

**Estrategias de afrontamiento frente al estrés relacionado con el trabajo en casa, en
mujeres adultas cabeza de hogar de Villavicencio**

Autores

Esther Alicia Ríos Taborda, ID 465996

María Angélica Alférez Álvarez, ID 471104

Programa de Psicología

Universidad Cooperativa de Colombia

Campus Villavicencio

Seminario en Salud y Seguridad en el Trabajo

Jennifer Damaris Salazar, Directora de investigación

Aida Ingrith Martínez Barreto, Codirectora

Enero 28, de 2020

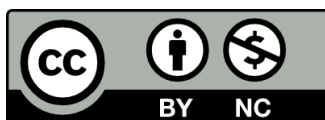


Tabla de Contenidos

Resumen.....	5
Introducción	6
Planteamiento del problema.....	9
Justificación	11
Objetivos	12
Marco referencial.....	14
Marco empírico.....	15
Metodología	25
Referencias.....	23

Lista de tablas

Tabla 1 *Estrategias de afrontamiento centradas en el problema y la emoción.....*26

Tabla 2 *Participantes, criterios de inclusión y exclusión*- 29

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

Dedicatoria

Dar primeramente gracias a Dios por haberme dado la vida y permitirme llegar hasta este momento como lo es mi formación personal. A mis padres por ser mi pilar más importante y por haberme forjado con valores extraordinarios, gracias por demostrarme su amor, cariño y apoyo condicional sin importar las situaciones que se nos presentaron en el camino. A mis hermanos gracias por compartir momentos significativos conmigo y ser parte de este proceso. A mis docentes solo quedan palabras de agradecimiento por haber contribuido a mi formación.

María Angélica Alférez

Este presente proyecto está dedicado A Dios, primeramente; a mis amorosos padres, Carlos y Gloria; a mi querido esposo Cristian y mi luz mi hijo David; a mis hermanos Stiven, Maira y Edwar y a mis queridas amigas por ayudarme a prepararme más con sus conocimientos previos, gracias a todos por su infinito apoyo.

Esther Alicia Ríos Taborda

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

Resumen

Esta es una propuesta de investigación, surge en el seminario de profundización en seguridad y salud en el trabajo, de la Universidad Cooperativa de Colombia, este tiene como objetivo, describir las estrategias de afrontamiento ante el estrés relacionado con el trabajo en casa, en mujeres adultas cabeza de hogar, de la ciudad de Villavicencio, destacando como tema principal el estrés, debido a que en la actualidad este es un tema común en relación a factores psicológicos, fisiológicos y laborales, debido a las condiciones sociales y ambientales a las que el ser humano se encuentra inmerso. Por ello, es importante saber identificar adecuadamente la presencia del estrés laboral en mujeres y sus estrategias de afrontamiento para así generar un cambio a nivel individual y social, contribuyendo, además, a la disminución de los factores y los niveles de estrés, favoreciendo así un desarrollo integral del personal que trabaja en casa, de manera que el estudio que se llevó a cabo es de tipo cualitativo descriptivo, teniendo en cuenta criterios de inclusión; entre ellos ser mujeres que laboren en la modalidad de trabajo conocida como trabajo en casa, de la Ciudad de Villavicencio y contar con un rango de edad entre los 27 y 49 años de edad, además ser mujeres cabeza de hogar.

Palabras Clave: Estrés mental, Efectos Psicológicos, Adaptación Psicológica, Enfermedad Profesional, Relaciones Interpersonales.

Introducción

En la actualidad se ha generado un gran interés por conocer las estrategias de afrontamiento frente al estrés relacionados con el trabajo en casa y en cómo estas estrategias pueden llegar afectar la salud física y psicológica de los trabajadores en sus lugares de trabajo. Dentro de este orden de ideas, se tiene en cuenta la incorporación de una nueva modalidad de trabajo, denominada trabajo en casa, debido a la pandemia ocasionada por el COVID-19, cabe resaltar que esta nueva forma de trabajo, ha generado retos para las personas, como resultado se encuentra patologías asociadas a esta problemática, de acuerdo con el objetivo general se resalta la importancia de describir las estrategias de afrontamiento ante el estrés en mujeres adultas, cabezas de hogar, con el fin de establecer una planificación frente a la prevención y promoción sobre temas asociados al estrés a través, de las cuales se logre mejorar la calidad de vida, además, de un aumento del rendimiento laboral de las mujeres que trabajan en casa.

El interés de abordar esta temática se dirige a la focalización de los contextos laborales donde se encuentran inmersas las mujeres adultas que cuentan con escenarios demandantes, desencadenando así, situaciones que requieren cada vez mayor exigencia para el personal que trabaja en casa y como consecuencia de esto, se producen respuestas asociadas al estrés mediadas por una serie de estrategias de afrontamiento, desarrollando que la persona tome reacciones amenazantes.

Podemos comprender que la mujer que trabaja en casa debe disponer de dos jornadas laborales: la laboral y la familiar dentro del mismo horario y/o lugar de trabajo, por lo cual se encuentra expuesta a la sobreexposición de factores estresantes, durante la jornada como

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

en el tiempo posterior a la finalización de esta. Esta sobrecarga laboral está marcada por los estereotipos de género que establecen el papel de la mujer como la hacedora de los oficios de la casa y el hombre como el proveedor económico. Es de resaltar que estas normas sociales han sido predominantes a lo largo de la historia en las que se ha demarcado que las mujeres tienen que cumplir con los cuidados familiares y las tareas domésticas, además de las dificultades matrimoniales, la llegada de los hijos, los problemas económicos, de comunicación, el divorcio y viudez. (González, 2015).

El estrés laboral se ha definido como aquel que da lugar a comportamientos disfuncionales y no habituales en el trabajo, contribuyendo a la mala salud física y mental del individuo. En casos extremos, el estrés prolongado o los acontecimientos laborales traumáticos pueden originar problemas psicológicos y propiciar trastornos psiquiátricos (Leka, S., Griffiths, A., & Cox, T., 2004). La Asociación Americana de Psicología basado en Lyle, Miller y Alma (2004), da a conocer otros factores, como; dolores de cabeza de tipo tensional, dolor en la mandíbula, malestar en el estómago, problema en tendones, ligamentos y como consecuencia se genera el desgaste de las personas afectando su cuerpo, mente y por supuesto su vida.

A partir de los aspectos planteados en los párrafos anteriores surge el interés de esta investigación para responder a la pregunta problema y así desarrollar un análisis sobre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en las mujeres adultas con empleo en casa, de la ciudad de Villavicencio, teniendo en cuenta el apoyo de investigaciones realizadas en los últimos 5 años y teorías explicativas que sustentan la presente propuesta.

Planteamiento del problema

La Organización Internacional del Trabajo (2016), expone que el impacto del estrés en la salud puede variar de un individuo a otro; sin embargo, los elevados niveles de estrés pueden contribuir al deterioro de la salud, incluidos los trastornos mentales y de comportamiento, tales como el agotamiento, el burnout, el desgaste, la ansiedad y la depresión, así como daños físicos tales como la enfermedad cardiovascular y los trastornos musculoesqueléticos. Es de resaltar que se está presentando cada vez más atención al impacto de los nuevos comportamientos de afrontamiento, como son el abuso del alcohol y las drogas, el hábito de fumar, la dieta poco saludable, la mala calidad del sueño, y a la asociación de estos comportamientos con un aumento del índice de accidentes en el trabajo.

En relación con el trabajo en casa durante la pandemia COVID-19, se ha generado miedo, ansiedad y emociones fuertes que se desencadenan de la ansiedad, así como estrés en el lugar de trabajo que puede provocar agotamiento mental, viéndose afectado el bienestar de las personas y de sus familiares o personas cercanas o importantes de su vida, de su trabajo y de su comunidad. (Centros para el control y la prevención de enfermedades, 2020). Así mismo, cabe mencionar que el estrés, un factor asociado a esta misma circunstancia, es la respuesta psicológica y/o física no específica del organismo ante un estímulo (estresor o estresante) que puede ser un evento, persona u objeto. Estar estresado puede traer como consecuencia depresión, alteraciones del sueño, disfunción sexual, deterioro en las relaciones familiares, laborales o sociales, o bien, violencia hacia los demás o uno mismo. Quien lo padece tiene una causa particular, por lo que si se quiere controlar, se debe primero identificar la raíz u origen de dicha tensión. (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (2020).

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

Es de resaltar que las mujeres adultas cabeza de hogar que trabajan desde sus casas, se encuentran más inmersas a situaciones que pueden provocar afectaciones físicas y psicológicas. Lo anterior, debido a que, entre sus diversas funciones laborales, cumplen otras propias del papel que asumen dentro del hogar y que corresponden a su vida diaria, ser amas de casa, proveedoras de ingresos para su hogar e hijos y en algunos casos, parejas, hijas, teniendo en cuenta la red familiar y de apoyo con la que cuenten. Estas diversidades de responsabilidades traen como consecuencia las inadecuadas estrategias de estrés frente a las situaciones estresantes, siendo una población vulnerable que requiere atención en la generación de campañas de promoción y prevención en salud mental. Es importante mencionar que, conforme a los datos arrojados por el Censo de población y vivienda de 2018, realizado por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (2018); En Colombia el 51,2% de la población colombiana, son mujeres y el 48,8% son hombres; y que del total de 14.2 millones de hogares, el 40.7% tiene al frente a una mujer.

Teniendo en cuenta el alto número de esta población, mujeres adultas cabeza de hogar, se considera importante el desarrollo de la presente propuesta; se trata de un fenómeno que cuenta hasta el día de hoy con gran prevalencia en el país y que se ha venido incrementando a través de los años puesto que incide en la salud mental, la productividad, el bienestar, entre otros factores desencadenantes, identificando así, la generación de futuras capacitaciones de estrategias de afrontamiento, disminuyendo el ausentismo o evasión en el cumplimiento de las responsabilidades o de la entrega de los trabajos asignados, no obstante no hay investigaciones sobre este tema en mujeres adultas cabeza de hogar, por lo que surge la necesidad de este estudio que propone resolver la pregunta

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

problema **¿Qué estrategias de afrontamiento ante el estrés poseen las mujeres adultas cabeza de hogar de Villavicencio, en relación con el trabajo en casa?**

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

Justificación

Es importante reconocer que la situación mundial sanitaria que se está viviendo a causa del Covid-19, ha generado que se logre una serie de cambios en la forma de vivir de los seres humanos, involucrando así una nueva modalidad de trabajo, denominada trabajo en casa, trayendo como consecuencia el aumento del estrés, debido que las personas cuentan con responsabilidades extras a las de su trabajo, como el cuidado de los hijos y las actividades del hogar, es por ello que para el área de la psicología es importante describir y conocer las estrategias de afrontamiento con las que cuentan las mujeres adultas cabeza de hogar, de modo que sirva de base establecer estrategias de prevención y frente a este riesgo psicosocial.

Se debe tener en cuenta que las mujeres están más expuestas al estrés que los hombres, debido a que son ellas quienes asumen la mayor parte de las tareas domésticas, además del cuidado de sus hijos, cuando estos se encuentran pequeños, sin dejar a un lado sus actividades laborales. En el departamento del Meta y especialmente en la ciudad de Villavicencio no se identifica material investigativo asociado al rol de la mujer ante el trabajo en casa, por eso nace la importancia de generar esta investigación para estudiar esta problemática en las mujeres a nivel local, así como demarcar el camino para la realización de investigaciones a nivel departamental y regional.

Por otra parte, es importante mencionar que el desarrollo de estas propuestas de investigación contribuirá al fortalecimiento de la línea de investigación del programa de psicología “salud y sociedad” la cual coopera con enfermedades desde diferentes campos de acción para así generar la promoción de la salud y la prevención de enfermedades como

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

Lo es el estrés, se pretende entonces conocer las estrategias de afrontamiento ante el estrés en mujeres, debido a que este tema es de gran relevancia para los psicólogos, permitiendo así estructurar futuras investigaciones, señalando los efectos del estrés en los múltiples roles que desempeña la mujer, realizando programas de prevención y promoción, considerando que esta problemática es una de las que más se caracteriza en esta rama, además, en el ámbito de la seguridad y salud en el trabajo, dado que afectan de manera notable a la salud física y mental de las mujeres, experimentando así mayor conflicto entre los roles familiares y laborales creando que se logre aspectos negativos, es por ello que se debe originar acciones que reduzcan las estrategias poco favorables en relación al estrés.

Es de mencionar, que en la actualidad es importante conocer las patologías asociadas al estrés, por eso es considerable describir las estrategias de afrontamiento ante el estrés en mujeres que laboran en casa y que tal vez no cuentan con un lugar adecuado o las condiciones mínimas necesarias, para llevar a cabo su trabajo a diario; es por ello, por lo que con el presente estudio se pretende describir las estrategias que tienen las mujeres adultas, cabeza de hogar y como estos pueden afectar a la persona y a su entorno, teniendo en cuenta las posibles fuentes de estrés que afectan a las mujeres en diferentes profesiones ocasionando deficiencia en el desempeño profesional, siendo consciente de las implicaciones negativas que esta temática ocasiona en el ser humano , así pues el esfuerzo de investigar y desarrollar programas para la promoción y prevención para ámbitos de la psicología, además, del afrontamiento adecuado del estrés y sus manifestaciones más marcadas como la ansiedad y la depresión.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

Objetivos

General

Describir las estrategias de afrontamiento frente al estrés relacionado con el trabajo en casa, de mujeres adultas, madres cabeza de hogar en Villavicencio.

Específicos

Determinar las estrategias de afrontamiento frente al estrés centradas en el problema, relacionado con el trabajo en casa, en mujeres adultas, cabeza de hogar de Villavicencio.

Describir las estrategias de afrontamiento frente al estrés centradas en la emoción, relacionado con el trabajo en casa, en mujeres adultas, cabeza de hogar de Villavicencio.

Marco referencial

Marco teórico

Es importante destacar lo que señala Lazarus y Folkman (1984), considerando al estrés como una relación entre el individuo y el entorno, tales como desastres naturales, enfermedad o despido laboral, reconociendo así que todos los seres vivos, incluido los seres humanos, responden bioquímicamente a su ambiente como mecanismo universal de adaptación al medio circundante, y en ocasiones la demanda exterior se percibe como una amenaza o como una sensación de peligro poniendo en peligro su bienestar. (Pág. 45-46)

Teniendo en cuenta la teoría de Lazarus y Folkman (1984), define el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales los cuales están en constante cambio, generando demandas externas e internas, siendo evaluadas como excedentes o abordadas, es por ello que reconoce que al afrontamiento es un proceso que cuenta con tres aspectos principales: primero, el que está relacionado a las observaciones y a las valoraciones relacionadas con el individuo, segundo, es aquel que hace referencia a lo que el ser humano piensa o hace, dentro de un contexto en general y por último se habla de un proceso que habla de un cambio de pensamientos y de actos de afrontamiento frente al entorno. (pág. 164-165)

Lazarus y Folkman (1984), destacan dos estilos de afrontamiento, el primero centrado en el problema, teniendo como función la resolución de problemas, lo que implica el manejo de demandas internas y/ o ambientales que pueden generar descompensación frente a las relaciones entre las personas, además se reconoce otras opciones dirigidas a la definición del problema y a la búsqueda de soluciones. Así mismo se destacan estrategias de

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

afrontamiento centradas en las emociones, la cual tiene como función regular emocionalmente los esfuerzos para así modificar el malestar y empleando que los estados emocionales hacen referencia a acontecimientos estresantes. (Pág. 176)

Desde la posición de Vázquez, M. Crespo & J. M. Ring (2000), categoriza los dos estilos de estrategias de afrontamiento que puede manejar un individuo. A través de las medidas que suelen ser determinadas por la naturaleza del estrés y las circunstancias en las que se genera, clasificándolas así: (las dos primeras tienen relación con la solución del problema, y las otras cinco enfocadas en la regulación emocional del individuo y por último se reconoce que la última está focalizada para los dos tipos de afrontamiento) (pág. 427-428)

1. Confrontación: intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas.
2. Planificación: pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema.
3. Distanciamiento: intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte a uno.
4. Autocontrol: esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.
5. Aceptación de responsabilidad: reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

6. Escape-avoidance: empleo de un pensamiento irreal improductivo o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos.

7. Reevaluación positiva: percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.

8. Búsqueda de apoyo social: acudir a otras personas (amigos, familiares, etc.) para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional.

Por su parte, Weineck (2001) da a conocer la importancia y el impacto a nivel general que tiene el estrés en la salud del trabajador, indicando que el estrés ocasiona que el cerebro se prepare para una acción de defensa, destacando que el sistema nervioso, al liberar hormonas exalta los sentidos, acelerar el pulso, profundiza la respiración y tensionar los músculos, siendo estas una respuesta de lucha. El ser humano reacciona más o menos de la misma forma sin importar la situación sea en la casa o en el trabajo, reconociendo que las situaciones estresantes dejan al cuerpo en un estado de constante activación, aumentando el desgaste de los sistemas biológicos. Como resultado, se obtiene el incremento del riesgo de heridas y enfermedades. (Pag 43)

Por otra parte, la Organización Internacional del Trabajo (2020) define Por “trabajo a domicilio” que se puede asociar al trabajo en casa, siendo este aquel trabajo que se efectúa plena o parcialmente en la propia residencia del trabajador. Así, la ubicación física en que se desempeña parte o todo el trabajo es el propio domicilio del trabajador. La categoría de trabajo a domicilio es independiente del lugar de trabajo predeterminado, pero podría coincidir cuando el domicilio del trabajador es a la vez el lugar en que se lleva a cabo el

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

trabajo y los locales de la unidad económica (en el caso de un trabajador independiente que disponga de una oficina en su domicilio, por ejemplo). (pág. 7)

Marco Empírico

En el estado de arte de esta investigación son necesarias las investigaciones locales, regionales, nacionales e internacionales siendo este un tema con poca literatura científica se ve necesario incluir investigaciones con más de 5 años de antigüedad.

Nacionales

Bobadilla, Garzón & Charria, (2017) en un estudio descriptivo, de corte transversal se tuvo como objetivo establecer los factores psicosociales intralaborales y extralaborales en los trabajadores de una institución del sector salud que presta servicios de alta complejidad de la ciudad de Cali, Colombia. con un total 183 trabajadores, como resultado se obtuvo que el entorno donde se muestra mayor riesgo psicosocial con demandas de trabajo y control sobre el trabajo. Por el contrario, las áreas de la clínica con mayor riesgo son: capitación oftalmológica y hospitalización, con tres campos en riesgo que son: liderazgo y relaciones sociales en el trabajo, control sobre el trabajo y demandas en el trabajo. En conclusión, es muy importante indagar sobre esta temática de los riesgos psicosociales y tener claro los peligros en el contexto del trabajo en clínica, y así proporcionar una intervención para ese tipo de asuntos, y así llegar a reducir problemáticas como el burnout, síndrome que se ocasiona en el entorno laboral.

Quiroz, Vallejo & Rodríguez (2017), en su investigación cualitativa de tipo descriptivo, no experimental, cuyo objetivo era, interpretar los resultados del trabajo y su correlación con las estrategias de afrontamiento en docentes, desde la presente condiciones de la

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

gestión pública en Colombia, con un total 704 docentes, correspondiente a 10 instituciones educativas. Los participantes debían cumplir con unas normas de introducción: pertenecer a instituciones del régimen público, tener personal con contrato a 30 empleados, referir más de dos años a su profesión, en resumen, los resultados encontrados fueron que las estrategias más utilizadas son conformismo, eficaz, expresar emociones y pedir ayuda de otros / pedir consejo, destacando a que el docente evite enfrentarse a situaciones de inquietud y no desarrolle acciones de mejora.

Amador, Botero, et al (2019), en el estudio cuyo objetivo era conocer los significados del trabajo en mujeres que realizan trabajos productivos (MTP) y reproductivo (MTR), tuvieron como objetivo detallar el alcance del trabajo en mujeres con trabajo MTP y MTR, para el estudio, participaron 12 mujeres participando así 6 mujeres con MTP y 6 mujeres con MTR contactadas por bola de nieve, entre los 30 y 40 años. se realizó con un enfoque cualitativo. Por este motivo las mujeres con MTP aquel derivado de ocupación de lo monetario-rentable a consecuencia de generar beneficios en efectivo o producto, en cambio el MTR aquel asignado a la mujer, y por el deseo propio de acompañar el cuidado de hijos o familiares de igual manera cumplir con sus labores del hogar. Las cuales se le aplico dos instrumentos una, entrevista semiestructurada para dar a conocer tres temáticas centrales: centralidad, normas sociales y resultados valorados y el otro técnico de análisis. De ello resulta necesario decir que las mujeres con trabajo productivo y reproductivo reportan comprometerse especialmente de estas labores en sus hogares o especie manifestando como una ocupación que debería ser repartida entre la familia. En conclusión, las mujeres cuentan con demandas laborales en su hogar y ocupación.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

Sogamoso, Arce Gil & Meneses,(2020), en su investigación sobre el teletrabajo en Colombia, tenían como objetivo principal identificar los riesgos laborales de esta modalidad de trabajo, dentro de la recolección de datos se utilizó la búsqueda en base de datos, dicha investigación se caracteriza por ser de tipo descriptivo debido a que se logra la identificación de características más destacadas para desarrollar y proporcionar datos ,logrando así complementar el tema principal que en este caso son los riesgos laborales, dentro de los resultados se logró encontrar que los factores que afectan esta modalidad laboral son las condiciones medioambientales en la cual se encuentra el trabajador , como el ruido, iluminación, ventilación y factores psicosociales. Es por ello la importancia de abordar medidas de seguridad y salud en el trabajador para así mejorar su calidad de vida además de hacer una prevención, protección y cuidado de la salud física, mental y social. Esta investigación ayuda a conocer los principales factores desencadenantes de los riesgos psicosociales para así realizar un mejoramiento de condición laboral además de generar una mitigación.

Internacionales

Ziba, Abbas, et al (2017), realizaron un estudio, con el objetivo de identificar las consecuencias de tener trabajo y familia , responsabilidades en mujeres iraníes , para ello se contó con 29 participantes pero solo se realizó el estudio de 17 participantes a profundidad con una edad de 24 a 50 años de edad a través de entrevistas individuales por medio de un muestreo intencionado, lo cual fueron grabadas por medio de audio, por lo consiguiente se pudo encontrar que trabajar fuera del hogar les ayudaba en su situación familiar e individual en contextos económicos y sociales, dando a conocer que trabajan para asegurar el futuro no solo de sus familias si no garantizar además el bienestar de sus hijos. En

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

conclusión, esta investigación enfatiza que las mujeres trabajan con el fin de equilibrar su estilo de vida y su familia.

Andrés, M & Aznar, (2018), en su investigación diferencias de género en el estrés y la salud de las personas mayores, se fundamentaron en conocer las diferencias en función del género en el estrés, como participantes se tuvo en cuenta personas mayores de 65 años, como muestra se formó por 602 personas (mitad hombres y mujeres) , siendo participantes voluntarios, para ello el estrés y la salud fueron evaluados mediante cuatro instrumentos, dentro de los resultados se encontró diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuando el estrés crónico, informando así que las mujeres tienen más estrés que los hombres, evidenciando que el género es una fuente de diferencia ante el estrés. En conclusión, el género es relevante entre el estrés y la salud, sin dejar a un lado que la sintomatología mental no es tan significativa en los hombres.

Mheidly, N., Fares, M. Y., & Fares, J. (2020), en su investigación, espacios de coworking: ¿la mejor oficina en casa? Una perspectiva psicosocial y relacionada con la salud en un entorno de trabajo emergente, tuvo como objetivo conocer las demandas psicosociales en compañeros de trabajo en Alemania, desarrollándose a través de una encuesta cuantitativa, destacando como variables la oficina de trabajo en casa o en los sitios de trabajo como oficinas, instituciones, entre otros, como resultado se encontró que el trabajo en casa arroja demandas psicosociales bajas además que este lugar es el mejor para realizar las actividades laborales, este estudio ofrece una visión del entorno psicosocial de los espacios del trabajo en casa ayudando así a generar estrategias de promoción de la salud estableciendo así el trabajo en casa como un lugar alternativo y saludable.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

Nakrosienė, Buciunienė, & Gostautaitė, (2019), en su trabajo investigativo ,trabajar desde casa: características y resultados del teletrabajo, tuvo como propósito investigar las relaciones entre los factores del teletrabajo a través de resultados individuales y organizacionales dicho propósito se realizó a través de una revisión literaria, teniendo como resultado la identificación de diez factores que pueden afectar el resultado del teletrabajo, para ello realizaron una encuesta a 128 trabajadores con diferentes intensidades de labores para así conocer la satisfacción, oportunidades profesionales además de la productividad; como resultado se encontró que hay reducción en la comunicación con los compañeros de trabajo pero el hogar resulta ser un lugar adecuado para así compartir con los miembros de su familia. Este estudio genera información previa en base a los factores relacionados con el teletrabajo.

Morán, C & Torres, J (2019), en su artículo de investigación desarrollada en España, denominado factores de personalidad y estrategias de afrontamiento en mujeres: relaciones y diferencias, tuvo como objetivo conocer si las estrategias de afrontamiento planteadas por Lazarus y Folkman, estaban relacionadas con los factores de personalidad del modelo de los cinco factores de Costa y McCrae, para este estudio participaron 442 mujeres , las cuales se les aplicó dos instrumentos, uno para medir el proceso de afrontamiento y el otro para evaluar los factores de personalidad, en conclusión se obtuvo como resultados que las mujeres utilizan modos de afrontamiento dirigidos a la resolución de problemas, planificación, búsqueda de apoyo social, confrontación y reevaluación positiva. Esta investigación destaca que las mujeres que amas de casa y estudiantes se diferencian puesto que, a la hora de afrontar los problemas, las amas de casa se enfrentan más activamente a la confrontación de los problemas y las estudiantes prefieren la búsqueda de un apoyo social.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

Mostafa, Ezzat, Yosef, & Kassas (2020), en su estudio para conocer el estado de salud mental de los profesionales sanitarios en hospitales egipcios en cuarentena y no cuarentena, tuvo como objetivo evaluar y comparan los síntomas psicológicos percibidos en los profesionales de la salud , entre ellos la depresión, ansiedad y estrés, se realizó a través de una encuesta transversal además de la utilización de escala de depresión, ansiedad y estrés para ello participaron quinientos cuarenta profesionales, obteniendo como resultado que las mujeres jóvenes experimentan insomnio y no cuentan con disposición para laboral. Este estudio se correlaciona con nuestro tema de investigación ya que busca generar acciones de mejora.

Ma, J, Kerulis, Wang & Sachdev, (2020), en su proyecto de investigación cuyo objetivo era identificar si las interrupciones del flujo de trabajo eran un obstáculo estresante, tuvo como objetivo conocer si las interrupciones que se pueden generar en un lugar de trabajo originan un factor estresante , para ello se realizó una observación de campo durante 5 días a 75 empleados arrojando así 330 observaciones, en conclusión, como resultado se obtuvo que la interrupción del flujo del trabajo ocasiona angustia psicológica, debilitando así el desempeño de la tarea. Esta investigación destaca que las interrupciones durante el horario laboral pueden generar malestar psicológico, debido a que se genera angustia al no poder terminar las actividades a tiempo.

Mozo, A. (2020) en su investigación denominada mujeres y teletrabajo: más allá de la conciliación de la vida laboral y personal, dentro de este artículo analizan si esta nueva modalidad laboral conforman estrategias de conciliación en la vida laboral, familiar y personal, dentro de la metodología utilizada se destaca la cualitativa desarrollando entrevistas además de grupo de discusión, cabe resaltar que la muestra está caracterizada

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

por mujeres que laboran a distancia es decir a través del teletrabajo con algún tipo de carga familiar dentro de los resultados se logró evidenciar que esta modalidad les permitía no solo reducir largas jornadas laborales si no que las hacían más productivas teniendo flexibilidad en su papel como trabajadoras y como madres. Finalmente, esta investigación hace una revisión de las posibilidades que ofrece el teletrabajo y muestra la percepción que las mujeres teletrabajadoras tienen de esta modalidad laboral.

Montalbo (2020), en la investigación enfocada a las mujeres en embarazo, tuvo como objetivo analizar la relación entre el estrés psicosocial laboral y la percepción de apoyo social en mujeres que laboran en embarazo, como instrumento se utilizó dos encuestas y una escala multidimensional de apoyo social percibido (MSPSS) participando 148 mujeres, siendo esta investigación de estudio analítico cuantitativo de tipo correlacional destacando variables como; estrés psicosocial y las redes de apoyo social, dentro de los resultados se obtuvieron diferencias significativas en torno al apoyo social con quienes tienen una alta autoridad de decisión en su trabajo con un mayor apoyo social. En resumen, se destaca que las mujeres en condición de embarazo tienen que laborar además de estar en su estado de gestación desencadenando así condiciones de salud en varios aspectos de su vida, por lo que es importante el apoyo social.

De Reyes Balboa (2020), en su trabajo de investigación por conocer las estrategias de afrontamiento y su rol intermediario frente al estrés familiar, se realizó a partir de una revisión bibliográfica sobre artículos académicos de los últimos diez años, para así conocer más a fondo la manera en que las estrategias de afrontamiento aparecen como variables significativas en problemas familiares, relacionados con la pareja, violencia intrafamiliar, la educación de los hijos y el divorcio, reconociendo que estas variables se

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

pueden catalogar como eventos estresantes ocasionando un impacto negativo en el bienestar familiar, en conclusión esta investigación señala las estrategias de afrontamiento mediante estresores que afectan a las personas que están expuestas a niveles elevados de factores estresantes.

Blanco, Corea & Rodríguez (2020), en el trabajo realizado en Costa Rica enfocado en establecer si el consumo de sustancias psicoactivas en las mujeres trabajadoras sexuales se presenta como estrategia de afrontamiento ante el estrés, ansiedad y la depresión, esta investigación tuvo un diseño no experimental y transversal, en cuanto a los participantes debían cumplir con criterios de inclusión: ser trabajadora sexual activa, tener una edad entre 18 y 50 años de edad, esto se realizó a través de un cuestionario acerca de la experiencia de vida de mujeres dedicadas al trabajo sexual, además de una escala de depresión , ansiedad y estrés; sin dejar a un lado un cuestionario para el afrontamiento situaciones de estrés, dentro de los resultados se obtuvo que 24 de las mujeres que conformaron la muestra, 19 consumen tabaco diariamente además, se reportó que infieren alcohol diariamente al igual que cannabis, cocaína, estimulantes como la anfetamina. En conclusión, esta investigación da a conocer que el consumo de drogas es una problemática relacionada a una estrategia de afrontamiento.

Metodología

Enfoque de investigación

El propósito de esta investigación es de enfoque cualitativo; se pretende examinar la forma en que los individuos responden frente a los fenómenos que los rodean, profundizando así en los puntos de vista, las interpretaciones y los significados, siendo este enfoque más acorde a nuestra propuesta, logrando así que los resultados que se arrojen a través de los resultados, se logre afinar a la pregunta problema. (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014)

Tipo de Investigación

Esta investigación es cualitativa de tipo descriptiva, la cual conforme a Hernández, Fernández y Baptista (2014), permite identificar las características importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Así, en este estudio se plantea identificar las estrategias de afrontamiento frente al estrés de las mujeres adultas, cabeza de hogar de la ciudad de Villavicencio, a través de la aplicación de una entrevista semiestructurada.

Diseño de la Investigación.

El diseño propuesto es fenomenológico, ya que se enfoca en conocer el concepto a los múltiples niveles de análisis para especificar los antecedentes relevantes asociados al estrés. Lo cual cumple con las características de este estudio, que pretende describir las estrategias

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

de afrontamiento frente al estrés de las mujeres adultas, cabeza de hogar, obteniendo así la información pertinente frente a las experiencias de esta problemática. (Hernández, Fernández y Batista, 2014)

Instrumento

Para esta propuesta se realizará una entrevista semiestructurada, la cual genera un grado mayor de flexibilidad para intercambiar información entre la persona y el entrevistador, teniendo en cuenta que ayuda a entablar una conversación para generar una buena comunicación y construcción por parte de las preguntas planeadas. (Hernández, Fernández y Batista, 2014). Es por ello por lo que en la tabla 1 se da a conocer la categoría de análisis de dicho instrumento para así favorecer un adecuado análisis frente a los datos recogidos (Ver apéndice 2), se reconoce que la entrevista cuenta con 20 Ítems.

Tabla 1

Estrategias de afrontamiento centradas en el problema y la emoción

Categoría	Subcategoría	Concepto
Estrategia de afrontamiento centrada en el problema	de Confrontación	Intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas o potencialmente arriesgadas. Vázquez, et al (2000)
	Planificación	Pensar y desarrollar estrategias para solucionar

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

		el problema. Vázquez, et al (2000)
Estrategia de afrontamiento centrada en la regulación emocional	Autocontrol	Esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales
	Aceptación	Reconocer el papel que uno haya tenido en el origen del mantenimiento del problema. Vázquez, et al (2000)
	Escape-Evitación	Empleo de un pensamiento irreal improductivo o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos. Vázquez, et al (2000)
	Reevaluación positiva:	Percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante. Vázquez, et al (2000)
Estrategia de afrontamiento centrada en	Búsqueda de apoyo social	Acudir a otras personas (amigos, familiares, etc.)

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

la regulación emocional y en problema para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional. Vázquez, et al (2000)

Población

Mujeres que laboran en la modalidad de trabajo en casa, en la ciudad de Villavicencio

Muestra

Las unidades de análisis estarán conformadas por una muestra de tipo estudio de caso, correspondiente a 10 mujeres adultas, cabeza de hogar que laboran en la modalidad laboral trabajo en casa, en la ciudad de Villavicencio. La selección de la muestra se realizará a través de un muestreo de tipo bola de nieve, el cual plantea que la identificación de todas las mujeres adultas cabeza de hogar, se realice por referenciación de las primeras participantes clave que se logren identificar (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014). A continuación, se presentan los criterios de inclusión y exclusión de las unidades de análisis.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

Tabla 2

Participantes: Criterios de inclusión y exclusión

Participantes	Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Mujeres adultas, cabeza de hogar	<ul style="list-style-type: none">-Mujeres entre un rango de edad de 27 a 49 años.- Ser madres cabeza de hogar-Ser residentes de la ciudad de Villavicencio.-Contar con un contrato frente a la modalidad laboral de trabajo en casa.-Cohabitar en viviendas de estratos socioeconómicos 2 y 3 de la ciudad de Villavicencio.-Mujeres con sintomatología asociada al estrés en los últimos dos meses de trabajo en casa.	<ul style="list-style-type: none">-No cumplir con ninguno de los criterios de inclusión-No cuentan con la modalidad laboral, denominada trabajo en casa

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

Procedimiento

Para el desarrollo de la presente propuesta se proponen las siguientes fases.

Fase 1. Contacto para la consecución de las unidades de análisis; 10 mujeres adultas, cabeza de hogar.

Fase 2. Realización de las entrevistas. Establecer las reuniones y realizar la aplicación de la entrevista, esta se hará de manera virtual, previa presentación y aprobación del consentimiento informado y explicación de la forma de realización de la entrevista.

Fase 3. Transcripción de las Entrevistas. Se realizará la transcripción de cada una de las entrevistas realizadas.

Fase 4. Análisis de la información. Se realizará el análisis de las entrevistas a través del Atlas ti.

Fase 5. Establecer conclusiones de acuerdo con lo que se evidencie en la aplicación de la entrevista, para posteriormente realizar las conclusiones correspondientes

Fase 6. Elaboración del informe final

Consideraciones éticas

Para la elaboración de esta propuesta se tendrá en cuenta el acuerdo de la ley 1090 de 2006. Citada en el Código Deontológico y Bioético del psicólogo en Colombia, el cual establece conforme al Art. 25 del Cap. 1 del Título VII, que toda la información obtenida no se comentará con terceros por respeto a la integridad y dignidad del participante, manteniendo total confidencialidad de la información, además, que ante cualquier circunstancia se debe brindar una seguridad sobre los derechos y el bienestar de estos.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

Del mismo modo, conforme al ministerio de salud (1993), en la resolución 8430 de 1993 establece que las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud; teniendo como base unidades de análisis en el presente estudio, teniendo en cuenta sus derechos y deberes con el fin de cumplir con los parámetros legales apropiados.

Referencias

- Amador, I., Botero, N., Larrahondo, L. y Andrade, V. (2019). Significados del trabajo en mujeres que realizan trabajos productivo y reproductivo. *Psicogente*, Vol. 22(41), Pag 1-36. <https://doi.org/10.17081/psico.22.41.3302>.
- Andrés, M. C. G., & Aznar, M. P. M. (2018). Diferencias de género en el estrés y la salud de las personas mayores. *Dilemata*, (26), 157-168.
- Antolínez P, Lafaurie MM. (2017). Estrés y sobrecarga laboral durante el embarazo: experiencias de médicas del sector asistencial en Bogotá. Hacia la promoción de la salud, Vol. (22), Pág. 84-100.
- Blanco, T; Corea, K & Rodríguez, O. (2020). Consumo de sustancias psicoactivas como estrategia de afrontamiento en mujeres trabajadoras sexuales de la asociación la sala, costa rica. *Revista de Ciencias Sociales (Cr)*, vol. II, núm. 168. Recuperado de : <https://www.redalyc.org/jatsRepo/153/15364525010/html/index.html>.
- Bobadilla, C., Garzón, L & Charria V. (2017). Identificación de factores de riesgo psicosocial en una clínica de alta complejidad. *Psicología desde el Caribe*, vol. 35, núm. 2, 2018.
- Centros para el control y la prevención de enfermedades [CDC] .(2020) Empleados: cómo manejar el estrés laboral y aumentar la resiliencia durante la pandemia del COVID-19. Recuperado de: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/mental-health-non-healthcare.html>.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

Colegio colombiano de psicólogos. (2006). Ley 1090 de 2006. Código deontología y

Bioética del ejercicio de la Psicología en Colombia. Recuperado de:
<http://www.colpsic.org.co/quienes-somos/ley-1090-de-2006/182>.

De Reyes Balboa, M. L. (2020). Estrategias de afrontamiento y su rol intermediario frente al estrés familiar. Revisión bibliográfica. Revista Científica Arbitrada de la Fundación *Mente Clara*, 5.

Departamento Administrativo Nacional de Estadística. [DANE]. (2018).cuantos somos. Recuperado de: <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivenda-2018/cuantos-somos>

González, R. (2015). El efecto de los factores estresantes en las mujeres. Alternativas en Psicología. Revista Semestral. Tercera Época. Año XVIII.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación (Sexta ed.). México: McGraw-Hill. Recuperado de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Instituto de seguridad y servicios sociales de los trabajadores del estado (ISSSTE). (2020).

El estrés y tu salud. Recuperado de: <https://www.gob.mx/issste/es/articulos/el-estres-y-tu-salud?idiom=es>

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.

Leka, S., Griffiths, A., & Cox, T. (2004). La organización del trabajo y el estrés. *Serie protección de la salud de los trabajadores, 3*.

Ma, J., Kerulis, A. M., Wang, Y., & Sachdev, A. R. (2020). Are workflow interruptions a hindrance stressor? the moderating effect of time-management skill. *International Journal of Stress Management, 27*(3), 252-261. doi:10.1037/str0000149

Mheidly, N., Fares, M. Y., & Fares, J. (2020). Coping with stress and burnout associated with telecommunication and online learning. *Frontiers in Public Health, 8* doi:10.3389/fpubh.2020.574969

Ministerio de Salud (1993). Resolución número 8430 DE 1993. *Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>*.

Ministerio del Trabajo. (2015). II Encuesta Nacional de condiciones de seguridad y salud en el trabajo en el Sistema General de Riesgos Laborales. Bogotá D.C.: L. Artgrafic

Montalbo Elías, R. S. (2020). Estrés psicosocial laboral y su relación con la percepción de apoyo social en mujeres trabajadoras embarazadas de la UMF No. 1 delegación Aguascalientes..Recuperado de: <http://bdigital.dgse.uaa.mx:8080/xmlui/handle/11317/1844?show=full>

Morán, C & Torres, J (2019). Factores de personalidad y estrategias de afrontamiento en mujeres: relaciones y diferencias. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 4, supl. 1,*

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

Mostafa, A., Ezzat, R., Yosef, M., & Kassas, M. E. (2020). Mental health status of health-care professionals working in Youssef, N., quarantine and non-quarantine egyptian hospitals during the covid-19 pandemic. [État de santé mentale des professionnels de santé travaillant dans les hôpitaux égyptiens dédiés ou non à la quarantaine pendant la pandémie de covid-19] *Eastern Mediterranean Health Journal*, 26(10), 1155-1164. doi:10.26719/emhj.20.116

Mozo, A. G. (2020). Mujeres y teletrabajo: más allá de la conciliación de la vida laboral y personal. *Oikonomics: Revista de economía, empresa y sociedad*, (13), 6.

Nakrosienė, A., Bučiūnienė, I., & Goštautaitė, B. (2019). Working from home: Characteristics and outcomes of telework. *International Journal of Manpower*, 40(1), 87-101. doi:10.1108/IJM-07-2017-0172

Organización internacional del trabajo [OIT] .(2020). Definición y medición del trabajo a distancia, el teletrabajo, el trabajo a domicilio y el trabajo basado en el domicilio. Centro Internacional de Formación de la OIT.

Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (2016). Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. Turín, Italia: Centro Internacional de Formación de la OIT.

Quiroz-González, E.Y., Vallejo-Ocampo, J.D. y Rodríguez-Castellanos, W.A. (2017). Resultados del trabajo y estrategias de afrontamiento en docentes desde la nueva gestión pública colombiana. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, vol 13

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

Rausell ,H (2019) , *El papel de las mujeres en la sociedad actual* ,Madrid-España.Ediciones Santillana

Sogamoso, A; Arce Gil; L, Meneses, SJ (2020). Riesgos laborales del teletrabajo en Colombia. (Doctoral dissertation, Universidad Santiago de Cali). Recuperado de: <http://repository.usc.edu.co/handle/20.500.12421/4701>

Vázquez Valverde, M. Crespo López y J. M. Ring. (2000). EA. Capítulo 31. Recuperado de: <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-dedocumentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-yculpa/94-estrategias-de-afrontamiento/file>

Weineck, J. (2001). Salud, ejercicio y deporte. España: Editorial Paidotribo

Ziba Taghizadeh, Abbas Ebadi, Eesa Mohammadi, Abolghasem Pourreza, Anoshirvan Kazemnejad y Razieh Bagherzadeh (2017) .Consecuencias individuales de tener roles laborales y familiares simultáneamente en mujeres casadas iraníes, *Women & Health*, 57: 1, 52-68, DOI: 10.1080 / 03630242.2016.1150388

Índice de Apéndices

Apéndice A. Consentimiento Informado.....	39
Apéndice B. Entrevista Semiestructurada.....	40

Apéndice A. Consentimiento informado

Se me informa que solamente los estudiantes responsables tendrán acceso a la información, dejando en claro que la información que se les brinde será tratada de manera confidencial. En ningún caso sus respuestas serán presentadas acompañadas de su nombre o de algún dato que lo identifique. Estoy enterado(a) de las incomodidades de participar en esta entrevista y sé que puedo retirarme en e

l momento que lo desee, me indican que no recibiré beneficio personal o lucrativo de ninguna clase por la participación en esta entrevista.

Yo _____ identificado con tipo de documento ____ N° _____ expedida en _____ he leído y comprendido la información anterior en ese sentido acepto participar en esta entrevista.

Firma _____ Nombre _____

Cedula _____

Responsables de le entrevista: María Angélica Alférez y Esther Alicia Ríos

Apéndice B. Entrevista semiestructurada

Entrevista Semiestructurada

Nombre: _____

Edad: _____

Nivel de escolaridad: _____

Estado civil: Soltero/a() Viudo/a() Separado() Casado() Divorciado() Pareja ()

Cargo que desempeña: _____

¿Cuántos hijos tiene? _____

¿Cuenta con internet en su hogar? _____

1. ¿En qué situaciones dentro su jornada laboral se siente más presionado?

2. ¿Usted cree que la relación con grupo familiar puede ser un desencadenante de estrés? ¿Porqué?

3. ¿Dentro de sus funciones que ejerce en su cargo ¿Existe alguna tarea que le cause ansiedad o estrés? ¿Cuál?

4. ¿El cargo que usted desempeña en la empresa en la que labora que funciones requiere?

5. ¿Qué síntomas ha logrado percibir durante su jornada laboral?

6. ¿Qué actividades de esparcimiento y recreación durante la semana realiza para relajarse y soltar su estrés laboral?

8. ¿Cómo enmarca límites firmes y claros frente a situaciones laborales que le molestan o generan estrés?

9. ¿Qué le motiva y le ayuda a concentrarse para comprometerse día a día con su trabajo?

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO EN CASA

10. Como organizas su tiempo para realizar las tareas que te demanda su trabajo?

11. ¿Se sientes conforme frente al trabajo actual que ejerce?

12. ¿Cómo percibe su salario?, ¿Se sientes satisfecho con el salario que recibe?

13. ¿Recuerda alguna situación laboral conflictiva en la que haya sido participe en los últimos meses ¿En qué consistió la situación? ¿Qué personas estuvieron involucradas en la situación? ¿Cómo manejaste la situación?

14. ¿Cuáles cree que son los factores que le pueden generar estrés?

15. ¿Cuándo se siente inconforme frente a alguna situación que está atravesando, busca ayuda de personas cercanas para que lo apoyen o le aconsejen?

16. ¿Cuándo se siente acorralado frente a alguna eventualidad, suele emplear pensamientos negativos hacia usted, o le genera necesidad de comer, beber o consumir algún tipo de droga?

17. ¿Cuándo se le presenta un problema, se sienta a planificar como lo va a solucionar?

18. ¿En algunas situaciones cuando se le presenta un problema, usted intenta apartarse del problema, no pensando en él, o evita que le afecte?

19. ¿Cuándo se encuentra inmerso en un problema, intenta solucionarlos directamente la situación mediante acciones directas, agresivas, o cómo?

20. ¿Qué actividades realiza para no centrarse en el problema?
