y resistencias*, (3), 1-37. Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362020000100138

- Sampieri Hernández, R., Collado Fernández, C., & Lucio Baptista, M. (2014). Metodología de la Investigación. México: McGRAW-HILL.
- Sampieri, R. H. (2014). Entrevistas. En R. H. Sampieri, Metodología de la investigación (pág. 600). México D.F: McGrawHill.
- Sampieri, R. H., Collado Fernández Carlos, & Baptista Lucio, M. (2014). Metodología de la investigación. México: McGraw Hill.
- Sánchez, J. F., & Burgos, V. A. (2020). ROL DEL PSICÓLOGO FRENTE AUTORIDADES ADMINISTRATIVAS EN COLOMBIA. Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/23492/2020jamidmorales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Trujano, R.S y Mayen, A. A. (2017). Depresión y hábitos de salud en mujeres empleadas domésticas y amas de casa. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi171f.pdf>
- Velásquez, N.Y. Peña, C.F. y Ruiz, R.L. (2020). Trabajadoras del hogar: grupo vulnerable al maltrato y desigualdad laboral. Revista de estudios de género.
- Velázquez. A. G. Y. (2018). Trabajadoras y empleadoras: Un estudio exploratorio de las condiciones laborales de las “empleadas domésticas” en la ciudad de Hermosillo. Tesis de opción de grado. http://www.repositorioinstitucional.uson.mx/bitstream/20.500.12984/1187/1/velazquezabarca_guadalupeyolandal.pdf
- Zainal. K.A. (2022). Mental health, stressors and resources in migrant domestic workers in Singapore: A thematic analysis of in-depth interviews. Libro. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0147176722000955>