



MIEMBRO DE LA RED
ILUMNO

Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano
Facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad
Grupo de Investigación de Psicología, Educación y Cultura
Línea de Investigación Psicología Educativa – Clínica
Programa de Psicología virtual

Investigación Cuantitativa- Estrés en Madres a Causa del Aislamiento Social

Proyecto de Práctica II

Integrantes del Equipo

Leidy Viviana Beltrán Ríos Código 161021797

Sara Liliana Castro Martínez Código 100108839

Sumaya Paola Rodríguez Cervantes Código 1321980809

Yeny Alejandra Penagos Pineda Código 100084532

María Alejandra García Gutiérrez Código 1711027022

Supervisor:

Stephania Carvajal Chaves. MGS

Bogotá, marzo - junio de 2021

Tabla de Contenidos	2
Resumen.	3
Introducción.	5
Pregunta de investigación.	7
Objetivo general.	7
Objetivos específicos.	7
Justificación.	8
Marco referencial	9
Metodología	17
Resultados	19
Discusión	23
Limitaciones	25
Recomendaciones	25
Conclusiones	27
Referencias bibliográficas	29
Anexos	34

Resumen

En el siguiente trabajo se determinará si se están generando niveles altos de estrés en las madres que están en la modalidad de trabajo en casa a causa del aislamiento social que se presentó por la pandemia de Covid – 19. La metodología que se usará en la investigación tendrá un enfoque cuantitativo, correlacional se realizara una prueba digitalizada de patología de estrés como instrumento de evaluación y la creación de una encuesta para conocimiento del contexto de la población, todo lo anterior con el fin de recopilar datos que muestren la relación que tiene el aislamiento con el estrés emocional de las madres participantes.

Palabras claves:

- Estrés: Una respuesta emocional que viene acompañada a cambios fisiológicos, conductuales y bioquímicos. (Baum, 1990).
- Sentimiento: Es un estado del individuo que está acompañado de una emoción que lo genera puede ser tan duradero como se decida. (Thomen, 2019).
- Aislamiento social: Se puede presentar por diversas circunstancias y básicamente constituye el mínimo contacto con otras personas. (Gené, Ruiz, Obiols, Oliveras y Lagarda, 2016)
- Covid – 19: Es la enfermedad causada por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2, enfermedad multiorgánica su síntoma más grave está relacionado con la insuficiencia respiratoria entre otros. (OMS, 2020).
- Afrontamiento: Conjunto de recursos internos de cada individuo para dar frente a diferentes situaciones sobre todo problemáticas. (Park & Folkman, 1997; Pearling & Schooler, 1978, citados en Macias, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013).

Introducción

En diciembre del 2019, se presentan los primeros casos de neumonía en la ciudad de Wuhan, para el año 2020 se reportan los primeros casos en otros países como Tailandia, China y España, el 06 de marzo del mismo año se detectas casos en Colombia de una enfermedad llamada Covid – 19 que para esa fecha ya se había decretado como pandemia a nivel mundial, el 25 de marzo el presidente Iván Duque decretó un aislamiento preventivo obligatorio o confinamiento con el fin de controlar la crisis del covid-19, esto obligo a los empresarios a adoptar nuevas estrategias para continuar sus operaciones el 80% adaptarnos sus operaciones para funcionar desde casa, otros sectores como los restaurantes, hoteles, bares dieron por cerradas sus operaciones por mandato gubernamental, esto indica que la gran mayoría de empleados empezaron a laborar desde casa y para el caso de las madres debían estar al pendiente de sus hogares y al tiempo realizar su trabajo.

Aguirre y Martínez (2006) Indica que la mujer al ser parte activa del mercado laboral tiene una sobre demanda en la ocupación de sus múltiples roles, como trabajadora, pero además como ama de casa y cuidadora, donde se halla como el campo laboral tiene un interés esencial, al aparecer la necesidad de compatibilidad del trabajo con el cuidado de la familia.

Lo que nos lleva a la presente investigación que pretende realizar un estudio a mujeres madres de familia que actualmente se encuentren trabajando desde casa, para determinar si se ha producido y que tipo de estrés por la situación del covid-19.

Pregunta de investigación

¿Existen altos niveles de estrés en las madres que se encuentran en modalidad de trabajo en casa a causa del Covid – 19?

Objetivo general

Identificar si se presenta nivel de estrés alto en las madres que se encuentran trabajando en casa a causa del Covid - 19

Objetivos específicos

Describir dimensión emocional, familiar y social de la población participante.

Evaluar niveles de estrés a través de una prueba estandarizada.

Relacionar los resultados de la prueba con la caracterización de la población.

Justificación

Como se mencionó en el apartado anterior esta investigación está centrada en las madres que se encuentran trabajando en casa a causa del Covid – 19 y manejan varias labores domésticas y familiares, las cuáles son puntos que pueden llegar a generar un aumento de estrés. Greenhaus y Beutell (como se citó en Lemos, Barbosa y Monzato, 2020) sabiendo que algunas de las principales fuentes de conflicto trabajo y familia son: el tiempo, la presión y el comportamiento.

A nivel académico se considera que esta investigación es pertinente teniendo en cuenta la situación actual de asilamiento y la relación que se ha encontrado con algunos aumentos en patologías mentales como el estrés, la depresión entre otros, es una investigación innovadora ya que en la búsqueda no se evidencian investigaciones que apunten a las variables expuestas en esta, por ultimo los hallazgos de esta investigación pueden ayudar a plantear estrategias en otros proyectos con el fin de mejorar este tipo de situaciones que existen a causa del aislamiento por Covid – 19.

Marco de Referencia

Marco Conceptual

Definición de conceptos

Estrés. Es considerado un estado de tipo adaptativo que permite al ser humano adaptarse al ambiente cuando hablamos de experiencias nuevas, también está relacionado con la supervivencia ya que nos pone en un estado de alerta frente a situaciones de peligro, según lo anterior este no puede ser catalogado como malo sin embargo cuando se vuelve un estado presente constantemente puede desencadenar una patología o enfermedades fisiológicas y mentales algunas definiciones de estrés patológico.

Existen dos tipos de estrés patológicos que son:

- Estrés agudo episódico: Surge de una preocupación momentánea o de episodio en diversas situaciones. Los síntomas en este tipo de estrés son: sobre agitación, mal carácter, irritabilidad, ansiedad y están siempre tensas.
- Estrés crónico: Puede ser ocasionado por una situación repetitiva y constante que genera una constante exigencia y presión durante largo tiempo, el individuo no termina de adaptarse y más bien convive con las emociones negativas y síntomas fisiológicos que le genera lo que a largo plazo puede desencadenar patologías como depresión, ansiedad etc.

La percepción de la pérdida de control en las situaciones cotidianas y el sentimiento de esfuerzo constante, originan un desgaste excesivo a nivel físico, emocional y conductual.

El estrés laboral crea un desequilibrio en las personas por la demanda laboral, la pérdida de control, aspiraciones personales y sus condiciones laborales. Bresó (2008) y Dolan et al (2005) pueden identificar 3 factores intervinientes con el estrés laboral:

1. Recursos personales: Son habilidades que posee cada individuo entre esas tiene mucho que ver con habilidades, aspiraciones, necesidades, valores, creencias, capacidad de control entre otros aspectos.
2. Demandas laborales: Solicitudes en el campo laboral que generar un esfuerzo a nivel físico, psicológico o emocional.

Trabajo en casa. Se plantea como una solución de respuesta ante emergencias y situaciones que impiden realizar las actividades laborales en las oficinas dispuestas por las empresas, no se exige ningún cambio en el contrato laboral, es una medida excepcional, temporal y ocasional.

Marco Teórico

La postura desde la cual se aborda la problemática propuesta dentro de esta investigación es la teoría Cognitiva-Conductual, básicamente al revisar esta postura desde la parte cognitiva podemos entender todo lo relacionado con el Estrés, pero desde los procesos mentales y de la parte conductual conoceremos como se dan ciertos comportamientos adaptativos y de afrontamiento.

Como se menciona en el apartado anterior la definición de la psicología Cognitiva nos habla de los procesos mentales como la atención, la memoria, la percepción este último término tiene mucho sentido para este estudio y más adelante podremos entender el porqué, básicamente estas funciones y muchas más repercuten en la conducta de allí que entendamos también la definición de la psicología conductual que nace con la necesidad de entender el comportamiento, poder anticipar estas conductas y modificar las mismas si es necesario.

Después de la contextualización anterior entraremos a definir que es el Estrés desde una postura Cognitiva- Conductual, según Piaget es una noción de inteligencia como “Capacidad de adaptarse a situaciones nuevas” Piaget (1967) podemos entonces entender que el Estrés es una respuesta a una situación no podemos clasificarlo como malo ya que nos permite adaptarnos al ambiente y en este proceso la percepción cobra una importancia significativa ya que la forma como percibimos cada ambiente nos pone un reto en cuanto a recursos internos de cada individuo, no todos los ambientes nos llevan a fuentes de Estrés.

Desde esta postura el Estrés es un proceso de evento-reacción cuando hablamos de reacción entendemos que la adaptación es una función comportamental, normalmente se menciona estrés, cuando la estimulación es amenazante, también hablamos de estresores que pueden ser cambios vitales y de reajuste, en cuanto al afrontamiento según Lazarus y Folkman (1984) incluye dos géneros de respuesta, la primera que es la conducta respondiente que está compuesta por la percepción del individuo frente al estímulo y su correcto análisis, esto quiere decir la evaluación de una circunstancia y la percepción de peligro o amenaza y si es correcta frente a la circunstancia, el segundo habla sobre la reacción y alteración emocional.

Existen una diferencia importante de resaltar entre la adaptación y afrontamiento, el primer concepto nos habla de la conducta, por su parte el afrontamiento es una categoría de la adaptación, pero enfocada a la respuesta de una circunstancia agobiante para el individuo, a continuación, una definición literal de Lazarus y Folkman (1984 / 1986, pág. 164)

"esfuerzos [actos, procesos] cognitivos y comportamentales constantemente cambiantes [adaptativos, flexibles] para manejar las demandas específicas externas o internas apreciadas como excedentes o que desbordan los recursos del individuo".

Es importante entonces resaltar que desde la postura cognitivo-conductual es posible transformar los estresores tanto externos (situaciones), como los procesos mentales internos, en primera instancia entendiendo si el análisis (percepción) del individuo es correcto, dos verificando si la situación se puede modificar y si lo anterior no es posible brindar herramientas (recursos internos) para un mejor afrontamiento.

Según todo lo anterior podemos entonces catalogar dentro de cambios vitales, situaciones externas ocurridas en el último año a nivel mundial como es la pandemia del Covid – 19 y todos los cambios que esta situación provoco entre esos los cambios laborales, cambios familiares, cambios económicos, etc. por lo que se hace de gran importancia este tipo de investigaciones detalladas de la población.

Marco Empírico

Sogamoso, Arce y Meneses, (2020), en su investigación Riesgos Laborales del Teletrabajo en Colombia buscan evidenciar algunos de los riesgos laborales existentes en esta modalidad de trabajo, esta información se obtuvo por medio de bases de datos, es una investigación de tipo descriptivo ya que se pueden identificar las características más importantes para desarrollar la problemática planteada. Como resultado, se encontró que los factores negativos que se ven reflejados en esta modalidad de trabajo son principalmente las condiciones medioambientales en el lugar de trabajo, la ventilación, ruido e iluminación, riesgos ergonómicos y factores psicosociales, de allí la importancia de afrontar también las medidas de seguridad y salud del trabajador, prevención, protección y cuidado de la salud física.

Naranjo y Rodas (2020), en su investigación trata sobre diferentes aspectos relacionados con el estrés y el teletrabajo, busca medir los niveles de estrés generados en este tipo de modalidad de trabajo. Esta investigación es no experimental de tipo cuantitativa, se aplica test y

encuesta a 16 profesores de la Universidad del Azuay. De acuerdo con los resultados se puede determinar que el 13% de los profesores presentan nivel de estrés grave, el 6% presentan estrés moderado y el 81% presentan estrés leve y manejable. Dentro de los resultados importantes se determina que el 64% de los profesores perciben la modalidad de trabajo en casa como favorable ya que les permite compartir tiempo en familia.

Castro, Galarza y Sánchez (2017), en su investigación hacen una revisión sistemática científica por medio de bases de datos, método cualitativo, descriptivo correlacional. Los resultados obtenidos muestran que el trabajo en casa mejora la calidad de vida laboral y familiar del colaborador, permitiendo administrar el tiempo, compartir con la familia y poder ejercer el rol de padre o madre, también se deduce que al disminuir los gastos por transporte y evitar los desplazamientos y el tráfico disminuye también el estrés, a las mujeres les brinda la oportunidad de desenvolverse como profesionales y al mismo tiempo poder estar pendientes del hogar. Como desventaja se evidencia la falta de interactuar en un entorno social, esto puede afectar el trabajo en equipo, genera sentimientos de soledad y aislamiento social.

Metodología

Esta investigación está enfocada de forma cuantitativa que busca analizar los resultados obtenidos por métodos estadísticos y tiene un alcance correlacional, que responde a preguntas de investigación que tienen un grado de relación entre un concepto y otro.

La población que tomamos como muestra para la presente investigación son madres que se encuentran empleadas o que tienen una vinculación laboral con una empresa y que desde la declaración de la pandemia deben desarrollar su trabajo desde casa y para esta muestra encuestamos a 20 madres. El tipo de muestra utilizado en la población es probabilístico que de

acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014). Dicen “las muestras probabilísticas son esenciales en los diseños de investigación correlacionales”.

Los instrumentos utilizados sobre la población para esta muestra fueron dos cuestionarios que se enviaron de forma digital, junto al consentimiento informado, los cuestionarios es el instrumento más fácil para poder recolectar información de forma cuantitativa y poder medir los resultados que se obtengan de la aplicación. El primer cuestionario es de perfil sociodemográfico para conocer las características de la población (Ver anexo 1. enlace Formulario), un cuestionario de problemas psicosomáticos, que fue desarrollado por Hock (1988) que se compone por 12 preguntas que se enfoca en algunos estresores y la frecuencia de estos durante el último año (Ver anexo 2. enlace formulario), que nos ayudara a identificar y medir el nivel de estrés laboral que ocasiona la modalidad de trabajo en casa, ambos cuestionarios fueron enviados con el consentimiento informado (Ver anexo 3. Consentimiento).

Estrategia del análisis de datos

Para el análisis de datos usaremos la herramienta de Excel que permitirá contar y organizar los datos recogidos en la aplicación de los cuestionarios; iniciaremos haciendo una revisión general de los datos, agruparemos en categorías, seguido de la descripción de la población en base a los objetivos planteados, una vez esto nos arroje los resultados se hará el análisis y la descripción de este.

Resultados

Presentación de resultados

1. Cuestionario de perfil sociodemográfico

Veremos los resultados de las características sociodemográficas de las madres encuestadas y de esta manera poder conocer las condiciones de las madres desde la declaración de la pandemia y su relación con el trabajo en casa.

Los análisis fueron realizados en Excel, de acuerdo con los resultados obtenidos de las encuestas aplicadas, se presenta únicamente las gráficas descriptivas que nos orienta a tener una relación clara de situaciones hogar-trabajo.

Figura 1. (*edad*)

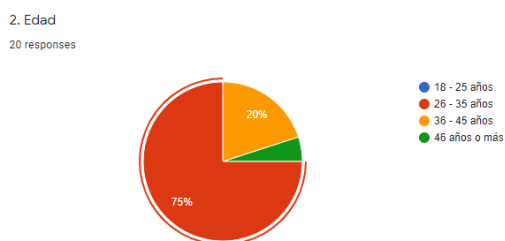


Figura 2. (*estado civil*)

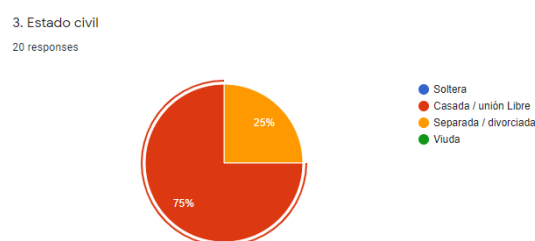


Figura 3. (*numero de hijos*)

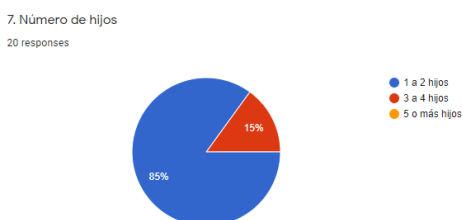
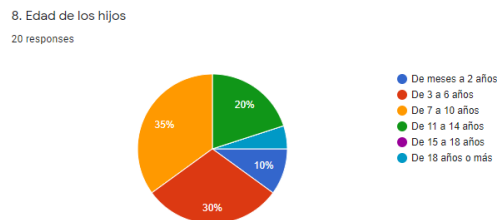


Figura 4. (*edad hijos*)



De la figura 3 y 4, podemos observar que las madres tienen hijos en donde el 95% tiene entre uno y dos niños, y que estos niños el 35% se encuentra en edades de 7 a 10 y años y muy cerca el 30% de estos niños están en edades 3 a 6 años, es decir son niños que depende en gran medida de la atención presente de un adulto, sin dejar de lado que por temas de pandemia el 60% (figura 5) de los hijos asisten a una institución educativa en modalidad virtual.

Figura 5. (*modalidad estudio*)



2. Cuestionario estrés laboral

Para dar a conocer si las madres encuestadas presentan algún síntoma de estrés laboral, se les aplico una encuesta que mide algunos síntomas relacionados con la carga laboral, buscando de esta manera una relación entre trabajo en casa, la pandemia y el cuidado del hogar

Las madres encuestadas el 35% de ella presentan algunas veces dificultad para conciliar el sueño, una alarma alta en las madres encuestadas es que el 30% (figura 6) presenta con mucha frecuencia dolores de cabeza y el 35% (figura 7) alguna indigestión o molestia gastrointestinal, lo cual también nos lleva a que 40% de las encuestadas pocas veces a disminuido su apetito.

Figura 6. (*dolor cabeza*)

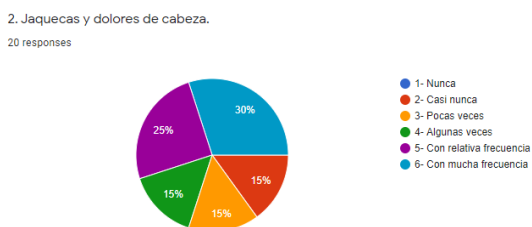


Figura 7. (*molestia gastrointestinal*)

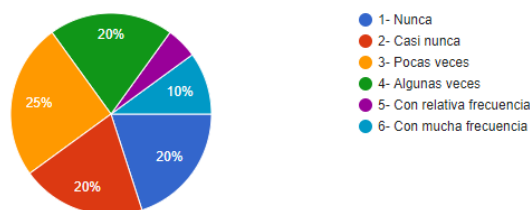


Se observa según la gráfica que 30% de ellas presentan con relativa frecuencia sensación de cansancio, el 25% lo cual es una cifra llamativa presenta una tendencia ha beber, comer o fumar más de lo habitual, cabe resaltar que el apetito sexual no disminuyo en estas mujeres, el 25% manifiesta que pocas veces a disminuido, pero existe una población muy pequeña es decir el 10% que con mucha frecuencia disminuyo (figura 8).

Figura 8. (*deseo sexual*)

6. Disminución del interés sexual.

20 responses

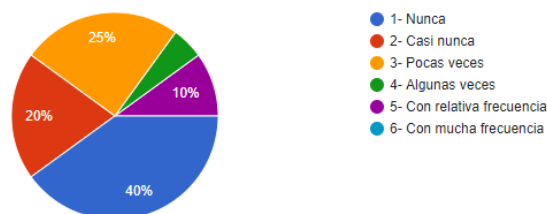


Analizando otras de las respuestas del test que se realizó a las madres, encontramos una gran cifra, el 40% de ellas presentan temblores musculares como son tics o parpadeos (figura 9), al igual que el 35% con mucha frecuencia presenta pinchazos en diferentes partes del cuerpo y un 40% con igual de frecuencia presenta tendencia a sudar o palpitaciones en el cuerpo, lo que muestra una relación del trabajo con síntomas presentados en el cuerpo en un gran porcentaje de las encuestadas

Figura 9. (*temblores, tics*)

9. Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).

20 responses



El trabajo, el cambio de lugar de trabajo, la pandemia, las tareas del hogar, hace que las condiciones del ambiente de trabajo aumenten en gran parte y genere en las encuestadas un aumento de estrés o de carga laboral a su día normal, y esto nos muestra que el 45% de esas madres algunas veces no desean levantarse por la mañana y está relacionado en gran medida por la carga del trabajo.

Discusión

Dentro de los resultados se evidencia que más de la mitad de las mujeres participantes alguna vez o con mucha frecuencia presentan síntomas fisiológicos relacionados con el estrés, como dolor de cabeza, temblor y molestias gastro intestinales al revisar la información sociodemográfica se evidencian algunos factores externos que pueden estar relacionados con dichas molestias por ejemplo el 95 % tiene entre 1 a 3 personas a cargo, el 65% tienen hijos en edades entre los 3 a 10 años, el 60% de ellos se encuentra estudiando en modalidad virtual y al tiempo que desarrollan labores como amas de casa trabajan entre 8 a 12 horas al día, otro dato para analizar es que el 75 % de ellas no realiza un deporte. Todo esto sumado a punta a que los síntomas presentes están muy relacionados con la sobre carga en actividades propias del hogar y del trabajo que ahora se realizan de forma conjunta, además se suma la falta de espacios de esparcimiento o de ejercicio que como bien se conoce ayudan a reducir los efectos negativos del estrés, pero estos resultados entran en contradicción con algunos trabajos literarios que por su parte atribuyen a que el teletrabajo mejora la calidad de vida del empleado ya que consideran que le permite conciliar su vida laboral con la familiar, que el hecho de evitar el tráfico de la ciudad en su desplazamiento de casa a oficina y viceversa se genera disminución del estrés y ayuda a disminuir sus gastos.

Se puede identificar que tener un ambiente establecido para cumplimiento de cada tarea es fundamental en la salud física emocional y mental de cada madre, el cambio de rutinas y ambientes, la interacción con otro círculo social disminuye la ansiedad, depresión y el sedentarismo.

Limitaciones

Dentro de esta investigación encontramos como limitante el hecho de realizar los cuestionarios de manera virtual, ya que de esta manera como investigadores no podemos

identificar la reacción de las encuestadas, validar si las respuestas se ajustan a la realidad, aunque también podemos decir que de esa manera se permite la libre expresión.

Recomendaciones

Según lo anterior se recomienda aplicación de técnicas utilizadas en terapia Cognitivo – Conductual, como: técnicas de relajación, técnica de inoculación del estrés, técnica de respiración profunda todo esto para control de síntomas fisiológicos relacionados con el estrés muchas investigaciones en el campo psicológico permiten evidenciar que este tipo de técnicas disminuyen los síntomas relacionados con enfermedades como el estrés la depresión entre otras, investigaciones incluso de personas con estrés postraumático mostraron mejoría en la aplicación de las mismas, como ejemplo se referencia la siguiente investigación:

“Cognitive-behavioral group therapy for girls victims of sexual violence in Brazil”
Effectiveness of group therapy for girls victims of sexual violence (2016, vol. 32, n° 2 (mayo))

“The results of the Wilcoxon-Signed-Rank test, exact tests probability and McNemar’s test showed that there was a significant reduction ($p \leq 0.001$) between the pre-test and post-test in all the symptoms evaluated (depression, anxiety, stress, and PTSD - See Table 2) in the total sample ($n = 103$). The symptoms reduction demonstrate the effectiveness of the cognitive-behavioral group therapy model for the treatment of girl victims of SV.”

Table 2. Longitudinal analysis of symptoms of depression, anxiety, stress, and PTSD at T1 and T2 (n = 103).

Variable (Instrument)	Subscale	Application of Instruments		Wilcoxon Signed-Rank	McNemar's
		Pre-test (M (SD))	Post-test (M (SD))		
Depression (CDI)		14.4 (8.7)	11.2 (8.4)	- 3.4*	
Anxiety (STAI)	State	35.0 (7.4)	31.2 (7.1)	-3.9*	
	Trait	40.0 (7.1)	35.8 (7.1)	-5.1*	
Childhood Stress(ESI)	Total	46.3 (20.0)	37.7 (21.4)	-4.1*	
	Physical Reactions	8.8 (4.9)	7.4 (5.3)	-2.8*	
	Psychological Reactions	15.2 (7.2)	11.3 (7.0)	-4.8*	
	Psychological Reactions Depressive Depres.	10.6 (7.0)	9.3 (7.1)	-2.0*	
	Psychophysiological Reactions	11.4 (5.1)	9.4 (5.3)	-3.9*	
Posttraumatic Stress Disorder (DSM-IV Interview)	Re-experiencing	2.9 (1.3)	1.9 (1.3)	-5.7*	
	Avoidance	3.2 (1.6)	1.9 (1.4)	-5.8*	
	Hypervigilance	3.2 (1.4)	2.6 (1.5)	-5.7*	
	Presence of diagnosis (n (%))	72 (70%)	28 (27%)		33.2*
Absence of diagnosis (n (%))	31 (30%)	74 (73%)			

Note: * $p \leq .001$.

Adicional se recomienda aumento de espacios propios y privados para prácticas como deportes que como lo mencionan algunos artículos permite la liberación de endorfinas hormona que nos ayuda a sentirnos bien, mas todos los beneficios físicos que proporciona, aumento de la autoestima, mejora el sistema digestivo, sistema cardiovascular e inmune.

Conclusiones

Los resultados de esta investigación nos arrojan que: en el rango de edad de las madres de 18 a 46 años o más, el 95% tiene entre uno a dos hijos. El 33% están en edades de los siete a diez años y un 30% en edades de tres a seis años, actualmente el 60% de los niños se encuentran estudiando remotamente.

En el resultado de las condiciones físicas de las madres se refleja que el 35% presentan dificultad para conciliar el sueño, el 30% frecuentemente sufren de dolores de cabeza, el 35% de indigestión o molestia gastrointestinal, el 40% no ha sufrido de disminución de apetito, 30% tienen relativa frecuencia de cansancio, el 25% presenta una tendencia a beber, comer y fumar

más de lo habitual, el 40% presentan tics o parpadeos, el 35% frecuencia de pinchazos en diferentes partes del cuerpo, el 40% tiene tendencia a sudar o palpitaciones en el cuerpo y el 75% no realiza ningún deporte.

De esta información se puede concluir que los síntomas como son dificultad para conciliar el sueño, los dolores de cabeza, la indigestión o molestias gastrointestinales, disminución del apetito, el cansancio frecuente y demás síntomas descritos anteriormente, se relacionan en los niveles de estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés laboral, se evidencia la presencia de estos tipos de estrés a causa de los factores externos como: el confinamiento por covid-19, trabajo en casa, la educación remota de sus hijos la cual debe ser guiada por los padres y las labores domésticas.

En su conducta se orientó para que al desarrollar actividades que las hagan sentir realizadas y satisfechas dedicando tiempo para ellas van a liberar ese nivel de estrés de una forma positiva por medio del deporte, con meditaciones, hobbies y distribuyendo las cargas de trabajo.

Referencias bibliográficas:

- Adrián Triglia (2021) Psicología cognitiva: definición, teorías y autores principales . Psicología y
Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/psicologia-cognitiva>
- Alonso, I. Z., & Reilly, M. D. L. O. O. (2015). Behavioural-cognitive psychotherapy on
depression and its use in assistant protocol, deep analysis. *Revista del Hospital
Psiquiátrico de La Habana*, 12(2).
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.31.1.168641>
- Álvarez, A. (2011). Conflicto trabajo-familia, en mujeres profesionales que trabajan en la
modalidad de empleo. *Pensamiento psicológico*, 9(16), 89-106.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612011000100007

American Psychological Association. (2008). Los distintos tipos de estrés.

<https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>

Arango Lopera, V., & Preciado Álvarez, D. (2021). Teletrabajo y trabajo en casa: diferencias y posibilidades en el marco de la pandemia por Covid-19 (Bachelor's thesis, Universidad EAFIT).https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/27447/Valentina_ArangoLopera_Daniela_PreciadoAlvarez_2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Baptista, M., Fernández, C. y Hernández, R. (2014). Metodología de la investigación sexta edición. México D.F.: Mc grawHill education.

Baum, A. (1990). "Stress, Intrusive Imagery, and Chronic Distress," *Health Psychology*, Vol. 6, pp. 653-675.

<https://www.apa.org/centrodeapoyo/estrescronico#:~:text=Por%20definici%C3%B3n%20el%20estr%C3%A9s,un%20examen%20cumplir%20con>

Castro, P., Galarza, I., y Sanchez, S. (2017). Ventajas y desventajas del teletrabajo a nivel psicosocial. Universidad Cooperativa de Colombia. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12494/14550>

CNN Español. (14 de mayo del 2020). Cronología del coronavirus: así empezó y se ha extendido por el mundo el mortal virus pandémico.

<https://cnnespanol.cnn.com/2020/05/14/cronologia-del-coronavirus-asi-empezo-y-se-haextendido-por-el-mundo-el-mortal-virus-pandemico/>

Cox, T., Karanika, M., Griffiths, A., & Houdmont, J. (2007). Evaluating organizational-level work stress interventions: Beyond traditional methods. *Work & Stress*, 21(4), 348-362.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02678370701760757>

Definiciones-de.com (2016). Definición de adaptación psicológica - ALEGSA © 09/06/2016

url: https://www.definicionesde.com/Definicion/de/adaptacion_psicologica.php Fuente:

https://www.definiciones-de.com/Definicion/de/adaptacion_psicologica.php

Durán, M. M. (1). BIENESTAR PSICOLÓGICO: EL ESTRÉS Y LA CALIDAD DE VIDA EN EL CONTEXTO LABORAL. *Revista Nacional De Administración*, 1(1), 71-84.

<https://doi.org/10.22458/rna.v1i1.285>.

<https://revistas.uned.ac.cr/index.php/rna/article/view/285>

Durán, M. M. (1). BIENESTAR PSICOLÓGICO: EL ESTRÉS Y LA CALIDAD DE VIDA EN EL CONTEXTO LABORAL. *Revista Nacional De Administración*, 1(1), 71-84.

<https://doi.org/10.22458/rna.v1i1.285>

Economía dinámica, incluyente e innovadora.

<https://www.ccb.org.co/observatorio/Economia/Economia-dinamica-incluyente-einnovadora/Impacto-del-COVID-19>

Fierro, A. (1997). Estrés, afrontamiento y adaptación. *Estrés y salud*, 11-37.

https://www.uma.es/Psicologia/docs/eudemon/analisis/estres_afrontamiento_y_adaptacion.pdf

Garbe, A., Ogurlu, U., Logan, N., & Cook, P. (2020). Parents' experiences with remote education during COVID-19 school closures. *American Journal of Qualitative Research*, 4(3), 45-65.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0305750X20303521>

Gómez, S., Guarín, I., Uribe, S. L., & Vergel, L. (2020). Prevención de los peligros y promoción de entornos saludables en el teletrabajo desde la perspectiva de la salud pública. *Aibi*

Revista De investigación, administración E ingeniería, 8(1), 44-52.

<https://doi.org/10.15649/2346030X.802>.

Habigzang, Luisa Fernanda, Pinto Pizarro de Freitas, Clarissa, Von Hohendorff, Jean, & Koller, Silvia Helena. (2016). Cognitive-behavioral group therapy for girls victims of sexual violence in Brazil: Are there differences in effectiveness when applied by different groups of psychologists?: effectiveness of group therapy for girls victims of sexual violence. *Anales de Psicología*, 32(2), 433-440.

<https://dx.doi.org/10.6018/analesps.32.2.213041>

Joan Gené-Badia, Marina Ruiz-Sánchez, Núria Obiols-Masó, Laura Oliveras Puig, Elena Lagarda Jiménez. (2016). Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria? *Atención Primaria*, vol 48, pag 604-609, ISSN 0212-6567, <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2016.03.008>.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716301809>)

La republica.(2021) las madres, entre el home office y el cuidado de los hijos durante la cuarentena. <https://www.larepublica.co/ocio/las-madres-entre-el-home-office-y-el-cuidado-de-los-hijos-durante-la-cuarentena-3012050>

Lemos, A., Barbosa, A. y Monzato. P (2020). Las mujeres en la oficina domiciliaria durante la pandemia del covid-19 y los conflictos familiares y trabajadores. *Revista de administración de empresas*. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/1551/155165539003/index.html>

Ley 1221 de 2008. Congreso de la Republica.

http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1221_2008.html

- Macías, María Amarís y Madariaga Orozco, Camilo y Valle Amarís, Marcela y Zambrano, Javier (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1), 123-145. ISSN: 0123-417X.
Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (23 de marzo del 2021). Colombia confirma su primer caso de COVID-19. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Colombia-confirma-su-primercaso-de-COVID-19.aspx>
- Naranjo, A. y Rodas, M. (2020). Nivel de estrés laboral en los profesores de la facultad de filosofía, letras y ciencias de la educación ante la modalidad de teletrabajo durante la emergencia sanitaria debido a la pandemia de covid-19. Universidad del Azuay.
Recuperado de <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/10180>
- Observatorio de la región Bogotá – Cundinamarca. (25 de enero del 2021).
- Rosario, A., Cruz, A., González J. (2020). Demandas Tecnológicas, Laborales y Psicológicas del Teletrabajo durante la Pandemia por COVID-19. *Revista Ciencias de la Conducta*. Vol. 35 Núm. 1 pag 157. Recuperado de <https://www.cienciasdelaconducta.org/index.php/cdc/article/view/33>
- Sara Jodar (2021). ¿Qué es la Psicología Conductual? *Acm Psicólogos*.
<https://www.psicologosmadrid-acm.com/que-es-la-psicologia-conductual/>
- Semana. (2021) conozca las diferencias entre teletrabajo y trabajo en casa.
<https://www.semana.com/pais/articulo/cual-es-la-diferencia-entre-teletrabajo-y-trabajo-en-casa/303479/>

Sogamoso, A; Arce Gil; L, Meneses, SJ (2020). Riesgos laborales del teletrabajo en Colombia.

(Doctoral dissertation, Universidad Santiago de Cali). Recuperado de:

<http://repository.usc.edu.co/handle/20.500.12421/4701>.

Thomen, M. (2019). Qué son los sentimientos: lista, tipos y ejemplos. <https://www.psicologia-online.com/>

Valdés, M., & De Flores, T. (1985). Psicobiología del estrés. Barcelona: Martínez Roca, 2. ISO 690. [https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21091/1/Manual-de-bases-biológicas-del-comportamiento-humano\(1\).pdf#page=177](https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21091/1/Manual-de-bases-biológicas-del-comportamiento-humano(1).pdf#page=177)

Anexo

- Anexo 1. Encuesta de perfil sociodemográfico <https://forms.gle/FyKoACfW5rmqZUqo8>
- Anexo 2. Test de estrés laboral <https://forms.gle/UwhaNU1FK5ss9ZxB8>
- Anexo 3. Consentimiento informado
- Anexo 4. Turnitin
- Anexo 5. Podcast (sustentación)

<https://open.spotify.com/show/6y6rc7rUuQOOaBkfpzKVWD>

