



**Implicaciones psicosociales del trabajo remoto durante el confinamiento  
en madres con hijos en edad escolar**

**Elizabeth Gutiérrez Gallego**

**Universidad Antonio Nariño**

**Programa de Psicología, Facultad de Psicología**

**Adriana María Colorado Vidal**

**Manizales, Colombia**

**2022**

**Dedicatoria**

*En honor al esfuerzo, la paciencia y el amor, dedico este trabajo a mi Madre;*

*Por inspirarme a soñar y creer con devoción en mis propios anhelos.*

*A ella, que ha sido siempre mi camino, mi luz y lugar,*

*le entrego los esmeros con los que construí este trabajo,*

*en homenaje a su lucha,*

*en agradecimiento por la valentía con la que forjó mi vida.*

## Tabla de Contenido

<b>Resumen</b>	6
<b>Abstract</b>	7
<b>Introducción</b>	8
<b>Planteamiento del Problema</b>	10
Pregunta de Investigación	16
<b>Objetivos</b>	17
Objetivo General	17
Objetivos específicos	17
<b>Justificación.</b>	18
<b>Marco de referencia</b>	22
Antecedentes	22
Marco Teórico	41
Marco Contextual	51
<b>Diseño Metodológico</b>	52
Tipo de investigación	52
Grupo	53
Línea de Investigación	53
Fuentes de información	54
Población	54
Criterios de Inclusión	55
Criterios de Exclusión	55
Instrumento	56

	5
Diseño Entrevista	57
Protocolo de entrevista	58
Procedimiento	61
Aspectos Éticos	65
<b>Resultados</b>	66
Análisis de resultados	86
Discusión de resultados	90
Conclusiones	93
Recomendaciones	95
<b>Referencias</b>	97
<b>Apéndices</b>	102

## **Resumen**

La presente investigación se planteó como objetivo la indagación e identificación de las implicaciones psicológicas y sociales, acarreadas tras la adopción del trabajo remoto durante el periodo de confinamiento, teniendo como muestra poblacional mujeres en etapa adulta que forman parte de la mano de obra asalariada del país y que además tuviesen hijos en edad escolar, por lo que asumieron una doble presencialidad en simultáneo (como amas de casa y como colaboradoras remuneradas) durante época de aislamiento preventivo. Para tal efecto, se contó con metodología cualitativa, a través de grupos focales y entrevistas a profundidad a seis mujeres en total, quienes en calidad de informantes proporcionaron las narraciones que dieron cumplimiento a la investigación. Las herramientas utilizadas para la recolección de información tuvieron finalidades puntuales, la primera fue recabar los datos sociodemográficos de la población estudiada, con el objetivo de categorizar las principales diferencias y semejanzas que compartían entre sí y también para la determinación de las variables según la información brindada, para su posterior análisis. Los principales hallazgos concluyen que el trabajo remoto acarrea efectos psicológicos marcados por el estrés, presencia de síntomas depresivos y afectaciones emocionales considerables, a nivel social, se encontró que el trabajo remoto y el doble papel en algunas mujeres conlleva al aislamiento individual y pérdida del interés en actividades de ocio y afecta la percepción que tienen sobre sí mismas como madres.

**Palabras clave:** Trabajo remoto, confinamiento, implicaciones psicosociales, tecnoestrés, multitarea, afrontamiento.

### **Abstract**

The objective of this research was to investigate and identify the psychological and social implications, brought about after the adoption of remote work during the confinement period, having as a population sample women who are part of the country's salaried workforce and who also had children of school age, so they assumed a double presence simultaneously (as housewives and as paid collaborators) during times of preventive isolation. For this purpose, a qualitative methodology was used, through focus groups and in-depth interviews with six women in total, who, as informants, provided the narratives that fulfilled the investigation. The tools used for the collection of information had specific purposes, the first was to collect the socio demographic data of the population studied, with the aim of categorizing the main differences and similarities that they shared with each other and also for the determination of the variables according to the information provided. , for later analysis. The main findings conclude that remote work carries psychological effects marked by stress, the presence of depressive symptoms and considerable emotional affectations, at the social level, it was found that remote work and the double role in some women leads to individual isolation and loss of interest. in leisure activities and affects their perception of themselves as mothers.

**Keywords:** Remote work, lockdown, psychosocial implications, technostress, multitask, coping.

### **Introducción**

El virus COVID-19 fue declarado pandemia a mediados de Marzo del año 2020 por la Organización Mundial de la Salud, dicha medida fue acogida por la mayoría de países que presentaban una creciente de contagios en los últimos días, esto implicaba, entre otras cosas, la orden de aislamiento social preventivo para todos los sectores económicos, con el fin de contener la expansión del virus y salvaguardar el orden y la vida de los ciudadanos. En Colombia, la medida tomó por sorpresa a muchos trabajadores, puesto que la medida decretada les obligaba a cientos de colaboradores a prestar servicios y ejercer sus labores de manera telemática, sin tener alguna experiencia previa con esta modalidad de trabajo.

Las mujeres, que históricamente han sido un colectivo con presencia en las filas de producción de casi todos los sectores económicos, y desarrollan labores de todo tipo, tradicionalmente no ha podido aún desligarse, en muchos casos, de las obligaciones domésticas, es decir, que la participación femenina en los sectores económicos le han sumado cargas de desigualdad, al verse enfrentadas a la doble presencialidad en el contexto no solo laboral y profesional sino también como madre y ama de casa, es por por esto, que

el análisis investigativo descrito posteriormente, enseña cómo desde un escenario como el confinamiento, las mujeres trabajadoras asumen la multitarea de la cotidianidad de sus quehaceres, viéndose enfrentadas a ejercer no solo como profesionales y colaboradoras remuneradas, sino también como amas de casa y madres, al tener hijos que se encuentran cursando algún grado de escolaridad, pero, también deben desempeñar labores con retribución económica, todo ello bajo una misma jornada y en simultáneo, es por esto que las mujeres, madres trabajadoras, son el pilar bajo el que se fundamenta la investigación, para analizar si existen implicaciones considerables a nivel psicológico y emocional y cuál es el costo social de asumir en simultáneo ambas tareas.

La investigación, a través del análisis cualitativo de las entrevistas realizadas a seis mujeres en etapa adulta, quienes en calidad de informantes hicieron parte de la investigación y también a la consideración minuciosa de las variables a determinar, se logró evidenciar que el trabajo ejercido durante época de aislamiento preventivo, desde la modalidad remota, le supuso gastos cognitivos importantes en el ejercicio laboral a mujeres cuyas ocupaciones transitaban desde lo doméstico a lo laboral, dicha dualidad no sólo les aumentó la jornada de tiempo destinado al cumplimiento de cada deber, sino que, dadas las condiciones atípicas, por el confinamiento, el colectivo femenino se vió enfrentado también a patologías como estrés, causado en la mayoría de casos revisados, por la implementación

de equipos telemáticos y afectaciones emocionales y psíquicas como evidencia de sintomatología depresiva , por la ejecución concurrente de varios oficios en simultáneo.

Es de resaltar que, una de las pretensiones bajo las que se construyó el presente estudio, es el deseo de aportar información que contribuya a la consideración del trabajo remoto como modalidad laboral que debe restablecerse desde en énfasis de la prevención de los riesgos psicosociales, sobretodo en aquellos casos donde los colaboradores se ven enfrentados a cumplir con obligaciones importantes, ligadas por ejemplo al cuidado de los hijos y el hogar.

### **Planteamiento del Problema.**

El aislamiento social preventivo conocido como confinamiento, fue decretado en Colombia a mediados de marzo del año 2020 como medida preventiva para controlar la expansión de la pandemia y en virtud de la emergencia sanitaria a causa del virus COVID-19, las medidas incluían, entre otras cosas, la suspensión de servicios no esenciales y la restricción de la presencialidad de eventos en general. (Mintrabajo. 2020). Estas disposiciones exigían el traslado al hogar de actividades académicas, de ocio y de todo tipo de trabajo remunerado que fuera susceptible de ser realizado telemáticamente. (Actis, E., Iglesias, M., Pérez, S. & Viego, V. 2020).

Bajo las restricciones de movilidad y las medidas de control de distanciamiento social establecidas en Colombia, las organizaciones tuvieron que acoger nuevas estrategias para que los colaboradores ejecutarán las tareas dentro de sus lugares de residencia, y así resguardar la integridad de cada miembro de las organizaciones, por ello, el trabajo remoto significó para entonces el método más idóneo para que los trabajadores continuarán con sus labores de manera más segura. (Mintrabajo. 2020).

El miedo inminente al contagio de un virus amenazante y la adaptación a una vida llevada a cabo desde el hogar, eran los retos que debían asumir las familias colombianas, el cambio repentino a causa de la pandemia trajo consecuencias de toda índole, impulsando a las personas a construir una nueva cotidianidad. La manera en que se efectuaban las actividades diarias debía cambiarse y acoplarse a una nueva normalidad, y lo que antes del periodo de crisis sanitaria se realizaba en entornos de amplia socialización, ahora debía efectuarse dentro del hogar, como trabajar, estudiar, reunirse con cercanos e incluso asistir a eventos, todo ello suponía la adaptación a un recurso tecnológico como el internet y el manejo de plataformas virtuales que permitieran desarrollar las actividades más usuales, pero ahora llevadas a cabo de manera anómala. (Chisco, O. Galvis, M. Guerrero, P. & Rozo, P. 2020).

Algunos estudios realizados durante la época de confinamiento (Gálvez, A. 2020) afirman que dicha situación generó diversas alteraciones en áreas importantes para el desarrollo, volcando la manera en que se concebían y eran ejecutadas funciones dentro de esferas como la familiar, laboral y social; dichos estudios han acentuado importancia a las implicaciones psicológicas que ha acarreado la tensión existente entre, la compaginación del trabajo remoto y la vida familiar de aquellos colaboradores que se vieron obligados a trabajar en alternancia desde sus hogares, encontrando efectos negativos como estrés en altos niveles y síntomas depresivos con mayor prevalencia en mujeres, afirmando que debido a las demandas de tiempo y gasto emocional, éstas ejercieron un doble papel como madres/cuidadoras y trabajadoras remuneradas, en un contexto que supone miedo e incertidumbre. (Carrillo, M. & Vivianco, E. 2020)

El trabajo remoto le permite al colaborador realizar su trabajo desde el hogar, sin necesidad de desplazarse al espacio físico de la organización, pero le obliga desplegar recursos económicos y emocionales para lograr la conciliación entre la vida laboral y familiar, que en tiempo de pandemia cohabitaron el mismo contexto y, cuando las personas se ven enfrentadas a estímulos que les demandan organización y adaptación, como el trabajo remoto al que fueron impulsadas sin opción, la vida familiar con sus múltiples tareas y el miedo permanente de contagio, pueden afectar de manera notoria la salud mental y el bienestar emocional de las mismas, tal y como se ha mostrado en algunos estudios como los

demarcados por Profamilia (2020) donde se evidencian alteraciones en niveles de estrés, depresión y ansiedad con mayor repercusión en mujeres, asociada a la incidencia del trabajo remoto en la vida familiar. Estos resultados podrían explicarse según la Organización Internacional Del Trabajo (OIT) debido a que las mujeres tienden a padecer mayores niveles de estrés y depresión en contextos de emergencias, que al sumarse a la carga excesiva de labores podría generar impactos considerables a nivel psicológico. (OIT, 2020)

Se supondría que el hogar es el lugar donde se encuentran las cosas más importantes y determinantes de cada persona, pero al unir la atención que requiere el trabajo doméstico, el cuidado de los hijos y las labores propias del trabajo remunerado, los recursos con que se cuentan a nivel psicológico pueden desbordarse y afectar la estabilidad emocional de cada colaborador. (González, M. 2020). Según un reporte generado por el gremio de la asociación nacional de industriales (ANDI) y el Ministerio Del Trabajo (2020) el 57,7% de trabajadores de 270 empresas colombianas afirman que la jornada laboral en modalidad remota durante el periodo de pandemia, ha excedido las 8 horas diarias, de ellos, el mayor porcentaje de trabajadores que aseguran que su jornada laboral a aumentado son las mujeres, con un 61% frente al 53% de los hombres, asegurando que se debe esencialmente a la realización de multitareas en trabajos domésticos y remunerados. Lo anterior evidencia que la situación provocada por el COVID-19 hizo visibles los efectos negativos del trabajo remoto,

intensificando síntomas de ansiedad, depresión y estrés especialmente en mujeres, dado que este le supone un incremento de carga laboral y de tiempo destinado a cada uno de sus deberes (ANDI y Min. Del Trabajo. 2020) .

Las responsabilidades domésticas no sólo le aumentan por lo menos 3 horas de trabajo adicional a las mujeres, sino también le generan afectaciones de índole psicológico por asumir tareas de cuidado simultáneamente a las laborales. Lo anterior pone en evidencia las situaciones de riesgo en la que se vieron acarreadas algunas mujeres durante el periodo de confinamiento debido a la adopción del trabajo remoto dentro de sus hogares, sorteando además con las obligaciones familiares, situándose como uno de los actores más vulnerables durante el periodo de pandemia. (Cancino, D. 2021).

En concordancia con la afirmación anterior y de acuerdo a una encuesta realizada por la empresa Terranum, cerca del 42,3% de mujeres aseguraron que desde el hogar la jornada laboral se ha extendido más, debido a que deben atender las tareas del hogar simultáneamente con las del trabajo, dejando entrever que las actividades domésticas son concebidas como un distractor que impiden realizar de manera óptima las labores organizacionales. (Terranum, 2020)

En resumen, según el informe de algunos estudios, las personas y en especial las mujeres, suelen presentar problemas relacionados con su salud mental debido a largas jornadas laborales y el cumplimiento de tareas domésticas, pues así lo indica una encuesta realizada por la empresa Terranum durante el confinamiento del 2020, donde estipula que el 62% de las trabajadoras colombianas que operan bajo modalidad remota, han presentado estrés y ansiedad durante la cuarentena como consecuencia del trabajo remoto, debido a la imposibilidad para separar las tareas laborales y familiares. (Terranum, 2020) y según datos de un reporte entregado por Profamilia (2020) las mujeres sufrieron más afectaciones durante el distanciamiento social del mismo año asociado a factores como el cuidado de los hijos y el acoplamiento al trabajo remoto, afirmando sentirse más ansiosas, tristes y nerviosas, con un 71% frente al 68% de los hombres. (Asociación Profamilia, 2020).

En este contexto, las mujeres, que han asumido tradicionalmente las ocupaciones del cuidado de los hijos y el trabajo no remunerado, tal como lo muestra una encuesta realizada por Profamilia durante el periodo de confinamiento, el 52% de mujeres encuestadas aseguran tener personas a cargo de su cuidado como hijos y personas dependientes, (Asociación Profamilia, 2020) por lo que se vieron enfrentadas a trabajar bajo una modalidad que implica ir mucho más allá de la armonía entre la vida laboral y familiar, porque conlleva a serias repercusiones en el bienestar de cada una de ellas.

En Colombia, según el Ministerio de salud, las líneas establecidas para sanear los efectos negativos en la salud mental de los colombianos, se vieron protagonizadas mayoritariamente por mujeres, estimando que 3 de cada 5 llamadas fueron realizadas por ellas. (Min. De Salud, 2020). En materia de salud mental, el panorama es sugestivo frente a los datos arrojados por diversas fuentes (Tejada. C. & Reyes, L. 2021) que constatan que gracias al aumento de las jornadas laborales por el trabajo remoto y el cuidado en simultáneo de los hijos, las mujeres vieron afectadas áreas importantes a nivel psicológico, relacionadas con un mayor riesgo de depresión, altos niveles de estrés y síntomas ansiosos a causa del confinamiento y las implicaciones que conlleva el resguardo de todos los integrantes del hogar con las emociones a flor de piel, frustraciones e incertidumbres, así como las desigualdades en tareas de cuidado que tradicionalmente siguen siendo ejercidas por mujeres. Por ello, es preciso identificar y comprender de manera más precisa a través de la narrativa de quienes vivieron bajo esta situación, la manera en que notaron impacto en su estabilidad emocional a causa de la adopción de una nueva modalidad que implicó la reivindicación de su papel dentro del hogar y la sociedad.

### **Pregunta De Investigación**

¿Qué implicaciones psicosociales se presentaron con la adopción del trabajo remoto en madres con hijos en edad escolar durante el periodo de confinamiento en la ciudad de Manizales?.

## **Objetivos**

### **Objetivo general.**

- Comprender las implicaciones psicosociales originadas durante el periodo de confinamiento tras la adopción del trabajo remoto en madres con hijos en edad escolar.

### **Objetivos específicos.**

- Identificar las repercusiones psicológicas que denotaron las madres tras la realización del trabajo en remoto durante el periodo de confinamiento.
- Describir las afectaciones sociales generadas bajo la adopción del trabajo remoto en la esfera laboral y familiar de las madres a lo largo del aislamiento preventivo.
- Analizar las expresiones verbales narradas por las madres, en función de las estrategias de afrontamiento que pudieron suscitarse en el escenario laboral y el entorno familiar durante época de confinamiento.

## **Justificación.**

En Colombia, como en muchos otros países, la eventualidad de la Pandemia ocasionada a raíz del virus COVID-19 generó el despliegue de múltiples medidas preventivas

para la contención del contagio, pese al crecimiento exponencial de muerte, la falta de recursos y equipos sanitarios para regularizar la situación por la que se atravesaba a principios del segundo trimestre del año 2020, la crisis sanitaria se adentraba en el sistema de salud Colombiano sin precedentes, por todo lo que para entonces sucedía, el gobierno creó algunas estrategias para evitar el colapso de las unidades de cuidados intensivos en el país.

Una de las medidas creadas con mayor prontitud fue el aislamiento preventivo conocido como confinamiento, que ordenaba el resguardo de cualquier persona que no ejerciera actividades de primera necesidad. A su vez, el decreto implicaba el desplazamiento de todas las actividades dentro del hogar, la ingeniosidad de seguir el ritmo de todas las tareas remuneradas y las no remuneradas como el cuidado de los hijos, los trabajos domésticos, y también las actividades académicas, se vieron vinculadas al manejo de recursos electrónicos como el internet y adscritas en el manejo de diversas plataformas digitales, de ahí que el trabajo remoto fuera uno de los “salvavidas” para poder cumplir con las obligaciones laborales en tiempo de pandemia. (Mintrabajo. 2020)

Además de la redefinición de las formas en que se ejecutaba el trabajo, las familias tuvieron que idear nuevas maneras de convivencia, crear una nueva rutina, esta vez llevada desde el único lugar donde se podía estar, el hogar. Todo ello implicó no solo el despliegue de nuevas estrategias para cumplir con los deberes laborales, sino también ocasionó que

actores particulares como las mujeres madres colombianas, que llevan a cabo las tareas más domésticas, reorganizaran su tiempo, sus espacios y sus vidas en general para cumplir con todas las demandas que el entorno les exigía.

En medio de éste contexto, el panorama fue preocupante para las mujeres, así lo anunciaron las líneas creadas para ayudar en medio del caos, brindando ayuda psicológica a quienes lo necesitaron de manera gratuita. Según el Min. De Salud (2020) se estipula que 3 de cada 5 llamadas fueron protagonizadas mayoritariamente por mujeres, clasificadas como madres que se encontraban trabajando desde sus casas. El panorama es realmente preocupante para aquellas que laboraban en modalidad remota y que a su vez se encargaban de las ocupaciones de cuidado de sus hijos en simultáneo, todo ello, sumado al miedo inminente de contagio con la emocionalidad a flor de piel, la responsabilidad que le implicó trabajar y cumplir con sus funciones y el compromiso de crianza de sus hijos, todo ello generó en cúmulo de cargas y deberes que debían afrontar al interior de su hogar, sin la complicidad y ayuda de ningún otro actor.

Según la revisión de la literatura, múltiples investigaciones efectuadas en Colombia como las llevadas a cabo por la empresa Terranum (2020) y Profamilia (2020), han coincidido en que el mayor reporte de implicaciones psicológicas en el marco del confinamiento fue para las mujeres, con diferencias significativas que enseñan las

manifestaciones psicológicas negativas del trabajo remoto y las tareas que su rol demanda dentro de un escenario como el hogar; así, las conclusiones más significativas indican que en confinamiento afirmaron sentir mayor estrés por la sobrecarga y la ejecución de la multitarea en el contexto laboral y familiar, así como sintomatología depresiva y signos ansiosos. A pesar de que estos reportes enseñaron algunas observaciones importantes sobre lo que pudo significar el confinamiento, la información estipulada aún sigue siendo ambigua, dado que no sustenta de manera clara los resultados y la metodología implementada no fue la adecuada.

Ante el panorama descrito, la presente investigación forjó como objetivo la identificación de aspectos psicológicos y sociales que dan cuenta de una visión más cercana a la experiencia del trabajo remoto llevado a cabo en el periodo de confinamiento, contribuyendo al análisis de las implicaciones que ha conllevado la conciliación trabajo-familia desde una perspectiva de género, que permitió identificar la importancia de su rol dentro de las esferas sociales, así como las implicaciones que su condición le genera.

Aunque ya existen algunas investigaciones que podrían acercarse a la descripción de las implicaciones psicosociales en madres durante el confinamiento, la información presentada es confusa, pues no hay esclarecimiento ni diferenciación de manera clara de los aspectos psicológicos en materia de salud mental, ni aquellos elementos de índole social que se vieron afectados en el marco de la pandemia, la gran mayoría de las investigaciones aún

no han esclarecido las implicaciones psicosociales presentaron las madres con hijos en edad escolar en Colombia.

Bajo el panorama que las investigaciones demarcan y sobre la condición de vulnerabilidad que presentan las mujeres en época de pandemia, (Cancino, D. 2021) nació la necesidad de retratar la experiencia de quienes protagonizaron los efectos de llevar en simultáneo la carga doméstica y de trabajo remunerado desde el hogar, aprovechando sus narrativas en la generación de conocimiento académico inscrito en el grupo investigativo de ‘Esperanza y vida’ y la línea de investigación ‘Resiliencia y contextos psicosociales’.

A través de la presente investigación se buscó conocer también las estrategias de afrontamiento que emplearon las mujeres ante el confinamiento y que permitieron el fortalecimiento de habilidades sociales y la creación de hábitos para sobrevivir en tiempo de pandemia, todo ello creó un marco referencial frente a una nueva realidad en el periodo de post confinamiento, que se pretende sea de utilidad para gestar estrategias preventivas ante la utilización de herramientas como el teletrabajo y creando nuevos espacios de discusión en torno al papel sustancial de la salud mental en cualquier escenario, concibiendo a este colectivo como parte esencial de la vida en familia y su importancia en la trascendencia social.

### **Antecedentes**

Para la realización del presente proyecto se encontraron algunas investigaciones previas que recopilaron datos puntuales frente a las implicaciones a nivel psicológico que emergieron durante el aislamiento, causado por la propagación del virus COVID 19, éstas investigaciones fueron esenciales para la creación del material investigativo, sirviendo a su vez de apoyo bibliográfico y sustento teórico para el desarrollo del mismo.

A nivel mundial, se han recopilado algunos trabajos que sustentaron sus hallazgos en conceptos comunes como el género y la conciliación entre la vida familiar, la esfera laboral y social; de allí, muchos trabajos compartieron ideas colectivas frente a las implicaciones psicosociales del confinamiento; Uno de los estudios encontrados fue el análisis realizado por los autores Bonavitta, P. & Bard, G. (2021) titulado como “*Las mujeres en aislamiento por COVID-19: tiempos de cuidado, tareas domésticas, comunitarias y teletrabajo*”, la pretensión principal del estudio fue indagar sobre el estado anímico de las mujeres en Argentina durante el confinamiento, utilizando variantes como la sobrecarga laboral al verse expuestas a la nueva modalidad de teletrabajo, sumado a los cuidados y trabajos domésticos.

La investigación fue de tipo mixta y como instrumento se utilizó una encuesta virtual de carácter cuantitativo de muestreo no probabilístico, con la intención de conocer la

distribución de tiempo y una entrevista semiestructurada de carácter cualitativo, para conocer la vida diaria durante el confinamiento. La muestra estuvo conformada por 555 mujeres mayores de 30 años que dentro de los criterios de inclusión contaran con estudios universitarios.

Las principales conclusiones demostraron que la sobrecarga laboral es percibida con mayor intensidad debido a que el trabajo doméstico antes de la aparición del virus, se socializaba con otras mujeres como abuelas, tías o empleadas domésticas y que en virtud del confinamiento y el riesgo de contagio tuvo que ser efectuado por ellas mismas. De esta manera las demandas laborales y los cuidados domésticos se realizaban en un mismo espacio y asumidos por cada una, lo que muestra las desigualdades por aspectos como las clases sociales. Uno de los resultados de la investigación arrojó que el 50,5 % de las mujeres consideraban que la sensación de cansancio y angustia empeoró por la sobrecarga laboral y en el contexto de pandemia, lo que impide concentrarse, viéndose afectada su parte anímica, entre otras.

En la misma línea se encuentra también el análisis llevado a cabo en Lima Perú, por Carrillo, M. & Vivianco, E. en el año 2020 cuando iniciaba la pandemia en latinoamérica, estos dos autores decidieron desarrollar un estudio con el fin de visibilizar el estrés crónico causado por la sobrecarga laboral, llamado “*Diseño de Home Planner para disminuir el*

*desarrollo de estrés crónico por la falta de organización en el trabajo remoto y la educación de los hijos en madres solteras de 35 a 50 años*". Dicho trabajo contó con la participación de 43 madres solteras con hijos en etapa escolar, menores de 15 años de edad, donde a través de metodología mixta se realizaron encuestas virtuales a madres que trabajan de manera remota, para conocer las afectaciones del trabajo en casa y cómo organizaron su tiempo. También se ejecutaron entrevistas semiestructuradas vía zoom para conocer sus afectaciones y las horas que destinaban al trabajo.

Los resultados arrojados enseñaron que muchas madres lograron aliviar su carga laboral y doméstica a través del apoyo de otras personas y familiares. La mayoría de madres reportaron sentir factores de estrés y ansiedad desde el inicio del confinamiento por el cargamontón de actividades que debían realizar, de esta manera el estudio concluye que la organización del tiempo es fundamental para cumplir con las tareas requeridas en el hogar y en el ámbito laboral. El estrés crónico puede ser un efecto de todas las variables que convergen dentro de un espacio como el hogar, sumado a las actividades que se deben cumplir en el trabajo y con el cuidado de los hijos, denotando una patología sobresaliente en época de confinamiento. (Carrillo, M. & Vivianco, E. 2020).

En el mismo año Gálvez, A. (2020) desarrolla en la comunidad de Catalunya, España un proyecto denominado "*Mujeres y Teletrabajo: Más allá de la conciliación de la*

*vida laboral y personal*”, que pretendía analizar desde las experiencias de las teletrabajadoras, si esta modalidad laboral ayudaba a conciliar la vida laboral, familiar y personal. La metodología utilizada es de carácter cualitativo, donde a través de entrevistas en profundidad y grupos de discusión se dió a conocer la experiencia de convivir en confinamiento y del trabajo remoto; Se contó con 72 mujeres que trabajan en modalidad remota con algún tipo de responsabilidad familiar. Los principales resultados muestran que la modalidad de trabajo remoto trasciende la conciliación entre la esfera personal y laboral, e implican nuevos significados de lo laboral y la familia, concluyendo que a partir de la experiencia de teletrabajo, las mujeres comprenden que esta modalidad laboral implica largas jornadas y excluyen la posibilidad de conciliar la vida familiar con la esfera laboral. (Gálvez, A. 2020)

Los elementos descritos anteriormente como antecedentes en investigaciones llevadas a cabo en diversos países, denotan que en el confinamiento estuvieron presentes elementos no sólo psicológicos sino laborales y familiares, donde se ven afectadas esferas importantes y los entornos que antes eran sociales para las personas. A continuación, otra de las indagaciones realizadas en esta misma línea de interés fue realizada en Milagro, Ecuador en 2020 por Ruperti, E. Espinel, J. Naranjo y C. Aguilar, D. especialistas en salud. Este grupo de médicos realizaron un proyecto investigativo que fue nombrado *“Conciliación de la vida familiar y bienestar laboral, análisis de roles sociales y género en*

*tiempos de COVID-19*”. A través de éste querían mostrar las diferencias de acuerdo a los roles y género, cómo es la conciliación de la vida familiar y laboral y el tiempo de dedicación a los hijos, para ello, llevaron a cabo una metodología de tipo cuantitativo, haciendo uso de formulario de línea, cuestionamiento sociodemográfico y cuestionario de afrontamiento del estrés CAE, en una muestra de 258 personas, 65,9% mujeres y 34,1% hombres, para lograr diferenciar quién dedicaba más tiempo a labores domésticas y cuidado de los hijos, con el trabajo en casa de por medio.

Los resultados mostraron que existe un desbalance entre las variables de roles y género respecto a la dedicación de los hijos e hijas y la adaptación al trabajo remoto, siendo las mujeres quienes mayoritariamente se dedican al cuidado y muestran mejor adaptación, lo que permitió concluir que el despliegue de labores domésticas y de cuidado hacia la mujer han sido feminizadas desde épocas pasadas, las mujeres mostraron una mayor carga entre labores domésticas y asumen más su responsabilidad laboral dado que tienen una mejor adaptación a circunstancias de cambio, que les permite acoplarse de mejor manera. (Ruperti, E. Espinel, J. Naranjo, C. Aguilar, D. 2020).

La siguiente investigación, al igual que las anteriores denota nuevos elementos que estuvieron implícitos en la dinámica familiar de la nueva cotidianidad de los hogares, ésta exploración fue liderada por Actis, E., Iglesias, M., Pérez, S. & Viego, V. (2021) Cuando

en la mayoría de países latinos se había superado el primer confinamiento, el estudio fue llevado a cabo en simultáneo en países como Argentina, Brasil, España y México en cuarentena del año 2021.

El objetivo principal del estudio fue analizar e identificar desde una perspectiva de género la valoración al trabajo remoto por parte de hombres y mujeres de iberoamérica durante confinamiento, acentuando las desigualdades de género existentes por el cumplimiento de otros deberes. La metodología fue de tipo cuantitativa y se basó en la aplicación de la encuesta iberoamericana sobre rutinas laborales y cotidianas en tiempos de COVID-19, llevada a cabo por la TRAGEVIC a 1.529 hombres y mujeres residentes de diversos países, para identificar la desigualdad en labores domésticas durante confinamiento. De esta manera se concluye que la vida cotidiana de las personas y mayoritariamente de las mujeres se vió empeorada por el manejo de las TIC y el cuidado de los hijos en el hogar, a su vez, la pandemia generó más desigualdad por la distribución de cargas laborales, que fue más pronunciada para las mujeres.

Otro proyecto investigativo encontrado que estudió las implicaciones psicosociales del confinamiento fue el ejercicio académico titulado *“Trabajo durante COVID-19 evaluación de la influencia de las demandas y los recursos laborales en los resultados prácticos y psicológicos para los empleados”* por Jamal, M. Anwar, I. Khan, N. Saleem, I.

(2021), donde se buscaba identificar las demandas y recursos que obstaculizan el trabajo remoto y su influencia en la salud mental y el bienestar de los colaboradores, haciendo énfasis en los roles de género como factores decisivos en el contexto, este proyecto fue desarrollado en Pradesh, India en el año 2021.

El Modelo de análisis fue factorial confirmatorio, dado que se buscaba evaluar los índices de estrés, ansiedad y síntomas depresivos. Se recopiló una muestra de 371 empleados y se utilizó la técnica de modelado de ecuaciones para comprobar si las demandas y recursos del trabajo influyen en el bienestar de los trabajadores, De esta manera se encuentra que la presión laboral y la interferencia familiar sobre todo en mujeres, son los principales causantes de estrés y agotamiento psicológico. Lo que significa que las tareas de la casa, sumadas a las demandas de trabajo por modalidad remota, causan malestar a nivel de bienestar psíquico.

En las investigaciones hasta ahora descritas se encontró entonces que para la mayoría de mujeres, la práctica del trabajo remoto implica asumir tareas del hogar a tiempo, lo que impide una óptima realización de ambas tareas y aumenta el estrés y los niveles de ansiedad, viéndose afectadas principalmente el área psicológica de las mujeres por la distribución de roles que socialmente se han asumido en todas las sociedades.

En el año 2016 antes de pensarse en la posibilidad de pandemia, muchas mujeres ya ejercían labores remuneradas de forma remota, principalmente aquellas cuya labor está relacionada con la dirección administrativa de las organizaciones, como contaduría, asesoría jurídica o atención y recepción de llamadas, estos oficios ya eran llevados a cabo de manera telemática en lugares híbridos, establecidos desde las condiciones de la contratación; Pero cuando emerge la emergencia debido a la propagación del virus, algunas instituciones y organizaciones no tenían contemplada la posibilidad del trabajo desde el hogar, por ello el trabajo remoto fue un salvavidas sin precedentes para continuar a flote en el mercado. Uno de los estudios que se tienen como referente para visualizar el panorama antes de la pandemia fue llevado a cabo en Valparaíso, Chile por el psicólogo Salazar, M. (2016) conocido como *“Teletrabajo: condiciones que repercuten positiva y negativamente en el conflicto trabajo-familia.”*.

El estudio pretendía analizar la influencia que algunas variables tienen para el equilibrio entre familia-trabajo, variables como los roles asumidos dentro de las familias y cómo estas ayudan a determinar la carga asumida por los miembros del hogar. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, utilizando los modelos de regresión lineal múltiple para calcular el efecto de las variables según los datos recopilados en 142 teletrabajadores. Según los hallazgos, se revela que los principales factores que afectan el conflicto trabajo-familia se debe a el tiempo dedicado al teletrabajo, el número de días y la extensión de

responsabilidad en el caso de las mujeres, quienes asumen tareas domésticas fuera del entorno laboral. Investigaciones como estas exponen algunas de las múltiples variables que afectan el entorno familiar cuando alguno de sus miembros ejerce trabajo remoto dentro de este escenario.

Para el año 2021 en concordancia con la línea de investigación descrita anteriormente los autores Yijin, X. Burcin, G. Gale, L. y Shawn, R (2021) realizaron a través del proceso intelectual y experimental calificado como *“Impactos de trabajar desde casa durante la pandemia de COVID-19 en el bienestar físico y mental de los usuarios de estaciones de trabajo de oficina.”*, llevada a cabo en California, Estados Unidos, un estudio donde se pretendía identificar algunas de las secuelas del trabajo desde casa para cerca de mil teletrabajadores.

Dicho análisis buscaba comprender los impactos a nivel social, conductual, psicológico y físico en el bienestar de los teletrabajadores durante la pandemia, discutiendo los roles asumidos en los sexos; para lograrlo, la investigación operó bajo la metodología cuantitativa y se utilizó un cuestionario con 988 respuestas válidas, pruebas de regresión lineal, regresión logística multinomial y chi cuadrado, para comprender los factores asociados al estado de salud físico y mental de los trabajadores reclutados a través de redes sociales, con un muestreo de bola de nieve. Sus principales aportaciones ratifican

nuevamente que los factores que afectan el bienestar mental y físico están asociados a aquellos distractores que existen en este contexto, como la presencia de niños, las demandas del hogar y la mala alimentación por exceso de trabajo, lo que proporciona nueva evidencia sobre el impacto del trabajo remoto.

Los estudios encontrados muestran mayoritariamente el doble papel de las mujeres durante su tránsito por el trabajo remoto en confinamiento y el riesgo a sufrir depresión debido a la sobrecarga de actividades, como una realidad latente, pues en concordancia con las observaciones planteadas por investigadores a nivel mundial también cabe mencionar la práctica analítica realizada en Japón por Sato, K. Sakata, R. Murayama, C. Yamaguchi, M. Matsuoka, Y. Kondo, N. (2021) titulada cómo *“Trabajar desde el hogar y los cambios en el estilo de vida asociados con el riesgo de depresión durante la pandemia de COVID-19: un estudio observacional de usuarios de la aplicación de salud (CALO Mama).”*

Ésta indagación tuvo como objetivo identificar y analizar cómo los cambios en el estilo de vida y el trabajo en casa durante la pandemia, se asociaron con el riesgo de depresión, una de las variables más comunes dentro de las investigaciones revisadas. El enfoque de este análisis fue cuantitativo de tipo longitudinal, en la que se realiza una encuesta en línea a usuarios de la aplicación de salud CALO mama, en una muestra poblacional de 1.238 hombres en edad media de 51 años, y 2.086 mujeres con edad

promedio de 43,2 años durante 13 días para determinar su estado de ánimo asociado al trabajo remoto. A través de los resultados los participantes muestran que los síntomas depresivos más prevalentes ocurrieron en mujeres siendo del 45,9% frente a 32,4% en los hombres. En las mujeres el mayor riesgo de depresión se asocia al tiempo dedicado al cuidado de los niños, existiendo una proporcionalidad directa entre estas dos variables.

De esta manera se ve reflejado que otro factor importante a tener en cuenta es la inactividad física por el confinamiento y las medidas específicas de género, como el poco apoyo para el cuidado de los niños, estos elementos se muestran como los más relevantes para el riesgo de depresión en mujeres durante el confinamiento. En relación a los estudios llevados a cabo en Colombia, las investigaciones también mantienen un panorama similar al que enseñan algunas observaciones alrededor del mundo; uno de ellos fue el sondeo realizado por los psicólogos Chisco, O. Galvis, M. Guerrero, P. y Rozo, P. (2020) quienes estructuraron una cartilla práctica como ayuda para quienes vivían situaciones desbordantes a nivel psíquico, esto como resultado de una investigación realizada en torno al papel de las mujeres durante el confinamiento, dicha cartilla es reseñada como *“Promoción y prevención de la salud mental. El teletrabajo se vive sin estrés”* donde se brindan pautas básicas para sobrellevar la vida en familia durante el confinamiento.

El estudio fue desarrollado en una empresa de Bogotá, Colombia y tuvo como finalidad indagar sobre el estrés generado gracias al trabajo remoto, el objetivo era identificar el estrés laboral ocasionado en el margen de la pandemia a trabajadores que ejercían en la modalidad de teletrabajo, considerando los diversos distractores por cargas domésticas distintas según el género. Para ello se contó con una metodología cualitativa, con un alcance descriptivo, una población de teletrabajadores en edades de entre 20 a 55 años, para ello se aplicó un test y una encuesta donde se preguntaba acerca de la identificación de los principales elementos que apartan la atención e interfieren en la ejecución del trabajo remunerado, estos instrumentos fueron replicados a través de plataformas digitales para evidenciar los factores que interrumpen en la concentración y dedicación al trabajo que se desempeña desde el hogar.

Los principales resultados dan cuenta de que la inatención fue mayor para las mujeres, puesto que se vieron afectadas por factores como el cuidado y labores domésticas que generan distracción. Los efectos socioemocionales del teletrabajo y el confinamiento son los sentimientos de soledad, tristeza y angustia ante la nueva modalidad laboral. Por medio de las observaciones presentadas se deduce que el teletrabajo puede generar sentimientos de tristeza y angustia que afectan la salud mental y el bienestar emocional de los trabajadores. El despliegue de actividades dedicadas al hogar sigue siendo mayor para

las teletrabajadoras lo que actúa en desventaja para las mujeres. (Chisco, O. Galvis, M. Guerrero, P. y Rozo, P. 2020).

Otra de las investigaciones llevadas a cabo en Colombia fue la realizada por González, M. en el año 2020, donde se ejecutó un arqueo sobre la exposición de la distribución de tareas domésticas durante la pandemia en el país, llamada “*Situación Laboral y carga doméstica de las mujeres durante la pandemia en Colombia en 2020*”, su misión era señalar cómo las diferencias de género en el sistema laboral y las cargas domésticas en Colombia han traído consecuencias para las mujeres durante la pandemia.

El estudio contó con metodología cualitativa de tipo descriptiva, donde por medio de entrevistas a profundidad se buscó mostrar los efectos de las cargas laborales y domésticas en mujeres durante la pandemia, contando con una muestra poblacional de 20 mujeres Colombianas que tenían alguna tarea de cuidado dentro del hogar. En los resultados, todas las mujeres refirieron haber incrementado su carga en labores del hogar, lo que significó un obstáculo para seguir avanzando en otros aspectos como el laboral. A partir de los hallazgos obtenidos por medio de las herramientas metodológicas, se observó que las consecuencias negativas más significativas del doble papel de las mujeres durante la pandemia fue el estrés y el sentimiento de angustia, donde por medio de cifras estadísticas se comprobó que las horas implementadas en labores del hogar se incrementaron

significativamente por la presencia de todos los miembros del hogar durante el día, y el desbalance de tiempo destinado para estas tareas, lo que evidenció la inequidad de género existente en algunos entornos colombianos y el costo emocional que conlleva el trabajo desde el hogar. (González, M. 2020). Se evidenció también que el doble papel de las mujeres en la pandemia presentó repercusiones a nivel emocional y que las concepciones trabajadas se dan en torno a la percepción del teletrabajo y su implicación en el bienestar emocional y la salud mental.

De acuerdo a los estudios mencionados anteriormente existe otro referente llevado a cabo en el país para el año 2020 por Forero, L. Rodríguez, P. Ruíz, L. Saavedra, L. y Palencia, F. Quienes desarrollaron un estudio de revisión sistemática sobre las afectaciones psicológicas del trabajo remoto, en Bogotá, designado como *“El teletrabajo y el trabajo en casa en época de pandemia y sus implicaciones en la salud y la productividad: una revisión narrativa de la literatura”*. Por medio de éste se pretendía identificar las implicaciones del teletrabajo y el trabajo doméstico en la salud y la productividad de las personas, contando con metodología cualitativa de tipo descriptiva que por medio de revisión narrativa de la literatura en bases de datos como Scopus y Web Of Science de manera sistemática busca identificar el impacto psicológico del teletrabajo durante la pandemia, se contó con 22 artículos procedentes de diversas bases de datos que cumplieron con los requerimientos para la revisión. Los hallazgos más significativos evidenciaron que

la percepción de trabajo cambia por la nueva modalidad de teletrabajo y las connotaciones que tiene dentro del hogar. Las mujeres se conciben como actores vulnerables ante la situación de pandemia por las implicaciones domésticas, generando impactos en la salud mental de las mismas. ( Forero, L. Rodríguez, P. Ruíz, L. Saavedra, L. y Palencia, F. 2020).

Este tipo de investigaciones reconocen una vez más que el teletrabajo trae implicaciones emocionales que afectan de manera notoria la salud mental y el estado emocional de los trabajadores. Las mujeres con frecuencia son señaladas por las investigaciones como el colectivo que presenta mayor estrés debido a su doble papel, teniendo repercusiones en la salud mental, que se refleja en la calidad de vida y el bienestar laboral de las mismas, así como también lo describe la tesis presentada en el año 2020 en el departamento del valle del cauca por los autores Arias, C. Cubides, J. García, H. Ospina, M. & Contreras, Y. nombrada como *“Impacto del teletrabajo para la salud mental y física del personal administrativo de la empresa de tecnoductos SAS de Palmira”*.

El estudio fue realizado durante el periodo de confinamiento, cuando comenzaba a surgir la adopción del teletrabajo. Se contó con el personal de una empresa ubicada en Palmira Valle del Cauca, teniendo como objetivo identificar el impacto del teletrabajo en la salud mental de un grupo de trabajadores y los factores de riesgo que afectan el bienestar emocional de los mismos. La investigación fue mixta de tipo descriptivo, a través de una

encuesta de afrontamiento y una entrevista estructurada, aplicada a 20 trabajadores, 13 mujeres y 7 hombres, para evidenciar y caracterizar en ambos géneros patologías como estrés y los factores de riesgo que distan entre cada sexo, de esta manera se hace el comparativo entre las diferencias sustanciales de cada uno; así los resultados enseñan que el 40% de los trabajadores señalaron que incrementó su estrés, en las mujeres, la principal causa fue debido al aumento de cargas familiares al que se vieron expuestas y por ello, el 55% de las mujeres manifestaron que en la mayoría de veces no pudieron terminar sus labores en los tiempos estipulados por atender otras actividades relacionadas al hogar.

Las investigaciones anteriores han concluido que el teletrabajo impacta innegablemente la salud mental y física de los trabajadores, ocasionando patologías como ansiedad, estrés laboral y agotamiento, marcado con mayor intensidad en mujeres por factores como la atención a tareas de cuidado de otros como los hijos. A nivel regional se encontraron dos investigaciones con datos puntuales y reflexivos acerca del panorama en el que estuvieron inmersas muchas mujeres que laboran a distancia y que debieron cambiar las dinámicas del ejercicio laboral debido a la pandemia, una de ellas fue realizada por dos estudiantes de la Universidad Libre de Pereira, Tejada, C. y Reyes, L. (2021), denominada *“Teletrabajo, impactos en la salud del talento humano en época de pandemia.”* Donde se pretendía indagar sobre los riesgos psicosociales que genera el teletrabajo debido a la desigualdad en las tareas domésticas.

El objetivo principal de dicho trabajo investigativo era analizar los riesgos en la salud mental por sobrecargas laborales en trabajadores de Pereira, Colombia, y los impactos causados en el bienestar de los trabajadores. Para ello, la ruta metodológica estuvo marcada por el enfoque cualitativo de tipo teórico descriptivo y documental, mediante la cual se hizo revisión de 24 textos de literatura que estuviese relacionada con los riesgos a nivel laboral que repercuten en la salud mental y su relación con el teletrabajo. La revisión teórica arrojó que algunos efectos del teletrabajo son los trastornos musculoesqueléticos así como sintomatología de trastorno psicosocial, esto debido a la sobrecarga de laboral y el conflicto existente entre familia y trabajo, asociado a la poca organización del tiempo para cada deber y las desigualdades en la carga de tareas del hogar. (Tejada, C. y Reyes, L. 2021).

De acuerdo con los investigadores, el trastorno psicosocial en ocasiones surge a causa del desbalance en los recursos emocionales con los que se cuenta a nivel individual para superar alguna situación adversa, que surge de manera inesperada. La falta de espacios adecuados para el teletrabajo, las labores domésticas y la atención a otras personas como los hijos pueden ser algunas de las causales de la sintomatología de dicho trastorno. Por último, el estudio culmina con algunas recomendaciones para los teletrabajadores, como la

necesidad de crear espacios equitativos para las tareas básicas del hogar, además de contar con un ambiente óptimo para la realización de teletrabajo.

Como último referente investigativo y en similitud con lo encontrado en otros procesos exploratorios, donde se esboza sobre las estrategias utilizadas para la conciliación trabajo-familia, así como los principales obstáculos para lograrlo, uno de los estudios realizados a nivel regional fue también ejecutado en la ciudad de Pereira para el año 2021, tiempo después del primer ciclo de confinamiento en Colombia. Este análisis describe entre otras cosas, las acciones que grupo de mujeres emprendedoras hacen para lograr la conciliación entre trabajo-familia; dicho escrutinio fue efectuado por el profesor de la universidad Eafit, Cortés, M , quien a través de su tesis *“La conciliación trabajo-familia en un grupo de mujeres líderes emprendedoras del eje cafetero”*. Buscó retratar de manera detallada las vivencias de algunas mujeres que trabajaban de manera remota pero que además ejercían su labor de cuidadoras sin el apoyo de la figura masculina dentro de sus hogares, el estudio fue cualitativo de tipo descriptivo transversal y se utilizaron entrevistas en profundidad para ver las implicaciones de tener un emprendimiento y ejercer las labores del hogar y los elementos necesarios para el equilibrio entre estas dos esferas. La muestra estuvo constituida por 7 mujeres entre 30 y 45 años que tenían emprendimientos a su cargo en el eje cafetero y cargas familiares y domésticas.

Se evidenció que para la totalidad de mujeres entrevistadas resulta de suma importancia encontrar la armonía entre los deberes como empresarias y las tareas familiares, para esto, algunas de las acciones tomadas es no permitir que sus familias interfieran en el trabajo, así como no permitir que sus emprendimientos impidan u obstaculicen la comunicación y la relación familiar, por esto y como consecuencia, todas las mujeres manifiestan dormir menos horas para poder cumplir las demandas laborales y familiares, señalando que el éxito de lograr la afinidad entre ambos aspectos radica en la distribución de tiempo, dado que este puede ser el principal obstáculo o la estrategia más eficaz para lograr el equilibrio entre las dos esferas. (Cortés, M. 2021)

El conjunto de investigaciones revisadas guardan analogía en la descripción de algunos aspectos esenciales en la ecuanimidad entre el ámbito familiar y laboral, denominados como necesarios para el bienestar de los trabajadores. Uno de los elementos más incisivos y reiterativos en los diferentes estudios fue el factor **tiempo**, descrito como un factor fundamental para la superación de las amenazas latentes en la vida laboral, familiar y el bienestar emocional en las sociedades donde se vivió el contagio y la propagación del virus, este aspecto es visibilizado como el generador del equilibrio, además de otros aspectos importantes como la satisfacción en los roles asumidos y las estrategias manejadas para la superación y compaginación entre el área familiar y laboral en algunas mujeres. Estas prácticas analíticas fueron la base imprescindible para la actualización de la

temática a investigar, dado que a partir de los datos e información encontrada, emerge el deseo de estudiar de manera más precisa los efectos del trabajo telemático que fue llevado a cabo en lugares híbridos dentro del escenario de confinamiento.

### **Marco Teórico**

El análisis investigativo llevado a cabo en la ciudad de Manizales, cuyo nombre opera bajo la denominación de “Implicaciones psicosociales del trabajo remoto durante el confinamiento en madres con hijos en edad escolar” se sustenta bajo la descripción teórica de múltiples conceptualizaciones, necesarias para brindar un abordaje teórico que permitiera el desarrollo del estudio. El planteamiento teorizado inicia con la definición de conceptos generales que enmarcan el contexto de la investigación, tales como: la significación del término *Confinamiento* y la comprensión de la modalidad laboral conocida como *Trabajo Remoto*. En segunda instancia se contemplan las nociones de tipo social a través de: la descripción de las *secuelas del trabajo remoto* en los colaboradores según autores, aquellos *Factores psicosociales presentes en las organizaciones* para mantener y/o recuperar el equilibrio entre la dualidad trabajo - familia, y la interpretación teórica del término conocido como *Multitarea* o *Multitask*.

El tercer apartado del marco teórico comprende todas aquellas nociones de tipo psicológica, presentes en época de confinamiento para las mujeres que debieron laborar desde

sus hogares de manera remota, para ello la terminología presente en este apartado es: la conceptualización de lo que significan las *implicaciones psicológicas*, así como la mención de ciertas patologías como el *tecno estrés*, la *ansiedad* y la *depresión*, descrita desde la sintomatología. Para finalizar, en cuarto lugar se encuentra la exposición del modelo teórico desarrollado por Lazarus y Folkman (1986) denominada como *Teoría del Afrontamiento*, así como las nociones de lo que comprende el término *resiliencia*, considerado como uno de los elementos sucintos más importantes para la superación y mantenimiento de la armonía y el bienestar emocional.

Las mujeres quienes participaron de la muestra poblacional, siendo seis (6) en total, cuentan con características específicas para la inclusión muestral; cada una de ellas desempeña labores de retribución económica y para el año 2020, época de primer confinamiento, cada una tuvo que ejercer la práctica laboral en modalidad remota; la segunda característica es el rol de maternidad que cumplen, dado que las seis mujeres tienen hijos en grados escolares inferiores, entre transición y quinto primaria, por último se es importante la comprensión frente a la *etapa de ciclo vital* para generar una comprensión más amplia de las características biológicas y cognitivas de la muestra, describiendo que todas las mujeres, según los ciclos biológicos del desarrollo humano, se encuentran en la *etapa de adultez*, siendo variante en edades, dado que las edades de las mujeres oscilan entre los veinte (20) y cuarenta y seis (46) años de edad, por lo que cinco del total de la muestra se encuentran en la

etapa de *adulthood inicial*, que va desde los 20 años de edad hasta los 40 años; esta etapa es definida por algunos autores como Hoffman, A. (1996) como un tránsito por entre las obligaciones y los compromisos, refiriéndose al cuidado de los hijos y las actividades profesionales, haciendo uso de las habilidades cognitivas desarrolladas en la etapa joven.

Por otro lado, solo una de las participantes se encuentra en la *etapa de adulthood madura*, definida por Craig, G. (1997), como el momento de la mediana edad, comprendida entre los cuarenta (40) y sesenta (60) años de edad. Este ciclo es entendido por este autor como el lapso de mayor control en las personas, esto se debe a que, según algunos teóricos del desarrollo humano, durante esta etapa no solo aparecen cambios y deterioros físicos marcados, sino que los individuos se encuentran siendo una versión definida de sí mismos, donde el conocimiento y experiencia son los dominantes y el análisis es realizado de una manera más eficaz, de allí, que la participante que se encuentra en este ciclo, describiera con mayor sigilo y esperanza el cambio de la modalidad laboral e incluso, la manera de asumir el confinamiento.

Para la descripción teórica de algunos conceptos es necesario iniciar por la contextualización de cómo el surgimiento de la pandemia ocasionada por el virus COVID-19 y la expansión de la misma, volcaron de manera drástica las prácticas comunes de las

sociedades y con esto, la cotidianidad de las personas. Bajo esta mirada, una de las respuestas más rápidas para contrarrestar el contagio, dictada por los entes gubernamentales, fue el **confinamiento**, que alude esencialmente a la obligación de aislarse de manera temporal con el objetivo de salvaguardar la vida o integridad de una o varias personas, cuando existe una amenaza latente al bienestar individual y repercusiones a nivel social . (Oxford Language. 2021)

Luego de ordenarse el confinamiento y una vez aisladas las familias, la mayoría de tareas simples se transformaron en grandes desafíos por cumplir y hábitos que aprender, la vida se redujo en la practicidad y el aprovechamiento de los recursos electrónicos, y todo lo que anteriormente se engendraba desde fuera tuvo que idearse un modo de sobrevivir desde el hogar, como el trabajo, las reuniones, estudiar, hablar con otros, etc. Todas las actividades que se ejecutaban en lugares sociales, ahora ocupaban un lugar en casa, con todos los integrantes dentro y con las emociones a flor de piel por la eventualidad de la pandemia.

Tras esta medida, una de las nuevas tendencias que suscitó el confinamiento fue el **trabajo remoto**, que de acuerdo con Buirra, J. (2012) es entendido como el trabajo que se lleva a cabo sin necesidad de la presencialidad del individuo y desde la distancia, e implica la utilización de equipos tecnológicos para la realización del mismo. Por lo anterior, el confinamiento interpuso una nueva normalidad para llevar a cabo tareas laborales desde el

hogar o cualquier otro lugar, e interrumpió las prácticas normales de la vida en familia. Desde la postura anterior, el teletrabajo generó una sobrecarga en la esfera familiar y laboral teniendo así repercusiones en la salud mental de quienes estuvieron expuestos a esta nueva normalidad, una de las principales **consecuencias del teletrabajo** asociadas a la salud psicosocial, según los autores Fabregat, M. y Gallego, E. (2002), están relacionadas en primer lugar al uso de las TIC's, ya que el manejo de las mismas requiere de adaptación constante y el despliegue de destrezas para el manejo de nuevos equipos, sistemas y maneras de realizar el trabajo para lograr obtener un desempeño favorable. En segundo lugar, se plantea que uno de **los efectos del trabajo remoto** obedecen también a las consecuencias puntuales del teletrabajo, es decir con el cumplimiento de estándares de eficacia y productividad, el clima organizacional, las demandas laborales, etc. (Fabregat, M. y Gallego, E. 2002).

Así, los *factores psicosociales* presentes en las organizaciones corresponden precisamente a las condiciones laborales que están relacionadas con las interacciones del trabajador dentro de la empresa, como lo es el medio ambiente, la satisfacción, las habilidades del individuo, sus necesidades, la cultura organizacional, su situación fuera del entorno de trabajo, sus percepciones, experiencias y la organización de la empresa. A partir de estas condiciones se obtienen grandes impactos e influencias ya sean positivas o negativas; en el segundo caso, se verá afectada la salud del trabajador, su rendimiento y la satisfacción del

trabajo, por tal motivo estos elementos son conceptualizados como factores de riesgo psicosocial dentro de las empresas. ( Organización Internacional del Trabajo, 1984, citado por Juárez, A. 2004.)

Bajo las condiciones laborales presentadas a causa del aislamiento social preventivo y de acuerdo a los hallazgos encontrados en algunos estudios, descritos previamente, uno de los colectivos más afectados se considera que fueron las mujeres, esto debido al **doble papel** que algunas madres debieron asumir durante este lapso de tiempo, para ello es preciso referenciar de manera teórica el término “**multitask**” o “**multitarea**”, definido por Vidal, E. (1990) como la responsabilidad interpuesta que tiene la mujer en la sociedad moderna, de cumplir con las expectativas y los deberes interpuestos socialmente en la esfera laboral y familiar. Es decir, la necesidad de cumplir una doble jornada laboral que le exige hacerse cargo de funciones no solo individuales como el trabajo, sino también compromisos familiares como el cuidado de los hijos, teniendo en cuenta que cada uno de estos deberes trae consigo obligaciones propias para labor y con una particularidad suscitada en época de pandemia, y es el ejercicio de ambas dentro del mismo lugar y de manera simultánea. (Vidal, E. 1990).

Cabe resaltar que, dichas actividades domésticas y laborales desempeñadas por mujeres, permiten entrever el mantenimiento de la desigualdad laboral entre hombres y

mujeres, puesto que de alguna u otra manera, las responsabilidades correspondientes al hogar que en ocasiones es asumida por la mujer, produce repercusiones en el rendimiento y atención en las actividades laborales propiamente dichas, o viceversa. Por esta razón, la mujer se vería limitada en cuanto al acceso de puestos de dirección y su estatus laboral disminuiría a medida que aumentan sus obligaciones sociales o familiares (Moreno, B. y Garrosa, E. 2013).

De esta manera la doble presencia es concebida como factor de riesgo psicosocial, dado que no se relaciona solamente con las características particulares del contenido del trabajo doméstico o laboral, sino también con aspectos relativos a las jornadas extensas de las organizaciones, como la rotación de los turnos, las exigencias a nivel cuantitativo e incluso emocional que influyen en el rendimiento y bienestar de la persona en los diversos ámbitos en los que se encuentre inmerso.

En este sentido, la mujer es vista como uno de los actores más vulnerables en la pandemia, porque se vió enfrentada a cumplir con demandas de trabajo laboral desde casa y a su vez, cumplir con las obligaciones propias del hogar bajo las peticiones de atención que requieren los hijos en edad escolar, por lo que podría generarse incluso repercusiones clínicas, comprometiendo la salud y el bienestar de las mismas. (Castaño, C.; Díaz, C.; Oliver, N.; y Sallé, M. 2021). Dichas repercusiones, podrían entenderse desde la posición que asumen las mujeres como trabajadoras y cuidadoras, estas **implicaciones** son entendidas

como la participación que tiene un sujeto, en este caso las madres con labores remuneradas, en una situación particular como lo fue la pandemia, y el efecto que engendra su acción en dicho escenario. (Lourau, R. 1970). Acerca de los efectos, algunos estudios como el de Salazar, M. (2016), han descrito que las repercusiones más notorias han estado centradas en la aparición de **sintomatología depresiva**, comprendiendo éste como un estado anímico marcado por sentimientos de tristeza frecuente, pérdida del interés en actividades que resultaban agradables y altibajos emocionales que en mayor intensidad podrían sucumbir en un posible trastorno depresivo mayor. (Natera, G. González, C. 2012).

Otra repercusión en materia de salud mental suscitada en algunos estudios, frente a las implicaciones del trabajo remoto en periodo de confinamiento en mujeres, es la **ansiedad**, pues algunos autores como González, M. (2020) sustentan que en sus investigaciones encontraron síntomas ansiosos que se atribuye esencialmente a la carga laboral y de cuidados que debieron asumir en simultáneo; la ansiedad puede pensarse como un estado normal ante situaciones de gran estrés como la eventualidad de la pandemia, y puede acarrear la sensación frecuente de miedo, angustia e inquietud e incluso presentar síntomas físicos como taquicardia y sudoración. (Instituto Nacional De Salud Mental. 2021).

La poca adaptabilidad a los nuevos retos podrían desencadenar condiciones clínicas como estrés debido al sobreesfuerzo al que diariamente tendrían que exponerse para cumplir cabalmente con las tareas asignadas, para describir una de ellas, el término **Tecnoestrés** ha

sido acuñado para nombrar la patología que surge gracias a la incorporación de las nuevas tecnologías en los espacios laborales, y puede generar consecuencias perjudiciales para la salud mental y el bienestar emocional de quienes se ven enfrentados al uso de las TIC en el trabajo. (Salanova, M; Cifre, E; & Martin, P. 1999).

Lo anterior, podría verse como algunas de las implicaciones a nivel **psicosocial** causada en el contexto de pandemia, que de acuerdo con Sánchez, A. (1990) es concebido como la posible relación entre variables sociales como el trabajo y las psicológicas como el estado anímico, en la que las primeras intervienen y producen cambios en las segundas; La noción psicosocial es comprendida como la agrupación del prefijo “**psico**” que alude a la subjetividad de la persona, y la palabra “**social**” que denota la relación de la persona con su contexto. (Morales, J. 2006). Estos elementos se caracterizan por conllevar riesgos para los trabajadores, donde tanto las condiciones laborales como físicas pueden generar afectaciones para el desarrollo del trabajo y la salud de los colaboradores; aspectos de disposición como los movimientos, las posturas, la iluminación de cada trabajador en su área de desempeño, así como algunos elementos de orden organizacional e individual como, horarios o turnos, sobrecargas laborales, la doble presencia, entre otros, pueden representar un riesgo psicosocial, dado que el trabajador está directamente expuesto a situaciones que afectan su salud, contrayendo efectos como alteraciones músculo esqueléticas, fatiga, estrés, entre otros. No obstante, indistintamente del género del trabajador, es relevante mencionar que la

empresa en su totalidad cumple un papel fundamental en el bienestar y rendimiento de estos, puesto que, aunque la doble presencia es un factor de riesgo psicosocial que implica de manera paralela múltiples ámbitos de la vida del individuo, la empresa a partir de múltiples estrategias puede dar un mejor control a dichos factores de riesgo.

Para lograr el desarrollo y la armonía entre las obligaciones propias de cada área, las personas despliegan algunas estrategias de afrontamiento, estas estrategias son comprendidas como los recursos psicológicos que implementan las personas para hacer frente a las múltiples situaciones estresantes, ya sean, demandas externas o internas que se puedan hacer presentes en su diario vivir y que, aunque no garantice un éxito total, estas pueden ayudar significativamente para disminuir o evitar dichos factores estresores. Estas herramientas son utilizadas con el fin de mantener o recuperar el equilibrio y bienestar necesario para su salud y rendimiento. Es importante recalcar que cada una de las estrategias de afrontamiento que emplea el individuo requieren de múltiples esfuerzos comportamentales y cognitivos, que vayan dirigidos a lograr el adecuado manejo de aquellas situaciones que pongan en riesgo cualquier ámbito en la vida de la persona (Macías et al., 2013).

Para explicar y analizar la manera en la que muchas colaboradoras vieron afectado su bienestar emocional y mental, así como su cotidianidad, es necesario suscitar **La teoría de**

**afrontamiento** desarrollada por Lazarus y Folkman en 1986, (citados por Montoya, Z y Moreno, P 2012), pues desde dicha postura se argumenta que el afrontamiento está comprendido por los procesos cognitivos y comportamentales latentes en cada persona, de esta manera cada sujeto cuenta con recursos para manejar las demandas externas y/o internas, de esta manera podría desbordarse o exceder en la capacidad de manejo de alguna situación como la pandemia, al no contar con los recursos psicológicos y sociales necesarios para el afrontamiento.

La teoría se centra en la manera en que las personas intentan resistir y superar el evento estresante para lograr adaptarse. Cuando la persona se supera y se obliga a generar más recursos de los preexistentes, como el ocupar mayor tiempo del usual en tareas laborales y de cuidado, desatender necesidades individuales para lograr cumplir con las demandas de ambos contextos, se generan diversas complicaciones como el estrés y la ansiedad. (Montoya, Z. Moreno, P 2012). Desde otra perspectiva podría ligarse al término de **Resiliencia**, entendido como la capacidad que tienen los seres humanos para impulsar sus mejores recursos en situaciones de crisis y sacar a flote elementos como la creatividad, el orden, la esperanza, etc. a fin de mantenerse en pie en situaciones de adversidad, como lo fue el confinamiento, y así lograr conseguir resultados positivos de acuerdo a sus ambiciones. (Frankl, V. 1987).

En resumen, y en relación con lo expuesto anteriormente, las consecuencias a nivel laboral dada las nuevas metodologías implementadas en el trabajo y el cumplimiento de los roles de la dinámica familiar, han exigido el despliegue de recursos emocionales y mecanismos de acción que soporten y generen adaptabilidad en las dinámicas del doble papel de las mujeres madres durante el confinamiento, percibidas como procreadoras de fortaleza e ingeniosidad.

### **Marco contextual**

La presente investigación fue ejecutada con población femenina residente en la ciudad de Manizales, ubicada en el departamento de Caldas, ciudad que se ha convertido en escenario de violencia contra la mujer, pues presenta una alta tasa de violencia doméstica y de género, según SIVIGILA, en 2020 se registraron 204 casos de violencia de género en la ciudad, con un porcentaje mayor al de años anteriores, el detonante de violencia según lo dictado en el informe fue el confinamiento, pues dadas las circunstancias del entorno, pues propició el desbalance de poder en relaciones de pareja y en lo corrido del 2021 fueron 50 denuncias de agresiones contra las mujeres, convirtiendo éste delito como una problemática de orden público.

Por lo anterior, se precisó que para la ejecución del proyecto investigativo se contara con población perteneciente al municipio de Manizales, dadas las condiciones presentadas

en época de aislamiento preventivo, que pudieran dar una perspectiva más detallada sobre lo que vivieron algunas madres en el interior del hogar.

### **Diseño Metodológico**

#### **Tipo de investigación.**

La presente investigación operó bajo el enfoque *cualitativo* y contó con un alcance descriptivo y criterio epistemológico *hermenéutico*, pues se buscó comprender, a partir de las experiencias de éstas mujeres, las implicaciones psicosociales del trabajo remoto durante el periodo de confinamiento, la experiencia compartida a causa del contexto de pandemia y la adopción de esta condición laboral, la descripción del fenómeno desde la perspectiva de quienes vivieron dicha situación.

Las *categorías* presentes bajo los objetivos propuestos son las *implicaciones psicológicas, las implicaciones sociales y las estrategias de afrontamiento* utilizadas para sobrellevar la vida familiar y laboral; las *subcategorías* que acompañaron el abanico de categorías son *estrés, evidencia de sintomatología depresiva, percepción de aislamiento o soledad, percepción del desempeño como madre, cambios en la dinámica familiar, proyección de vida, carga laboral y de cuidados (tiempo destinado), actividades de ocio. La*

*ocupación del tiempo libre, los hábitos que se mantuvieron, desaparecieron o se crearon durante este periodo y el consumo o ingesta de sustancias.*

### **Grupo de Investigación**

El estudio fue creado bajo el grupo de investigación *Esperanza y vida*, el cual está adscrito en la facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño como una de las opciones desde donde se consolidan las perspectivas de estudio; éste grupo de investigación permitió dimensionar y cuestionar algunos fenómenos dados desde la cotidianidad de ciertos entornos de sociales, que para la presente investigación fue el hogar, de allí se desprenden hitos puntuales sobre lo que se desea indagar y la importancia de generar impactos en estos contextos.

### **Línea de Investigación**

El trabajo investigativo fue creado bajo la línea de *resiliencia y contextos psicosociales*, con especial importancia para la psicología, pues a través de ella se buscó proveer nuevas concepciones que permitieron entender las dinámicas familiares generadas, los cambios que surgieron a raíz de la eventualidad y sus efectos en la salud mental, resaltando la relevancia que esta última tiene en cualquier esfera social.

### **Fuentes de Información.**

La información utilizada en la presente investigación es proveniente en primera instancia de fuentes primarias de la metodología cualitativa, como grupos focales y entrevistas a profundidad; Éstas permitieron la interpretación de la información a partir del testimonio y la narración verbal de aquellas mujeres que vivieron el escenario de confinamiento desde la adopción de la virtualidad para el ejercicio de sus labores remuneradas, asumiendo en simultáneo el rol de madres o cuidadoras.

La investigación también se permitió nutrir previamente de fuentes secundarias como tesis, documentos científicos y estudios pertinentes sobre el fenómeno, donde se visualizó información organizada como resultado del análisis de algunas investigaciones preliminares que fueron documentadas y brindaron una perspectiva más amplia de los principales hallazgos a nivel mundial y nacional.

### **Población**

Para el desarrollo de la investigación se precisó contar con la participación de seis (6) mujeres identificadas como madres con hijos en edad escolar, es decir, que durante el periodo de confinamiento los menores estuvieron cursando algún grado de escolaridad primaria o

básica secundaria, además, mujeres que adoptaron el trabajo remoto a causa del aislamiento preventivo.

***Criterios de Inclusión***

- Mujeres que tuvieron a su cuidado uno o más hijos.
- Madres con hijos que hubiesen estado estudiando para el momento del confinamiento, en cualquier grado de escolaridad comprendido entre preescolar y once grado de bachillerato.
- Mujeres que desempeñan algún tipo de trabajo remunerado.
- Trabajadoras que adoptaron la modalidad de trabajo remoto debido al aislamiento preventivo.

***Criterios de Exclusión***

- Mujeres sin hijos.
- Trabajadoras que no se vieron obligadas a realizar actividades laborales desde el hogar.
- Madres que no realizan trabajo remunerado.

### **Instrumento**

El recurso elegido para dar respuesta a la pregunta de investigación fue la *entrevista a profundidad*, que según el autor Robles, B. (2011) es esencialmente una técnica utilizada en el enfoque cualitativo, caracterizada por una conversación cara a cara con el informante de manera no estructurada, buscando así la forma de expresión libre por parte del entrevistado e información con mayor detalle y precisión. Se contó además con la técnica de *grupo focal*, utilizada de manera complementaria para recabar información que permitió planificar y reajustar el abanico de preguntas que hicieron parte del guión temático de la entrevista a profundidad, como el primer encuentro de manera colectiva donde se permitió dar a conocer las particularidades del estudio y la importancia de su participación en el mismo, de esta manera se dió inicio a la recopilación de información.

Según el autor Sampieri R. (2000) El *grupo focal* es en esencia una técnica de investigación cualitativa, llevada a cabo de manera colectiva a través de una entrevista guiada por un moderador. La finalidad de la técnica es lograr recaudar información por medio de la interacción entre los participantes teniendo un claro sustento teórico para la misma. De acuerdo a lo anterior, se buscó por medio de éstas recopilar y recabar de manera detallada, información cuantiosa que ayudó a identificar de manera minuciosa la percepción de cada mujer respecto a la adopción del trabajo remoto ejecutado desde el hogar, con la condición imperante de cuidadora, desde su rol como madre y trabajadora.

### *Diseño de Entrevista*

En concordancia con el tema y el instrumento planteado para dar respuesta a la presente investigación, el diseño metodológico de la entrevista se elaboró a partir de la revisión sistemática de estudios a nivel nacional e internacional, el estudio acerca de las aportaciones cualitativas de la investigación, así como sustentaciones teóricas y resultados empíricos sobre las afectaciones psicológicas y sociales del confinamiento a causa de la expansión del virus COVID - 19, todo ello creó el marco que sustentó la elaboración de las preguntas descritas en el instrumento, que procuraron garantizar la representatividad del tema a través de la información fidedigna de cada una de las participantes.

Previo a las sesiones donde se empleó la entrevista se hizo un primer acercamiento con el objetivo de brindar información a cada participante sobre el objetivo del estudio y la metodología a utilizar, se aclaró que no se calificarían las respuestas desde la dualidad de lo correcto o incorrecto, por lo que se pidió libertad y sinceridad para responder desde la experiencia vivida durante época de aislamiento preventivo. Se resaltó que el uso de la información fue utilizada sólo para fines académicos y las respuestas fueron acogidas de manera anónima, para dar cuenta del panorama por el que muchas mujeres atravesaron en época de confinamiento.

## **Protocolo para Entrevista a Profundidad**

### *Ítems*

- a) Variables sociodemográficas: Edad, nivel de escolaridad, profesión, estado civil y número de hijos a cargo en el momento del confinamiento.
- b) Esfera Laboral (en época de aislamiento): Actividad laboral, percepción del impacto frente al desempeño laboral antes y después de la pandemia, adecuación del espacio laboral dentro del hogar, número de horas requeridas para cumplir con labores, evolución de adaptación al cambio de la modalidad de trabajo y cambios observados en la conducta a nivel laboral (desde lo emocional). Preguntas 2,4 y 5.
- c) Dinámica Familiar: Número de personas que conviven en el espacio, número de personas al cuidado, descripción de la rutina diaria en familia y tareas designadas, horas asumidas para los quehaceres propios del hogar, tiempo destinado al cuidado de los hijos y el apoyo a tareas escolares antes y después, análisis de la convivencia con miembros del hogar durante confinamiento, sensaciones recurrentes dentro del escenario familiar, percepción del desempeño como madre y asistencia de profesionales (médicos, psicólogos, líneas de ayuda). Preguntas 1,2 y 3.

- d) Análisis personal: percepción sobre la afectación psicológica en paralelo a la vida cotidiana antes del aislamiento que, dan cuenta del cambio positivo o negativo presentado a nivel de salud mental para la época a través del siguientes listado de síntomas; percepción de aislamiento, sentimiento recurrente de tristeza, preocupación, desasosiego, incertidumbre, irritabilidad constante y cambios de humor, ansiedad, cambios en la frecuencia de ingesta de alimentos, llanto frecuente a causa de pensamientos de culpabilidad, sentimiento de soledad, cambio en hábitos de sueño, atención y presentación de síntomas somáticos. Preguntas 6,7,8 y 9.
- e) Actividades de Ocio: se recaba información sobre los hábitos de vida que desaparecieron, se mantuvieron, aumentaron o aparecieron durante el confinamiento a fin de analizar la ocupación de tiempo libre y la incidencia de estos en el estado de salud mental a través de indicadores como: Consumo de alcohol, tabaco, sustancias psicoactivas, fármacos, juegos online, redes sociales, medios televisivos, ejercitación y práctica de algún deporte. Pregunta 7.

*Preguntas:*

1- ¿Cómo era la rutina familiar antes y durante el confinamiento y cuáles fueron los principales cambios en la dinámica familiar?

2-¿Cuántas horas empleó para los quehaceres propios del hogar, el trabajo remunerado y cuál fue el tiempo destinado específicamente al cuidado de los hijos y el apoyo a tareas escolares antes y después?

3-¿Cuáles son sus impresiones frente al desempeño como madre durante el confinamiento?.

4- ¿Cuáles son sus apreciaciones frente al desempeño laboral antes y durante el aislamiento preventivo?.

5- ¿Cómo fue la adaptación al cambio de la modalidad de trabajo y qué cambios observó en su conducta a nivel laboral (desde lo emocional)?.

6- ¿Qué sentimientos y pensamientos le eran recurrentes durante el confinamiento?

7- ¿Qué actividades y/o hábitos aumentaron o aparecieron durante el confinamiento para la ocupación de tiempo libre?.

8 - ¿Qué prácticas se dejaron de llevar a cabo durante este periodo de tiempo?

9- ¿Cómo describiría el estado de su salud mental durante el aislamiento preventivo?

10- Desde su experiencia personal ¿cómo definiría el confinamiento en tres palabras?

### **Procedimiento**

Para el desarrollo de la práctica analítica del presente trabajo se contó con un diseño metodológico cualitativo, dado que el proceso investigativo estuvo orientado a la

comprensión e identificación de ideas que partieron de la expresión cultural de un grupo de mujeres que vivió de manera significativa la experiencia del trabajo remoto llevado a cabo desde sus hogares en tiempos de confinamiento. A continuación se describe la ruta metodológica utilizada para la ejecución del trabajo investigativo.

- a) Selección de muestra: Para el campo cualitativo la muestra debe ser significativa en torno a la calidad de información que ésta pueda presentar, es decir, lo valioso de los informantes no radica en el número de sujetos que estén prestos a brindar datos, sino en la fuente de información que puedan presentar, buscando así personas reflexivas, que puedan proporcionar información profunda sobre el tema de estudio.

Es por ello que los informantes estuvieron conformados por 6 mujeres que con anterioridad habían sido seleccionadas a partir de la expresión de sus vivencias durante el periodo de pandemia y quienes fueron motivo de inspiración para la creación del trabajo. Estas mujeres cumplieron cada una con los criterios de inclusión propuestos y cabe señalar también que cada una ejerció labores remuneradas distintas y vivió en condiciones totalmente distales, lo que posibilitó la expansión de la información.

- b) Determinación de la muestra: dada la naturaleza del fenómeno, las categorías e intención de los datos requeridos, el tipo de muestreo utilizado fue el *muestreo por conveniencia*, donde se solicitó la colaboración a voluntarios

que guardaban alguna cercanía con el tema, dada la accesibilidad y proximidad de los informantes con el investigador, es decir que estas 6 mujeres fueron personas con las que previamente ya se tenía cercanía y un tanto de confianza, lo que posibilitó la entrega de datos puntuales en la entrevista a profundidad.

- c) Generación de fichas de trabajo: Luego de delimitar y contar con la participación de toda la muestra, se realizaron unas plantillas para facilitar la identificación de la información más relevantes, la cual fue objeto de estudio para el análisis de la información y se creó una rejilla con las variables que previamente habían sido postuladas como los valores a estudiar. Estas fichas de trabajo permitieron no sólo el reconocimiento del contexto de estudio, sino que posibilitaron la descripción de los datos acorde a las expresiones dadas por cada informante, organizando las ideas y valores en las categorías expuestas en la rejilla.

Estas fichas de trabajo fueron desarrolladas en cada entrevista y con cada colaborador, es decir que en total se realizaron seis rejillas, en las cuales se reunió de manera organizada los datos obtenidos para su posterior análisis y sirvieron a su vez como bitácora de análisis para documentación del proceso.

d) Categorías de análisis: Fueron diseñadas partir de las premisas postuladas en los objetivos para facilitar el análisis de los resultados y estuvieron clasificadas como:

❖ Implicaciones psicológicas

Estrés.

Evidencia de sintomatología depresiva.

Percepción de aislamiento o soledad.

❖ Implicaciones sociales

Percepción del desempeño como madre.

Cambios en la dinámica familiar.

Proyección de vida.

Carga laboral y de cuidados (tiempo destinado).

❖ Estrategias de afrontamiento

Actividades de ocio.

Hábitos y consumos.

e) Técnica e instrumento: El instrumento elegido para la recolección de información fue la entrevista a profundidad, para ello realizó el protocolo teniendo en cuenta las categorías dispuestas para ser analizadas, alcanzando un máximo de diez preguntas abiertas donde se recabó información significativa para el análisis del proyecto investigativo. (anexo nº 3).

f) Creación de grupo focal: Una vez especificadas las categorías, la matriz de análisis y el protocolo de entrevista, se estipuló que el primer encuentro con las colaboradoras sería de manera grupal via zoom, esto con el objetivo de generar en ellas un espacio de confianza donde se permitió a cada una conocer de manera general el objetivo del trabajo analítico, los fines académicos y el procedimiento para la recolección de datos, durante este primer encuentro se dió a conocer también el formato de consentimiento donde se explicó al grupo de mujeres las consideraciones éticas que se tenían y la voluntad que poseían para decidir ser parte del proceso. Este acercamiento les permitió conocer la percepción de otras mujeres que vivieron situaciones similares durante el periodo de aislamiento preventivo, dado que cada una debió presentarse y contar un poco de su cotidianidad: Durante esta reunión virtual se generaron datos relevantes para comenzar la recolección de experiencias que fueron convertidas en información y posteriormente clasificadas en las categorías de análisis. Para culminar este encuentro se generó una agenda virtual donde a disposición de tiempo de cada informante fue pactada la fecha para el desarrollo de la entrevista a cada una para el segundo encuentro, aclarando tiempo de disponibilidad para la misma y la posibilidad de grabación para la transcripción de cada entrevista.

- g) Análisis de la Información : culminadas todas las entrevistas y una vez estuvieron completadas las fichas de categorías se comienza por transcribir de manera cualitativa la información obtenida, teniendo en cuenta la repetición de patrones en cada experiencia, la identificación de categorías y la explicación desde la teoría de afrontamiento para brindar soporte y credibilidad académica a la lectura de los datos.

### **Aspectos Éticos**

Para el ejercicio investigativo se tuvieron en cuenta todos los lineamientos de orden jurídico y ético que posibilitaron el quehacer práctico de la psicología, por ello se partió del consentimiento explícito diligenciado por parte de cada participante, la explicación de la finalidad de la actividad y la dinámica de la metodología; se garantizó total confidencialidad en el manejo de información, así como la voluntad de responder las preguntas para garantizar un procedimiento y ejercicio transparente.

### **Resultados**

De acuerdo con la información registrada durante las entrevistas a profundidad, el encuentro realizado de manera grupal y la metodología utilizada para el abordaje de la

investigación, a continuación se describen los principales hallazgos del estudio, los cuales son descritos conforme a las categorías y subcategorías de investigación, estas secciones siguen el orden de estructura del bloque temático del protocolo de la entrevista y algunas de las narraciones empleadas por las participantes. El total de entrevistas a profundidad e informantes fueron 6, cabe señalar que cada una de las participantes son mujeres con trabajos, ocupaciones, niveles de escolaridad y manifestaciones diferentes frente a la vivencia del trabajo remoto desde el hogar. En la tabla 1 se visualiza la información perteneciente a los datos sociodemográficos y caracterización de la población entrevistada.

Tabla 1.

*Datos sociodemográficos*

<b>Variab</b> les	<b>Dimensiones</b>	<b>Participantes</b>
Estado Civil	Soltero (a)	2
	Casado (a)	1
	Unión Libre	3
Edad	Entre 20 años y 30 años	4
	Entre 30 años y 40 años	1
	Entre 40 años y 50 años	1

---

	Directivos	1
Cargo Laboral	Supervisión	3
	Operativos	2

---

	1 Hijo	2
Número de hijos en edad escolar	2 Hijos	3
	3 Hijos	1

---

Escolaridad	Primaria	6
Hijos	Secundaria	0

---

Sexo	Masculino	9
Hijos	Femenino	2
	Intersexual	0

---

	De 0 a 5 años	3
Antigüedad en la Compañía	De 6 a 10 años	2
	Más de 11 años	1

---

La Tabla 1 da cuenta de algunas condiciones generales de cada una de las entrevistadas siendo 6 mujeres en total, cada una fue seleccionada según el muestreo por conveniencia, es decir, de manera intencional dado el perfil de interés y los criterios de inclusión propuestos para el presente estudio. Las variables descritas anteriormente obedecen a las características sociales de la población investigada, así como la caracterización colectiva de los hijos de las participantes, de esta manera se visualiza que la mayoría de mujeres cuentan con empleos de mediano rango dentro de la compañía y que durante el confinamiento tenían a cargo hijos que se encontraban cursando algún grado de escolaridad comprendido en primaria; Las edades oscilan entre los 20 y 50 años, siendo una población diversificada no sólo por la edad sino también por el número de hijos a cargo para el momento de confinamiento, tres de las mujeres participantes contaban para el año 2020 con dos hijos en edad escolar, dos de las entrevistadas tenían a su cargo 1 hijo y solo una de ellas tenía bajo su cuidado tres hijos en edad escolar. Por cuanto a la experiencia dentro de las compañías, la mitad de las participantes contaba para la época entre 0 y 5 años de experiencia dentro de las instituciones, dos de las entrevistadas acumulaban una experiencia entre los 6 y 10 años laborando y solo una de ellas acumulaba más de 11 años de pericia dentro de la compañía, por lo que ninguna de las seis mujeres llevaba menos de 1 año en el cargo. Por último el estado civil de cada informante también es heterogéneo, la mitad de las participantes convive en unión libre, dos de ellas estaban solteras para época de confinamiento y solo 1 de ellas se

encontraba casada; de acuerdo a la caracterización de la población se contempla gran variedad no solo en las singularidades del contexto de cada mujer sino también variedad en cuanto a la información proporcionada, esto de acuerdo con las vivencias presentadas durante el aislamiento preventivo.

A continuación se presenta el informe detallado de las implicaciones psicológicas manifestadas a través de las entrevistas a profundidad de acuerdo a la narrativa de cada informante, esta categoría está constituida por tres subcategorías que fueron analizadas a través de preguntas orientadas a la indagación del estado psíquico y emocional presentado durante el confinamiento.

### ***Implicaciones Psicológicas***

Esta categoría estuvo demarcada por ítems que pretendían ahondar por medio de la entrevista, el bienestar psicológico y emocional de las mujeres durante la etapa de confinamiento, siendo las implicaciones psicológicas una de las principales características inspeccionadas en la investigación a través de tres subcategorías de análisis, siendo estas el estrés, la sintomatología depresiva y la percepción de aislamiento o soledad:

#### ***a). Estrés***

En razón a esta subcategoría que hace parte del análisis de implicaciones psicológicas, a través de las preguntas 4, 5, 6 y 10 se revisaron las percepciones a nivel emocional frente al desempeño laboral y las prácticas de cuidado para con sus hijos. Respecto a ello todas las mujeres entrevistadas suscitaban haber sentido miedo al iniciarse las medidas de seguridad, por ello en el discurso de la entrevista suscitaron ideas como la siguiente:

*... “trabajar desde la casa para mi fue caótico, al principio yo no entendía nada, mi internet se caía cada rato, no sabía cómo hacer mi trabajo y pasaba horas tratando de hacer algo y no me daba, no me concentraba, no rendía y eso me llenaba de estrés, terminaba doliendome los ojos, la cabeza, la espalda, me sentía cansada de todo”... (Entrevista 1)*

El estrés es una patología caracterizada por síntomas físicos como tensión muscular y emocionales como la furia, este puede sentirse a consecuencia de algún evento o pensamiento que genera frustración y es considerado como la respuesta fisiológica ante situaciones desafiantes. (Instituto Nacional De Salud Mental. 2021). Por ello a través de la narrativa de las entrevistadas en todas las participantes se entrevé que una de las causales del estrés que dijeron sentir durante el confinamiento fue la falta de preparación para el trabajo telemático que muchas compañías nunca habían contemplado, por ende no se tenía familiaridad con esta modalidad de trabajo, además de las circunstancias en las que vivían,

dado que al no tener elementos apropiados para la ejecución del trabajo como, espacios con recursos de internet, equipos de cómputo o espacios acondicionados para realizar sus labores y a causa de la adaptación y la búsqueda de recursos para encontrar comodidad para ejercer sus deberes se generan frustraciones y con ello ideas que alimentan el estrés y los sentimientos de preocupación, viéndose reflejado en el desempeño laboral de cada una.

Otras de las vivencias contadas a través de las entrevistas a profundidad, que fueron catalogadas dentro de la subcategoría *-Estrés-* señalan que este se presente a causa de las emociones que enfrentaban por la adaptación al cambio de modalidad laboral:

*... “Pasar de dar clases y tener el contacto con ellos, a enseñar por computador o por whatsApp fue muy duro, porque la mayoría no tenían acceso a internet, ni siquiera computador, y me frustraba porque no sabía cómo dar las clases virtuales o cómo solucionar las dificultades de ellos para que aprendieran, no sabía cómo convertir mi casa en un salón, fue mucho estrés porque yo no sabía qué hacer”... (Entrevista 3.)*

Las participantes en su totalidad refieren por medio de enunciados como el anterior que el cambio repentino en las formas y la modalidad de realizar el trabajo así como la adopción de nuevos recursos suponía desafíos que generaban agobio y frustración. Las

entrevistadas refirieron que el tránsito de la presencialidad a la virtualidad desencadenó en ellas estrés, manifestado a través de sentimientos como la ira y la sensación de sentirse perdidas y la falta de motivación para la ejecución de sus deberes.

***b). Sintomatología depresiva***

Cuando se hace referencia a la sintomatología depresiva se alude en esencia al estado emocional en el que puede encontrarse una persona cuando se atraviesa por situaciones de adversidad, dichos síntomas suelen asociarse en primera medida a las características iniciales de un posible trastorno depresivo, es decir, que cuando estas manifestaciones logran generar movilidad en los recursos internos y su intensidad es lo suficientemente fuerte como para causar implicaciones significativas en algún área, estos síntomas pueden sucumbir en una patología clínica.

En las entrevistas a profundidad todas las mujeres narraron sentir síntomas depresivos durante el aislamiento preventivo, asociando estos comportamientos a situaciones puntuales como la adopción de la modalidad laboral y el cuidado de sus hijos en simultáneo:

*...“Fue desesperante estar con mis hijos y al mismo tiempo tener que trabajar, ellos estaban acostumbrados a verme en la casa como la mamá amorosa que juega, que les ayuda y en ese momento solo me veían trabajar en el computador y eso me llenó de tristeza. Había noches en que solo lloraba porque me sentía sola y sin poder compartir con ellos”... (Entrevista 1).*

*...“Llegó un momento en el que me sentí tan cansada de todo, del trabajo, de no atender a mis hijos, de sentir que estaba siendo mala mamá, que nada me salía bien en el trabajo y simplemente exploté, solo quería llorar, no dormía, no comía bien, todo me ponía de mal humor, fueron semanas así, tanto que tuve que acudir al psicólogo”... (Entrevista 5).*

El trabajo remoto representó para ellas una barrera entre la vida familiar, el cuidado de sus hijos y el área laboral. El tiempo destinado para las responsabilidades del ejercicio profesional y remunerado tuvo que aumentarse para cumplir con las demandas y exigencias laborales y con ello, las mujeres tuvieron menos tiempo para ser implementado a sus familias y el acompañamiento de sus hijos, todo ello da cuenta que el trabajo llevado a cabo desde el hogar en una situación como el confinamiento debilitó los lazos relacionales con personas que rodeaban a las trabajadoras, como sus hijos, generando síntomas depresivos como tristeza frecuente, agobio, irritabilidad, cansancio y dificultades para conciliar el sueño, todo

ello, narrado a través de las expresiones verbales dictadas en las entrevistas, que dan cuenta de algunas de las implicaciones a nivel psicológico que afectan el bienestar de cada una.

***c). Percepción de aislamiento***

La sensación frecuente de soledad y vacío puede generar consecuencias en el bienestar emocional y físico de las personas, las ideas o pensamientos destructivos y negativos sobre el desempeño individual en algún aspecto o área social podrían causar el aislamiento de las personas de la vida social, y con ello, repercutir en la salud mental de las mismas. Durante las entrevistas, algunas de las frases que con mayor frecuencia se repetía entre los discursos de las participantes era el sentimiento de soledad al que se vieron expuestas durante el aislamiento:

*...“encontrarme sola con mis hijos, sin poder salir, sin ver a mi mamá, sin mi esposo en la casa, fue durísimo. Definitivamente el apoyo de la pareja influye demasiado, porque cuando uno no tiene a alguien que lo motive, que lo apoye con las cosas de la casa uno se siente muy solo, cansado, sin ánimo de nada, no me daban ni deseos de medio arreglarme”... (Entrevista 3).*

*...“El confinamiento para mi sin duda alguna significó soledad, a pesar de estar con mi hija y mi pareja yo me sentía de verdad aislada de todo, hasta de mí”... (Entrevista 4).*

La percepción de aislamiento fue descrita por todas las participantes como el sentimiento de estar en soledad al describir que no tenían una red de apoyo para las situaciones que atravesaban. Todas las participantes sugirieron que el apoyo de otras personas es innegablemente necesario para la superación de las dificultades durante el confinamiento, no solo para la asistencia de los hijos sino para el acompañamiento y motivación para ellas. Estar inmersas en un contexto desafiante genera no solo la sensación de aislamiento social sino también personal, al descuidar su aspecto físico e integridad.

### ***Implicaciones sociales***

Las consecuencias a nivel social generadas por el confinamiento son entendidas como aquellas repercusiones en los lugares donde las personas usualmente desarrollaban labores de socialización y que tienen un papel importante en la vida de los individuos, dado que en estos contextos se forjan lazos de afecto importantes, por ello las implicaciones en el ambiente social descritas por las entrevistadas son diversas, enunciando por medio de la

metodología y los medios de recabación de información que esta área fue una de las más afectadas por el aislamiento, para evaluar esta variable las subcategorías estipuladas fueron:

*a). Desempeño como madre/cuidadora*

Esta subcategoría estuvo determinada por preguntas que inspeccionan la percepción que tuvieron frente a las tareas de cuidado que como madres tienen, encontrando dentro de sus relatos que para la época y dadas las circunstancias en las que estuvieron inmersas, el área de mayor preocupación para todas las participantes fue el cuidado y desempeño que tuvieron como madre, calificando este como “desfavorable”, “malo”, “poco responsable”, o “negativo” :

*...“yo reconozco que en ese momento los descuidé mucho ( a sus hijos), por más que trataba de estar pendiente la verdad el tiempo no me daba por eso considero que tal vez mi desempeño como madre no fue el mejor”...(Entrevista 3.)*

*...“uno quisiera hacer muchas cosas por los hijos, en la pandemia ellos bajaron mucho el rendimiento académico y en parte fue mi culpa porque necesitaban de mí y por atender las cosas del trabajo no pude estar muy*

*presente, yo estaba en la casa pero mi mente estaba era en el trabajo”...*

*(Entrevista 5).*

La percepción frente al desempeño como madres o cuidadoras en todos los relatos fue desfavorable en comparación con las prácticas realizadas en otros momentos, ninguna de las mujeres entrevistadas mostró satisfacción al momento describir la práctica de cuidado, relatan que el trabajo remunerado fue el principal obstáculo para la relación con sus hijos, dado que al estar en etapa escolar reconocen que los menores necesitan un mayor acompañamiento para el desarrollo no solo de los deberes académicos sino para su propio bienestar emocional. Los calificativos comunes dentro de esta subcategoría son “malo”, “desfavorable” y “poco responsable”, los cuales fueron enunciados con frecuencia por las participantes y dan cuenta de las apreciaciones que como madres tuvieron respecto al cumplimiento de sus deberes, siendo este poco favorable.

#### ***b) Desempeño Familiar***

La familia es considerada como el núcleo primario de desarrollo de todos los seres humanos, catalogado a su vez como un contexto de socialización donde se promueven principios y valores culturales. Si bien la pandemia generada por el virus COVID-19 logró en muchos hogares crear una mayor cercanía entre los miembros, para otros significó

totalmente lo contrario, dado que al unir de manera involuntaria a las personas en situaciones que generan miedo e incertidumbre puede provocar entre los integrantes del hogar una relación tensionante y hostil:

*... “la verdad es que como familia cambiamos mucho es paradójico porque estábamos más tiempo juntos pero como le digo, el trabajo me consumía el tiempo y entre cocinar, estar pendiente de la casa y el trabajo, mi familia pasó como a un segundo plano”... (Entrevista 6).*

*... “Yo diría que la relación no fue tan buena sobre todo con mi hija, porque era más distante, como yo estaba ocupada en el trabajo ella pasaba más tiempo con el papá”... (Entrevista 4)*

Las apreciaciones de la vida familiar durante confinamiento son diversas, pues mientras que para la mayoría de mujeres esta situación implicó el distanciamiento entre sus seres queridos dentro del hogar, para 4 de ellas en general, al prestar atención primordialmente al área laboral y el orden del espacio familiar, por el contrario para otras de las participantes (2 de las entrevistadas), la dinámica familiar se hizo más llevadera e incluso mencionan haber mejorado la filiación con los miembros del hogar, tal y como lo relata una de ellas a través de la siguiente narración:

*... “considero que en ese sentido mejoró la unión familiar porque a pesar de estar al pendiente del trabajo en la casa, fue bonito sentir que estaba cerca de ellos y que podía tenerlos conmigo”.... “En los ratos libres hacíamos cosas que antes no hacíamos como familia, por ejemplo aprendí a jugar videojuegos para estar más tiempo con ellos”... (Entrevista 3)*

Para dos de las participantes las prácticas en familiares se volcaron de manera positiva, pues relatan haber aprendido nuevas formas de compartir con sus hijos y reconocer en ellos elementos que antes desconocían, calificando el confinamiento como beneficioso para mejorar la dinámica familiar.

### ***c) Proyecto de vida***

La proyección de vida es definida por algunos autores como el plan que los individuos se trazan para conseguir el logro de algunas metas, para ello, la mayoría de personas realiza de manera imaginativa la proyección de sus logros estipulando un tiempo específico para ello y las acciones necesarias para su éxito. (Arboccó, M. 2014). En este sentido innegablemente la pandemia modificó el proyecto de vida de las personas cambiando no solo sus planes a corto plazo sino también sus expectativas frente a la vida misma, es por esto que en el

ejercicio investigativo las descripciones de las mujeres objeto de muestra para el estudio, contaron cómo sus proyecciones de vida se vieron interferidas por el confinamiento, una de ellas relata lo siguiente:

*... “La frustración tan grande que sentí cuando llegó la pandemia no tiene nombre, para mi el confinamiento fue un balde de agua fría que me derrumbó todas las cosas que estaba planeando en ese momento. Justo estaba haciendo los trámites para el traslado a Neira y ya no se pudo, allá está mi familia y yo quedé acá sola con mis hijos sin la ayuda de nadie”... (Entrevista 3)*

*... “La vida a veces nos pone a prueba y para mi la pandemia fue un desafío enorme, los planes cambian demasiado, yo estaba ahorrando para un proyecto y todo eso se me fue al piso”... (Entrevista 6)*

Se puede observar por medio de cada discurso cómo el confinamiento transformó los propósitos de todas las mujeres entrevistadas, las proyecciones que para entonces se tenían debieron reconstruirse a raíz de la eventualidad de la pandemia viéndose afectadas también las aspiraciones que para el momento se tenían.

***d) Carga laboral y de cuidados***

Uno de los aspectos que mayor preocupación generó entre las mujeres que hicieron parte de la muestra fue el factor de tiempo, este con relación al gasto de energía y atención que debieron destinar para la atención de la dualidad entre familia y trabajo, cabe mencionar que cada una de ellas tiene cargas importantes dentro de sus hogares y antes del confinamiento realizaban sus labores remuneradas en jornadas de aproximadamente 8 horas diarias, pero en la modalidad remota el tiempo destinado a cumplir con estos deberes se vió aumentado en todos los casos por la interferencia de atender en simultáneo los deberes del hogar, especialmente el cuidado de sus hijos, además de las distracciones que encontraron en el hogar:

*... “antes de la pandemia normalmente yo gastaba 8 horas en la oficina y unas cuatro horas diarias específicamente para cuidar de mis hijos, pero en la pandemia pasé de estar esas 8 horas a prácticamente estar todo el día trabajando, tenía que madrugar demasiado y trasnochar para poder arreglar mi casa, cocinar, y todo eso”... (Entrevista 1)*

*... “ el tiempo no me rendía para nada, me sentía muy agotada porque el trabajo era el doble de demandante y estando trabajando se ocurría que alguno de los niños tenía hambre o necesitaba algo y era parar todo para ir*

*a atenderlos, así a uno no le rinde el día porque todo se mezcla”... (Entrevista 5)*

La falta de espacios para la ejecución del trabajo, las obligaciones que tienen como cuidadoras, las demandas laborales y la poca participación de otras personas para la ayuda frente a los deberes del hogar fueron algunos de los elementos comunes que refirieron haber aumentado las cargas en estas dos áreas, produciendo sensaciones de agobio y estrés mencionadas anteriormente.

### ***Estrategias de afrontamiento***

Esta categoría comprende la identificación de aquellos recursos psicológicos que las entrevistadas implementaron para hacer frente a las múltiples situaciones estresantes presentes en su diario vivir, que, aunque no garantizaron el equilibrio en su totalidad, estas ayudaron significativamente a mantener o recuperar el equilibrio y bienestar necesario para su salud y rendimiento, estas estrategias fueron descritas a través de dos subcategorías:

#### ***a) Actividades de ocio***

La ocupación de tiempo libre concede un aspecto importante no solo para la recreación de las personas sino también para la distracción en situaciones de suma incertidumbre como lo significó la pandemia, es por ello que descubrir cuáles fueron estas acciones realizadas durante este periodo de tiempo implicó el despliegue de recursos individuales para afrontar los desafíos de la pandemia, algunas de las actividades que aminorar los síntomas de estrés y depresión fueron:

*... “lo que hice para poder salir del estado en el que estaba fue aprender a hacer yoga, una amiga me recomendó eso y de verdad me sentía mejor”... (Entrevista 2)*

*... “leer mucho y definitivamente orar para mantener la calma”... (Entrevista 4)*

Algunas de las actividades que ayudaron a crear el equilibrio entre la vida laboral y familiar relatadas por las mujeres, fueron labores de ocupación de tiempo libre destinadas a crear espacios de reflexión en ellas para así mantener la calma y establecer la tranquilidad, las más comunes fueron leer, cocinar, escuchar música, entre otras. y algunas de índole espiritual como orar y prácticas de conexión como la yoga.

***b) Hábitos***

La repetición de algunas actividades de manera frecuente permite la creación de hábitos, estos son realizados casi de manera automática cuando las acciones son realizadas con repetición, es por ello que dentro de las estrategias de afrontamientos se ahondó sobre cuáles fueron los hábitos que se mantuvieron durante la etapa de aislamiento preventivo, así como aquellos que desaparecieron y fomentaron el bienestar en las mujeres fueron narrados como:

*... “siempre me he considerado una mujer muy activa y me gusta el deporte, en pandemia en medio de tanto caos yo no podía ir al gimnasio ni salir a trotar porque podía poner en riesgo a mi familia, entonces lo que hice fue aprender rutinas desde la casa, con cosas sencillas para no perder el ritmo, además me ayudó mucho para no sentirme tan encerrada”... (Entrevista 3)*

*... “algo bueno que destaco de la pandemia fue dejar de fumar, yo tenía ese hábito hace 5 años y en la casa a pesar de sentirme tan estresada dejé de fumar porque nunca me ha gustado hacerlo delante de mi hijos y por ellos dejé de hacerlo”... (Entrevista 6)*

En medio de la situación y la adversidad que representó para las mujeres el estar en confinamiento se pudo evidenciar que uno de los resultados más significativos fue el identificar cómo algunos hábitos positivos se mantuvieron gracias a la sensación de tranquilidad que genera, contrario a los hábitos nocivos que en algunos casos desaparecieron motivados por el bienestar propio y el de sus familias. Es importante recalcar que cada una de las estrategias de afrontamiento utilizadas son el fruto de los múltiples esfuerzos comportamentales y cognitivos que estuvieron dirigidos a lograr el adecuado manejo de aquellas situaciones que pongan en riesgo cualquier ámbito en la vida de la persona y de sus familias.

### **Análisis de Resultados**

La presente investigación a través del método propuesto, pretendía poner en manifiesto las principales implicaciones que pueden suscitarse a nivel psicológico y social en mujeres que para la época de pandemia y confinamiento asociado, se encontraban ejerciendo su maternidad y a cargo tuvieron hijos que se encontraban transitando algún grado de escolaridad, lo que significa que en simultáneo ejercieron labores remuneradas bajo la modalidad de trabajo remoto, asumiendo la responsabilidad de cuidado y la carga laboral a la que se ven enfrentadas cuando contraen esta doble labor.

Empleando metodología cualitativa, por medio de entrevistas a profundidad y grupos focales, se recolectó la información para su posterior análisis, de acuerdo con los hallazgos encontrados a continuación se plantean las principales disquisiciones identificadas:

***Implicaciones psicológicas derivadas de la doble presencialidad***

A partir de las entrevistas a profundidad realizadas a las seis mujeres participantes, se encontró que en esta primera fase investigativa, las mujeres narraron presentar características clínicas originadas a causa de dos factores esenciales; el primero de ellos, obedece a la *sobrecarga laboral* a la que se vieron enfrentadas por la adopción de la modalidad de trabajo y las particularidades que trae consigo el ejercicio laboral llevado a cabo desde el hogar, es decir, la adecuación del espacio familiar para ejecutar el trabajo, además del incremento en las demandas del ejercicio remunerado, lo que aumentó proporcionalmente el tiempo destinado a esta área específica, acarreando consecuencias marcadas como estrés y sintomatología depresiva.

El segundo factor determinante para el acarreo de efectos a nivel psicológico durante confinamiento, fue el poco o inexistente apoyo por parte de otras personas para el cuidado de sus hijos, es decir, la parcialidad para asumir las tareas domésticas y de crianza al que se vieron enfrentadas, al no contar con el amparo de personas cercanas para la asistencia de los hijos dentro del hogar, esto generó la sensación de soledad y aislamiento en la totalidad de

mujeres y a su vez características psicológicas marcadas como: tristeza, sensación de cansancio, agotamiento emocional y físico, problemas para conciliar el sueño y aislamiento o sentimientos de soledad.

### *Costo social de la multitarea*

La segunda parte de la investigación estuvo enfocada en la identificación de las implicaciones sociales generadas tras la ejecución del trabajo en modalidad telemática, encontrando que el costo social de la doble presencia de las mujeres en el contexto laboral y familiar, origina marcadas consecuencias en ambos escenarios. A nivel familiar, los efectos generados debido a la sobrecarga carga en el ejercicio doméstico, laboral y de asistencia frente a los hijos, generaron el ausentismo como madres, describiendo su desempeño como poco positivo debido al aumento de esfuerzo para el logro de las demandas del trabajo institucional. La percepción en torno al cumplimiento del rol como cuidadoras, también estuvo obstaculizada por la atención de los deberes domésticos que tradicionalmente siguen siendo ejercidos por las mujeres, pues relataron ser quienes ejercieron a cabalidad todos los quehaceres del hogar sin ayuda o acompañamiento alguno, por parte de sus parejas sentimentales o personas cercanas, frente a ello el sentimiento de culpa fue el más marcado por las participantes, al considerar que durante este tiempo se debilitó la relación filial en el vínculo afectivo con sus hijos.

La doble presencia de las mujeres en ambos contextos generó en todas las entrevistadas el sentimiento de soledad y aislamiento, repitiendo con frecuencia desde sus discursos, que la tristeza, falta de energía, poca motivación y la sensación constante de sentirse perdidas, fue a causa de la poca o nula ayuda y acompañamiento durante esta etapa por parte de sus parejas y personas más cercanas, así como el aumento respecto al tiempo destinado para cada labor, recalcando que no pudieron involucrarse de manera activa en la educación de sus hijos a consecuencia de la práctica profesional y laboral a la que estuvieron expuestas sin opción, dado que la mayor parte de la disposición de las mujeres estuvo encaminada al cumplimiento de las demandas laborales.

### ***La resiliencia en medio de la incertidumbre***

La última instancia investigada por medio de las entrevistas a profundidad, pretendía reconocer cuáles fueron las estrategias de afrontamiento más comunes para tratar de mantener o controlar el equilibrio dentro de sus hogares y para con sus obligaciones, para ello, se consultó acerca de los hábitos y las actividades de ocio que realizaron para la superación de la adversidad y el logro de la adaptación al cambio, encontrando que aún cuando en todas las mujeres se pudo evidenciar características psicológicas preocupantes y conductas que afectan la salud mental de las mismas, la capacidad de *resiliencia* de las

mujeres durante el aislamiento preventivo estuvo presente para lograr la armonía en la dualidad trabajo - familia.

Las estrategias de afrontamiento con mayor tendencia fueron las prácticas espirituales, que les permitieron alimentar la esperanza en un contexto de miedo e incertidumbre por el contagio, tales como orar o practicar yoga; El ejercicio físico dentro del hogar, incluso la potencialización de algunos hábitos como leer o cocinar, también tuvieron protagonismo para contribuir a la tranquilidad de las mujeres.

En relación a los hábitos que estuvieron presentes, como manera de afrontamiento positivo, fueron aquellos encaminados al uso del tiempo libre, siendo común el uso de redes sociales y en mayor prevalencia las habilidades culinarias y las prácticas de esparcimiento como escuchar música y leer. Se encontró también que las conductas y hábitos nocivos como la ingesta de bebidas alcohólicas o tabaco, disminuyeron o se dejaron de realizar, motivadas con mayor frecuencia por el bienestar de sus hijos, en definitiva, las prácticas y los hábitos utilizados por las mujeres entrevistadas mostraron aspectos positivos respecto a las demás categorías analizadas.

## **Discusión de Resultados**

La crisis sanitaria dictada en marzo del año 2020 a causa de la propagación del virus COVID-19, llevó a que los sectores empresariales comprendieran la modalidad de trabajo remoto como una oportunidad laboral para conservar la empleabilidad en las instituciones, y aunque en apariencia cumplió con el logro de salvaguardar la vida de los colaboradores y la empresa misma, en el interior de los hogares el panorama al que se vieron enfrentadas algunas mujeres puso en riesgo la salud mental y el equilibrio emocional a causa de la doble presencia y la sobrecarga laboral.

Los resultados más significativos logran entrever que el bienestar de las trabajadoras, se vio marcadamente afectado debido a la doble jornada laboral a la que estuvieron expuestas, dado que tuvieron que ejercer las tareas domésticas y de cuidado y en sincronía desempeñar los deberes de la práctica laboral remunerada, dentro de un espacio de distracción como el hogar y un entorno de angustia como la crisis sanitaria, por ello, la presente investigación está en avenencia con Freudenberg, H. (1974) y la teoría sobre el *síndrome de la sobrecarga laboral*, al encontrar por medio de las entrevistas, que cuando el trabajador debe asumir de manera súbita una situación nueva, para la cual no se tenía ningún previsto, como en este caso fue la pandemia, el despliegue de energía y tiempo generado para el cumplimiento de los estándares laborales, crea a su vez una crisis interna, caracterizada por agotamiento físico y psicológico, dado que al desatender sus propias obligaciones como el

cuidado de los hijos y la renuncia a algunas proyecciones de vida, se ve afectado el equilibrio psíquico y el bienestar de los colaboradores, tal y como se encontró en el estudio.

De acuerdo con lo descrito anteriormente, la investigación también encuentra concordancia con lo estipulado por Tapasco, A. y Giraldo, O (2020) al mencionar que ante las demandas laborales y las distracciones frecuentes dentro del hogar, los trabajadores deben aumentar el tiempo destinado para el cumplimiento de estas obligaciones, generando un costo social, al desatender a su vez deberes importantes como el cuidado de sus hijos, lo que ocasiona aislamiento y soledad, encontrando en ellas frustración, sentimientos de culpa y síntomas depresivos.

Por otra parte, aunque la carga laboral generó malestar psicológico y ello implicó el riesgo del bienestar psíquico e incluso familiar de las mujeres, se pudo evidenciar cómo las trabajadoras implementaron algunos recursos cognitivos para la superación de la adversidad, encontrando pertinencia con la teoría del afrontamiento desarrollada por Lazarus y Folkman citados por Montoya, Z. y Moreno, P. (2012), donde postulan que las estrategias de afrontamiento son desplegadas como medio interno, desarrolladas a través de conductas manifiestas para lograr el equilibrio, cuando las circunstancias exceden los recursos psicológicos con los que cuenta una persona.

De esta manera se evidenció que las trabajadoras intentaron superar y resistir los eventos estresantes y conflictivos del ambiente, dada la situación en la que se encontraban, a través de esfuerzos cognitivos para recuperar el equilibrio, encontrado de manera frecuente que el afrontamiento estuvo direccionado a la contención emocional por medio de ejercicios de meditación, vivencias espirituales y la concentración en actividades de ocio como la música y la lectura.

### **Conclusiones**

Los principales hallazgos de la investigación permiten concluir que, a nivel macrosocial el teletrabajo o trabajo remoto puede entenderse como una modalidad de trabajo, que sin lugar a dudas puede traer consigo algunas repercusiones de índole psicológico y social, cuando este es realizado en espacios no apropiados para su ejecución como lo es el hogar, dado que este escenario cuenta con distractores y los elementos impropios de un lugar laboral, como la falta de recursos electrónicos, sumado a la inexperiencia con la modalidad telemática y llevado a cabo en una situación de suma incertidumbre como lo fue la pandemia, todo ello genera condiciones que afectan el bienestar y la salud mental y física de los colaboradores.

El papel de la mujer como sujeto social, con libertades y responsabilidades desde sus diversos roles, le hacen un individuo con construcciones sociales adversas para cumplir con obligaciones individuales bajo algunas restricciones. Tradicionalmente las prácticas de cuidado y las tareas más domésticas siguen siendo ejercidas y asumidas por mujeres, y cuando estas a su vez asumen un papel activo como trabajadoras remuneradas, sus condiciones no solo sociales sino también emocionales, están sujetas al equilibrio del ejercicio de la multitarea o la doble presencia en ambos escenarios. Las actividades propias de la cotidianidad hogareña dependen en mayor porcentaje de las mujeres, aún cuando estas convivan con demás personas y cuando en simultáneo tengan jornadas laborales considerables.

Los resultados de la investigación plantean que, el ejercicio del trabajo remoto durante el aislamiento preventivo tuvo repercusiones psicológicas marcadas en su mayoría por emociones disfóricas como estrés, sintomatología depresiva, trastornos del sueño y sentimiento de aislamiento o soledad, ocasionados por las excesivas cargas laborales y familiares que asumieron sincrónicamente desde un espacio con condiciones ergonómicas poco favorables, esta patología fue asociada mayoritariamente al manejo de las Tic y los medios tecnológicos con los que nunca habían tenido algún acercamiento.

Las demandas de tiempo para asumir el trabajo desde el hogar se vieron incrementadas debido a las continuas interrupciones que se presentan en un espacio como el hogar, lo que evidenció una desatención no solo a nivel laboral sino también familiar frente al cuidado de sus hijos, toda vez que para cumplir con el logro de sus empleos tuvieron que reducir tiempo de atención para con sus hijos, lo que también conlleva a padecer sintomatología depresiva durante este periodo de tiempo, originada tras los sentimientos de frustración y culpa debido a la percepción negativa que como madres manifestaron sentir .

En relación a los hábitos y las conductas de consumo, los resultados permitieron evidenciar que el uso de redes sociales, las prácticas religiosas y de conexión, las actividades de ocio como lectura y escuchar música fueron las estrategias de afrontamiento utilizadas para el equilibrio y superación de las adversidades y las implicaciones psicológicas acarreadas, y en un menor porcentaje se encuentran los videojuegos y cocinar como una práctica para el entretenimiento. Respecto a la ingesta de bebidas alcohólicas y el tabaco, las mujeres describen haber interrumpido dicho hábito por el bienestar individual y el de sus cercanos, por lo que en esta categoría los resultados fueron más positivos frente a los demás elementos encontrados en las demás categorías de análisis.

### **Recomendaciones**

El trabajo remoto o telemático hace parte de las nuevas modalidades de empleo que ofertan algunas compañías, a través de la experiencia investigativa y los resultados encontrados, puntualmente a nivel psicológico y social, permiten postular algunas recomendaciones en virtud de las áreas que se encontraron afectadas de manera notoria en relación a la práctica del trabajo remoto, teniendo en cuenta que las sugerencias se generan cuando dicha modalidad es implementada de manera inesperada. Para atender esta situación, de acuerdo a los hallazgos encontrados, se sugiere que las compañías tomen medidas de prevención frente a posibles afectaciones psicológicas, esto quiere decir, que es necesario diseñar planes integrales que permitan a los colaboradores informarse acerca de los síntomas y patologías más frecuentes, a fin de educar para que sepan identificar cuando se está transitando por una de ellas, así como informar a los trabajadores la importancia de crear rutinas organizadas donde se respeten los tiempos y las actividades de manera sistemática, y a su vez generar planes de acción que permitan crear redes de apoyo alrededor de los trabajadores, para ello, se deben implementar continuas evaluaciones o encuestas que permitan valorar el estado de salud mental de cada miembro de la compañía.

La capacitación frente a las herramientas tecnológicas es de suma importancia dado que el desconocimiento de estos recursos genera frustración y con ello estrés laboral y los

planes de prevención primaria debe nutrirse de rutas de atención estipuladas para saber qué hacer y a dónde acudir en caso de presentar un estado de crisis, para ello las empresas deben tener enlaces con entidades de salud que frenen las crisis de salud mental que puede generar la implementación del trabajo remoto.

### **Referencias**

- Actis, E., Iglesias, M., Pérez, S. & Viego, V. (2021). *Teletrabajo, vida cotidiana y desigualdades de género en iberoamérica . La experiencia del confinamiento originado por la COVID-19 como laboratorio*. Revista de economía crítica. Argentina.
- ANDI y Min. Del Trabajo. (2020). Encuesta de conciliación de vida laboral y personal. Disponible en:  
<http://www.andi.com.co/Home/Noticia/15812-la-andi-y-el-ministerio-del-trabajo-pre>
- Arboccó, M. (2014). *La importancia del proyecto de vida*. Diario el Peruano. Pp 12. Perú.
- Arias, C. Cubides, J. García, H. Ospina, M. & Contreras, Y. (2020). *Impacto del teletrabajo para la salud mental y física del personal administrativo de la empresa de tecnoductos SAS de Palmira*. Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano. Programa de Psicología. Bogotá, Colombia.

- Asociación Profamilia. (2020). *Ansiedad, depresión y miedo: impulsores de la mala salud mental durante el distanciamiento físico en Colombia*. Informe 3. Bogotá, Colombia.
- Bonavitta, P. Bard. G. (2020). *Las mujeres en aislamiento por COVID-19: Tiempos de cuidado, tareas domésticas, comunitarias y teletrabajo*. Revista Punto Género. Argentina.
- Buira, J. (2012). *El teletrabajo, entre mito y realidad*. Editorial el ciervo. pp (22). Barcelona, España.
- Cancino, D. (2021). *Príncipes, a arremangarse. Encuesta de trabajo doméstico y empleo femenino*. Segunda edición. Bogotá, Colombia.
- Carrillo, M. & Vivianco, E. (2020). *Diseño de Home Planner para disminuir el desarrollo de estrés crónico por falta de organización entre el trabajo remoto y la educación de los hijos en madres solteras de 35 a 50 años*. Facultad de humanidades. Universidad San Ignacio de Loyola. Lima, Perú.
- Castaño, C.; Díaz, C.; Oliver, N.; & Sallé, M. (2021). *Mujeres en pandemia; más contribución, menos igualdad*. Periodico El País. Bogotá, Colombia.
- Chisco, O. Galvis, M. Guerrero, P. y Rozo, P. (2020). *Promoción y prevención de la salud mental. El teletrabajo se vive sin estrés*. Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano. Programa de Psicología. Bogotá, Colombia.
- Craig, G. *Desarrollo Psicológico*. Séptima edición. Prentice Hall. México.

- Cortés, M. (2021). *La conciliación trabajo-familia en un grupo de mujeres líderes emprendedoras del eje cafetero*. Universidad EAFIT. Pereira, Colombia.
- Fabregat, M. & Gallego, E. (2002). *Teletrabajo y salud: Un nuevo reto para la psicología*. Consejo general de colegios oficiales de psicología. Madrid, España.
- Forero, L. Rodríguez, P. Ruíz, L. Saavedra, L. Palencia, F. (2020). *El teletrabajo y el trabajo en casa en época de pandemia y sus implicaciones en la salud y la productividad: una revisión narrativa de la literatura*. Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.
- Frankl, V. (1987). *Logoterapia y análisis existencial*. Textos de cinco décadas. Herder, Editorial. Barcelona, España.
- Gálvez, A. (2020). *Mujeres y Teletrabajo: Más allá de la conciliación de la vida laboral y personal*. Oikonomics. Universidad Oberta De Catalunya. España.
- González, M. (2020). *Situación Laboral y carga doméstica de las mujeres durante la pandemia en Colombia en 2020*. Universidad Jorge Tadeo Lozano. Facultad de ciencias sociales. Bogotá, Colombia.
- Hoffman, A. (1996). *Psicología del desarrollo hoy*. Vol 2. McGraw Hill. Paris.
- Instituto Nacional De Salud Mental. (2021). *Ansiedad*. Biblioteca nacional de medicina. Estados Unidos.
- Jamal, M. Anwar, I. Khan, N. Saleem, I. (2021). *Trabajo durante COVID-19*

*evaluación de la influencia de las demandas y los recursos laborales en los resultados prácticos y psicológicos para los empleados.* Universidad Musulmán de Aligarh. Departamento de Comercio. Pradesh, India.

Juárez, A. (2004). *Factores psicosociales relacionados con la salud mental en profesionales de servicios humanos.* Revista ciencia y trabajo. Universidad Autónoma. México.

Lourau, R. (1970). *Análisis institucional. Concepto de implicación.* Psicología institucional. Buenos Aires: Amorrortu

Ministerio del Trabajo. 2020. *Política pública teletrabajo.* Disponible en:

<https://www.mintrabajo.gov.co/relaciones-laborales/derechos-fundamentales-del-trabajo/teletrabajo/politica-publica-teletrabajo>

Min. De Salud. (2020). Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Linea-192-ya-ha-atendido-2.100-llamadas-para-atencion-en-salud-mental.aspx>

Montoya, Z. y Moreno, P. (2012). *Relación entre síndrome de burnout, estrategias de afrontamiento y engagement.* Redalyc. Psicología del Caribe. Colombia.

Morales, J. (2006). *Psicología e intervención psicosocial: Acción psicosocial e intervención psicosocial.* Acción psicológica. Barcelona.

Moreno, B. y Garrosa, E. (2013). *Salud Laboral, riesgos laborales, psicosociales y bienestar laboral.* Revista Dialnet. Editorial Pirámide. Madrid, España.

Natera, G. González, C. (2012). *Sintomatología depresiva leve y enfermedad*

- depresiva*. Salud Mental Revista Scielo. Vol 35. México.
- OIT. (2020). *Managing work-related psychosocial risks during the COVID-19 pandemic*. English Edition. ILO publications. Naciones Unidas.
- Oxford Language. (2021). *Diccionario de la universidad de Oxford. Confinamiento*. English Edition. Oxford University Press. Inglaterra.
- Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropológico. Red de revistas científicas Cuicuilco. México
- Rupertí, E. Espinel, J. Naranjo, C. Aguilar, D. (2020). *Conciliación de la vida familiar y bienestar laboral, análisis de roles sociales y género en tiempos de COVID-19*. Universidad estatal de Milagro. Ecuador.
- Salanova, M; Cifre, E; & Martin, P. (1999). *El Proceso de tecnoestrés y su prevención*. Psicología pirámide. Madrid, España.
- Salazar, M. (2016). *Teletrabajo: condiciones que repercuten positiva y negativamente en el conflicto trabajo-familia*. Universidad Valparaíso. Vol 29. Valparaíso, Chile.
- Sampieri, R. (2000). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas*. 7º edición. McGraw Hill Education Editorial. Ciudad de México. México.
- Sánchez, A. (1990). *Técnicas de Intervención y Evaluación Psicosocial. Métodos y Técnicas de Intervención y evaluación psicosocial*. Barcelona: PPU, 1990.

Sato, K. Sakata, R. Murayama, C. Yamaguchi, M. Matsuoka, Y. Kondo, N. (2021).

*Trabajar desde el hogar y los cambios en el estilo de vida asociados con el riesgo de depresión durante la pandemia de COVID-19: un estudio observacional de usuarios de la aplicación de salud (CALO Mama).*

Universidad de Tokio. Departamento de educación para la salud y sociología de la salud. Japón.

Tapasco, A. y Giraldo, O (2020). *Asociación entre posturas administrativas de directivos y su disposición hacia la adopción del teletrabajo.* Ciencia y trabajo. Vol. 18. Colombia.

Tejada. C. & Reyes, L. (2021). *Teletrabajo, impactos en la salud del talento humano en época de pandemia.* Vol 11. Revista Colombiana de salud ocupacional. RCSO. Pereira, Colombia.

Terranum. (2020). *Trabajo en casa: Mitos y realidades.* Encuesta. Disponible En: <https://www.unisabana.edu.co/index.php?id=12982>

Vidal, E. (1990). *Costos psicosociales de la mujer, como asalariada y como ama de casa.* Vol. 22. Revista latinoamericana de psicología. Fundación universitaria Korand Lorenz. Bogotá, Colombia.

Yijin, X. Burcin, G. Gale, L. Shawn, R. (2021). *Impactos de trabajar desde casa durante la pandemia de COVID-19 en el bienestar físico y mental de los usuarios de estaciones de trabajo de oficina.* Universidad del sur de

California. Colegio americano de medicina ambiental y ocupacional.

California, Estados Unidos.

## Apéndices

### Anexo 1°



**Facultad de Psicología**

### **Consentimiento Informado Para la participación en Investigación**

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Título de la Investigación:** Implicaciones Psicosociales del Trabajo Remoto Durante el Confinamiento en Madres con Hijos en Edad Escolar.

**Duración Estimada:**

La entrevista será desarrollada en el tiempo estimado de una hora (1) aproximadamente por cada sesión y contará con las consideraciones éticas para la investigación con humanos.

**Nombre del Investigador:** \_\_\_\_\_

**Nombre de la Participante:** \_\_\_\_\_

Mediante el presente documento se invita de manera libre y voluntaria a la participación de la investigación cuyo título se mencionó anteriormente, la cual opera bajo el ejercicio académico de trabajo de grado. A continuación se exponen apartados que resguardan información esencial para la comprensión del trabajo investigativo, por favor lea atentamente cada párrafo y en caso de presentar duda sobre algún aspecto, preguntar a la investigadora para la aclaración de la misma. Una vez leída y comprendida la información, firme el consentimiento informado, en caso de que su decisión sea la de participar.

**Objetivo de la Investigación:**

Comprender las implicaciones psicosociales originadas durante el periodo de confinamiento tras la adopción del trabajo remoto en madres con hijos en edad escolar.

**Beneficios:**

Contribuir en la generación de conocimiento académico para la psicología, a través nuevas concepciones sobre la eventualidad del Covid-19 y sus efectos en la salud mental.

**Anotaciones:**

- Su participación en el ejercicio académico es totalmente libre y voluntaria, por lo que el desistimiento sobre la participación en el trabajo investigativo, no tendrá efectos desfavorables para usted.
- Todos los informes son estrictamente confidenciales y sólo se utilizarán para fines académicos, por lo que en ningún caso se entregarán formatos, apreciaciones, registros de campo u observaciones a terceros.

- Las sesiones de entrevista serán audio-grabadas en su totalidad para el registro de información más precisa y sustentar la información que serán utilizados para fines académicos.
- La información es de alta confidencialidad..

**Anexo 2**



**Facultad de Psicología**

**Carta de Consentimiento Informado**

---

Yo \_\_\_\_\_ identificado(a) con Cédula de Ciudadanía número \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_. Manifiesto que he sido informado(a) con veracidad de la naturaleza y propósito del ejercicio académico investigativo y he comprendido la información anterior a cabalidad. He sido enterado(a) del procedimiento de la investigación que la estudiante Elizabeth Gutiérrez Gallego llevará a cabo. Soy conocedor de la autonomía suficiente que

poseo para retirarme u oponerme al ejercicio académico, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna.

Por lo tanto, a través del presente documento autorizo que la información suministrada sea compartida únicamente para fines académicos.

\_\_\_\_\_

Firma del participante

\_\_\_\_\_

No. de Identificación.

### Anexo 3

#### Protocolo Entrevista A Profundidad

##### *Datos Sociodemográficos*

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Cargo Laboral: \_\_\_\_\_

Número de Hijos: \_\_\_\_\_ Grado de Escolaridad de Hijos: \_\_\_\_\_ Antigüedad en la  
compañía: \_\_\_\_\_

**1er Momento: Directrices y Bienvenida.**

- a) Saludo, presentación sobre el tema a indagar y la relevancia de su participación.
- b) Explicación sobre el manejo de la información y firma del consentimiento.
- c) Permiso para grabar y utilidad para el análisis de la información.

**2do Momento: Cuestionario Entrevista**

- 1- ¿Cómo era la rutina familiar antes y durante el confinamiento y cuáles fueron los principales cambios en la dinámica familiar?
- 2- ¿Cuántas horas empleó para los quehaceres propios del hogar, el trabajo remunerado y cuál fue el tiempo destinado específicamente al cuidado de los hijos y el apoyo a tareas escolares antes y después?
- 3- ¿Cuáles son sus impresiones frente al desempeño como madre durante el confinamiento?
- 4- ¿Cuáles son sus apreciaciones frente al desempeño laboral antes y durante el aislamiento preventivo?
- 5- ¿Cómo fue la adaptación al cambio de la modalidad de trabajo y qué cambios observó en su conducta a nivel laboral (desde lo emocional)?.
- 6- ¿Qué sentimientos y pensamientos le eran recurrentes durante el confinamiento?
- 7- ¿Qué actividades y/o hábitos aumentaron o aparecieron durante el confinamiento para la ocupación de tiempo libre?
- 8 - ¿Qué prácticas se dejaron de llevar a cabo durante este periodo de tiempo?
- 9- ¿Cómo describiría el estado de su salud mental durante el aislamiento preventivo?
- 10- Desde su experiencia personal ¿cómo definiría el confinamiento en tres palabras?

**3er Momento: *Finalización Entrevista***

Agradecimiento respecto a la participación en el trabajo investigativo y recordatorio del trato de datos y confidencialidad.

**Anexo 4**

**Matriz de Análisis de Contenido**

Entrevista 1		Implicaciones Psicológicas			Implicaciones Sociales				Estrategias de Afrontamiento	
Pregunt a	Frase	Estrés	S. Depresiva	P. Aislamiento	D. Madre	D. Familiar	P. Vida	C. Laboral/ Cuidados	A. Ocio	Hábitos
1	Con esto del trabajo en casa y los niños estudiando también me desesperaba, los primeros días fueron los peores con el miedo de que alguno se contagiara.	<b>X</b>						<b>X</b>		

2	Pasé de estar esas 8 horas a prácticamente estar todo el día trabajando, tenía que madrugar demasiado y trasnochar para poder arreglar mi casa.						X	X		
3	como madre uno no alcanza a veces, nadie es perfecto, pero como estaba sola con ellos si siento que los descuidé un poquito.				X	X		X		
4	no rendía y eso me llenaba de estrés, terminaba doliendome los ojos, la cabeza, la espalda, me sentía cansada de todo, tanto así que en un momento yo pensé en renunciar	X	X				X			

<b>5</b>	estaba de mal humor, como con desespero de no entregar las cosas a tiempo y claro, con miedo también.	<b>X</b>	<b>X</b>					<b>X</b>		
<b>6</b>	angustia de pensar en que los niños o yo podríamos contagiarnos, también como tristeza porque me veía sola sin nadie que me apoyara y de que los niños se sintieran mal porque no les ponía mucha atención y como cansancio de todo, del trabajo, del encierro, de tener que estar con ellos así.	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>		
<b>7</b>	hábitos que aumentaron como escuchar música								<b>X</b>	<b>X</b>

<b>8</b>	Era mucho como de ver noticias y así y dejé totalmente de hacerlo para no estresarme	X							X	X
<b>9</b>	Había noches en que solo lloraba porque me sentía sola y sin poder compartir con ellos	X	X	X	X	X	X	X		
<b>10</b>	Miedo, angustia y desespero, eso yo creo que fue el confinamiento para mí.	X	X	X						

**Anexo 5**

<b>Entrevista 2</b>		<b>Implicaciones Psicológicas</b>			<b>Implicaciones Sociales</b>				<b>Estrategias de Afrontamiento</b>	
<b>Pregunt</b> <b>a</b>	<b>Frase</b>	<b>Estrés</b>	<b>S. Depresiva</b>	<b>P. Aislamiento</b>	<b>D. Madre</b>	<b>D. Familiar</b>	<b>P. Vida</b>	<b>C. Laboral/ Cuidados</b>	<b>A. Ocio</b>	<b>Hábitos</b>

<b>1</b>	uno es trabajando y poniendo cuidado de que no hiciera algún daño por ahí	<b>X</b>			<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>		
<b>2</b>	para mi hija era como el tiempo que me quedaba o lo que podía, por decirlo de alguna manera.				<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>		
<b>3</b>	no fue bueno porque no me daba el tiempo para cuidarla como quisiera				<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>		
<b>4</b>	en confinamiento si bajé mucho la calidad de las ventas porque no es lo mismo y además en la casa es complicado estando con una niña pequeña					<b>X</b>		<b>X</b>		

5	Adaptarse es difícil más cuando uno ya está enseñado a una manera de hacer las cosas y de repente lo cambian todo	X	X	X				X		
6	sentía preocupación sobre todo de que alguien de mi familia se contagiara y también de no lograr hacer bien mi trabajo, estrés de tener que hacer todo en el mismo lugar y como ansiedad de no estar tan presente.	X	X	X	X	X		X		
7	Lo que hice para poder salir del estado en el que estaba fue aprender a hacer yoga, una amiga me recomendó eso y de verdad me sentía mejor sobre todo los primeros días cuando estaba tan estresada, de hecho		X				X		X	X

	es algo que hasta el día de hoy cuando tengo tiempo lo hago.									
<b>8</b>	todas las cosas de salir, como pasear lo dejamos de hacer totalmente y también jugar con la niña.								<b>X</b>	<b>X</b>
<b>9</b>	hubo momentos en que sentí que no podía con todo, yo necesité de psicólogo alguna a veces por esas líneas que daban para buscar ayuda	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>						
<b>10</b>	angustia, estrés y preocupación.	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>			<b>X</b>			

Entrevista 3		Implicaciones Psicológicas			Implicaciones Sociales				Estrategias de Afrontamiento	
Pregunta	Frase	Estrés	S. Depresiva	P. Aislamiento	D. Madre	D. Familiar	P. Vida	C. Laboral/ Cuidados	A. Ocio	Hábitos
1	Durante la pandemia, que desastre todo, porque estaba sola con ellos y mi esposo lejos, entonces el miedo de que se enfermara o alguno de los niños fue tremendo y con esto de las clases virtuales peor, un continuo estrés	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>		

2	al trabajo sí le dedicaba mucho tiempo, por todo a mi se me podían ir hasta 9 horas trabajando porque hubo mucho que atender y los niños, no pues la verdad muy poquito, yo creería que únicamente al acompañamiento y eso como 1 o 2 horas diarias.	X			X	X		X		
3	considero que tal vez mi desempeño como madre no fue el mejor porque uno está como pendiente de tantas cosas, trabajar en casa es bien difícil	X			X	X		X		
4	fue mucho estrés porque yo no sabía qué hacer en ese momento, mi rendimiento no fue el mejor de todos porque uno si quisiera dar mucho	X				X		X		

	solo que uno se queda limitado para hacer el trabajo desde la casa									
<b>5</b>	Cuando uno no tiene a alguien que lo motive, que lo apoye con las cosas de la casa uno se siente muy solo, cansado, sin ánimo de nada, no me daban ni deseos de medio arreglarme, mi salud mental estuvo yo diría que en riesgo, sobretodo los primeros días, se me descontroló hasta el sueño.	<b>X</b>								
<b>6</b>	El confinamiento fue un balde de agua fría que me derrumbó todas las cosas que estaba planeando en ese momento. Justo estaba haciendo los	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>			<b>X</b>			

	trámites para el traslado a Neira y ya no se pudo, allá está mi familia y yo quedé acá sola con mis hijos sin la ayuda de nadie entonces me llené como de una ira desbordada, también tristeza									
7	Mejoró la unión familiar porque a pesar de estar al pendiente del trabajo en la casa, fue bonito sentir que estaba cerca de ellos y que podía tenerlos conmigo, en los ratos libres hacíamos cosas que antes no hacíamos como familia, por ejemplo aprendí a jugar videojuegos para estar más tiempo con ellos.				X	X			X	X

<b>8</b>	dejé de tomar, porque a mi de vez en cuando me gusta como tomarme mis vinitos y así, en pandemia no ni tampoco veía muchas noticias								<b>X</b>	<b>X</b>
<b>9</b>	el estrés, como la carga de todo y la soledad siento que no me ayudaron mucho, incluso llegó un momento en el que ya estaba cansada de todo y lloraba mucho, eso tambien digamos que afectó a los niños porque ellos al verme así de preocupada también se angustian, pero en general la salud mental no muy bien que digamos.	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>					

<b>10</b>	Diría que fue miedo, zozobra y angustia	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>						
-----------	---	----------	----------	----------	--	--	--	--	--	--

**Anexo 7**

<b>Entrevista 4</b>		<b>Implicaciones Psicológicas</b>			<b>Implicaciones Sociales</b>				<b>Estrategias de Afrontamiento</b>	
<b>Pregunt a</b>	<b>Frase</b>	<b>Estrés</b>	<b>S. Depresiva</b>	<b>P. Aislamiento</b>	<b>D. Madre</b>	<b>D. Familiar</b>	<b>P. Vida</b>	<b>C. Laboral/ Cuidados</b>	<b>A. Ocio</b>	<b>Hábitos</b>
<b>1</b>	como familia se afecta el tiempo para compartir porque estábamos ahí pero uno es como desconectado y cada quien en lo suyo.				<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>		

2	podía quedarme hasta 10 horas terminando todo porque aumentó más el trabajo, incluso hasta los sábados, para el hogar pues muy poquitas horas				X	X		X		
3	la relación no fue tan buena sobre todo con mi hija, porque era más distante, como yo estaba ocupada en el trabajo ella pasaba más tiempo con el papá porque a él si le rendía el trabajo, como uno es el que está pendiente de la cocina y de la casa entonces él si terminaba rápido y yo casi no, entonces como madre de pronto no tuve el mejor desempeño.				X	X		X		

4	uno desmejora mucho, yo soy buena en mi trabajo y lo hago super bien ahora que volvimos a la normalidad pero en confinamiento que desastre, que estrés todo.	<b>X</b>			<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>		
5	adaptarnos para mi no fue sencillo porque me tocó casi que a las malas aprender otra cosas y eso si me dio duro, se siente mucho estrés y mucha presión de tener que hacer las cosas sin saber muy bien cómo, uno también está como más sensible por la situación del virus y uno refleja eso en el trabajo.	<b>X</b>			<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		

<p><b>6</b></p>	<p>Me sentía tan llena de preocupación y estrés que me daban solo ganas de llorar y uno sin tener un amigo o alguien que lo escuche es duro, porque mi pareja también estaba igual de preocupado y él tampoco sabía qué decirme. Pensaba en el futuro, que iba a ser de nosotros después de la pandemia y también estrés y angustia.</p>	<p><b>X</b></p>	<p><b>X</b></p>	<p><b>X</b></p>			<p><b>X</b></p>			
<p><b>7</b></p>	<p>En el tiempo libre veía mucha tv y algo que ayuda es leer mucho y definitivamente orar para mantener la calma y no perder el control.</p>					<p><b>X</b></p>			<p><b>X</b></p>	<p><b>X</b></p>

8	dejé de fumar y mi marido también, eso nos lo propusimos por la niña y de verdad que si fue un reto porque yo llevaba más o menos unos 6 años fumando cigarrillo pero ahí nos propusimos eso y lo logramos.					X			X	X
9	el teletrabajo no es fácil y más cuando uno tiene hijos pequeños como es mi caso, la pandemia me afectó mucho, yo busqué ayuda con bienestar laboral para manejar mejor esas situaciones porque sentía que me podía la tristeza y el estrés.	X	X	X	X	X	X	X		

<b>10</b>	significó estrés porque trabajar en la casa es lo más maluco que hay cuando existen niños pequeños, también inquietud por no saber si íbamos a salir de eso bien librados y también el confinamiento para mi sin duda alguna significó soledad, a pesar de estar con mi hija y mi pareja yo me sentía de verdad aislada de todo, hasta de mí.	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>			<b>X</b>				
-----------	---	----------	----------	----------	--	--	----------	--	--	--	--

**Anexo 8**

<b>Entrevista 5</b>	<b>Implicaciones Psicológicas</b>	<b>Implicaciones Sociales</b>	<b>Estrategias de Afrontamiento</b>
---------------------	-----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------

Pregunta	Frase	Estrés	S. Depresiva	P. Aislamiento	D. Madre	D. Familiar	P. Vida	C. Laboral/ Cuidados	A. Ocio	Hábitos
1	Los cambios principalmente en la rutina creo yo que tuvieron que ver mucho con el hecho de cambiar la manera de realizar todo en la casa, incluso con pasar tiempo con los niños				X	X		X		
2	el trabajo a uno le consume todo el tiempo, yo podía sentarme a las 6 y pararme a las 10 de la noche.				X	X		X		
3	traté de estar pendiente pero todo se cruza, la soledad, el desespero de sentir que un familiar falleció por covid, el trabajo, y	X	X	X	X	X		X		



	entristece, yo lloraba mucho y también como el enojo de uno encontrarse en esa situación.									
7	me entregué más a Dios para que me iluminara y protegiera, por la empresa aprendí esas técnicas de relajación y eso es una maravilla, en esos días en que uno termina cansado, esa es la solución perfecta y también comencé a usar mucho redes sociales como para entretenerme un poquito.								X	X
8	deje de salir como a distraerme con mis amigas, tomarme unas cervecitas y así y pues ni modo, ni en la casa siquiera.					X			X	X

<p><b>9</b></p>	<p>me sentí tan cansada de todo, del trabajo, de no atender a mis hijos, de sentir que estaba siendo mala mamá, que nada me salía bien en el trabajo y simplemente exploté, solo quería llorar, no dormía, no comía bien, todo me ponía de mal humor, fueron semanas así, tanto que tuve que acudir al psicólogo varias veces, porque yo sentía que yo tenía voluntad para nada.</p>	<p><b>X</b></p>								
<p><b>10</b></p>	<p>definiría el confinamiento como estrés, tristeza y temor.</p>	<p><b>X</b></p>	<p><b>X</b></p>	<p><b>X</b></p>						

**Anexo 9**

Entrevista 6		Implicaciones Psicológicas			Implicaciones Sociales				Estrategias de Afrontamiento	
Pregunt a	Frase	Estrés	S. Depresiva	P. Aislamiento	D. Madre	D. Familiar	P. Vida	C. Laboral/ Cuidados	A. Ocio	Hábitos
1	uno de mamá siempre tiene más responsabilidades entonces es de corra para un lado y para el otro también, póngale cuidado al trabajo y a los niños entonces termina más tarde.	<b>X</b>			<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>		

2	en el trabajo 8 horas diarias normalmente pero en teletrabajo son como 9 o más				X	X		X		
3	como familia cambiamos mucho es paradójico porque estábamos más tiempo juntos pero como le digo, el trabajo me consumía el tiempo y entre cocinar, estar pendiente de la casa y el trabajo, mi familia pasó como a un segundo plano.	X			X	X		X		
4	uno baja también como trabajador, en la casa es complicado, con niños ahí de por medio.				X	X	X	X		

5	El genio si interfiere mucho en el trabajo, es que yo siento que en esa situación uno está tan asustado, tan estresado, con tanto miedo que no se concentra bien y se frustra.	X	X	X				X		
6	para mi la pandemia fue un desafío enorme, los planes cambian demasiado, yo estaba ahorrando para un proyecto y todo eso se me fue al piso, entonces uno se mantiene triste de pensar en lo que no fue, como nos cambia la vida tan repentinamente, y eso se refleja en todo.		X			X	X			

7	empecé a usar facebook de una manera mejor, las redes sociales entretienen mucho y si uno las sabe usar para bien, magnífico porque como que lo sacan a uno un momento del caos.					X			X	X
8	algo bueno que destaco de la pandemia fue dejar de fumar, yo tenía ese hábito hace 5 años y en la casa a pesar de sentirme tan estresada dejé de fumar porque nunca me ha gustado hacerlo delante de mis hijos y por ellos dejé de hacerlo.					X			X	X
9	tuve mis ratos de desesperación y de querer renunciar incluso, con todo lo que pasaba también afuera uno se	X	X	X				X	X	X

	descuida mucho y esa parte tan importante que es la salud mental uno no tiene el hábito de cuidarla, pero en esos momento es que sale a relucir todo, además dejar de fumar los primeros días si me dieron como depresión.									
<b>10</b>	aprendizaje, familia y sosiego.				<b>X</b>	<b>X</b>				

