



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

REVISIÓN DE LITERATURA SOBRE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL, ESTRÉS Y SINDROME DE
BURNOUT EN COLABORADORAS DE DIFERENTES SECTORES ECONOMICOS EN COLOMBIA

LIDIA MIREYA BEJARANO URREGO

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Sede Virtual

Programa

ESPECIALIZACIÓN EN GESTION DEL RIESGO PSICOSOCIAL EN CONTEXTOS DE TRABAJO

Junio de 2024

FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL, ESTRÉS Y SÍNDROME DE BURNOUT EN TRABAJADORAS DE
DIFERENTES SECTORES ECONÓMICOS QUE TRABAJEN EN MODALIDAD DE TELETRABAJO EN COLOMBIA

REVISIÓN DE LITERATURA SOBRE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL, ESTRÉS Y SINDROME DE
BURNOUT EN COLABORADORAS DE DIFERENTES SECTORES ECONOMICOS EN COLOMBIA

LIDIA MIREYA BEJARANO URREGO

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de
Especialista en Gestión del Riesgo Psicosocial en Contextos de Trabajo.

Asesor(a)

ADRIAN MARCEL GARCIA CAICEDO

Maestría en Dirección Estratégica con Especialidad en Riesgos Laborales

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Sede Virtual

Programa

ESPECIALIZACIÓN EN GESTION DEL RIESGO PSICOSOCIAL EN CONTEXTOS DE TRABAJO

Junio de 2024

Dedicatoria

La culminación de este logro es un reto importante en mi vida, es una meta que requirió de muchos esfuerzos para su cumplimiento; Por lo tanto, hoy quiero agradecer en primer lugar a Dios quien me ha dado la sabiduría y ha puesto en mi vida los recursos para conseguirlo; Este logro lo dedico a mi familia y a mi esposo por su incondicional apoyo y amor con el que me han acompañado durante este proceso.

Agradecimientos

Quiero expresar mi total agradecimiento al docente asesor de este proyecto ADRIAN MARCEL GARCIA CAICEDO, por su acompañamiento académico, permitiendo que con su orientación y sus conocimientos, se diera cumplimiento a este proyecto, Dios le bendiga por tan excelente labor.

Índice

Tabla de contenido

Capítulo 1. Planteamiento del problema	8
<u>Pregunta</u>	5
Objetivos	5
<u>Objetivo general</u>	5
<u>Objetivos específicos</u>	5
<u>Justificación</u>	6
<u>Antecedentes específicos o investigativos</u>	8
Capítulo 2. Generalidades metodológicas del proyecto nodo.	15
<u>Participantes</u>	15
<u>Técnicas (Instrumentos o herramientas)</u>	16
<u>Fases del trabajo de campo</u>	17
<u>Categorización y clasificación</u>	18
Capítulo 3. Resultados	23
Capítulo 4. Disertación	24
Referencias	27

Índice de tablas

<u>Tabla 1 Artículos relacionados con población en teletrabajo para su investigación</u>	21
<u>Tabla 2 Matriz de análisis documental</u>	22
<u>Tabla 3 Resultados</u>	23

Resumen

El objetivo de este proyecto es explorar fuentes de información bibliográfica con el fin de identificar los factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en mujeres trabajadoras de distintos sectores económicos en Colombia, especialmente en modalidad de teletrabajo.

Esta investigación es relevante para comprender cómo el teletrabajo afecta la salud mental y física de las mujeres , es así como se hace importante que los hallazgos encontrados, sean tenidos en cuenta para fundamentar políticas y prácticas organizacionales.

Palabras clave: *Teletrabajo, estrés, riesgos psicosociales, igualdad de género.*

Capítulo 1. Planteamiento del problema

Esta investigación se desarrolla a partir de la necesidad de conocer e identificar cuáles son los factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout presentes en mujeres trabajadoras de distintos sectores económicos de Colombia. A partir de la percepción del autor del presente trabajo, se infiere que la desigualdad de género no permite que las mujeres avancen hacia estructuras de poder jerárquico dentro de la organización, la falta de reconocimiento en las labores desempeñadas, el cumplimiento de múltiples roles tanto en su trabajo como en su hogar, más aún en la modalidad de teletrabajo donde el entorno laboral y doméstico se fusionaron en un mismo espacio, haciendo que las mujeres tengan más exigencias en su día a día y estén más expuestas a sufrir alguno de los factores de riesgo psicosocial.

El teletrabajo tuvo un gran impacto a partir del 2020 durante la pandemia por el Covid 19, pues las dinámicas laborales cambiaron debido al confinamiento, adoptando el trabajo en casa para evitar el contagio, se aceleró la adopción del uso de las TIC's, los diferentes roles entre el ámbito laboral y del hogar que debió asumir la mujer de manera simultánea, esta falta de conciliación entre la vida laboral y la vida privada tuvo una carga mayor en las mujeres, debido a la atención de las labores propias del hogar y de los hijos. En una encuesta realizada por la Red Iberoamericana de Investigación en Trabajo, Género y Vida Cotidiana, en noviembre de 2020, el cual se titula: Encuesta Iberoamericana sobre Rutinas laborales y cotidianas en tiempos de COVID-19 cuyo objetivo principal es "identificar los cambios en las rutinas cotidianas de trabajo y estudio generados por las medidas de aislamiento social implementadas por los gobiernos de los países iberoamericanos desde la irrupción de la pandemia del COVID-19. Además, busca analizar estos cambios de forma comparada por países y teniendo en cuenta la perspectiva de género".

Dentro de los resultados obtenidos y entre otros factores importantes se encuentra que el teletrabajo si bien trajo consigo algunas ventajas como flexibilidad de horarios, alternancia con otras actividades, también se muestra que el trabajo doméstico continuó siendo una actividad realizada principalmente por las mujeres, así como el cuidado de los niños y el acompañamiento escolar de los mismos. Igualmente, las mujeres se vieron más afectadas en compartir el mismo espacio de trabajo con los roles domésticos debido a las interrupciones para atender situaciones del hogar. Frente al impacto del teletrabajo con atención y cuidado de niños, niñas y adolescentes en casa, según la encuesta, el 34% de los hombres se muestra

afectado mientras que el 45% de las mujeres mostró un impacto negativo frente a esta situación ya que son ellas quienes suelen asumir las cargas del hogar cuando están trabajando desde casa, afectando notoriamente su concentración y haciendo que la realización de tareas laborales dure más tiempo, afectando su productividad.

A través de la revisión bibliográfica relacionada con estrés, riesgos psicosociales y burnout, se logra identificar como se ve afectada la mujer en el ámbito organizacional por las brechas que aún existen respecto a las condiciones laborales de la mujer. Así mismo se realizó una revisión bibliográfica de las diferentes teorías relacionadas con el estrés, riesgos psicosociales y burnout en las organizaciones.

Pregunta

¿Para qué realizar una revisión de literatura sobre factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en colaboradoras de diferentes sectores económicos en Colombia?

Objetivos

Objetivo general

Realizar una revisión de literatura sobre factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en colaboradoras de diferentes sectores económicos en Colombia.

Objetivos específicos

Definir las características relacionadas con la actividad laboral de la población objeto de estudio.

Describir de acuerdo a la bibliografía cuales son los factores de riesgo psicosocial que más afectan a las colaboradoras en las organizaciones de distintos sectores económicos en Colombia.

Demostrar cuales son los efectos del estrés laboral en la salud de las colaboradoras a partir de la revisión bibliográfica.

Justificación

Para iniciar es importante que conozcamos que es el estrés, esta palabra se deriva del latín *stringere*, que significa apretar. El concepto de estrés se refiere en un sentido amplio a que este no es una enfermedad sino una respuesta fisiológica que prepara el organismo para que actuemos de alguna manera, estas respuestas de estrés pueden ser de conducta y fisiológicas necesarias para manejar la amenaza.

Las primeras definiciones de estrés recurrieron a conceptos usados en física e ingeniería: hay fuerzas externas (cargas) que ejercen presión sobre el individuo, produciendo tensión. Por lo tanto, es posible medir el estrés como un estímulo externo al que un individuo está sometido, de la misma manera que es posible medir el estrés físico sobre una maquina (Hinckley, 1973).

El estrés es una de las enfermedades laborales que más afectan a los trabajadores en todo el mundo, perjudicando su productividad y rendimiento tanto propio como de las organizaciones donde laboran, e incluso su salud física y mental e igualmente su vida personal. Este rastreo de segundas fuentes de información será de utilidad en primer lugar para las organizaciones para enfatizar en la importancia de implementar espacios de capacitación a los colaboradores, así como conferencias donde se cuente con un profesional que lo pueda guiar para afrontar los efectos del estrés y otros riesgos psicosociales. De igual manera, estas fuentes permitirán incrementar el acervo teórico sobre el tema del estrés laboral, para que conduzca a la ampliación de los conocimientos sobre este tipo de riesgos que afectan directamente a los colaboradores y de esta manera optimizar el trabajo en las organizaciones y la calidad de vida en los individuos.

Por otra parte, el Burnout, también conocido como síndrome del trabajador quemado o síndrome de desgaste ocupacional según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “es el resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito. Se refiere específicamente a fenómenos en el contexto laboral y que no debe aplicarse para describir experiencias en otras áreas de la vida” y que se caracterizan por: Sensación de agotamiento físico y mental, despersonalización (desapego o indiferencia en las labores), automatización en las labores que realizan, conducta irritable y hostil, disminución en la productividad, estrés crónico, insatisfacción laboral.

El Burnout se debe a ciertas causas a nivel organizacional como jornada laboral excesiva, sobrecarga laboral, exceso de responsabilidades laborales, poca remuneración o incentivos, clima laboral negativo, falta de autonomía en las acciones.

Teniendo en cuenta los conceptos de estrés y burnout y de acuerdo al objetivo planteado, es importante realizar una revisión bibliográfica con el fin de comprender y contextualizar cómo en el teletrabajo siendo una actividad laboral y en su ejecución se presentan unos factores desencadenantes de estrés y síndrome de burnout, afectando la salud mental y física en mujeres que trabajan en esta modalidad para diferentes sectores económicos. De igual manera, esta revisión de literatura nos proporciona evidencia científica sobre estos efectos y nos ayuda a fundamentar los resultados y conclusiones en bases sólidas.

Antecedentes específicos o investigativos

1. En relación con “Factores de riesgo y factores protectores asociados al teletrabajo, una revisión de alcance de la literatura 2005-2021.”, Herrera et al., .2021, determino como objetivo establecer los factores de riesgo y los factores protectores asociados con el desarrollo de estrés laboral y depresión durante la modalidad del teletrabajo en el marco de la pandemia del Covid-19. La cuál arrojo los siguientes resultados: el teletrabajo representa durante la pandemia del Covid 19 una gran variedad de efectos negativos que superan las ventajas durante la realización del trabajo en casa, algunas de ellas dadas por el aumento de demanda laboral, horas de trabajo, conflicto entre las demandas de la familia y el trabajo especialmente en mujeres, disminución en la comunicación con compañeros y superiores lo cual lleva a un aislamiento y menor posibilidad de solucionar fácilmente las dificultades en el trabajo e incluso las posibilidades de ascender en su vida profesional. Todo esto lleva a los empleados a desarrollar estrés laboral en mayor medida e incluso presentar síntomas ansiosos y depresivos lo cual implica un riesgo psicosocial alto en dicho ambiente de trabajo.

2. En el artículo denominado “Teletrabajo y regímenes de compromiso: Mujeres y crítica del modelo laboral presencial Psico –perspectivas” Gálvez, A., & Tirado, F. (2009)., que presenta una investigación con mujeres que teletrabajan y en la que se analizan sus explicaciones sobre la actividad laboral. Tal concepto alude a los mecanismos comunes que despliegan los actores sociales en público para capturar acontecimientos, personas y objetos en una misma trama de inteligibilidad. Ésta se compone de tres ejes: a) la relación con el mundo material; b) las habilidades y capacidades del actor que aparecen en la anterior relación; c) un eje moral. La investigación muestra que las teletrabajadoras elaboran un régimen pragmático de compromiso que presenta una crítica directa contra el modelo laboral presencial de nuestras organizaciones.

3. En una investigación sobre “El teletrabajo y su impacto en el estrés de los trabajadores” Chuco, V. (2021), donde su objetivo es determinar si el efecto del teletrabajo es una causa de estrés y si este efecto es visto de manera diferente por género. Esta investigación aborda los aspectos teóricos relacionados al teletrabajo, su origen, clasificación, beneficios, desventajas y aspectos que afectan al género femenino cuando labora bajo esta modalidad. De otro lado, se desarrolla el estrés laboral, las fuentes del estrés y niveles de respuesta. Los resultados muestran que, si bien el teletrabajo trata de promover la cercanía con el hogar y reducir así el estrés, el efecto en el personal que realiza sus labores mediante el teletrabajo aumenta sus niveles de estrés. Este trabajo también muestra que las

mujeres tienen más posibilidades de hacer teletrabajo, ya que hoy en día las mujeres también realizan trabajo remunerado con el no remunerado. Esta combinación de trabajo y vida familiar lleva a un efecto negativo del teletrabajo en las mujeres y a un mayor estrés en las mujeres que en los hombres.

4. Una investigación denominada “Estrés laboral en personal de salud modalidad teletrabajo a propósito del COVID-19: casos de estudios en Guayaquil y Salitre, durante el periodo 2020-2021”, Madrid, (2021) 2021, y con motivo de la pandemia COVID-19, han generalizado el teletrabajo en el ámbito de los trabajadores de la salud. Estos son afectados por diversos factores psicosociales que les ocasionan un importante estrés en el trabajo. Los factores psicosociales pueden referirse a variables sociodemográficos, a situaciones relacionados con las exigencias del trabajo mismo, las situaciones psicológicas derivadas de la presión de la profesión. Se encontró que el personal de salud aplicado en el teletrabajo efectivamente es afectado por factores estresantes, evidentes en el hecho de ser en su mayoría mujeres cabezas de familia, así como en sus respuestas acerca de sus malestares psicológicos, la carga de trabajo, las exigencias, la capacidad de planificar o variar su trabajo y la colaboración por parte de compañeros y supervisores. Se hacen recomendaciones referidas a aumentar el control de los trabajadores sobre la planificación de su trabajo y la distribución de su tiempo.

5. En esta investigación con el propósito de elaborar una revisión documental de forma exhaustiva sobre los diferentes artículos encontrados en las revistas psicológicas y repositorios a nivel nacional sobre estrés laboral en Colombia (2013-2018). Análisis sistemático sobre estrés laboral en Colombia: Salamanca, et al (2020), se analizó y destacó desde un enfoque psicosocial el concepto de estrés laboral, los principales modelos que tratan de explicar este fenómeno, las causas y consecuencias perjudiciales que se originan en el individuo y en la organización.

Con base en los resultados se pudo evidenciar que el 2014 y 2017 fueron los dos años donde más revistas se obtuvieron sobre estrés laboral y que las ciudades en las que se encontraron la mayor parte de las revistas referentes al tema investigado fueron Medellín y Bogotá, que equivalen al 69.09 % del total de los datos.

6. Acorde a la investigación denominada “Mujeres, teletrabajo y estrategias de cuidados en el contexto de pandemia en Chile” Artiaga, et al, 2021, y cuyo objetivo es analizar las estrategias que desarrollan madres chilenas que teletrabajan, a partir del confinamiento, para enfrentar las tareas de cuidado y su trabajo remunerado. Como resultado se reconocen 5 principales estrategias de las mujeres en este contexto: organización ante la ausencia de control del tiempo; multiplicidad y simultaneidad de tareas; apoyo escolar y proximidad; respuesta a la sobrecarga laboral, y resistencia.

7. Según el artículo de investigación Estrés, factores psicosociales y su impacto en la mujer trabajadora, Orozco, et al, 2022, los niveles de ansiedad, niveles de estrés en mujeres trabajadoras durante el periodo de aislamiento social por COVID-19, se ha reportado una alta prevalencia de alteraciones mentales entre mujeres más que los hombres; estas diferencias comienzan en la vida temprana de las mujeres, continúan en la adolescencia y persisten hasta la adultez tardía; por lo que durante los años reproductivos y productivos de la mujer éstas presentan mayor riesgo padecer enfermedades mentales. Es necesaria investigación para comprender cómo el sexo y el género, y su intersección, está causando resultados diferenciales relacionados con COVID-19 en área de la salud mental. El objetivo del presente trabajo fue evaluar la relación entre los niveles de ansiedad, el estrés percibido y los patrones de sueño en mujeres laboralmente activas durante el periodo de aislamiento social por COVID-19. Los resultados: Las mujeres son las que atienden mayormente las tareas del hogar tales como preparar alimentos (69%), hacer el aseo de la casa (61%), lavar y planchar la ropa (66% y 63%), realizar las tareas escolares de los menores (77%) y supervisar las clases en línea de los menores hijos (77%), y el 86% atiende las actividades extraescolares de los menores. Durante la pandemia, las mujeres sufren de una sobrecarga de trabajo, tanto laboral como en las tareas del hogar, lo que está relacionado con mayores problemas psicológicos.

Es importante buscar estilos de vida que aporte beneficios físicos y emocionales a estas mujeres, tales como la actividad física regular y la convivencia con familiares y amigos.

8. Factores Psicosociales que están afectando a las mujeres trabajadoras con hijos entre cero a cinco años en la modalidad de teletrabajo, Meneses, et al, 2021, con el fin de diseñar una guía de intervención para mejorar su bienestar - Resumen De acuerdo al desarrollo de este proyecto de investigación, se diseñó una guía digital de intervención para mejorar el bienestar y prevenir riesgos psicosociales en las mujeres trabajadoras con hijos entre cero a cinco años, que se encuentran en la modalidad de teletrabajo que se han visto afectadas por factores psicosociales. Se busca identificar los posibles riesgos asociados a la implementación de la modalidad de teletrabajo debido a la pandemia ocasionada por el virus covid-19. Se ha evidenciado que, aunque la modalidad de teletrabajo ha funcionado bien en cuanto a la productividad de las organizaciones, también se ha visto afectada de manera directa la vida familiar y personal de los colaboradores, puesto que no se ha logrado un equilibrio entre los dos, debido a las extensas jornadas laborales, la falta de tiempo para compartir en familia aun estando en casa, los puestos de trabajo improvisados, la iluminación, entre otros: son factores que se encuentran en este momento dentro de la nueva realidad de la modalidad de teletrabajo, lo que ha ocasionado efectos secundarios Psicosociales como el Síndrome Burnout,

distanciamiento social y familiar, sedentarismo, estrés, cansancio físico, mental, fatiga y aspectos adversos o nocivos del entorno del trabajo tales como: Cognitivos, emocionales, fisiológicos y conductuales. Por lo cual se pretende con este proyecto de investigación identificar cuáles son los factores psicosociales principales que están afectando actualmente a los trabajadores de las diferentes Organizaciones, con el fin de dar algún tipo de solución o alternativas para mejorar y/o eliminar los riesgos con la elaboración de una guía digital de prevención y promoción.

9. Afectación del trabajo virtual en el contexto familiar en Colombia, Mendoza, et al, 2021, el uso de herramientas tecnológicas en las organizaciones colombianas cada vez es más indispensable, tanto así, que se ha transformado en un mecanismo fundamental en tiempos de pandemia, básicamente se ha vuelto una necesidad. En este trabajo se analiza el impacto, la importancia y el crecimiento del trabajo virtual para el desarrollo del país, de la misma forma se exponen diferentes problemáticas que se aquejan en el contexto familiar, en donde se identificarán barreras económicas y sociales. El principal objetivo del artículo es mostrar, que el teletrabajo ha traído problemáticas al ambiente familiar, así mismo también se analizan las ventajas y desventajas, y las implicaciones sociales y familiares en el teletrabajador. La metodología empleada tiene como punto de partida una exploración sistemática de literatura, de portales bibliográficos como Dialnet, Redalyc, Scielo. Ahora bien, se concluye que los resultados nos arrojan una base de datos bastante completa que permitirá, reconocer las características tanto positivas como adversas del teletrabajo en los hogares colombianos, así mismo también lograremos identificar aspectos importantes, que están inmersos en el crecimiento de este novedoso modo de trabajo tales como mediación del entorno familiar y laboral, manejo del tiempo, crecimiento de la vida profesional, estrés producido por las nuevas tecnologías, aislamiento social, etc. Como se ha observado en otras investigaciones, el teletrabajo tiene un gran potencial para incentivar a los trabajadores en el aprendizaje humano autónomo y constante, así como el desarrollo de sus labores más interesantes y dinámicas.

Teniendo en cuenta los artículos relacionados desde el No. 1 al 9, estas investigaciones son relevantes por cuanto indican y evidencian de acuerdo a los resultados obtenidos, que el teletrabajo influye en factores de riesgo psicosocial como la incidencia del estrés laboral y los conflictos entre los roles familiar y laboral especialmente en las mujeres. Así mismo, estos artículos coinciden también en que, si bien el teletrabajo tiene algunas ventajas, también constituye para la mujer una causal importante de estrés y ansiedad por la proximidad entre las actividades laborales y las del hogar. Estas investigaciones infieren en que el teletrabajo tiene efectos negativos en la salud mental y que este afecta de manera distinta a los hombres que, a las mujeres, siendo las mujeres las mayormente

afectadas, debido a la carga laboral y la distribución que debe hacer de su tiempo frente a las obligaciones del hogar, la simultaneidad de los roles desempeñados hogar – trabajo, conlleva a un efecto negativo del teletrabajo y a un mayor estrés en las mujeres que en los hombres.

10. De acuerdo al artículo: Estrés, como un factor de riesgo en la salud de las secretarías administrativas de la Fundación Universitaria María Cano sede Cali. Colorado et al, 2019, Revisión sistemática - Este artículo corresponde a una revisión sistemática de artículos científicos relacionados con los factores de riesgo y los efectos perjudiciales que genera el estrés en las secretarías administrativas de la Fundación Universitaria María Cano sede Cali. El objetivo principal fue determinar la influencia del estrés laboral en el desempeño de las trabajadoras a través de la aplicación de un test laboral a las dos secretarías de la Institución. La metodología con enfoque correlacional, de diseño cuantitativo, permitió identificar la alta probabilidad que tienen las secretarías de desarrollar enfermedades laborales como consecuencia de los niveles de estrés que manejan en su puesto de trabajo. Estos resultados se correlacionaron con las investigaciones y publicaciones científicas encontrando que, los cargos administrativos aumentan la prevalencia del estrés en las mujeres, coincidiendo así con los datos analizados del test aplicado. Se concluye que existe una gran necesidad de abordar los factores de estrés presentes en las actividades y los puestos de trabajo de las secretarías, con el fin de prevenir enfermedades laborales.

11. Esta investigación sobre Fatiga laboral y ausentismo en el trabajo en mujeres auxiliares de enfermería de un hospital de alta complejidad, Chile, a asociación entre la fatiga y el absentismo en el trabajo en 110 asistentes de enfermería de un hospital altamente complejo en Chile. Martínez, et al, 2019, en el cuál los resultados mostraron que el absentismo predominante fue de 11 a 29 días. Los mayores promedios de fatiga se presentaron en los mayores de 2 años, con más de 10 pacientes en el consultorio y con contrato anual. No hubo diferencias significativas entre la fatiga media en relación con el absentismo, pero hubo una asociación significativa entre la fatiga física ($p = 0,040$; $OR = 1,054$) y la antigüedad en el trabajo ($p = 0,001$; $OR = 1,084$) con el absentismo laboral. Finalmente, se concluye que la fatiga física y la antigüedad en el servicio clínico representaron un factor de riesgo significativo para el absentismo.

12. Factores de riesgo psicosocial en el área administrativa asociados al teletrabajo en Colombia, Martínez et al, 2023, Los riesgos psicosociales en el contexto del teletrabajo en Colombia, impulsa la formulación de recomendaciones destinadas a atenuar estos riesgos. Estas sugerencias buscan abordar la problemática centrada en la percepción de los trabajadores sobre el teletrabajo en diversas empresas colombianas, especialmente enfocándose en factores psicosociales que puedan

afectar el bienestar y la productividad de los empleados. Para llegar a estas recomendaciones, se estableció un problema de investigación, el cual consiste en realizar un análisis literario de investigaciones sobre los factores de riesgo psicosociales a los que están expuestos los empleados en el área administrativa en modalidad de teletrabajo en Colombia, dichos artículos fueron implementados a través de instrumentos de aplicación de baterías de riesgo psicosocial, las cuales se determinaron las dimensiones intralaborales y extralaborales, que afectan la salud, bienestar físico, mental y emocional de los empleados. De igual modo se obtuvieron resultados identificando los factores con mayor incidencia dando a conocer recomendaciones para la promoción, prevención y corrección de los mismos.

13. Síndrome de Burnout: ¿Es el Género Femenino más Propenso a Padecerlo? Baquero et al, 2021, Este artículo de investigación expone una problemática laboral que cada vez se viene presentando de manera más frecuente en los puestos de trabajo, denominado síndrome de burnout. Este síndrome presenta síntomas como estrés, agotamiento, insatisfacción e inseguridad en el trabajo, lo que finalmente conlleva a una enfermedad de tipo laboral. En el marco de riesgos laborales, el síndrome de Burnout se clasifica como un riesgo psicosocial, fue declarado en el año 2000 por la OMS como máxima autoridad en salud como un factor de riesgo psicosocial una respuesta a síntomas de estrés. Quienes más lo padecen según la revisión bibliográfica son las mujeres comprometidas, con sus labores y su trabajo, de alto intelecto quienes se exigen mayor rendimiento en sus tareas desencadenando conductas de cansancio, fatiga y agotamiento. Mediante un análisis de revisión documental sobre estudios del síndrome de burnout en el ambiente laboral, en diferentes profesiones en Colombia, se requiere exponer si esta afección que ataca a los trabajadores, es más propensa a padecerlo el género femenino a comparación con el género masculino. Finalmente, se presentará un análisis concreto sobre los resultados, revelando de manera no absoluta si la mujer es más propensa a presentar el síndrome de burnout, dejando el tema abierto para continuar con futuras investigaciones.

14. Estrés y percepción de la capacidad de trabajar en docentes de una universidad pública, Ramírez, et al, 2020, su objetivo fue identificar la relación existente entre el estrés y la capacidad de trabajo percibido en docentes universitarios, se encuestó a 217 docentes nombrados, utilizando el cuestionario de estrés ocupacional adaptado y el cuestionario de capacidad de trabajo percibida propuesta; adaptados por expertos. Se realizó la prueba de normalidad mediante Kolmogórov-Smirnov, obteniendo un $p < 0.05$, la cual demuestra que ambas variables no tienen distribución normal, usando el Rho de Spearman = -0.594 con un P valor de 0.00**. La investigación concluye que existe

una relación negativa moderada entre el estrés y la capacidad de trabajo percibida en docentes de una universidad pública.

De acuerdo a los artículos anteriores (No. 10 al No. 15), se puede concluir que, si bien, el estrés se debe a múltiples factores y es una de los factores que más afectan a los trabajadores en todo el mundo, perjudicando a nivel laboral su productividad y rendimiento, a nivel personal su salud física, mental e igualmente su vida personal, es importante que la organización brinde algunos mecanismos con el fin de mitigar el riesgo. La prevención y la atención del estrés laboral debe garantizar la participación de todo el equipo y también debe abarcar la atención individual en los sitios de trabajo.

Capítulo 2. Generalidades metodológicas del proyecto nodo.

En esta investigación de revisión de literatura sobre factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en colaboradoras de diferentes sectores económicos en Colombia, se realizó un estudio con enfoque cualitativo de tipo descriptivo, el cual permite analizar y comprender detalladamente sobre el objetivo de estudio, sin necesidad de utilizar datos numéricos. Así mismo, mismo se basa en conocer principalmente porque ocurre un fenómeno, su frecuencia y posibles consecuencias.

De acuerdo a Abalde et al, 1992, en su artículo, Metodología cuantitativa vs. cualitativa. “El método descriptivo: es uno de los métodos más utilizados en la investigación, para estudiar cualquier tipo de fenómeno desconocido, observarlo en su ambiente natural y, a continuación, describirlo lo más detalladamente posible”.

Participantes

Esta investigación se realiza en base a segundas fuentes de información documental, no se realiza trabajo de campo, por ende, la población objeto se selecciona a manera general teniendo en cuenta el objetivo de la investigación, el cual da respuesta a la pregunta ¿Para qué realizar una revisión de literatura sobre factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en colaboradoras de diferentes sectores económicos en Colombia?

Es así como se selecciona referente bibliográfico, aquellas investigaciones anteriores cuya población objeto sea la mujer en entorno laboral y en específico aquellas que se dedican a laborar en modalidad de teletrabajo, pues abordar este tema, favorece la comprensión de cómo puede la mujer jugar un papel tan importante tanto a nivel laboral como doméstico, debido a la mayor carga y la combinación de estas actividades por las que a diario debe ser responsable.

Tabla 1

TÍTULO DEL ARTÍCULO	TIPO	POBLACIÓN OBJETO	PROFESIÓN U OCUPACIÓN
Teletrabajo y regímenes de compromiso: Mujeres y crítica del modelo laboral presencial Psico – perspectivas”	Artículo de investigación	Mujeres	Teletrabajo diferentes áreas.
Estrés laboral en personal de salud modalidad teletrabajo a propósito del COVID-19	Artículo de investigación	Hombres y mujeres	Teletrabajo diferentes áreas.
Mujeres, teletrabajo y estrategias de cuidados en el contexto de pandemia en Chile	Artículo de investigación	Mujeres	Teletrabajo diferentes áreas.
Estrés, factores psicosociales y su impacto en la mujer trabajadora	Artículo de investigación	Mujeres	Cargos Operativos, administrativos y Gerenciales
Factores Psicosociales que están afectando a las mujeres trabajadoras con hijos entre cero a cinco años en la modalidad de teletrabajo	Artículo de investigación	Mujeres	Teletrabajo diferentes áreas.
El síndrome de burnout y su prevalencia en las mujeres docentes	Artículo de investigación	Hombres y mujeres	Docentes
Fatiga laboral y ausentismo en el trabajo en mujeres auxiliares de enfermería de un hospital de alta complejidad,	Artículo de investigación	Mujeres	Auxiliares de enfermería
Estrés y percepción de la capacidad de trabajar en docentes de una universidad pública	Artículo de investigación	Hombres y mujeres	Docentes

Artículos relacionados con teletrabajo.

Nota. Elaboración propia.

Técnicas (Instrumentos o herramientas)

A partir del enfoque cualitativo de tipo descriptivo, se realizó una revisión de la literatura relacionada con el estrés, riesgos psicosociales y burnout, de acuerdo con la información recopilada de diversas fuentes bibliográficas de artículos de investigación, se logró caracterizar por medio de una matriz de análisis documental, la población objeto de estudio, de la siguiente manera:

Sector económico: Mujeres trabajadoras de distintos sectores económicos; Modalidad de trabajo: teletrabajo, adoptado ampliamente durante la pandemia de Covid-19; Profesión u ocupación: se contó con información relacionada con investigaciones cuyo instrumento fue aplicado a docentes, auxiliares de enfermería, cargos administrativos, Operativos Gerenciales y de diferentes áreas en la modalidad de teletrabajo, las edades abordadas fueron entre los 18 a los 60 años.

De acuerdo a la bibliografía, se puede describir que los factores de riesgo psicosocial que más afectan a las colaboradoras en las organizaciones de distintos sectores económicos en Colombia son: La multiplicidad de roles, pues las mujeres deben cumplir con responsabilidades laborales y domésticas en forma simultánea mientras se encuentran en la modalidad de teletrabajo donde se fusionan ambos entornos; La modalidad de teletrabajo adoptada con mayor fuerza durante la pandemia, ha incrementado la carga laboral y horas de trabajo, así como el conflicto entre las demandas familiares y laborales, particularmente en las mujeres, afectando su productividad y salud mental; Estrés y síndrome de burnout debido a la sobrecarga laboral y falta de autonomía que se ejercen en la modalidad de teletrabajo.

Teniendo en cuenta la revisión bibliografía se puede demostrar que los efectos del estrés laboral en la salud de las colaboradoras incluyen: Por cuenta del estrés laboral, se puede afectar negativamente la salud de las mujeres acrecentando el riesgo de padecer ansiedad y depresión; La productividad, también se ve afectada pues el estrés disminuye la concentración y la productividad haciendo que la duración de las tareas laborales sean más extensas; La salud física, por cuenta del estrés puede ser impactada manifestándose en agotamiento, fatiga, trastornos alimenticios y sedentarismo. Finalmente, la vida personal puede ser perjudicada por el estrés, afectando las relaciones familiares y el bienestar en general.

Fases del trabajo de campo

Inicialmente se establecieron los criterios de la investigación acordes a los objetivos de la misma, se excluyeron aquellos que no estaban coherentes con el objetivo general de la investigación, para así luego dar paso a las fases siguientes.

Con el fin de definir las características relacionadas con la actividad laboral de la población objeto de estudio, se realizó una revisión exhaustiva de la literatura relacionada con los factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en trabajadoras en modalidad de teletrabajo en Colombia, esta fase permitió recopilar información relevante de estudios previos para identificar y seleccionar investigaciones cuya población objeto sean mujeres en entorno laboral y específicamente que laboran en la modalidad de teletrabajo, así como también proporcionó datos importantes como la profesión u ocupación.

Para describir cuales son los factores de riesgo psicosocial que más afectan a las colaboradoras en las organizaciones de distintos sectores económicos en Colombia, se seleccionó una bibliografía que permitió recopilar datos de investigaciones previas enfocadas en mujeres en entornos laborales modalidad teletrabajo, a partir de esta revisión documental se realizó un análisis de la literatura existente sobre estrés, riesgos psicosociales y burnout. Estos datos fueron llevados a una matriz de análisis documental con el fin de clasificar la información, la recopilación de estos datos permitió identificar los principales factores de riesgo psicosocial que impactan a las mujeres que trabajan en la modalidad de teletrabajo en Colombia.

A partir de la selección de diferentes fuentes de información se logró demostrar cuales son los efectos del estrés laboral en la salud de las colaboradoras, por cuanto permitió identificar, analizar, categorizar y comparar información relevante de investigaciones previas, para luego extraer las conclusiones de dichos artículos sobre los efectos del estrés laborar en la salud de las colaboradoras.

Categorización y clasificación

Se empleó una matriz documental para organizar y clasificar la información relevante enfocada a los objetivos de la investigación.

Tabla 2 *Matriz de análisis documental.*

TÍTULO	RESUMEN	AÑO	TIPO	CARACTERÍSTICA DE INVESTIGACIÓN
Factores de riesgo y factores protectores asociados al teletrabajo, una revisión de alcance de la literatura 2005-2021	Determinó como objetivo establecer los factores de riesgo y los factores protectores asociados con el desarrollo de estrés laboral y depresión durante la modalidad del teletrabajo en el marco de la pandemia del Covid-19. La cuál arrojo los siguientes resultados: el teletrabajo representa durante la pandemia del Covid 19 una gran variedad de efectos negativos que superan las ventajas durante la realización del trabajo en casa, algunas de ellas dadas por el aumento de demanda laboral, horas de trabajo, conflicto entre las demandas de la familia y el trabajo especialmente en mujeres, disminución en la comunicación con compañeros y superiores lo cual lleva a un aislamiento y menor posibilidad de solucionar fácilmente las dificultades en el trabajo e incluso las posibilidades de ascender en su vida profesional. Todo esto lleva a los empleados a desarrollar estrés laboral en mayor medida e incluso presentar síntomas ansiosos y depresivos lo cual implica un riesgo psicosocial alto en dicho ambiente de trabajo.	2021	Artículo	Revisión bibliográfica.
Teletrabajo y regímenes de compromiso: Mujeres y crítica del modelo laboral presencial Psico –perspectivas”	Presenta una investigación con mujeres que teletrabajan y en la que se analizan sus explicaciones sobre la actividad laboral. Tal concepto alude a los mecanismos comunes que despliegan los actores sociales en público para capturar acontecimientos, personas y objetos en una misma trama de inteligibilidad. Ésta se compone de tres ejes: a) la relación con el mundo material; b) las habilidades y capacidades del actor que aparecen en la anterior relación; c) un eje moral. La investigación muestra que las teletrabajadoras elaboran un régimen pragmático de compromiso que presenta una crítica directa contra el modelo laboral presencial de nuestras organizaciones.	2009	Artículo	Investigación con mujeres que teletrabajan
El teletrabajo y su impacto en el estrés de los trabajadores.	Esta investigación aborda los aspectos teóricos relacionados al teletrabajo, su origen, clasificación, beneficios, desventajas y aspectos que afectan al género femenino cuando labora bajo esta modalidad. De otro lado, se desarrolla el estrés laboral, las fuentes del estrés y niveles de respuesta. Los resultados muestran que, si bien el teletrabajo trata de promover la cercanía con el hogar y reducir así el estrés, el efecto en el personal que realiza sus labores mediante el teletrabajo aumenta sus niveles de estrés. Este trabajo también muestra que las mujeres tienen más posibilidades de hacer teletrabajo, ya que hoy en día las mujeres también realizan trabajo remunerado con el no remunerado. Esta combinación de trabajo y vida familiar lleva a un efecto negativo del teletrabajo en las mujeres y a un mayor estrés en las mujeres que en los hombres.	2021	Artículo	Revisión bibliográfica.
Estrés laboral en personal de salud modalidad teletrabajo a propósito del COVID-19	Los factores psicosociales pueden referirse a variables sociodemográficas, a situaciones relacionados con las exigencias del trabajo mismo, las situaciones psicológicas derivadas de la presión de la profesión. Se encontró que el personal de salud aplicado en el teletrabajo efectivamente es afectado por factores estresantes, evidentes en el hecho de ser en su mayoría mujeres cabezas de familia, así como en sus respuestas acerca de sus malestares psicológicos, la carga de trabajo, las exigencias, la capacidad de planificar o variar su trabajo y la colaboración por parte de compañeros y supervisores. Se hacen recomendaciones referidas a aumentar el control de los trabajadores sobre la planificación de su trabajo y la distribución de su tiempo.	2021	Artículo	Investigación con hombres y mujeres en modalidad teletrabajo.

Análisis sistemático sobre estrés laboral en Colombia.	<p>Se analizó y destacó desde un enfoque psicosocial el concepto de estrés laboral, los principales modelos que tratan de explicar este fenómeno, las causas y consecuencias perjudiciales que se originan en el individuo y en la organización.</p> <p>Con base en los resultados se pudo evidenciar que el 2014 y 2017 fueron los dos años donde más revistas se obtuvieron sobre estrés laboral y que las ciudades en las que se encontraron la mayor parte de las revistas referentes al tema investigado fueron Medellín y Bogotá, que equivalen al 69.09 % del total de los datos.</p>	2020	Artículo	Revisión bibliográfica.
Mujeres, teletrabajo y estrategias de cuidados en el contexto de pandemia en Chile	<p>Su objetivo es analizar las estrategias que desarrollan madres chilenas que teletrabajan, a partir del confinamiento, para enfrentar las tareas de cuidado y su trabajo remunerado. Como resultado se reconocen 5 principales estrategias de las mujeres en este contexto: organización ante la ausencia de control del tiempo; multiplicidad y simultaneidad de tareas; apoyo escolar y proximidad; respuesta a la sobrecarga laboral, y resistencia.</p>	2021	Artículo	Investigación con mujeres que teletrabajan
Estrés, factores psicosociales y su impacto en la mujer trabajadora	<p>A partir del siglo XX supuso un avance en la auto realización de la mujer y a su independencia en el ámbito laboral. Sin embargo, aún se siguen encontrando obstáculos en su camino, llegando a suponer grandes cargas de estrés y presencia de factores psicosociales que la afectan mentalmente. El presente trabajo de carácter mixto, tiene como objetivo determinar la presencia del estrés y los factores psicosociales en la vida de mujeres trabajadoras del sector privado. La metodología consistió en el análisis de los resultados obtenidos luego de la aplicación de instrumentos tales como: el cuestionario de Estrés y la Norma Mexicana-035. Los resultados evidencian altos niveles de estrés y presencia de factores psicosociales como condiciones de trabajo y violencia en las colaboradoras. Se concluye que la brecha de desigualdad laboral sigue presente en las empresas privadas mexicanas a pesar de estar en pleno siglo XXI.</p>	2022	Artículo	Investigación con mujeres que teletrabajan
Factores Psicosociales que están afectando a las mujeres trabajadoras con hijos entre cero a cinco años en la modalidad de teletrabajo	<p>Con el fin de diseñar una guía de intervención para mejorar su bienestar - Resumen De acuerdo al desarrollo de este proyecto de investigación, se diseñó una guía digital de intervención para mejorar el bienestar y prevenir riesgos psicosociales en las mujeres trabajadoras con hijos entre cero a cinco años, que se encuentran en la modalidad de teletrabajo que se han visto afectadas por factores psicosociales. Se busca identificar los posibles riesgos asociados a la implementación de la modalidad de teletrabajo debido a la pandemia ocasionada por el virus covid-19. Se ha evidenciado que, aunque la modalidad de teletrabajo ha funcionado bien en cuanto a la productividad de las organizaciones, también se ha visto afectada de manera directa la vida familiar y personal de los colaboradores, puesto que no se ha logrado un equilibrio entre los dos, debido a las extensas jornadas laborales, la falta de tiempo para compartir en familia aun estando en casa, los puestos de trabajo improvisados, la iluminación, entre otros: son factores que se encuentran en este momento dentro de la nueva realidad de la modalidad de teletrabajo, lo que ha ocasionado efectos secundarios Psicosociales como el Síndrome Burnout, distanciamiento social y familiar, sedentarismo, estrés, cansancio físico, mental, fatiga y aspectos adversos o nocivos del entorno del trabajo tales como: Cognitivos, emocionales, fisiológicos y conductuales. Por lo cual se pretende con este proyecto de investigación identificar cuáles son los factores psicosociales principales que están afectando actualmente a los trabajadores de las diferentes Organizaciones, con el fin de dar algún tipo de solución o alternativas para mejorar y/o eliminar los riesgos con la elaboración de una guía digital de prevención y promoción.</p>	2021	Artículo	Investigación con mujeres en teletrabajo con hijos en edad de 0 a 5 años

<p>Afectación del trabajo virtual en el contexto familiar en Colombia</p>	<p>En este trabajo se analiza el impacto, la importancia y el crecimiento del trabajo virtual para el desarrollo del país, de la misma forma se exponen diferentes problemáticas que se aquejan en el contexto familiar, en donde se identificarán barreras económicas y sociales. El principal objetivo del artículo es mostrar, que el teletrabajo ha traído problemáticas al ambiente familiar, así mismo también se analizan las ventajas y desventajas, y las implicaciones sociales y familiares en el teletrabajador. La metodología empleada tiene como punto de partida una exploración sistemática de literatura, de portales bibliográficos como Dialnet, Redalyc, Scielo. Ahora bien, se concluye que los resultados nos arrojan una base de datos bastante completa que permitirá, reconocer las características tanto positivas como adversas del teletrabajo en los hogares colombianos, así mismo también lograremos identificar aspectos importantes, que están inmersos en el crecimiento de este novedoso modo de trabajo tales como mediación del entorno familiar y laboral, manejo del tiempo, crecimiento de la vida profesional, estrés producido por las nuevas tecnologías, aislamiento social, etc. Como se ha observado en otras investigaciones, el teletrabajo tiene un gran potencial para incentivar a los trabajadores en el aprendizaje humano autónomo y constante, así como el desarrollo de sus labores más interesantes y dinámicas.</p>	2021	Artículo	Revisión bibliográfica.
<p>El síndrome de burnout y su prevalencia en las mujeres docentes</p>	<p>El presente estudio busca determinar los factores asociados al desarrollo del estrés laboral en su más alto nivel: el síndrome de Burnout en docentes, y su prevalencia en el género femenino del ámbito educativo, por ser ésta una población en riesgo. La recolección de datos se realizó a través de los instrumentos: "Cuestionario de clima organizacional y satisfacción laboral en docentes", y "Cuestionario sociodemográfico", creados para el diagnóstico del burnout en docentes, que mide el grado de bienestar y calidad de vida laboral de los profesionales de la educación. La medición se hizo en una muestra de 88 docentes de nivel medio superior, 48% hombres y 52% mujeres, para definir las diferencias por género en cuanto al impacto de este padecimiento que lo ubica ya como un problema de salud pública con implicaciones sociales, profesionales y familiares. Los principales resultados presentan una diferencia significativa entre mujeres y hombres respecto al clima organizacional y satisfacción laboral, en el que las mujeres, por asignación de roles y factores culturales, económicos, sociales, de salud, e inclusive, biológicos, representan una población en el terreno educativo, inerte ante este fenómeno en crecimiento a nivel global que incide en la aparición del síndrome de Burnout.</p>	2020	Artículo	Investigación con hombres y mujeres.
<p>Estrés, como un factor de riesgo en la salud de las secretarías administrativas de la Fundación Universitaria María Cano sede Cali</p>	<p>Revisión sistemática - Este artículo corresponde a una revisión sistemática de artículos científicos relacionados con los factores de riesgo y los efectos perjudiciales que genera el estrés en las secretarías administrativas de la Fundación Universitaria María Cano sede Cali. El objetivo principal fue determinar la influencia del estrés laboral en el desempeño de las trabajadoras a través de la aplicación de un test laboral a las dos secretarías de la Institución. La metodología con enfoque correlacional, de diseño cuantitativo, permitió identificar la alta probabilidad que tienen las secretarías de desarrollar enfermedades laborales como consecuencia de los niveles de estrés que manejan en su puesto de trabajo. Estos resultados se correlacionaron con las investigaciones y publicaciones científicas encontrando que, los cargos administrativos aumentan la prevalencia del estrés en las mujeres, coincidiendo así con los datos analizados del test aplicado. Se concluye que existe una gran necesidad de abordar los factores de estrés presentes en las actividades y los puestos de trabajo de las secretarías, con el fin de prevenir enfermedades laborales.</p>	2019	Artículo	Revisión bibliográfica.

Fatiga laboral y ausentismo en el trabajo en mujeres auxiliares de enfermería de un hospital de alta complejidad.	Esta investigación la asociación entre la fatiga y el absentismo en el trabajo en 110 asistentes de enfermería de un hospital altamente complejo en Chile. Se utilizó un cuestionario sociodemográfico y la escala Check Strength Individual Strength. Los resultados mostraron que el absentismo predominante fue de 11 a 29 días. Los mayores promedios de fatiga se presentaron en los mayores de 2 años, con más de 10 pacientes en el consultorio y con contrato anual. No hubo diferencias significativas entre la fatiga media en relación con el absentismo, pero hubo una asociación significativa entre la fatiga física ($p = 0,040$; $OR = 1,054$) y la antigüedad en el trabajo ($p = 0,001$; $OR = 1,084$) con el absentismo laboral. Finalmente, se concluye que la fatiga física y la antigüedad en el servicio clínico representaron un factor de riesgo significativo para el absentismo.	2019	Artículo	Investigación con mujeres.
Factores de riesgo psicosocial en el área administrativa asociados al teletrabajo en Colombia.	Busca abordar la problemática centrada en la percepción de los trabajadores sobre el teletrabajo en diversas empresas colombianas, especialmente enfocándose en factores psicosociales que puedan afectar el bienestar y la productividad de los empleados. Para llegar a estas recomendaciones, se estableció un problema de investigación, el cual consiste en realizar un análisis literario de investigaciones sobre los factores de riesgo psicosociales a los que están expuestos los empleados en el área administrativa en modalidad de teletrabajo en Colombia, dichos artículos fueron implementados a través de instrumentos de aplicación de baterías de riesgo psicosocial, las cuales se determinaron las dimensiones intralaborales y extralaborales, que afectan la salud, bienestar físico, mental y emocional de los empleados. De igual modo se obtuvieron resultados identificando los factores con mayor incidencia dando a conocer recomendaciones para la promoción, prevención y corrección de los mismos.	2023	Artículo	Revisión bibliográfica.
Síndrome de Burnout: ¿Es el Género Femenino más Propenso a Padecerlo?	Este artículo de investigación expone una problemática laboral que cada vez se viene presentando de manera más frecuente en los puestos de trabajo, denominado síndrome de burnout. Este síndrome presenta síntomas como estrés, agotamiento, insatisfacción e inseguridad en el trabajo, lo que finalmente conlleva a una enfermedad de tipo laboral. En el marco de riesgos laborales, el síndrome de Burnout se clasifica como un riesgo psicosocial, fue declarado en el año 2000 por la OMS como máxima autoridad en salud como un factor de riesgo psicosocial una repuesta a síntomas de estrés. Quienes más lo padecen según la revisión bibliográfica son las mujeres comprometidas, con sus labores y su trabajo, de alto intelecto quienes se exigen mayor rendimiento en sus tareas desencadenando conductas de cansancio, fatiga y agotamiento. Mediante un análisis de revisión documental sobre estudios del síndrome de burnout en el ambiente laboral, en diferentes profesiones en Colombia, se requiere exponer si esta afección que ataca a los trabajadores, es más propensa a padecerlo el género femenino a comparación con el género masculino. Finalmente, se presentará un análisis concreto sobre los resultados, revelando de manera no absoluta si la mujer es más propensa a presentar el síndrome de burnout, dejando el tema abierto para continuar con futuras investigaciones.	2021	Artículo	Revisión bibliográfica.
Estrés y percepción de la capacidad de trabajar en docentes de una universidad pública.	su objetivo fue identificar la relación existente entre el estrés y la capacidad de trabajo percibido en docentes universitarios, se encuestó a 217 docentes nombrados, utilizando el cuestionario de estrés ocupacional adaptado y el cuestionario de capacidad de trabajo percibida propuesta; adaptados por expertos. Se realizó la prueba de normalidad mediante Kolmogorov-Smirnov, obteniendo un $p < 0.05$, la cual demuestra que ambas variables no tienen distribución normal, usando el Rho de Spearman = -0.594 con un P valor de 0.00^{**} . La investigación concluye que existe una relación negativa moderada entre el estrés y la capacidad de trabajo percibida en docentes de una universidad pública.	2020	Artículo	hombres y mujeres

Salud y trabajo. Los nuevos y emergentes riesgos psicosociales	Salud laboral, riesgos psicosociales.	2012	Libro
La productividad y el riesgo psicosocial o derivado de la organización del trabajo	Riesgo psicosocial. Organización del trabajo. Factores psicosociales.	2013	Libro
Pandemia y riesgos psicosociales en el trabajo: Una mirada interdisciplinaria y la experiencia sindical	Ciencias Sociales Interdisciplinarias	2020	Libro
Psicosociología Aplicada a la Prevención de Riesgos Laborales	La importancia de los riesgos psicosociales. Definición de riesgos psicosociales laborales. La prevención de los riesgos psicosociales.	2019	Libro
Marco legal			
Resolución 2646 del 2008. Ministerio de protección Social.	Establece disposiciones y define las responsabilidades de los diferentes actores sociales en cuanto a la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a los factores de riesgo psicosocial en el trabajo, así como el estudio y determinación de origen de patologías presuntamente causadas por estrés ocupacional, las cuales se aplican a los empleadores públicos y privados, a los trabajadores dependientes e independientes, a los contratantes de personal bajo modalidad de contrato civil, comercial o administrativo, a las organizaciones de economía solidaria y del sector cooperativo, a las agremiaciones o asociaciones que afilian trabajadores independientes al Sistema de Seguridad Social integral; a las administradoras de riesgos profesionales; a la Policía en lo que corresponde a su personal no uniformado y al personal civil de las Fuerzas Militares.	2008	Resolución
Decreto 1072 de 2015	Compila todas las normas que reglamentan el trabajo y que antes estaban dispersas. Se convirtió en la única fuente para consultar las normas reglamentarias del trabajo en Colombia.	2015	Decreto
Ley 1562 de 2012 Sistema de Riesgos Laborales	Modifica el Sistema de Riesgos Laborales y dicta otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional. 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.	2012	Ley
Resolución 0312 de 2019	Los Estándares Mínimos del SG-SST ya son una realidad. La Resolución 0312 del 13 de febrero de 2019 determina los Estándares Mínimos del SG-SST, en esta resolución, Mintrabajo establece los criterios mediante los cuales se determinará el cumplimiento con la implementación del SG-SST. La Resolución está conformada por 37 artículos y a diferencia de la anterior Resolución 1111 de 2017, la nueva resolución no incluye un anexo técnico, todos los detalles los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud para empleadores y contratantes se encuentran en los artículos de la resolución.	2019	Resolución

Resolución 2346 de 2007	Por la cual se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales.	2007	Resolución
Decreto 1477 de 2014	Por el cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales, se relaciona la relación, determinación de la causalidad, las prestaciones económicas y asistenciales, así como la vigencia.	2014	Decreto
Código Sustantivo del Trabajo.	La finalidad primordial de este Código es la de lograr la justicia en las relaciones que surgen entre {empleadores} y trabajadores, dentro de un espíritu de coordinación económica y equilibrio social.	1951	Código
Resolución 2404 de 2019 Ministerio del Trabajo	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.	2019	Resolución
Resolución 2646 de 2008	Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.	2008	Resolución
Resolución 2764 de 2022 Ministerio del Trabajo	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	2022	Resolución

Tabla 2 Matriz de análisis documental

Nota: Elaboración propia.

Capítulo 3. Resultados

Revisión de literatura sobre factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en colaboradoras de diferentes sectores económicos en Colombia.

Objetivos específicos	Resultados
Características relacionadas con la actividad laboral de la población objeto de estudio.	<p>La población objeto de estudio, según los artículos de investigación consultados, específicamente relacionados con modalidad teletrabajo, está compuesta por 273 mujeres trabajadoras en distintos sectores económicos en Colombia, enfrentando desafíos únicos en la conciliación de la vida laboral y doméstica.</p> <p>La mayoría de mujeres objeto de la investigación de los artículos consultados y relacionados con teletrabajo, refieren tener hijos en edad escolar lo que influye en la simultaneidad de los roles laboral y doméstico. (Según los artículos de investigación esto corresponde a 181 mujeres)</p>
Factores de riesgo psicosocial que más afectan a las colaboradoras en las organizaciones de distintos sectores económicos en Colombia	<p>De acuerdo a las fuentes consultadas y los resultados de estas investigaciones, se puede inferir que, las mujeres enfrentan mayores desafíos al tratar de conciliar los roles laborales y familiares, lo que se traduce en interrupciones frecuentes y un impacto negativo en su concentración y productividad.</p> <p>De igual forma, se deduce que, el teletrabajo ha intensificado la fusión del entorno laboral y doméstico, incrementando las exigencias diarias y exponiendo a las mujeres a un mayor riesgo de sufrir estrés y síndrome de burnout. Además, se destaca que el cuidado de los hijos y las labores domésticas siguen siendo responsabilidades principalmente asumidas por las mujeres, afectando negativamente su salud mental.</p> <p>El incremento de la carga laboral de las mujeres, se evidencia, debido a la combinación de responsabilidades laborales y domésticas, lo que aumenta el estrés y la posibilidad de desarrollar síntomas ansiosos y depresivos.</p>
Efectos del estrés laboral en la salud de las colaboradoras a partir de la revisión bibliográfica	<p>Se observa que el estrés afecta negativamente la concentración y la realización de tareas laborales, prolongando su duración y disminuyendo la productividad.</p> <p>La revisión indica que el estrés laboral puede llevar a síntomas ansiosos y depresivos, lo que implica un alto riesgo psicosocial en el ambiente de trabajo.</p> <p>Se puede deducir que el estrés laboral también puede tener efectos adversos en la salud física, como fatiga y agotamiento, lo que aumenta el riesgo de enfermedades laborales.</p>

Tabla 3 Resultados

Capítulo 4. Disertación

Algunas de las características relacionadas con la actividad laboral de las mujeres y de acuerdo a las fuentes bibliográficas consultadas, son en primer lugar, el teletrabajo, el cuál ha sido desempeñado por mujeres en diferentes áreas y sectores económicos en Colombia; Igualmente, la población objeto del estudio de las investigaciones consultadas, se caracterizan por enfrentar múltiples roles y demandas simultáneas entre la vida laboral y familiar, en su mayoría madres cabeza de familia, quienes deben asumir toda la carga familiar y ser responsables a su vez de las actividades laborales, lo que demanda interrupciones durante su jornada laboral con el fin de atender situaciones domésticas, aumentando su exposición a factores de riesgo psicosocial.

Es importante que en las organizaciones se implementen estrategias de prevención del riesgo psicosocial enfocadas a aquellas mujeres trabajadoras que tienen a cargo hijos en edad escolar, como la flexibilización de horarios con el fin que las mujeres tengan la posibilidad de conciliar sus responsabilidades familiares y laborales efectivamente; Por otra parte, es significativo que, dentro de los hogares, se tenga una comunicación constante y asertiva con los docentes de las Instituciones educativas donde estudian los hijos de las colaboradoras, con el fin de diseñar estrategias de acompañamiento académico, uso adecuado de herramientas tecnológicas, que permitan facilitar este proceso de acompañamiento y lograr así un equilibrio de cargas para disminuir impactos negativos en la salud debido al estrés.

De acuerdo con la revisión bibliográfica se puede describir que los factores de riesgo psicosocial que más afectan a las colaboradoras en las organizaciones de distintos sectores económicos en Colombia son, en primer lugar, el estrés generado por la multiplicidad de roles a los que están expuestas las mujeres que trabajan en la modalidad de teletrabajo, pues en su mayoría son las responsables del manejo de las labores del hogar junto con las responsabilidades laborales en el mismo entorno; Igualmente, el síndrome de burnout, se hace presente debido al incremento de las exigencias diarias tanto del ámbito laboral como el doméstico, la productividad también se ve afectada por cuanto a las constantes interrupciones que debe hacerse durante la jornada laboral para atender situaciones del hogar, estos factores impactan negativamente en la salud mental pues pueden desencadenar síntomas de ansiedad y depresión. Es de vital importancia que al interior de las organizaciones se haga énfasis en la implementación de estrategias que favorezcan el bienestar de los empleados, como la aplicación de técnicas para afrontamiento del estrés, para que las mujeres que trabajan en modalidad de teletrabajo, tengan la posibilidad de gestionar de manera adecuada el estrés con el fin de impactar positivamente su vida laboral, personal y a su vez el

trabajo en equipo, la comunicación, las relaciones interpersonales, la productividad, eficiencia y rendimiento, esenciales para el éxito de la empresa.

De igual forma, a partir de la revisión bibliográfica se logró demostrar que los efectos del estrés laboral en la salud de las colaboradoras afectan negativamente su salud, pues pueden llevar a síntomas ansiosos y depresivos, disminución de la concentración y por ende de la productividad, llevando a la persona a prolongar la duración de las tareas laborales y no tener un control sobre los horarios de trabajo; El estrés también tiene afectaciones sobre la salud física de las personas , reflejándose en agotamiento, fatiga, sedentarismo y trastornos alimenticios; Igualmente, el estrés puede perjudicar seriamente las relaciones familiares y el bienestar en general.

Desde la organización se puede implementar capacitaciones para ayudar a gestionar de manera adecuada el estrés de las trabajadoras, igualmente; promover los hábitos saludables de alimentación, sueño y ejercicio regular con el fin de crear la cultura del autocuidado y que este a su vez redunde en mejora del bienestar laboral y productividad.

Referencias

Artiaga, C., Cabezas, V., & Ramírez, F. (2021) Mujeres, teletrabajo y estrategias de cuidados en el contexto de pandemia en Chile, Mujeres, teletrabajo y estrategias de cuidados en el contexto de pandemia en Chile (scielo.org.co)

Asís, E. H. R., & Anaya, R. P. J. (2020). Estrés y percepción de la capacidad de trabajar en docentes de una universidad pública. *Delectus*, 3(2), 79-89.

Baquero Moreno, X. M., & Arroyave Rojas, M. (2021). Síndrome de Burnout:¿ Es el Género Femenino más Propenso a Padecerlo?.

Bermúdez, L. R., Muñoz, F. V., Loera, L. S. P., Delgado, M. D. C. Z., & Zavala, H. A. (2021). Niveles de ansiedad, niveles de estrés en mujeres trabajadoras durante el periodo de aislamiento social por COVID-19. *Jóvenes en la Ciencia*, 10.

Boada-Grau, J., & Ficapal-Cusí, P. (2012). Salud y trabajo. Los nuevos y emergentes riesgos psicosociales (Vol. 206). Editorial UOC.

Carranco Madrid, S. D. P., Vera Molina, H. J., & Vera Jara, C. A. (2021)¹. Estrés laboral en personal de salud modalidad teletrabajo a propósito del COVID-19: casos de estudios en Guayaquil y Salitre, durante el periodo 2020-2021²³. *RECIMUNDO*, [https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(2\).julio.2021.4-18](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(2).julio.2021.4-18)⁴⁵

Colorado Landázuri, L. B., & Viafara Balanta, E. K. (2019). Estrés, como un factor de riesgo en la salud de las secretarías administrativas de la Fundación Universitaria María Cano sede Cali. Revisión sistemática.

Chuco Aguilar, V. J. (2021). El teletrabajo y su impacto en el estrés de los trabajadores¹. *Neumann Business Review*, 7(1), 81-98. <http://dx.doi.org/10.22451/3006.nbr2021.vol7.1.10059>²

Congreso de la República de Colombia (2012, 11 de julio) Ley 1562 de 2012 Sistema de Riesgos Laborales. Secretaría del Senado.
http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1562_2012.html

Gálvez, A., & Tirado, F. (2009). Teletrabajo y regímenes de compromiso: Mujeres y crítica del modelo laboral presencial. *Psicoperspectivas*, VIII(2), 143-165. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1710144340084>

García, R. F. (2013). La productividad y el riesgo psicosocial o derivado de la organización del trabajo. Editorial Club Universitario.

Herrera, M. A., Solano, D. F., & Barón, K. L. (2021). Factores de riesgo y factores protectores asociados al teletrabajo, una revisión de alcance de la literatura 2005-2021. Universidad del Rosario. <https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/33296>

Hinckley LE. El concepto de "estrés" en las ciencias biológicas y sociales. *La Revista Internacional de Psiquiatría en Medicina*. 1974; 5 (4): 335-357. Recuperado de <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2190/91DK-NKAD-1XP0-G#articleCitationDownloadContainer>

León, J. A. M., Cantisano, G. T., & Ael, C. G. (2019). Psicopsicología aplicada a la prevención de riesgos laborales. Editorial Sanz Y Torres SI.

Martínez, C. L., Moraga, S. P., Paredes, C. S., Vásquez, A. S., & Villarroel, C. M. V. (2019). Fatiga laboral y ausentismo en el trabajo en mujeres auxiliares de enfermería de un hospital de alta complejidad, Chile. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 243-249.

Martínez Palacios, A. I., Ricardo Lobo, L. E., & Cárdenas Guerrero, L. Á. (2023). Factores de riesgo psicosocial en el área administrativa asociados al teletrabajo en Colombia.

Mendoza-Pérez, D., Vélez-Orozco, Y., & Bautista, M. (2021). Afectación del trabajo virtual en el contexto familiar en Colombia. *Revista CONVICCIONES*, 8(15), 20-28.

Ministerio del Trabajo Colombia. (2015, 26 de mayo) Decreto 1072 de 2015. Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8>

Ministerio del Trabajo Colombia (2019, 13 de febrero) Resolución 0312 de 2019. Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST.

<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+0312-2019-+Estandares+minimos+del+Sistema+de+la+Seguridad+y+Salud.pdf>

Ministerio del Trabajo Colombia (2019, 22 de julio). Batería de Instrumentos para la Evaluación de Factores de Riesgo Psicosocial.

<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+2404+de+2019-+Adopcion+bateria+riesgo+psicosocial%2C+guia+y+protocolos.pdf>

Ministerio del Trabajo Colombia Resolución 2764 de 2022 Ministerio del Trabajo
<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/63387917/2764.PDF/9387fea5-42f5-a29a-87b9-65fa11d0b195?t=1658896727002>

Ministerio de la Protección Social (2007, 11 de julio) Resolución 2346 de 2007 Evaluaciones médicas ocupacionales.

<https://www.ins.gov.co/Normatividad/Resoluciones/RESOLUCION%202346%20DE%202007.pdf>

Ministerio de la Protección Social Resolución 2646 de 2008 Julio 17 Ministerio de la Protección Social <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31607>

Ministerio de la Protección Social. (2008, 17 de julio) identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo.

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31607>

Neffa, J. C., Kohen, J. A., Henry, M. L., Korinfeld, S. M., Lualdi, C., & Padrón, R. (2020). Pandemia y riesgos psicosociales en el trabajo: una mirada interdisciplinaria y la experiencia sindical. *Homo Sapiens*.

Orozco, C. S., Ruiz, C. D., Guzmán, R. C., & Valencia, E. J. P. (2022). Estrés, factores psicosociales y su impacto en la mujer trabajadora. *Revista Venezolana de Gerencia: RVG*, 27(99), 1115-1125.

Peñuela Calderón, J. A. (2023). Relación entre el síndrome de Burnout y las nuevas modalidades de teletrabajo en Colombia, producto de la pandemia por Covid-19.

Presidencia Nacional de la República (agosto de 2014). Tabla de enfermedades profesionales. <http://ergosourcing.com.co/wp-content/uploads/2017/11/decreto-1477.pdf>

Salamanca, S. & Garavito, Y. (2020)¹. Análisis sistemático sobre estrés laboral en Colombia². Análisis³. *Revista Colombiana de Humanidades*, 53(99). <https://doi.org/10.15332/21459169.68064>

Senado de la República (1951,7 de Junio) Código Sustantivo del Trabajo. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/codigo_sustantivo_trabajo.html

Tomás Santa Cecilia. (2022, octubre 12). Las 10 causas del síndrome de burnout. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/clinica/causas-sindrome-burnout>

Viego, V., Actis Di Pasquale, E., Benítez Jiménez, I., Camilo, J. A. de O., Espinosa Fajardo, J., Iglesias Onofrio, M., Partida Rocha, R. E., & Pérez de Guzmán Padrón, S. (2020). Rutinas laborales y cotidianas en tiempos de COVID-19: Principales Resultados. Red Iberoamericana de Investigación en Trabajo, Género y Vida Cotidiana¹. Recuperado de <http://www.redtragevic.com/web/>