



TÍTULO DEL PROYECTO NODO

ANALIZAR FUENTES BIBLIOGRÁFICAS SOBRE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL, ESTRÉS Y SÍNDROME DE BURNOUT EN TRABAJADORAS DE DIFERENTES SECTORES ECONÓMICOS QUE TRABAJEN EN MODALIDAD DE TELETRABAJO EN COLOMBIA.

IRENE TENJO CALDERÓN

COD. 948188

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
Rectoría Virtual y a Distancia
SEDE Bogotá D.C. - Sede Principal

ESPECIALIZACIÓN EN GESTIÓN PSICOSOCIAL EN CONTEXTOS DEL TRABAJO

JULIO DE 2024

ANALIZAR FUENTES BIBLIOGRÁFICAS SOBRE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL,
ESTRÉS Y SÍNDROME DE BURNOUT EN TRABAJADORAS DE DIFERENTES SECTORES
ECONÓMICOS QUE TRABAJEN EN MODALIDAD DE TELETRABAJO EN COLOMBIA.

IRENE TENJO CALDERÓN

Trabajo de Grado Presentado Como Requisito Para Optar Al Título De EGPCT

ASESOR
ADRIAN MARCEL GARCIA CAICEDO
Maestría en Dirección Estratégica en Riesgos Laborales

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
Rectoría Virtual y a Distancia
SEDE Bogotá D.C. - Sede Principal
ESPECIALIZACIÓN EN GESTIÓN PSICOSOCIAL EN CONTEXTOS DEL TRABAJO
julio de 2024

Agradecimientos

A Dios, por darme la fortaleza y la sabiduría necesarias para alcanzar esta meta.

A mis padres, esposo y mis hijos quienes con su amor, paciencia y sacrificio han sido mi mayor inspiración y apoyo incondicional a lo largo de este camino. Gracias por creer en mí y por enseñarme el valor del esfuerzo y la dedicación.

A mis amigos, que con su compañía y palabras de aliento hicieron más llevaderos los momentos difíciles. Su amistad ha sido un pilar fundamental en esta etapa de mi vida.

Agradezco profundamente al docente Adrián Marcel García Caicedo, cuya guía y apoyo fueron esenciales para el desarrollo de este proyecto. Su paciencia y comprensión, así como su generosidad al dedicar su tiempo y compartir su conocimiento, fueron determinantes para que pudiera superar los desafíos y alcanzar los objetivos.

Igualmente, al equipo de docentes y mentores, por compartir su conocimiento y experiencia, guiándome con su sabiduría y compromiso en cada paso de este proceso.

Finalmente, dedico este trabajo a todos aquellos que, de una u otra manera, han contribuido a mi formación personal y profesional, recordándome siempre la importancia de perseverar y luchar por mis sueños.

Resumen

Este proyecto de investigación se centra en la importancia de comprender a fondo los factores de riesgo psicosocial y el estrés laboral que enfrentan las mujeres trabajadoras en diferentes sectores económicos de Colombia. Dada la creciente participación de las mujeres en actividades económicas desde la obtención del derecho al voto en 1954, es esencial abordar los desafíos asociados con su presencia en el ámbito laboral.

La investigación busca reconocer y valorar el papel significativo de las mujeres en la economía, proporcionándoles las herramientas necesarias para garantizar su bienestar y salud en el trabajo, independientemente del sector en el que se desempeñen.

Al enfocarse en la identificación y comprensión de los factores de riesgo psicosocial, el estudio pretende ofrecer a las organizaciones una base sólida para abordar eficazmente estos riesgos y mejorar las condiciones laborales.

Además, al abordar el estrés laboral, se contribuye a la creación de entornos laborales más equitativos y saludables, beneficiando tanto a las mujeres trabajadoras como a la sociedad en su conjunto.

Esta investigación, al centrarse en las mujeres empleadas en diversos sectores, no solo aborda una cuestión crítica de bienestar, sino que también contribuye al fortalecimiento de un entorno laboral más equitativo y favorable para el crecimiento económico sostenible en Colombia, alineándose con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, especialmente en lo que respecta al trabajo decente y al crecimiento económico.

Palabras claves: Burnout, Estrés, Mujeres, Psicosocial y Riesgo

Índice

Agradecimientos.....	3
Resumen	4
Índice	5
Índice de tablas.....	6
Capítulo 1. Planteamiento del problema	7
Pregunta Problema Base.....	8
Objetivos.....	9
Objetivo General.....	9
Objetivos específicos	9
Justificación	10
Capítulo 1. Antecedentes específicos o investigativos	11
1.1. Antecedentes legales:	13
1.2. Marco investigativo	16
Teletrabajo y/o Trabajo en casa.	16
Riesgo psicosocial y estrés	18
Síndrome De Burnout	19
1.3. Marco conceptual	19
Capítulo 2: Enfoque Metodológico	21
Criterios Para la Revisión de Literaturas	22
Tabla 1. Ítems para la inclusión y exclusión de documentos	23
Muestra Poblacional.	23
Rastreo Bibliográficos	24
Tabla 2: Características del rastreo bibliográfico	24
Extracción de información específica	25
Tabla 3. <i>Estructura de Fuentes Bibliográficas Específicas en las Diferentes Bases de Datos</i>	26
Análisis de la Información.	26
Tabla 4. Criterios para evaluar la calidad de las publicaciones.	27
Técnicas e Instrumentos	28
Capítulo 3: Resultados	29
Tabla 5. Fuentes.....	29
Tabla 6. Fuentes bibliográficas.....	30
Capítulo 4: Disertación.....	31
Referencias	33

Índice de tablas

Tabla 1	<i>Ítems para la inclusión y exclusión de documentos</i>	23
Tabla 2	<i>Características del rastreo bibliográfico</i>	24
Tabla 3	<i>Estructura de Fuentes Bibliográficas Específicas en las Diferentes Bases de Datos</i> ...	26
Tabla 4	<i>Criterios para evaluar la calidad de las publicaciones</i>	27
Tabla 5	<i>Fuentes bibliográficas del estrés y síndrome de burnout</i>	29
Tabla 6	<i>Factores de riesgo psicosocial en el estrés</i>	30

Capítulo 1. Planteamiento del problema

Como consecuencia de la pandemia “COVID-19” en el año 2020, hubo una transformación en la forma de trabajar acelerando la adopción del teletrabajo en Colombia. Sin embargo, esta modalidad también ha traído consigo una serie de desafíos, particularmente relacionados con los riesgos psicosociales, el estrés y el síndrome de burnout (Tejada Becerra & Reyes Zuluaga, 2021).

De igual manera, los avances digitales, y las nuevas generaciones hacen que el teletrabajo sea una alternativa de contratación. Sin embargo, esta aceleración de nuevas prácticas laborales, han generado nuevos conceptos y políticas en el desarrollo de las actividades corporativas; es así como las organizaciones se deben preparar para este desafío en cuanto a la implementación de permanente de tecnología y el desarrollo de competencias técnicas (Marroquín, 2020).

Dicho lo anterior podemos aducir que, dentro del proceso de investigación formativa, se hace necesaria la identificación dentro de la bibliografía actual los factores que inciden en el estrés y síndrome de Burnout en las diferentes trabajadoras de diferentes sectores económicos, teniendo en cuenta que para el 2020 se registraron 17.253 empresas que implementaron el teletrabajo como una alternativo de cumplir labores, esto significa un aumento de 86.000 teletrabajadores, ya en el 2021 se registra que de cada 10 empleados del estado 4 trabajan en teletrabajo (Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, 2021); también es de anotar que según FASECOLDA (2021) esta cifra esta sub estimada, ya que ellos consideran que para esta fecha se estima que existen por lo menos 2.52 millones de personas en modalidad de trabajo en casa.

Por otro lado las cifras oficiales del DANE en la encuesta Pulso Social (DANE, 2023), encuesta realizada en las 23 principales ciudades de Colombia y sus áreas metropolitanas se registró que las personas que realizan trabajo virtual (Teletrabajo, trabajo en casa o modalidad virtual de trabajo), se identifica un total de 806.474 personas, de 292.792 eran hombres y de 513.682 eran mujeres, casi el doble en población femenina, por lo anterior y

aunado a estudios de “la doble presencia en las trabajadoras femeninas: equilibrio entre el trabajo y la vida familiar” (Ruiz López, Pullas Tapia, Parra Parra, & Zamora Sánchez, La doble presencia en las trabajadoras femeninas: equilibrio entre el trabajo y la , 2017), donde se evidencia una sobrecarga entre las obligaciones familiares y las laborales.

Dicho lo anterior podemos identificar en los últimos años y postpandemia un desequilibrio entre la vida familiar y el trabajo, adicional en las fuentes consultadas se identifica el impacto en la salud mental y sus consecuencias en la productividad, como se evidencia en el estudio de la universidad Simón Bolívar de Barranquilla (Alarcón Vásquez, Oquendo Ávila, Cantillo Prent, Manjarrez Ortiz, & Muñoz Zapata, 2021), donde en su discusión se advierte “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”

Finalmente, la OIT organización mundial de la salud advierte que situación de las trabajadoras en Latinoamérica y el caribe se ha vuelto aún más crítica como resultado de la pandemia de COVID-19 (Organización internacional del trabajo).

Pregunta Problema Base

¿Por qué realizar un análisis de las fuentes bibliográficas sobre factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en trabajadoras de diferentes sectores económicos que trabajen en modalidad de teletrabajo en Colombia?

Objetivos

Objetivo General

Realizar análisis de fuentes bibliográficas sobre los factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en trabajadoras de diferentes sectores económicos que trabajen en modalidad de teletrabajo en Colombia.

Objetivos específicos

Revisar la literatura existente sobre los factores de riesgo psicosocial en trabajadoras colombianas de diferentes sectores económicos que trabajan en modalidad de teletrabajo.

Analizar los estudios bibliográficos que abordan el estrés en trabajadoras de distintos sectores económicos que laboran en teletrabajo en Colombia, evaluando las causas y manifestaciones más comunes.

Proponer estrategias de mitigación basadas en la revisión bibliográfica, que aborden los factores de riesgo psicosocial, el estrés y el síndrome de burnout en trabajadoras que teletrabajan, considerando las mejores prácticas identificadas durante la pandemia de COVID-19.

Justificación

El presente trabajo de investigación radica en el creciente y significativo papel que la mujer ha desempeñado en las actividades económicas de Colombia. La participación de mujeres en el ámbito laboral plantea desafíos significativos, entre ellos, la posibilidad de enfrentar niveles de estrés relacionados con su actividad laboral y familiar. Por tanto, esta investigación se vuelve esencial para comprender a fondo los factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en trabajadoras de diferentes sectores económicos que trabajen en modalidad de teletrabajo en Colombia.

Para lograr lo mencionado anteriormente, se realiza un análisis exhaustivo de fuentes bibliográficas con el fin de proporcionar a las trabajadoras las herramientas necesarias para garantizar su bienestar y salud en el trabajo, sin importar el sector en el que se desempeñen.

La realización de esta investigación es de vital importancia, ya que busca proporcionar una comprensión detallada de los factores de riesgo psicosocial y el estrés laboral que afectan a las trabajadoras en modalidad de teletrabajo en Colombia. A través de esta revisión bibliográfica, se pretende brindar a las empresas una base sólida de conocimiento que les permita identificar y abordar de manera efectiva los factores de riesgos psicosociales, estrés laboral y síndrome de burnout que afectan específicamente a las trabajadoras en modalidad teletrabajo, basados en estudios e identificando causas y efectos en la población. Este enfoque en la identificación y comprensión de los factores de riesgo psicosocial es fundamental para la formulación de estrategias y acciones de mejora con el propósito de mitigar el impacto del estrés laboral. Al abordar estos riesgos, no solo se contribuye al bienestar de las trabajadoras, sino que también se fomenta un entorno laboral más saludable y productivo, lo que, en última instancia, beneficia tanto a las empleadas como a las empresas en diferentes sectores económicos en Colombia.

Esta investigación contribuye al fortalecimiento de un entorno laboral más equitativo y favorable para el crecimiento económico sostenible en Colombia.

Capítulo 1. Antecedentes específicos o investigativos

Dando alcance a los objetivos planteados y la justificación de este, se revisarán los antecedentes investigativos a 2023 y el alcance jurídico desde una perspectiva de revisión dando inicio al proceso de discusión.

Es así como desde la pandemia a causa del COVID-19, aceleró el trabajo en casa y/o el teletrabajo, se identifica que esta modalidad de trabajo genera riesgos laborales asociados a los espacios físicos, el mobiliarios, la carga laboral asociada al desequilibrio entre la vida familiar y el trabajo (Ruiz López, Pullas Tapia, Parra Parra, & Zamora Sánchez, La doble presencia en las trabajadoras femeninas: equilibrio entre el trabajo y la vida familiar, 2018), en este estudio se evidencian los riesgos psicosociales están presentes en todos los trabajadores, tanto en los temas físico como en los emocionales; “Es importante resaltar que los riesgos psicosociales producen en quien los sufren unos desequilibrios que se ven reflejados en su propia persona -físico y psíquico-, en su entorno familiar y en la organización donde trabaja”.

En el instrumento utilizado en esta investigación (Ruiz López, Pullas Tapia, Parra Parra, & Zamora Sánchez, La doble presencia en las trabajadoras femeninas: equilibrio entre el trabajo y la vida familiar, 2018), se identifica y mide seis grupos de factores así: exigencias psicológicas, trabajo activo y posibilidad de desarrollo, inseguridad laboral, apoyo social y calidad de liderazgo, doble presencia y estima. donde se identifican que las mujeres se ven más afectadas por las jornadas laborales en casa que los hombres en el factor de doble presencia, además se concluye dentro de esta investigación tres factores asociados a problemas de salud mental (estrés) son la inseguridad en el empleo, la doble

presencia y la exigencia emocional.

“Conseguir la igualdad, tanto en la empresa como en el hogar, constituye una importante labor para la sociedad sobre todo a través de la formación y educación de los estereotipos arraigados” (Cifre , Salanova , & Franco, 2011); además, se muestra en los estudios que la percepción de los riesgos laborales entre hombres y mujeres no es la misma, se identifica que el sexo en las personas trabajadoras es evidente la exposición de estas a los riesgos psicosociales.

Teniendo como base el surgimiento del coronavirus COVID-19 en el año 2019, surgen nuevos estudios a raíz de las medidas tomadas en todos los sectores económicos a nivel global, donde el confinamiento generó riesgos psicosociales alineados a los conflictos laborales y familiares desencadenados por el estrés por los cambios no programados o la reprogramación de sus actividades y hábitos (Caccia, y otros, 2023), en su discusión concluye que existe una fuerte interferencia entre la vida familiar y laboral, donde se identifican fuertes consecuencias para la salud mental y el bienestar de las familias y sus trabajadores, es de anotar que quienes tuvieron mayores incidencias fueron los colaboradores que se encontraban de manera virtual.

Alineado a lo anterior, en el estudio realizado en la universidad ECCI y la universidad de Manizales, en la primera “Análisis de los riesgos psicosociales en mujeres trabajadoras del sector de la construcción” (Caro Pulido, 2021), en esta se concluye que para la época es insuficiente la información con respecto al riesgo sicosocial, además, no se identifica una diferenciación de genero para este rubro.

Por otro lado, en el segundo estudio realizado por estudiantes postgrado titulado “Relación del teletrabajo y factores psicosociales asociados a la salud mental. Revisión de literatura, 2021” (Buriticá Hoyos, Ortiz Zuluaga, & Tabares Flórez, 2021), luego de la discusión se concluye que el teletrabajo influye directamente en los factores de riesgo psicosocial que afecta la salud mental de los colaboradores, además, “Se evidencia que

los factores de riesgo psicosocial mayormente afectados en el teletrabajo son las demandas del trabajo y las condiciones extralaborales por la acumulación de trabajo, dificultades sobre la diferencia entre trabajo y descanso, así como conflictos entre familia y trabajo, además, se muestra que las afectaciones de salud mental más significativas que están presentes en el teletrabajo son el síndrome de burnout, depresión, ansiedad y estrés laboral (tecnoestrés)”.

Finalmente revisando el estudio realizado en la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla en la investigación titulada “Riesgo psicosocial del trabajo en casa de mujeres en tiempo de pandemia” del 2021, donde se aplicó un instrumento de medición donde se evaluó tres tipos de riesgo psicosocial laboral, así: riesgo de higiene, estrés y el desgaste profesional; en el caso de estrés, “Respecto a la sintomatología que presentaban las mujeres durante el trabajo en casa se encontró que el 81.1% manifestó que presentaban estrés, el 53.8% manifestó ansiedad, el 21.7% tristeza, un 14.2% miedo, mientras que el 7.5% manifestaron otros síntomas tales como (dolor de cabeza, cansancio, frustración, desespero)”

1.1. Antecedentes legales:

El Ministerio de Trabajo, como ente rector juega un papel relevante en la regulación, supervisión, inspección y vigilancia; promoción de las políticas y normativas relacionadas con la gestión del riesgo psicosocial; Capacitación y asesoría y promoción de la seguridad y salud en el trabajo (SST). Lo anterior alineado al estrés laboral y el síndrome de Burnout en el entorno laboral, entre otros (Ministerios del Trabajo, s.f.).

Ley 1010 de 2006 (Congreso de la República, 2006), esta ley establece medidas para prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral, el cual es un riesgo psicosocial que puede generar estrés y burnout.

Resolución 2646 de 2008 (Ministerio de la Protección Social, 2008): Esta resolución establece disposiciones y define responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo, incluyendo el estrés laboral. Establece la obligatoriedad para las empresas de implementar programas de intervención que ayuden a mitigar estos riesgos.

La ley 1562 de 2012 (Congreso de Colombia, 2012), donde dice: “ por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional”, en su artículo 1°, donde estipula que el Sistema de Riesgos Laborales del Ministerio de Protección Social, define el Sistema General de Riesgos Laborales como el conjunto de entidades públicas y privadas, normas y procedimientos, destinados a prevenir, proteger y atender a los trabajadores de los efectos de las enfermedades y los accidentes que puedan ocurrirles con ocasión o como consecuencia del trabajo que desarrollan.

Igualmente establece que las disposiciones vigentes de salud ocupacional relacionadas con la prevención de los accidentes de trabajo y enfermedades laborales y el mejoramiento de las condiciones de trabajo hacen parte integrante del Sistema General de Riesgos Laborales.

La Ley 1616 de 2013 (Congreso de Colombia, 2013), es un marco legal esencial para la protección y promoción de la salud mental en Colombia. Su implementación busca garantizar que todas las personas, independientemente de su situación social, económica o geográfica, tengan acceso a servicios de salud mental de calidad y que se respeten sus derechos humanos en todo momento. Además, impulsa un enfoque integral e intersectorial para abordar los desafíos en salud mental, reconociendo la importancia de la prevención y la promoción, además del tratamiento y la rehabilitación.

En el Decreto 1072 DE 2015 (Presidencia de la Republica., 2015), se menciona que: “son objetivos del Ministerio del Trabajo la formulación y adopción de las políticas, planes generales, programas y proyectos para el trabajo, el respeto por los derechos

fundamentales, las garantías de los trabajadores, el fortalecimiento, promoción y protección de las actividades de la economía solidaria y el trabajo decente, a través un sistema efectivo de vigilancia, información, registro, inspección y control; así como del entendimiento y diálogo social para el buen desarrollo de las relaciones laborales.”

La Resolución 4886 de 2018 (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018), establece la regulación desconexión laboral, adoptando a la Política Nacional de Salud Mental, siendo esta disposición obligatoria dando cumplimiento de forma obligatoria según el Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS), según sus competencias y obligaciones.

Resolución 2404 de 2019 (Ministerio de Trabajo , 2019): Establece las directrices para la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), en el cual se incluyen medidas para la gestión de los riesgos psicosociales.

En la Circular 0064 del 2020 (Ministerio del Trabajo, 2020), se emiten asunto: acciones mínimas de evaluación e intervención de los factores de riesgo psicosocial, promoción de la salud mental y la prevención de problemas y trastornos mentales en los trabajadores en el marco de la actual emergencia sanitaria por sars-cov-2 (covid-19).

La Resolución 2764 de 2022 (Ministerio del Trabajo, 2022), “Por la cual se adopta la Batería de instrumentos para la evaluación de factores de Riesgo Psicosocial, la Guía Técnica General para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos y se dictan otras disposiciones”

En el Código Sustantivo del Trabajo en su artículo 9, reza, “El trabajo goza de la protección del Estado, en la forma prevista en la Constitución Nacional y las leyes. Los funcionarios públicos están obligados a prestar a los trabajadores una debida y oportuna protección para la garantía y eficacia de sus derechos, de acuerdo con sus atribuciones.”

La Ley 2191 de 2022 (Congreso de la Republica, 2022), esta ley tiene por objeto crear, regular y promover la desconexión laboral de los trabajadores en las relaciones laborales

dentro de las diferentes modalidades de contratación vigentes en el ordenamiento jurídico colombiano y sus formas de ejecutarse, así como en las relaciones legales y/o reglamentarias, con el fin de garantizar el goce efectivo del tiempo libre y los tiempos de descanso, licencias, permisos y/o vacaciones para conciliar la vida personal, familiar y laboral.

La Resolución 2110 de 2023 (Ministerio del Trabajo, 2023), Por la cual se adopta en el Ministerio del Trabajo el “Protocolo para prevenir, atender y adoptar medidas de protección frente a todas las formas de violencia contra las mujeres y basadas en género, y discriminación por razón de raza, etnia, sexo u orientación sexual, identidad de género o cualquier tipo de discriminación en el ámbito laboral y contractual.”

La Resolución 3094 de 2023 (Ministerio del Trabajo, 2023), expone la actualización de los mecanismos preventivos y correctivos de conductas de acoso laboral, el funcionamiento de los Comités de Convivencia Laboral en el Ministerio de Trabajo y el procedimiento interno para su atención y se deroga la Resolución 0946 de 2012.

1.2. Marco investigativo

Teletrabajo y/o Trabajo en casa.

Cuando hablamos de teletrabajo o trabajo en casa podemos decir que con la llegada del COVID-19 a la humanidad y a las organizaciones estas repensaron en un momento de crisis y pensamos que surge el trabajo en casa como una alternativa novedosa y reciente, y no es así, debemos remontarnos a los años 70, donde se vincula especialmente a las tecnologías de la información y la comunicación (unedtudela, s.f.).

Es así como (Lathey,, 1975), Nilles sostenía que “si uno de cada siete trabajadores no tuviera que desplazarse a su sitio de trabajo, Estados Unidos no tendría la necesidad de importar petróleo”, es importante mencionar que se destina este concepto como un de sostenibilidad y sustentabilidad alineado a un tema comercial y petrolero, es así como desde

los años 70 ya se acuña este concepto de teletrabajo como una transformación en la forma de relacionarse con el que hacer y cumplimiento de los objetivos de la organización.

Otro de los conceptos acuñados en la anterior década, esta consignada en el estudio titulado "El teletrabajo" (Gray, Hutson, Gordon, & Otros, 1995), donde se acuña el concepto "El teletrabajo es una forma flexible de organización del trabajo, que consiste en el desempeño de la actividad profesional sin la presencia física del trabajador en la empresa durante una parte importante de su horario laboral. Engloba una amplia gama de actividades y puede realizarse a tiempo completo o parcial. La actividad profesional en el teletrabajo implica el uso frecuente de métodos de procesamiento electrónico de información, y el uso permanente de algún medio de telecomunicación para el contacto entre el trabajador y la empresa".

Ya bien, para el contexto nacional el Ministerio de trabajo, define este como: "Una forma de organización laboral, que consiste en el desempeño de actividades remuneradas o prestación de servicios a terceros utilizando como soporte las tecnologías de la información y comunicación -TIC- para el contacto entre el trabajador y la empresa, sin requerirse la presencia física del trabajador en un sitio específico de trabajo" (Ministerio de Trabajo, 2008).

Por otro lado, la OIT "Una forma de trabajo en la cual: el mismo se realiza en una ubicación alejada de una oficina central o instalaciones de producción, separando así al trabajador del contacto personal con colegas de trabajo que estén en esa oficina y la nueva tecnología hace posible esta separación facilitando la comunicación" citado en el artículo de reflexión de (Cataño Ramírez & Gómez Rúa, 2014), esto nos da luces con respecto a la forma de generar valor en las organizaciones.

En conclusión, y teniendo en cuenta los diferentes conceptos citados anteriormente podemos decir que el teletrabajo o trabajo en casa, se refiere a las actividades laborales remuneradas ejercidas desde su lugar de residencia u otro sitio diferente para el cumplimiento de sus obligaciones, encaminadas al cumplimiento de los objetivos corporativos.

Riesgo psicosocial y estrés

Según el observatorio del Observatorio de Riesgo Psicosocial de España, alineado a la OIT (Fundación Estatal Para la Prevención de Riesgos Laborales F. S. P., 2024), donde el comité mixto de la OIT y la OMS lo define como: “las interacciones entre trabajo, medio ambiente, satisfacción laboral y condiciones organizativas, por una parte, y las capacidades del trabajador, su cultura, necesidades y situación personal fuera del trabajo. Más específicamente, el INSHT, siguiendo a la OIT, los define como las condiciones presentes en una situación laboral, directamente relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que se presentan con capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud del trabajador. En la actualidad, se considera que son Riesgos psicosociales: el estrés laboral, la fatiga, la violencia en el trabajo, el acoso laboral”

Por otro lado, podemos citar varios autores con respecto al concepto de riesgo psicosocial, existirán en ellos un común denominados, es así como (Vieco Gómez & Abello llanos, 2014), dicen que están relacionadas con las condiciones del trabajo, y de su organización, las cuales posiblemente afectan la salud de los individuos mediante elementos psicológicos y fisiológicos, que igualmente se les denomina estrés.

Finalmente, el Ministerio de trabajo en la resolución 2764 de 2022, define las herramientas para la diagnóstico y el impacto de los factores de Riesgo Psicosocial en el trabajo, así: “Por la cual se adopta la Batería de instrumentos para la evaluación de factores de Riesgo Psicosocial, la Guía Técnica General para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos y se dictan otras disposiciones”.

Dicho lo anterior podemos decir, que el riesgo Psicosocial, está ligado al puesto de trabajo, la carga y factores del entorno que pueden generar en el trabajador estrés, cansancio, desconcentración, ansiedad, entre otras, que a la larga pueden causar desorden y trastornos en la salud mental.

Síndrome De Burnout

La definición más aceptada es la de C. Maslach, que lo describe como una forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal. P. Gil-Monte lo define como: “una respuesta al estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de encontrarse agotado”. Nótese que ambas definiciones coinciden en apuntar que es una inadecuada respuesta al estrés crónico el detonante de este padecimiento (Saborío Morales & Hidalgo Murillo, 2015)

1.3. Marco conceptual

Dicho lo anterior y teniendo como base los conceptos de la OIT – OMS (Organización internacional del trabajo), donde es imprescindible anotar que está directamente relacionado con la productividad de las trabajadoras, el bienestar y la sobrecarga que se genera entre las labores de casa y las obligaciones laborales (Alarcón Vásquez, Oquendo Ávila, Cantillo Prent, Manjarrez Ortiz, & Muñoz Zapata, 2021).

Adicional, se habla de factores intralaborales y extralaborales, que en un ambiente de teletrabajo afecta directamente al colaborador en su desempeño, cuando hablamos de aspectos intralaborales estamos mencionado temas que tienen que ver con la tecnología, las condiciones de la misma tarea y el medio ambiente en el trabajo, el entorno del teletrabajo esta alineado a los factores extralaborales (Moreno Jiménez & Garrosa Hernández, 2013).

Por otro lado, en el estudio de (Vieco Gómez & Abello llanos, 2014), Factores psicosociales de origen laboral, estrés y morbilidad en el mundo, muestra estudios paralelos donde estos factores de riesgo causan, diferentes tipos de trastornos como los musculoesqueléticos, estrés laboral, el ausentismo laboral, el incremento en la frecuencia y severidad en accidentes de trabajo, los conflictos en relación con trabajo-familia, trastornos de sueño y

por supuesto las alteraciones en la salud mental.

Teniendo en cuenta el estudio realizado por la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla, y teniendo como base la argumentación epistemológica del Teletrabajo los Riesgo Psicosociales, estrés y Síndrome de Burnout, en dicho estudio donde participan 106 mujeres entre los 20 y 50 años que teletrabajaban en tiempos de pandemia y dicho estudio arroja los siguientes resultados (Alarcón Vásquez, Oquendo Ávila, Cantillo Prent, Manjarrez Ortiz, & Muñoz Zapata, 2021), así

1. Respecto a la sintomatología que presentaban las mujeres durante el trabajo en casa se encontró que el 81.1% manifestó que presentaban estrés, el 53.8% manifestó ansiedad, el 21.7% tristeza, un 14.2% miedo, mientras que el 7.5% manifestaron otros síntomas tales como (dolor de cabeza, cansancio, frustración, desespero)
2. En relación con la sobrecarga laboral durante la pandemia Covid-19 se encontró que un 77% de las mujeres encuestadas han sentido sobrecarga de trabajo durante la pandemia, mientras que el 23% no han sentido sobrecarga laboral.
3. Referente a las razones de la sobrecarga laboral se encontró que un 53% se debió a la combinación de trabajo con labores de la casa, un 25% se debió al aumento de responsabilidades en el trabajo, un 12% por adquirir otras responsabilidades durante la pandemia, mientras que un 11% comentó que la sobrecarga laboral se debió a otros motivos (aumento de horas laborales).

Capítulo 2: Enfoque Metodológico

Esta revisión bibliográfica se enfoca en estrés, síndrome de Burnout y riesgo psicosocial, que afectan a los colaboradores en contextos de teletrabajo en Colombia. Se busca realizar un análisis sobre estos tópicos, hasta proponer algunas estrategias de mitigación de estos.

Según el estudio de análisis bibliográfico realizado bajo una investigación de tipo documental, básico con un enfoque cualitativo alineado a documentación de tipo cuantitativo realizando un análisis con matrices de análisis documental, buscando definir, analizar y proponer, estrategias, desde el concepto de teletrabajo abarcando las causas de estrés laboral alineado al contexto de teletrabajadoras de diferentes sectores económicos en Colombia, más aún, como consecuencia del COVID 19, por supuesto no como causa raíz, sino más bien como un impulsor del teletrabajo.

Al no ser un enfoque tan rígido, este permite adaptarlo a la investigación, la revisión, la recolección de datos y por supuesto el análisis de los mismos; la oportunidad que nos da el tema estudiado ayuda a la consecución, levantamiento y revisión bibliográfica de los factores de riesgo psicosocial, estrés laboral y síndrome de Burnout que afectan altamente a las colaboradoras en contexto de trabajo en casa en diferentes organizaciones, admitiendo así la comprensión del tema y la facilidad para profundizar desde diferentes aristas de fuentes teóricas argumentadas durante la última década, llegando a la capacidad de proponer estrategias frente a los resultados analizados.

La revisión documental disponible en las bases de datos de Google Académico, revistas indexadas, libros, bases de datos especializadas (DANE, 2023) y repositorios de universidades, publicados entre el 2017 y 2024 incluyen opiniones valiosas sobre estrés laboral, síndrome de burnout, causas, consecuencias y estrategias de prevención, se revisaron

13 artículos, 5 libros 15 legislaciones, 3 trabajos de investigación y base de datos del DANE, relacionadas con el objetivo de la investigación; de la cual se seleccionó la información más relevante para la misma.

El material de investigación y los artículos utilizados para elaborar este documento se han organizado según su enfoque, en función de los objetivos establecidos. Estos se agrupan en: identificación de los factores de riesgo psicosociales, estrés y síndrome de Burnout en entornos laborales; análisis de los efectos y consecuencias de estos riesgos; y estrategias de intervención para gestionarlos. Esta clasificación se ha llevado a cabo revisando diferentes publicaciones, aplicando criterios de inclusión y exclusión basados en su relevancia científica y académica, así como en el enfoque en salud mental en contextos laborales, considerando únicamente documentos publicados entre 2017 y 2024.

Criterios Para la Revisión de Literaturas

Para la indagación y selección de escritos investigativos, se utilizaron palabras claves: Burnout, estrés, mujeres, psicosocial, riesgo teletrabajo. Además, los documentos seleccionados para formar parte de la muestra en Excel la cual deberá cumplir con los siguientes ítems de inclusión y de exclusión para ser tenidos en cuenta, (tabla 1).

Tabla 1. Ítems para la inclusión y exclusión de documentos

Ítems para la inclusión y exclusión de Documentos	
Número	Ítems de Inclusión
1	Mencionar los factores de riesgo psicosocial en las colaboradoras a partir de datos estadísticos y documentales en empresas de diferentes sectores económicos de Colombia, en relación con el estrés, y síndrome de burnout en contextos laborales de teletrabajo
2	Se seleccionaron publicaciones exclusivamente científicas.
3	Se debe tener acceso al documento completo
4	puede estar escrito en español o inglés.
Ítems de Exclusión	
5	Se eliminaron escritos donde solo se mencionaron las palabras claves introducidas en la base de datos de Excel.
6	Se excluyen los escritos que no se pueden referenciar.
7	Se descartan documentos que no hacen referencia al riesgo psicosocial, estrés, síndrome de burnout, teletrabajo y trabajo en casa en contextos laborales.

Fuente: *Elaboración propia.*

Muestra Poblacional.

La muestra está conformada por artículos de revistas científicas y normatividades colombianas que abordan los temas de riesgo psicosocial, estrés, y síndrome de burnout en contextos laborales. En total 13 artículos, 5 libros 15 legislaciones, 3 trabajos de investigación y base de datos del DANE, citados o no en el documento, relacionadas con el objetivo de la investigación; de la cual se seleccionó la información más relevante para la misma; en la primera fase de búsqueda en la base de datos de Excel con el primer término incluido riesgo psicosociales y posteriormente se introducen los términos claves teletrabajo, estrés, síndrome de burnout, donde se reduce considerablemente la muestra de documentos.

Para los documentos que no contaban con palabras claves, los investigadores a partir de una serie de ítems determinaron la temática del análisis bibliográfico utilizando términos empleados en los títulos de los escritos seleccionados y citados dentro del escrito.

Rastreo Bibliográficos

Para realizar un rastreo bibliográfico exhaustivo, se seleccionaron y clasificaron los escritos de la muestra según criterios detallados: título de autoría, año de publicación, palabras clave, base de datos consultada, resumen, tipo de estudio, tamaño de la muestra y beneficios aportados por la investigación. Esta clasificación se hizo con el objetivo de asegurar una evaluación precisa y organizada de los documentos relacionados con los riesgos psicosociales, el estrés y el síndrome de burnout en diferentes sectores económicos en Colombia, considerando tanto la relevancia como la calidad científica de cada fuente. (tabla 2).

Tabla 2: Características del rastreo bibliográfico

<i>Características del rastreo bibliográfico</i>	
<i>Título</i>	<i>Título en inglés o español del escrito seleccionado.</i>
<i>Autoría.</i>	<i>Nombre de cada autor de la referencia bibliográfica.</i>
<i>Año</i>	<i>Año de publicación del documento.</i>
<i>Palabras claves</i>	<i>Palabras claves utilizadas en el documento.</i>
<i>Base de datos</i>	<i>Plataforma en la que se encuentra el documento.</i>
<i>Resumen</i>	<i>Breve descripción de las ideas principales y objetivos del escrito seleccionado.</i>
<i>Tipo de estudio</i>	<i>Clasificación de los diferentes tipos de estudio.</i>
<i>Muestra</i>	<i>Conjunto de documentos elegidos considerados representativos para la investigación realizada.</i>
<i>Protocolo</i>	<i>Características de los documentos para el análisis bibliográfico de los factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en colaboradores de diferentes sectores económicos de Colombia.</i>
<i>Beneficios</i>	<i>Los beneficios relacionados con la prevención y promoción de los diferentes factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en los contextos laborales.</i>
<i>Calidad de los documentos</i>	<i>Evaluación de los escritos seleccionados mediante una observación detallada con el propósito de garantizar la calidad de los documentos.</i>

Fuente: Adaptado de (Montoya Marín, 2016)

https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/3124/Montoya_Marin_Blanca_Doris_2016.pdf?sequence=1

Extracción de información específica

Fase 1. La planificación y recolección de información específica se lleva a cabo para seleccionar palabras clave que guiarán la búsqueda de literatura, alineada con los objetivos del análisis bibliográfico sobre riesgos psicosociales, estrés y síndrome de burnout en trabajadores de diferentes sectores en Colombia. Se emplearon fuentes como Google Académico, la biblioteca virtual de UNIMINUTO, y revistas indexadas, limitando la búsqueda a investigaciones, artículos científicos y documentos jurídicos de entes gubernamentales entre 2017 y 2024, usando las mismas palabras clave en todas las bases de datos.

Fase 2. La búsqueda en las bases de datos se llevó a cabo en dos fases utilizando fuentes como Scielo, Redalyc, PubMed, Google Académico, revistas indexadas y la biblioteca virtual de UNIMINUTO. Se implementó un procedimiento sistemático para identificar la mayor cantidad de documentos pertinentes. Los textos seleccionados para la investigación cumplieron con los criterios de inclusión establecidos, priorizando la elección de artículos científicos, con el objetivo de asegurar que se incluyan documentos originales y relevantes para el estudio. En la tabla 3, se muestra la estructura de la búsqueda de los escritos en las diferentes bases de datos como lo dice (Creswell, 2003). La figura en forma de árbol hace referencia a los ítems utilizados, además a medida que se introducen las frases claves en el buscador, los resultados disminuyen considerablemente.

Tabla 3. Estructura de Fuentes Bibliográficas Específicas en las Diferentes Bases de Datos

Estructura de Fuentes Bibliográficas Específicas en las Diferentes Bases de Datos						
Base de datos	Palabras claves	Doc	Artí.	Legislaciones	Total, de documentos	Años de publicaciones
Scielo.	Estrés, teletrabajo, Burnout Riesgo	10	13	15	38	2017-2024
Redalyc.						
Google académico.						
DANE						
Repositorio Universidad de Manizales						
Repositorio ECCI						
Repositorio U Simón Bolívar						
Biblioteca virtual UNIMINUTO.						

Fuente: Datos obtenidos por los investigadores (Elaboración propia)

Análisis de la Información.

Para realizar el análisis bibliográfico, se emplean diversos recursos tecnológicos proporcionados por la universidad UNIMINUTO, así como plataformas y buscadores web. El objetivo es relacionar los factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en los trabajadores de distintos sectores económicos de Colombia. Durante el proceso, se evalúan el título, autor, año de publicación, palabras clave, resumen, tipo de estudio y la calidad de los documentos seleccionados para asegurar la pertinencia y el rigor académico de la investigación.

Para ello, se consideró esencial organizar y caracterizar la información, además de sintetizar cada documento mediante una tabla que facilitó una revisión más eficaz durante la lectura. También se evaluó la calidad de los documentos, seleccionando únicamente aquellos que cumplieran con los siguientes criterios: incluir términos de búsqueda alineados con las

preguntas de investigación, apoyar una correcta implementación de estrategias, ofrecer conclusiones claras sobre riesgos psicosociales, estrés y síndrome de burnout en los colaboradores, y contar con revisiones críticas bien fundamentadas que aportaran a la investigación.

De esta forma se filtran 13 artículos, 5 libros, 15 legislaciones nacionales, 3 trabajos de investigación y base de datos del DANE.

Tabla 4. Criterios para evaluar la calidad de las publicaciones.

Puntuación	Criterio
1	Constituyen estudios bibliográficos descriptivos sin mayor profundidad
2	Son aportes teóricos que proponen nuevos enfoques o tendencias.
3	Incluyen propuestas de diseño e implementación debidamente fundamentadas.
4	Presentan experiencias prácticas de implementación sobre contextos reales de aprendizaje.
5	Además de lo propuesto en la puntuación 4, se evalúan las implementaciones, presentando resultados claros y replicables.

Fuente: adaptado estudio Fondo de Riesgos Laborales
<http://www.fondoriesgoslaborales.gov.co/publicaciones/estudios/>

Cuando se han evaluado los documentos por los investigadores, se procede a calcular el promedio con el fin de seleccionar solamente aquellos que alcanzaron puntuaciones iguales o mayores a 3. Es así como el registro se mantuvo con los citados en el escrito ya que para este se tuvo en cuenta los documentos, artículos citados en el cuerpo con calificación superior a 3.

Técnicas e Instrumentos

Para realizar el “análisis bibliográfico sobre factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en colaboradores de diferentes sectores económicos en Colombia”, se lleva a cabo de la siguiente manera.

El internet fue el principal medio para recolectar información, alineado con la formulación de la pregunta de investigación. Se consultaron bases de datos como Google Académico, la biblioteca virtual de UNIMINUTO, Scielo, Redalyc, PubMed, revistas indexadas, repositorios universitarios y DANE. La búsqueda se centró en investigaciones y artículos científicos utilizando términos clave como riesgo psicosocial, estrés, teletrabajo, mujeres, síndrome de burnout, restringiendo las publicaciones a los años 2017-2024. Los documentos seleccionados debían estar en español o inglés y abordar enfoques cualitativos o cuantitativos sobre estos temas en colaboradores de diferentes sectores económicos en Colombia.

Capítulo 3: Resultados

Después de haber revisado a profunda y exhaustivamente los documentos que incluyen artículos científicos, libros, monografías y legislaciones entre otros se pueden evidenciar los siguientes resultados:

Tabla 5. Fuentes bibliográficas del estrés y síndrome de burnout

Fuentes bibliográficas	N°. de Publicaciones	Porcentaje
Riesgo psicosocial y Estrés	10	30%
Síndrome de Burnout	7	21%
Teletrabajo	7	21%
Mujer	3	9%
Otros Relacionados	6	18%
Total	33	100%

Fuente: Datos obtenidos por los investigadores, elaboración propia.

Basados en la descripción de los factores de riesgo psicosocial en colaboradoras y a partir de los datos estadísticos identificados en diferentes empresas y sectores económicos en Colombia, se encuentra que de los 33 documentos revisados bibliográficamente el 30% de ellos describen los factores de riesgo psicosocial del estrés y el 21% del síndrome de burnout, temas relacionados con teletrabajo un 21%, y temas relacionados con equidad de mujer y otros relacionados un 27%, lo cual queda evidenciado en la **tabla 5** denominada descripción de los factores de riesgo psicosocial.

Teniendo en cuenta la información encontrada anteriormente se identifica que dentro de los estudios se acentúan temas adicionales al estrés, riesgo psicosocial y síndrome de burnout, temas relacionados dentro del estudio que finalmente desencadenan en los temas tratados en esta investigación como, sobrecarga laboral, los extensos horarios laborales, el autocontrol, los conflictos al interior de la familia, entre otros; dicho lo anterior, sin llegar a hacer una ponderación cualitativa, se evidencia que la población femenina que esta laboralmente activa desde casa esta mayormente expuesta a riesgos psicosociales.

En un análisis bibliográfico sobre los niveles de estrés en trabajadores de distintos sectores económicos en Colombia, se encontró que el 60% de los documentos reportan altos niveles de estrés, el 20% niveles medios, y el 10% niveles bajos, como se indica en la tabla 6. Estos niveles están vinculados con la carga familiar, un factor clave de riesgo psicosocial. Estos hallazgos sugieren que el estrés elevado es prevalente, lo que puede generar consecuencias físicas y psicológicas significativas, afectando tanto la salud de los colaboradores como el rendimiento organizacional.

Tabla 6. Fuentes bibliográficas del estrés y síndrome de burnout

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Alto	6	60%
Medio	3	30%
Bajo	1	10%
Total	10	100%

Fuente: Datos obtenidos por los investigadores, elaboración propia

Capítulo 4: Disertación

Al evaluar y examinar los factores de riesgo psicosocial en este estudio, se pretende ofrecer a las organizaciones una base sólida para gestionar estos riesgos de forma eficiente y optimizar las condiciones laborales. Del mismo modo, al abordar el síndrome de burnout, se fomenta la creación de entornos de trabajo más saludables y equilibrados, lo que contribuye a un mejor desarrollo del capital humano.

Al detallar los factores de riesgo, estrés y síndrome de burnout en colaboradoras de diversos sectores económicos de Colombia vinculados al teletrabajo, y basándose en datos tanto cuantitativos como cualitativos, se concluye que las afectaciones en los entornos laborales representan una oportunidad para mejorar, adquirir conocimiento y realizar una autoevaluación por parte de las organizaciones. Esto les permitirá desarrollar procesos de capacitación y profundización en estrategias que contribuyan a reducir los indicadores de riesgo, con el objetivo de alcanzar un bienestar laboral que favorezca un mejor desempeño en las tareas realizadas.

Este documento, al detallar los niveles de estrés en las colaboradoras a partir de un análisis bibliográfico, concluye que se trata de un estado emocional cuyo origen está vinculado a contextos laborales en modalidad de teletrabajo. Este estrés provoca manifestaciones psicológicas, emocionales, psicosomáticas, fisiológicas y físicas que afectan negativamente al individuo en el desempeño de sus tareas, lo que resulta en una disminución de la productividad debido al agotamiento físico, mental, emocional y eleva el riesgo de desarrollar depresión y ansiedad.

Al sugerir acciones de mejora en los factores de riesgo, estrés y síndrome de burnout, se consigue una reducción en los índices de riesgo entre las colaboradoras de diversos sectores económicos de Colombia que laboran desde casa. Esto permite disminuir la incidencia de enfermedades fisiológicas y mentales de origen laboral, ya que muchas de estas están

vinculadas a los factores mencionados anteriormente.

Los autores citados en este análisis bibliográfico corroboran, a través del proyecto, que las principales causas de riesgo para las colaboradoras de diversos sectores económicos de Colombia en teletrabajo son las horas de trabajo prolongadas, las condiciones del entorno laboral, la carga laboral, las responsabilidades familiares y las exigencias físicas. Este documento proporcionará información bibliográfica relevante para la seguridad y salud en el trabajo en las organizaciones, ayudando a identificar las áreas de mayor riesgo psicosocial y psicológico en los colaboradores, así como el deterioro emocional y psicológico que puede surgir debido a la frustración en el ámbito laboral.

Es esencial que, a partir de este análisis bibliográfico, los colaboradores eviten trabajar horas prolongadas, ya que esto incrementa significativamente los niveles de riesgo en los entornos laborales. Además, la legislación laboral exige la desconexión del trabajo y promueve el autocuidado, lo cual es crucial para mantener la salud y el bienestar de los empleados.

Asimismo, se recomienda implementar estrategias para abordar el estrés y el síndrome de burnout en los entornos laborales desde casa, utilizando técnicas que contribuyan a reducir el número de colaboradores afectados.

Por lo tanto, es necesario implementar cambios organizacionales que reduzcan la carga de trabajo y el agotamiento físico y mental, lo que mejorará el bienestar laboral y aumentará la productividad. Es fundamental revisar periódicamente las distintas áreas de la empresa para evaluar los avances y detectar nuevos indicios de riesgo.

Referencias

- Alarcón Vásquez, Y., Oquendo Ávila, V., Cantillo Prent, G., Manjarrez Ortiz, L., & Muñoz Zapata, E. (26 de Octubre de 2021). Riesgo psicosocial del trabajo en casa de mujeres en tiempo de pandemia. *Riesgo psicosocial del trabajo en casa de mujeres en tiempo de*. Barranquilla, Atlantico, Colombia: Tejidos Sociales. Obtenido de <https://bonga.unisimon.edu.co/server/api/core/bitstreams/dd44f1c9-74c8-40c9-9bbd-1dec511079eb/content>
- Buriticá Hoyos, M., Ortiz Zuluaga, L. M., & Tabares Flórez, M. (2021). Relación del teletrabajo y factores psicosociales asociados a la salud mental. Revisión de literatura, 2021. *Relación del teletrabajo y factores psicosociales asociados a la salud mental. Revisión de literatura, 2021*. Manizales , Manizalez, Colombia.
- Caccia, P. A., Charo Simaes , A., Ailín Mancin, N., Gómez, F. N., Schetsche, C., Pedrón, V., . . . Elgier, A. M. (2023). Estrés de pandemia por COVID-19 y el conflicto trabajo-familia y familia-trabajo en Buenos Aires, Argentina. *Estrés de pandemia por COVID-19 y el conflicto trabajo-familia y familia-trabajo en Buenos Aires, Argentina*.
- Caro Pulido, J. L. (2021). ANÁLISIS DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN MUJERES TRABAJADORAS DEL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN. *ANÁLISIS DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN MUJERES TRABAJADORAS DEL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN*. Bogotá D. C., Bogotá D. C., Colombia.
- Cataño Ramírez, S., & Gómez Rúa, N. (2014). El concepto de teletrabajo: aspectos para la seguridad y salud en el empleo. *ces Salud Pública* .
- Cifre , E., Salanova , M., & Franco, J. (05 de 2011). *Riesgos psicosociales de hombres y mujeres en el trabajo: ¿Una cuestión de diferencias?*
- Congreso de Colombia. (2012). Ley 1562 de 2012. *Ley 1562 de 2012*. Bogotá D. C., Bogotá D. C., Colombia.
- Congreso de Colombia. (2013). Ley 1616 de 2013. *Ley 1616 de 2013*. Bogotá D. C., Bogotá D. C., COLOMBIA.
- Congreso de la Republica. (2006). Ley 1010 de 2006. *Ley 1010 de 2006*. Bogotá D. C., Bogotá D. C., Colombia.
- Congreso de la Republica. (2022). Ley 2191 de 2022. *Ley 2191 de 2022*. Bogotá D. C., Bogotá D. C., Colombia.
- Creswell, J. (2003). *Investigación Cualitativa y Diseño Investigativo*. Nebrazca - Lincol: Editorial TREZ.
- DANE. (ABRIL de 2023). <https://www.dane.gov.co/>. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/encuesta-pulso-social>
- Fundación Estatal Para la Prevención de Riesgos Laborales F. S. P. (2024). <https://observatorioriesgospsicosociales.com/>. Obtenido de <https://observatorioriesgospsicosociales.com/que-es-un-riesgo-psicosocial/>
- Gray, M., Hutson, N., Gordon, G., & Otros. (1995). El Teletrabajo. Madrid: BT Telecomunicaciones.
- Lathey,, C. (1975). Telecommunications substitutability for travel: An energy conservation potential. Department of Commerce U. S. .
- Marroquín, W. S. (20 de mayo de 2020). El teletrabajo en el Covid 19. *El teletrabajo en el Covid 19*, 9. (CienciAmérica, Ed.) CienciAmérica. doi:<http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.289>
- Ministerio de la Protección Social. (2008). Resolución 2646 de 2008. *Resolución 2646 de 2008*. Bogotá D. C., Bogotá D. C., Colombia.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). Resolución 4886 de 2018. *Resolución 4886 de 2018*. Bogotá D. C., Bogotá D. C., COLOMBIA.
- Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. (2021). *mintic*. Obtenido de <https://teletrabajo.gov.co/814/w3-article-273602.html#:~:text=En%20Colombia%20el%20Quinto%20Estudio,el%20estudio%20realizado%20en%202018.>

- Ministerio de Trabajo . (2019). Resolución 2404 de 2019. *Resolución 2404 de 2019*. Bogotá D. C., Bogotá D. C., Colombia.
- Ministerio de Trabajo. (2008). Ley 1221 de 2008. Bogotá, Colombia.
- Ministerio del Trabajo. (2020). Circular 0064 de 2020. *Circular 0064 de 2020*. Bogotá D.C., Bogotá D.C., COLOMBIA.
- Ministerio del Trabajo. (2022). Resolución 2764 de 2022. *Resolución 2764 de 2022*. Bogotá D.C., Bogotá D. C, Colombia.
- Ministerio del Trabajo. (2023). Resolución 2110 de 2023. *Resolución 2110 de 2023*. Bogotá D.C., Bogotá D.C., Colombia.
- Ministerio del Trabajo. (2023). Resolución 3094 de 2023. *Resolución 3094 de 2023*. Bogotá D. C., Bogotá D. C., Colombia.
- Ministerios del Trabajo. (s.f.). *mintrabajo.gov.co*. Obtenido de [mintrabajo.gov.co](https://www.mintrabajo.gov.co): <https://www.mintrabajo.gov.co/web/guest/el-ministerio/ministro-del-trabajo>
- Montoya Marín, B. (2016). *El estrés laboral y su relación con la calidad de vida de los empleados no docentes del*. Manizales.
- Moreno Jiménez, B., & Garrosa Hernández, E. (2013). Salud Laboral: riesgos laborales psicosociales y bienestar laboral. Ediciones Píramide.
- Organización internacional del trabajo. (s.f.). La organización del trabajo y los riesgos psicosociales: una mirada de genero. *Estudio*.
- Presidencia de la Republica. (2015). Decreto 1072 de 2015. *Decreto 1072 de 2015*. Bogotá D. C., Bogotá D. C., Colombia.
- Ruiz López, P., Pullas Tapia, P., Parra Parra, C. A., & Zamora Sánchez, R. (2017). La doble presencia en las trabajadoras femeninas: equilibrio entre el trabajo y la . *Revista de Comunicación de la SEECI*, 33-55.
- Ruiz López, P., Pullas Tapia, P., Parra Parra, C. A., & Zamora Sánchez, R. (2018). La doble presencia en las trabajadoras femeninas: equilibrio entre el trabajo y la vida familiar. *Revista de Comunicación de la SEECI*, P 4 -49.
- Saborío Morales, L., & Hidalgo Murillo, L. (03 de 2015). SÍNDROME DE BURNOUT. (E. Virtual, Ed.) *Medicina Legal de Costa Rica*, 32, 1-3.
- Tejada Becerra, C. C., & Reyes Zuluaga, L. F. (30 de Diciembre de 2021). Teletrabajo, impactos en la salud del talento humano en época de pandemia. *Teletrabajo, impactos en la salud del talento humano en época de pandemia*, 11. Bogotá, Bogotá, Colombia: Revista Colombiana de Salud Ocupacional. doi:10.18041/2322-634X/rcso.2.2021.6553
- unedtudela. (s.f.). *unedtudela.es*. Obtenido de https://www.unedtudela.es/curiosidades_teletrabajo
- Vieco Gómez , G., & Abello llanos, R. (2014). Factores psicosociales de origen laboral, estrés y morbilidad en el mundo. En *Psicología Desde el Caribe* (págs. 355 - 365). Barranquilla: Universidad del Norte.