

IMPACTO EN LA SALUD MENTAL, DE UN GRUPO DE TRABAJADORES QUE  
LABORAN BAJO LA MODALIDAD DE TELETRABAJO, EN EL MUNICIPIO DE  
VILLAVICENCIO, COLOMBIA.



CRISTIAN CAMILO ROMERO SIERRA



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
VILLAVICENCIO

2023

IMPACTO EN LA SALUD MENTAL, DE UN GRUPO DE TRABAJADORES QUE  
LABORAN BAJO LA MODALIDAD DE TELETRABAJO, EN EL MUNICIPIO DE  
VILLAVICENCIO, COLOMBIA.

CRISTIAN CAMILO ROMERO SIERRA

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de pregrado psicología

Asesor

Mg. JULIAN DAVID FERREIRA DUARTE

Magister en Psicología Clínica y de Familia

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

VILLAVICENCIO

2023

**Autoridades Académicas**

**P. Álvaro José ARANGO RESTREPO, O.P.**

Rector General

**P. Mauricio Antonio CORTÉS GALLEGUO, O.P.**

Vicerrector Académico General

**P. José Antonio Balaguera Cepeda, O.P.**

Rector de la seccional Villavicencio

**P. Rodrigo GARCÍA JARA, O.P**

Vicerrector Académico Villavicencio

**Mg. JULIETH ANDREA SIERRA TOBÓN**

Secretaria de División Sede Villavicencio

**Mg. ANDREA CAROLINA CAÑON SANCHEZ**

Decano de la Facultad de Psicología

### **Dedicatoria**

En el presente trabajo hago una dedicatoria a mi familia, quienes han sido el motor con su apoyo incondicional en todo momento, pues han sido el bastón para sacar este proyecto adelante

### **Agradecimientos**

Primero agradezco a Dios por estar siempre conmigo a pesar de las dificultades, luego a mi familia por estar siempre conmigo y para mí.

Agradecimiento total a las personas que asumieron el rol de participantes activos de la investigación, pues su aporte y experiencia fueron invaluable para la consecución del objetivo.

A su vez expreso mis agradecimientos a la Universidad Santo Tomás Seccional Villavicencio, pues fue la institución formadora y a su vez a todos sus maestros especialmente a los jurados del presente trabajo, ya que a través de sus aportes y sugerencias constructivas, facilitaron el aprendizaje y construcción de este proyecto de investigación.

## Tabla de contenido

|                                   | Pág. |
|-----------------------------------|------|
| Resumen.....                      | 10   |
| Abstract .....                    | 11   |
| Introducción .....                | 12   |
| Planteamiento del Problema .....  | 14   |
| 1. Justificación .....            | 16   |
| 2. Objetivos .....                | 18   |
| 2.1 Objetivo General .....        | 18   |
| 2.2 Objetivos específicos.....    | 18   |
| 3. Marco referencial .....        | 19   |
| 3.1 Marco Paradigmático .....     | 19   |
| 3.2 Marco epistemológico .....    | 20   |
| 3.3 Marco disciplinar.....        | 21   |
| 3.3.1 Bienestar psicológico ..... | 21   |
| 3.3.2 Roles .....                 | 23   |
| 3.3.3 Rol laboral.....            | 23   |
| 3.3.4 Salud Mental .....          | 23   |
| 3.3.5 Teletrabajo .....           | 24   |
| 3.4 Marco Multidisciplinar.....   | 25   |
| 3.4.1 Teletrabajo .....           | 25   |
| 3.4.2 Salud mental.....           | 26   |
| 3.4.3 Bienestar psicológico ..... | 27   |
| 3.4.4 Roles .....                 | 27   |
| 3.5 Marco Normativo .....         | 27   |
| 3.5.1 Ley 1221 de 2008.....       | 28   |
| 4. Antecedentes .....             | 29   |
| 4.1 Internacionales .....         | 29   |
| 4.2 Nacionales .....              | 33   |

|       |                                            |    |
|-------|--------------------------------------------|----|
| 5.    | Metodología .....                          | 35 |
| 5.1   | Método .....                               | 35 |
| 5.2   | Participantes .....                        | 36 |
| 5.3   | Caracterización de los participantes ..... | 36 |
| 5.4   | Técnicas.....                              | 37 |
| 5.4.1 | Entrevista semiestructurada .....          | 37 |
| 5.4.2 | Observación directa .....                  | 37 |
| 5.4.3 | Análisis de contenido:.....                | 38 |
| 6.    | Diseño .....                               | 39 |
| 6.1   | Cronograma de actividades .....            | 39 |
| 7.    | Análisis de información .....              | 40 |
| 8.    | Consideraciones éticas .....               | 41 |
| 9.    | Análisis de resultados .....               | 42 |
| 9.1   | Categoría bienestar psicológico .....      | 42 |
| 9.1.1 | Subcategoría autonomía.....                | 45 |
| 9.1.2 | Subcategoría crecimiento personal .....    | 47 |
| 9.2   | Categoría Relaciones positivas.....        | 49 |
| 9.2.1 | Subcategoría Propósito de Vida.....        | 52 |
| 9.3   | Categoría Salud mental .....               | 54 |
| 9.4   | Categoría rol.....                         | 57 |
| 9.4.1 | Subcategoría Rol familiar .....            | 57 |
| 9.4.2 | Subcategoría de Rol laboral .....          | 59 |
| 10    | Discusión de resultados.....               | 62 |
|       | Conclusión .....                           | 64 |
|       | Aportes.....                               | 66 |
|       | Limitaciones.....                          | 68 |
|       | Sugerencias .....                          | 69 |
|       | Referencias bibliográficas.....            | 70 |

**Lista de tablas**

|                                                                                                 | <b>Pág.</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Tabla 1 Ejemplo método de análisis .....                                                        | 40          |
| Tabla 2 Matriz de análisis y codificación Subcategoría Autoaceptación. ....                     | 43          |
| Tabla 3 Matriz de análisis y codificación de la subcategoría Autonomía. ....                    | 45          |
| Tabla 4 Matriz de análisis y codificación subcategoría Crecimiento Personal. ....               | 47          |
| Tabla 5 Matriz de análisis y codificación subcategoría Relaciones positivas. ....               | 49          |
| Tabla 6 Matriz de análisis y codificación subcategoría Propósito de vida. ....                  | 52          |
| Tabla 7 Matriz de analizar y codificación Afectaciones del teletrabajo en la Salud mental ..... | 54          |
| Tabla 8 Matriz de análisis y codificación subcategoría Rol Familiar.....                        | 57          |
| Tabla 9. Matriz de análisis y codificación subcategoría Rol Laboral.....                        | 59          |



Lista de Figuras

Pág.

Figura 1 Cronograma de actividades ..... 39

## Resumen

Este trabajo investigativo está orientado a la comprensión del teletrabajo y el impacto que tiene en la salud mental de aquellas personas que laboran bajo esta modalidad.

De esta manera se implementa el paradigma interpretativo y Fenomenología-Hermenéutica como epistemología, con la disposición de generar comprensiones a la luz de tres categorías investigativas las cuales son: bienestar psicológico, salud mental y roles, que permiten generar un acercamiento al fenómeno investigativo, a partir de la implementación de un enfoque cualitativo. El cual se caracteriza por la recolección y análisis de información, a través de la observación y las expresiones verbales de los participantes.

Los principales hallazgos, se caracterizan por la identificación de conductas de autocuidado, conductas asociadas al estrés, ansiedad y limitaciones en las diferentes interacciones que establecen las personas con sus compañeros de trabajo y familiares, las cuales redundan en dificultades en los procesos de adaptación y respuesta ante las demandas laborales y familiares del contexto.

***Palabras claves:*** Adaptación social, Bienestar, roles, Salud mental, Teletrabajo.

### **Abstract**

This research work is aimed at understanding telework and the impact it has on the mental health of those working under this modality. In this way, the interpretative paradigm and Phenomenology-Hermeneutics are implemented as epistemology, in order to generate comprehensions in the light of three research categories which are: Psychological well-being, Mental Health and Roles that allow to generate an approach to the investigative phenomenon from the implementation of a qualitative approach, which is characterized by the collection and analysis of information, through observation and verbal expressions of participants.

The main findings are characterized by the identification of self-care behaviors, behaviors associated with stress, anxiety and limitations in the different interactions they establish with their co-workers and family members, which results in difficulties in the processes of adaptation and response to the labor and family demands of the context.

***Keywords:*** *telecommuting, Mental Health, Roles, Social adjustment, Welfare.*

## Introducción

El teletrabajo es un modelo laboral que en los últimos 4 años tuvo que ser implementado a mayor intensidad y asertividad a nivel mundial, ante diversas circunstancias como la pandemia ocurrida en el 2020. De igual manera, se constituye como un modelo favorecedor para la funcionalidad y reestructuración de algunas empresas.

Para iniciar, se debe comprender que el teletrabajo es una modalidad laboral que se realiza en un contexto diferente al entorno laboral tradicional (al interior de una organización), con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación (TICs). Este tipo de modelo de trabajo, se origina en el año 1970, con objetivos tales como: la flexibilización laboral, reducción de costos y aumento de la productividad. (Villafrade Vargas y Palacios Osma, 2013). Razón por la que su uso, se hace preponderante en la aparición de la pandemia ocurrida a principios del año 2020.

Ante esta situación, el teletrabajo en general ha permitido sostener la actividad laboral durante las últimas décadas, en particular en aquellos sectores identificados con el trabajo inmaterial, con tareas que se pueden realizar a distancia, con el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TICs). De acuerdo con Pisani. (2022) esta modalidad de trabajo, se adapta en general muy bien a sectores como la enseñanza, la gestión, las áreas de mercados y el sector financiero o de las comunicaciones, entre otras actividades; Es decir, sectores que *"operan a través de la información, la ciencia y la tecnología como principales fuerzas productivas"* (Tomasina y Pisani, 2022).

Por ende, el reconocer las dinámicas y las formas bajo las que trabajan las personas en esta modalidad, es esencial para el estudio de las condiciones de trabajo integral.

Aunque aparentemente el teletrabajo sigue siendo algo nuevo e innovador, la realidad es que actualmente el teletrabajo se ha convertido en una forma de desarrollo laboral que permite a las personas tener oportunidades laborales desde sus hogares, brindándoles cierto grado de comodidad y facilidad, que se engloba en el manejo del tiempo, comodidad ante el trabajo y facilidad rutinaria.

Cabe mencionar, que cada una de las dinámicas como son las videoconferencias, los chats, video llamadas, que se desarrollan dentro del teletrabajo, facilita la flexibilización laboral, reducción en los costos para el trabajador y la empresa, siendo estas una gran ventaja. Sin embargo, en algunos teletrabajadores se aumenta la ansiedad, depresión y el estrés, por lo que debe

considerar que afectan a los empleados en aspectos su cómo salud mental, su bienestar psicológico, el desarrollo de roles, la estructuración de estrategias de afrontamiento, el manejo de tiempo, la configuración de las relaciones sociales e interacciones dentro y fuera de la empresa. (Gajendran y Harrison, 2007).

Por esta razón, se hace necesario comprender el impacto del teletrabajo en las personas que laboran en la presente modalidad, a nivel de su bienestar o malestar psicológico, ergonómico, social en razón a las presiones laborales que se suscita, pues la presión del teletrabajo, que se hace por producto o meta hacen que el individuo responda de diferentes maneras a este evento, incidiendo en su autonomía y auto aceptación.

## **Planteamiento del Problema**

Desde la psicología, se pretende entender el impacto que ha tenido el teletrabajo en la salud mental de los teletrabajadores, que laboran en la ciudad de Villavicencio, bajo circunstancias diversas, pero que coinciden en situaciones y eventos que les generan problemas en su salud mental y bienestar psicológico, como el aumento de la ansiedad, depresión y estrés, por lo que se ha convertido en un riesgo para el teletrabajador y la empresa.

En Colombia se establecen tres leyes que regulan el trabajo por medio de las TICs, las cuales son: trabajo en casa, amparado por la ley 2088 del 2021, indicando que las personas (trabajadores), que realice una actividad económica en una empresa o sector público, podrá realizar sus labores desde su hogar; diferente al trabajo remoto que indica que el individuo podrá realizar sus funciones laborales desde cualquier lugar que no sea la oficina, se sigue manteniendo un horario sincrónico, en una jornada laboral estipulada por el empleador, por el cual, la presente modalidad está amparada por la ley 2121 del año 2021 y el teletrabajo hace referencia que el trabajador realiza sus funciones desde su hogar mediante el uso de las tecnologías, ya sea por medio de un móvil, computador y tablets, por el cual, las metas y los objetivos son establecidas por el empleador, no presenta jornada laboral

En el teletrabajo se necesita que las personas posean la capacidad de adaptabilidad, ya que esta modalidad de trabajo maneja presión por los resultados, con lo que el riesgo de generar situaciones que pueden llevar a episodios asociados a: ansiedad, depresión, estrés, pues el teletrabajador ve reducida sus interacciones sociales, lo cual puede afectar sus procesos de adaptación. Puesto que las personas que laboran bajo esta modalidad, han visto afectada también su salud física, al presentar síntomas asociados a dolores de espalda y cuello (Romero y Castro Marín, 2021).

Un aspecto a tener en cuenta, es el de los roles, pues hace referencia a la poca preparación que presentan algunos trabajadores que laboran o se incorporan bajo esta modalidad, dando ocurrencia a ciertos niveles de afectación en su salud mental, como el estrés laboral y disminución en la comunicación, desencadenando un aislamiento social. (Gajendran y Harrison, 2007).

Es por ello que la Organización Mundial de la Salud (2022), menciona que durante la pandemia del Covid-19 en América Latina se presentó un crecimiento entre el 20% y 30% en la modalidad del teletrabajo, en comparación de las cifras registradas antes de la crisis sanitaria, es

así, como la presente modalidad de trabajo presentó una cifra de crecimiento del 3% en comparación a otros años, ya que la necesidad de reactivar la economía hizo que el teletrabajo fuese una opción real de empleo.

En relación con lo anterior, el Ministerio de tecnologías de la información y las Comunicaciones del gobierno de Colombia, (2021) mencionó que, dentro del territorio nacional, se evidenció que, en el año 2020, cuatro de cada diez empresas implementaron la modalidad del teletrabajo, evidenciando que las primeras ciudades que implementaron esta modalidad fueron: Bogotá con 157.417 teletrabajadores, Medellín con 26.569, Barranquilla con 9.213.(parr.10)

En consecuencia, Barrera Bello et al, (2022), realizaron un estudio con los trabajadores activos en la modalidad de teletrabajo, que laboraban en el tiempo del confinamiento por el Covid-19 en la gobernación del Casanare, estudio que permitió evidenciar en los teletrabajadores afectaciones en su salud mental como: ansiedad, estrés y afectaciones en su sistema psicofísico.

Por otra parte, en la investigación realizada por Bermúdez Torres et al, (2022), se documenta un grupo de trabajadores que laboran en la modalidad de teletrabajo en la ciudad de Bogotá, se reconocen niveles de depresión leve, moderado y grave; En sus resultados se concluye lo siguiente: 32% de las personas de sexo femenino presento depresión leve y 16 % en el género masculino; la depresión moderada en femenino en un 53%, en masculinos en un 26%, y finalmente la depresión grave se registró en un 51% en el género masculino y en género femenino no se evidenció.

De acuerdo con lo anterior este trabajo se orienta en la línea investigativa “*Abordajes Psicosociales en el ámbito regional*” que hace referencia al estudio en la región de la Orinoquia, el cual busca comprender los desafíos, oportunidades y necesidades psicosociales de los teletrabajadores que viven en el municipio de Villavicencio y su adaptabilidad a los cambios.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el impacto en la salud mental de un grupo de trabajadores que laboran desde la modalidad del teletrabajo en el municipio de Villavicencio, Meta, Colombia?

## **1. Justificación**

La intención del presente trabajo investigativo es reconocer y comprender el impacto que puede tener el teletrabajo en el grupo objeto, el cual facilita el estudio desde la psicología al crear e idear estrategias y herramientas, con la intención de generar programas de psicoeducación que ayuden al teletrabajador a sobrellevar la presión, a manejar la ansiedad, la depresión, la presión del cumplimiento de metas, generar distinciones entre su vida familiar y la laboral, con lo cual podría aumentar la adaptabilidad a esta modalidad de trabajo, aprovechando los aspectos positivos del teletrabajo y minimizando las dificultades anteriormente expuestas en razón a sintomatología asociada al bienestar de las personas (Sánchez Paredes et al., 2019).

Es en esta medida y al reconocer, que no hay muchas investigaciones en la región Orinoquense, que esta investigación, se convierte en un recurso y material de apoyo para los estudiantes de Psicología se deseen comprender este contexto laboral, personal de recursos humanos de las empresas de la región, que deseen implementar esta modalidad de trabajo como forma de brindar opciones laborales a personas que requieran trabajar desde su domicilio y generar desde allí, los recursos necesarios para su sustento. Por otra parte, la empresa asegura el éxito, pues la modalidad de trabajo gira en torno a las metas o productos. Esto permite facilitar la elaboración de estrategias, herramientas y programas que promuevan una muy buena salud mental, bienestar psicológico, definiendo de manera clara los roles de cada persona. (Barrera Bello et al., 2022).

De esta manera, este trabajo brinda las pautas iniciales para analizar el teletrabajo desde la perspectiva de la psicología, el bienestar psicológico, los roles y brindar de esta manera, mejores condiciones laborales y de salud mental a los teletrabajadores (Alcaldía de Villavicencio, 2023). Para ello, se hace necesario estudiar el impacto (positivo o negativo) del teletrabajo en el teletrabajador, sus niveles de afectación a nivel psicológico, emocional, de su salud mental y de su bienestar psicológico.

Siendo relevante, el reconocer que el teletrabajador se ve inmerso en una serie de problemas, por lo cual tiene la necesidad de adaptarse, de aprender y mejorar sus habilidades informáticas, a optimar su expresión verbal y escrita, a trabajar bajo presión, a solucionar situaciones propias de su labor, a manejar las plataformas tales como: Zoom, Teams, Meet, las cuales fueron recursos que facilitaron las reuniones e intervenciones en tiempo sincrónico. A través de estas TACs, los teletrabajadores recibieron formación para superar las dificultades.



Por su parte, según Sánchez Paredes et al, (2019), menciona que el teletrabajo aporta en el bienestar de los empleados, debido a que facilita la conciliación de los problemas en el entorno familiar y la vida personal de los teletrabajadores. De lo expuesto por el autor, se deduce que el teletrabajador, estar inserto en su entorno familiar, se encuentra con más motivación al encontrarse con los suyos, su salud mental, ya que su bienestar depende de que su familia este bien, lo que hace que su compromiso aumente de manera significativa se desempeña mejor. Pues el teletrabajo facilita al empleado cumplir con sus obligaciones familiares (quehaceres, cuidado de niños menores o adultos mayores), omitiendo el pago a terceros para suplir esta necesidad.

De esta manera al comprender la relevancia de generar y estructurar este interés investigativo, se parte de generar los siguientes objetivos investigativos como aquellas directrices que permitirán dar cuenta del interés investigativo y los elementos o factores que se proponen estudiar para construir la lectura psicológica del impacto del teletrabajo en la salud mental de las personas que laboran bajo esta modalidad.

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivo General**

Comprender el impacto que ha tenido el teletrabajo en la salud mental de un grupo de personas que laboran bajo esta modalidad.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Caracterizar los roles familiares y laborales que han tenido un grupo de teletrabajadores en la ciudad de Villavicencio.
- Identificar los factores protectores y de riesgos que han contribuido a la salud mental de los teletrabajadores en la ciudad de Villavicencio.
- Relacionar el bienestar psicológico, la salud mental y los roles con el teletrabajo.

### **3. Marco referencial**

En este apartado se presentan cada uno de los marcos que sustentan el desarrollo de esta investigación, así como cada una de las dimensiones del fenómeno investigativo.

#### **3.1 Marco Paradigmático**

Para la presente investigación el paradigma que se estableció fue el interpretativo, partiendo de lo mencionado por (González Monteagudo, 2001), quien menciona que este paradigma se fundamenta en la comprensión de la realidad, de los teletrabajadores, pues parte de la experiencia adquirida por los grupos e individuos y se enfoca en la manera de interactuar de estos con la realidad. De esta manera desde una postura ontológica principalmente, se busca reconocer los significados que las personas le atribuyen a las realidades o fenómenos que observamos y vivenciamos, siendo así una realidad que parte de la interpretación del receptor de la realidad y teniendo una base el emisor de la realidad bajo un marco de referencia donde las realidades sociales son construidas (Krause, 1995).

Por lo tanto, el papel del investigador es la indagación y la comprensión de la realidad de los sujetos, mediante sus expresiones verbales, buscando adentrarse en las dinámicas y los procesos que afectan a los teletrabajadores, de manera positiva como negativa.

El paradigma interpretativo está basado en el reconocimiento de las particularidades humanas, así como desde el estudio de los fenómenos y vivencias del teletrabajador se investiga los factores que inciden en la salud mental y bienestar del teletrabajador, ya que este es concebido como el capital inmaterial de la empresa u organización hace que la ecuación trabajador-empresa se centre en la gestión y productividad del empleado. Por lo tanto, el trabajador logra generar distinciones entre sus roles, funciones y estrategias de afrontamiento para adaptarse a modelos laborales emergentes y posicionarse frente a tensiones o crisis normativas que afectan su desarrollo laboral, personal y afectivo.

Es por ello que desde este paradigma interpretativo se pretende conectar con las dimensiones epistemológicas, metodológicas y ontológicas reconociendo como investigador los alcances y limitaciones que tienen los ejercicios interpretativos, la carga de comprensión y creencias que movilizan el entendimiento del investigador y su postura subjetiva (Lincoln, 2002).

### 3.2 Marco epistemológico

En razón a la epistemología, se eligió la “Fenomenológica-hermenéutica” la cual permite generar un estudio de las experiencias, vivencias, en que los individuos perciben a mayor profundidad, por medio de los relatos de los participantes, dando acceso en examinar las interacciones de los sujetos con el medio en el cual están inmersos (Heidegger, 2006). Por ello desde esta perspectiva epistemológica se hace necesario comprender que la salud mental de un teletrabajador depende del entorno en que se desenvuelve como el laboral, en el cual se desempeña las condiciones laborales que se le asignen y el trabajo que se le imponga, además del entorno de sus relaciones familiares en las que se desenvuelve el individuo. Se requiere que éste comprenda su cotidianidad, sus alcances y limitaciones que le permitan comprender que todas sus acciones tienen un impacto bien sea positivo o negativo en su salud mental y la de su familia.

Este referente epistemológico, facilita la interpretación de las situaciones y eventos, desde el reconocer la complejidad de los fenómenos y la realidad. Todo esto por medio de las verbalizaciones y relatos que puedan proporcionar los participantes de la investigación. Por ende, dentro de los procesos de investigación, bajo esta epistemología se tiene como principal objetivo la comprensión de las experiencias vividas por los sujetos, así como reconocer las interpretaciones que estos le dan a dichas experiencias.

Ahora bien, para poder llevar a cabo la investigación desde este marco epistemológico, es importante tener en cuenta la concepción que tienen los sujetos sobre el fenómeno de investigación y las formas en las que dichas interpretaciones pueden afectar el proceso de estudio en el desarrollo de los resultados.

Respecto a lo mencionado previamente, se puede establecer que la fenomenológica-hermenéutica como epistemología, posibilita acceder al sentido y significado que dan los individuos a diversos fenómenos, situaciones o escenarios sociales, siendo la más cercana, pero no la única. Por ende, la interpretación del relato que realiza el investigador de una experiencia, permite el análisis de una subjetividad que está dotada de conocimiento y significado cualitativo (Bautista, 2011).

### 3.3 Marco disciplinar

#### 3.3.1 *Bienestar psicológico*

El bienestar es un concepto que incide de manera significativa en la cotidianidad de los individuos. La cual, se ve conformada por una multiplicidad de factores a partir de medios internos de reflexión y externos de interacción que pueden definir el estado anímico de los sujetos en lapsos de tiempo prolongado (Ryff, 1989) s. De esta manera, el bienestar de los individuos, concretamente en su perspectiva cognitiva, es indispensable en la cotidianidad y en el afrontamiento de desafíos constantes que propician los escenarios de contemporaneidad bajo la modalidad del teletrabajo.

Asimismo, (Zubieta y Delfino, 2010), mencionan que el bienestar psicológico se compone por factores sociales como: las dinámicas que emplea el individuo para poder integrarse a un círculo social, la capacidad de mantener las relaciones con las demás personas y la facilidad de entender los problemas que lo rodean.

Retomando lo mencionado anteriormente, es posible abordar el concepto de bienestar psicológico, pero para comprender el mismo es necesario identificar y reconocer las subcategorías que lo componen desde los postulados de (Ryff, 1989) , la cual denota que el bienestar psicológico está conformado por seis subcategorías que le suscita su crecimiento y significancia en la vida del individuo, estas subcategorías serán abordadas y explicadas a nivel general a continuación teniendo en cuenta que cada una incide en las áreas de ajuste del sujeto.

**3.3.1.1 Autonomía.** Es comprendida como la capacidad que poseen los individuos de ejercer su individualidad y sostenerla en múltiples contextos sociales, el poder aceptar y sobrellevar la presión social, la toma de decisiones con seguridad, el poder aceptar o declinar comportamientos nocivos a su integridad. Es decir, la adaptación a su contexto y la forma de responder de manera asertiva a los retos diarios a los que debe enfrentarse (Ryff, 1989) . Por otro lado, Carmona Gallego, (2020) refiere que la autonomía se entiende como la independencia que tiene una persona ante el desarrollo de actividades propias e interviniendo en la capacidad de toma de decisiones que tiene el sujeto frente a las problemáticas a las que se enfrentan.

**3.3.1.2 Autoaceptación.** Se caracteriza por ser un sentimiento de bienestar consigo mismo que involucra la conciencia de las limitaciones del sujeto, caracterizado por actitudes positivas

hacia uno mismo, para un adecuado funcionamiento psicológico, es decir, se siente bien y acepta sus capacidades como también las situaciones para las que no se encuentra preparado, es decir se activa la inteligencia emocional (Ryff, 1989) .

De acuerdo con Flecha García, (2019), la auto aceptación se reconoce como la manera en la que el sujeto desde su desarrollo socioemocional e individual, centra su atención en el cuidado de sí mismo y el cumplimiento de sus estándares personales con respecto al mejoramiento de sus dinámicas de formación y crecimiento personal. Esto parte del reconocimiento que tiene el sujeto de sus cualidades, defectos, habilidades y destrezas, así como de la forma en la que desde su individualidad aporta a sus entornos sociales.

**3.3.1.3Crecimiento personal.** Desde Arias Montoya et al, (2008) este es comprendido como el afán que tiene una persona de superar sus metas y objetivos siendo este un impulso que tiene el sujeto ante el trabajo en sí mismo y en la búsqueda de dinámicas que le permitan lograr sus metas trazadas. Este aspecto como factor de desarrollo es esencial en el reconocimiento del potencial del sujeto como ser individual y dentro de sus roles sociales.

**3.3.1.4 Relaciones positivas.** Por medio de este concepto se puede reconocer cómo el sujeto tiene la capacidad de crear y mantener vínculos significativos en su ámbito social desde la individualidad y la subjetividad, las cuales serán desarrolladas por medio del desarrollo social del sujeto (Ryff, 1989). Así este factor, permite que el bienestar psicológico del sujeto genere impacto a nivel de bienestar general e integridad del individuo.

**3.3.1.5 Propósito en la vida.** Respecto al propósito de vida que tiene el sujeto, se reconoce por medio de este concepto la manera en que estos permiten realizar seguimiento y dar cumplimiento de las mismas, permitiendo que se pueda generar objetivos y metas de vida; Y así, establecer aspiraciones a largo plazo, potencializando así los factores más funcionales como modificando los disfuncionales para así optar por el bienestar psicológico (Ryff, 1989).

Para finalizar, en la categoría de bienestar psicológico es un estado de equilibrio emocional, mental y social. Por el cual, indica en la experimentación en las estimulaciones positivas, como la felicidad, satisfacción de vida y la autoimagen positiva que experimenta el individuo, en que le

permite adquirir habilidades de afrontamientos facilitando manejar las situaciones de estrés de manera efectiva, por el cual, ayuda en nutrir una vida saludable tanto físico como psicológica.

### **3.3.2 Roles**

Segun Podcamisky Garber, (2006), los roles pueden entenderse desde la psicología como modelos de conducta, posiciones de cada individuo en un conjunto de interacciones. Estos están ligados a expectativas propias y de los otros. Lo que, por ende, permite reconocer que dentro de las dinámicas sociales se llevan a cabo roles que están debidamente marcados por la manera en que cada persona desarrolla su personalidad y la forma en que como seres humanos y sociales deciden responder a las demandas del entorno en el que se mueven.

### **3.3.3 Rol laboral**

El rol laboral hace referencia a las actividades económicas que son encomendadas al individuo, por medio de su cargo empresarial, que ocupa dentro de una compañía. (Schein, 1980)

También, bajo la comprensión de Schein (1980), menciona que dentro del rol laboral el individuo debe presentar capacidades en trabajar en equipo, en que se caracteriza habilidades en la comunicación asertiva mediante escenarios conversacionales. En consiguiente, dicha habilidad permite a los empleados mejorar sus interacciones.

**2.3.2.2 Rol familiar.** De acuerdo con Zubieta y Delfino, (2010), mencionan que el rol familiar es el papel que cada persona asume y tiene dentro del núcleo familiar. Cada uno de estos roles permite que se desarrollen dinámicas de determinada manera teniendo en cuenta el número de personas que conformen la familia y el rol que cada uno de los miembros tenga en el funcionamiento de la familia como grupo.

### **3.3.4 Salud Mental**

La Organización Mundial de la Salud (2004), define la salud mental como un componente fundamental dentro de los factores positivos y negativos que componen el bienestar del ser

humano, los cuales abarca el estado tanto físico como psicológico, que son reflejados mediante la interacción social, ya sea a nivel individual o comunitario.

En relación con lo anterior, la salud mental indica un equilibrio y óptimo del estado físico como emocional que se encuentra la persona. Por lo cual, hace referencia la experiencia en la estimulación positiva cómo tener una buena autoestima y mantener buenas relaciones con los demás individuos, ayudan a tranquilizar a la persona.

Añadiendo a lo anterior, según Morales Sosa, (2010) menciona que la salud mental está compuesta por las emociones que posee el individuo, por el cual se refleja en la interacción que presenta la persona con su medio socio-cultural.

En relación con lo anterior, la salud mental destaca que las emociones son indicadores importantes, que permite identificar el estado del bienestar que se encuentra la persona. Por el cual, hace mención en la capacidad en reconocer, comprender y regular el estado emocional acorde a la situación que se encuentra el individuo.

En acorde con el autor mencionado, revela que el contexto sociocultural juega un papel importante dentro del contexto del individuo, debido que la interacción social puede estimular de forma tanto positiva como negativa, por lo que, puede influir en las emociones de la persona y por ende en la salud mental.

### **3.3.5 Teletrabajo**

Se reconoce que el teletrabajo, hace referencia al contexto donde ocurre el fenómeno que se estudia en la presente investigación. De esta manera, se construye una comprensión del mismo, a la luz de la psicología y la relación con las otras categorías investigativas.

Se ha identificado que el teletrabajo puede generar un cambio en la dinámica de roles y en la gestión del tiempo. Los trabajadores pueden enfrentar dificultades para establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal, lo que puede dar lugar a una mayor carga de trabajo y a dificultades para desconectarse. Esto puede generar estrés y afectar el bienestar psicológico de los individuos (Golden, 2020).

Además, la falta de interacción social presencial puede tener un impacto en la salud mental y emocional de los trabajadores. El aislamiento social y la falta de contacto directo con colegas y



supervisores pueden llevar a sentimientos de soledad, falta de apoyo emocional y disminución de la motivación (Ozcelik y Barsade, 2018).

El uso de tecnologías de comunicación en el teletrabajo también puede influir en la salud mental de los individuos. La dependencia de las videoconferencias, chats y correos electrónicos puede generar una mayor presión y ansiedad por estar siempre disponibles y responder rápidamente, lo que puede llevar a una sensación de agotamiento y sobrecarga (Ferguson et al., 2021).

No obstante, es importante destacar que el impacto psicológico del teletrabajo puede variar según diferentes factores individuales y contextuales. Algunos trabajadores pueden adaptarse bien al teletrabajo y disfrutar de los beneficios asociados, como la autonomía y la comodidad de trabajar desde casa. Por otro lado, otros pueden experimentar dificultades y requerir estrategias de apoyo y cuidado adicionales (Bakker y Demerouti, 2017).

En conclusión, la lectura psicológica del teletrabajo destaca la importancia de considerar los aspectos emocionales y psicológicos involucrados en esta modalidad laboral. Si bien el teletrabajo puede ofrecer ventajas significativas, también puede generar desafíos que deben ser abordados para garantizar el bienestar psicológico de los trabajadores. La implementación de estrategias de manejo del estrés, la promoción de la comunicación efectiva y el establecimiento de límites claros entre el trabajo y la vida personal son elementos cruciales para una experiencia positiva en el teletrabajo.

### **3.4 Marco Multidisciplinar**

Teniendo en cuenta las principales categorías que se abordaron en los apartados anteriores, es importante conceptualizar los componentes teóricos desde otras disciplinas que complejizan a la psicología, tales conceptos se enmarcan dentro de los siguientes títulos:

#### **3.4.1 Teletrabajo**

Desde un enfoque laboral, el teletrabajo puede ser visualizado desde la **economía** como un instrumento emergente o alternativo para el cubrimiento de las necesidades laborales por medio del acoplamiento a los requerimientos que suscitan los tiempos actuales de distanciamiento social

y otras medidas asociadas, de esta manera, el teletrabajo se aborda desde la comprensión de las tecnologías informáticas desde su ámbito económico y laboral para los individuos y la subsistencia de los mismos en sus empleos, el punto de vista económico resalta la importancia de mantener al trabajador vinculado a su empleo pero sin perder la efectividad del mismo al postular sus labores desde el hogar, de manera eficiente, se permite indagar y propiciar análisis sobre los beneficios y las variables que pueden reforzar en torno a los nuevos modos de trabajo para contribuir tanto a las empresas como a sus trabajadores (Álvarez L. A., 2020).

Por otra parte, desde el área de la **medicina**, de lo mencionado por Sánchez (Sánchez-Toledo Ledesma, 2021) el teletrabajo es visualizado y analizado a partir de los efectos que el mismo puede producir sobre la salud de los individuos y en su bienestar laboral, de esta manera los principales temas que conciernen al teletrabajo en relación con la medicina son el manejo del estrés, las dificultades y posteriores problemas ergonómicos y también la capacitación y el afrontamiento de los riesgos psicosociales, este tipo de temas son inclusive aún más priorizados en la actualidad desde las ciencias de la salud a raíz de lo vivido durante el COVID-19 y se anclan hacia el campo del teletrabajo o trabajo en casa por su innovador aspecto adaptativo frente al cual se pueden reconocer consecuencias tanto positivas como negativas.

A partir de la formación académica de la **Sociología**, en lo que menciona Pérez Valentin, (2022) en que la modalidad del teletrabajo es una forma innovadora de laborar debido que permite al trabajador hacer sus funciones desde el uso de la tecnología.

Desde la llegada del COVID-19 vemos como se les obligó a las empresas establecer soluciones de emergencia optando la modalidad del teletrabajo y que a su vez buscará desplazar las oficinas empresariales desde el lugar de residencia de los empleados, lo cual conlleva en encontrar pocas habilidades de gestionar el tiempo en los teletrabajadores como en la identificación del tiempo familiar y laboral.

### **3.4.2 Salud mental**

En el campo de la **Sociología** se puede entender la salud mental bajo la comprensión de Huaman De La Cruz y Soto Rojas (2022) como la conformada por el estado emocional de las personas y adicionalmente en la comprensión de las emociones como: alegría, la tristeza, el miedo y el disgusto, por lo que son provocados por los contextos que interactúan los individuos.

En consecuencia, encontramos en el área del **Trabajo social** en la interpretación de Orellana (2019) hace referencia a la salud mental, al desarrollo y la integración de elementos sociales como: histórico, nivel económico, enfoque cultural, estados emocional y biológico en que tengan como objetivo la conservación y mejoramiento en la construcción social del individuo.

### **3.4.3 Bienestar psicológico**

En el área de la **Farmacología**, Araque Castellanos et al, (2020) menciona que el bienestar psicológico es el progreso, las capacidades del individuo en sus dimensiones como: autonomía, crecimiento personal, autoaceptación, propósito de vida, dominio del entorno y relaciones positivas, por lo que se reúnen para una finalidad para conocer el grado de vida saludable que posee la persona.

En relación con lo anterior, desde el enfoque de la **Psiquiatría**, bajo las interpretaciones de Ramos Cordova et al (2020) el bienestar psicológico es un componente esencial de la salud del individuo, porque manifiesta la plenitud de la vida saludable de la persona por lo que ayuda en sus estados emocionales que conlleva poseer recursos psicológicos para el afrontamiento de los eventos estresantes.

### **3.4.4 Roles**

En el enfoque de la **Ciencia sociales**, bajo las comprensiones de Delfín Ruiz et al, (2021) se menciona que roles son las actividades que van encaminadas en ejercer funciones con un grupo de personas en que interactúan en un contexto determinado. Por el cual, es importante mencionar que los roles desempeñan dinámicas del ser humano, permitiendo que asuman responsabilidades específicas dentro de un sistema sociocultural.

## **3.5 Marco Normativo**

El teletrabajo ha sido una de las principales actividades de ingresos para las familias como respuesta a la crisis del aislamiento social, por ende, en el año 2021 se constituye la ley 2088, la cual menciona las actividades laborales que se hacen en casa como una prestación de servicios de

carácter especial. No obstante, esta modalidad no tiene las mismas características de las normativas legales que contribuyen a la regulación del teletrabajo, pues su regulación es a partir de la ley 1221 del 2008, la cual explica que el trabajador tiene derecho a las herramientas y soportes técnicos que le permitan cumplir con su labor en el hogar (Puyana Silva, 2021).

### **3.5.1 Ley 1221 de 2008**

En el marco de esta ley se promueve el objeto y regulación del teletrabajo entendiéndolo como un instrumento bajo el cual se generan nuevas alternativas de empleo.

Por medio de esta, se reconoce que el teletrabajo es una forma de organización laboral que se basa en el desempeño de actividades remuneradas o prestación de servicios a terceros utilizando herramientas de las TIC para tener algún tipo de contacto entre el empleado y la empresa, sin requerir la presencia del empleado en un sitio de trabajo específico.

De esta misma manera, se reconoce el desarrollo del teletrabajo estableciendo las garantías laborales, sindicales y de seguridad social para los teletrabajadores.

Lo mencionado anteriormente, permite que se promueva la igualdad de trato dentro de los teletrabajadores y los trabajadores en modalidad presencial, entendiéndose que realiza actividades de una misma forma y así como cualesquiera otros trabajadores deben responder con obligaciones y deberes.

#### 4. Antecedentes

Se realizó una revisión de documentos a nivel general respecto a las categorías que aborda esta investigación, a partir de las cuales se obtuvieron los siguientes antecedentes, distribuidos así: a nivel nacional se cuenta con cuatro investigaciones y a nivel internacional se evidencian dieciséis referencias.

Dentro de este apartado se encontrarán 20 investigaciones de las cuales 3 son trabajos de grado desarrollados por estudiantes universitarios como opción de grado, un trabajo de grado con opción de grado a nivel de maestría, y los 16 restantes son artículos de investigación desarrollados por profesionales en entornos específicos; Asimismo, se evidencian 9 artículos en segunda lengua específicamente en idioma inglés y 7 en el idioma español.

##### 4.1 Internacionales

En el estudio realizado denominado “*Understanding work experience in epidemic-induced telecommuting: the roles of misfit, reactance, and collaborative technologies*”. por lo que sus autores Li et al, (2023) en que sitúa su investigación en la época de la pandemia del COVID-19, por lo que sucedió en consecuencia de la crisis sanitaria fue que las empresa adaptaron sus puestos laborales en los entorno del hogar de sus empleados, empleando la modalidad del teletrabajo, en virtud de lo anterior, el objetivo de esta investigación hace referencia en relacionar las reacciones emocionales y el ajuste del entorno de los teletrabajadores, por lo que sus resultados arrojaron datos relevantes como poca habilidad en la adaptabilidad del entorno por parte de los trabajadores que laboran por medio del uso de la tecnología, produciendo estrés por la consecuencia de la actividad laboral.

Rudolph et al (2021) creó un trabajo investigativo con el fin de discutir las 10 categorías fundamentales en el campo investigativo desde la psicología organizacional acerca de la transición de trabajo presencial a la modalidad del teletrabajo, dichas categorías son las siguientes: salud ocupacional, problemas familiares, teletrabajo, trabajo en equipo de manera virtual, inseguridad, trabajo precario, liderazgo, políticas de recursos humanos, edad de los empleados y carrera académica, la metodología de la recolección de los datos se usó a partir de un estudio documentado, los resultados se abordaron a partir de un análisis minucioso de cada uno, la conclusión más reconocida en el trabajo se aborda sobre la categoría de problemas familiares, pues este afecta

directamente en los tiempos laborales y es la piedra angular de otras problemáticas para el trabajador, tales como falta de motivación o estrés.

¿Por lo siguiente, en el artículo “*Does telecommuting incurs burnout in teachers during the COVID-19 Quarantine Lockdon? A moderated Mediation model of harmonious passion and housing size*” realizado por Zhou y Zhou (2022) indica que la investigación se sitúa en la pandemia con la población docente, en que fueron obligados a trabajar bajo la modalidad del teletrabajo, en que el trabajo relaciono, el teletrabajo obligatorio con la pasión armónica en que hace referencia la ejecución de sus labores en relación con su bienestar, en la que participaron una muestra de 168 docentes utilizando como instrumento la recolección de datos por medio una encuesta de tipo Likert y en consecuencia, se observa que el resultado más relevante fue un periodo largo de trabajo producen agotamiento en los docentes laboran bajo la presente modalidad.

En la investigación de Heersink (2022) denominada “*Research on the influence of telecommuting on psychological well-being, the indirect effects of autonomy, relatedness and competence (SDT) and the interaction of empowering leadership*”, el cual consiste en el bienestar psicológico de los teletrabajadores, el cual hace referencia a que la presente modalidad presenta tres aspectos positivos como: el liderazgo que presentan los teletrabajadores en su entorno laboral, la necesidad de la relación de la socialización de los teletrabajadores con los demás y el aumento de la autonomía por el cual aportar bienestar a los teletrabajadores y finalmente el contra peso del teletrabajo que ha traído como consecuencia negativa en la disminución de la interacción social.

Por lo tanto, el estudio realizado por los autores Sorin Candel y Arnăutu (2021) “*Psychological Entitlement and Work-related Outcomes during the Covid-19 Pandemic. The Role of Telecommuting as a Moderator*” consiste en el teletrabajo durante la pandemia del COVID-19 y derecho psicológico en que abarca el estudio del comportamiento humano en busca proteger la salud mental mediante el ambiente jurídico, el objetivo del presente estudio es disminuir la intensidad del teletrabajo en relación con los derechos psicológicos, en el cual participaron 253 participantes de la Nacionalidad Rumana, y a los cuales se les aplicó la encuesta de tipo Likert que obtenía 10 ítems, por cual los sus resultados reflejaron en un 95% de satisfacción laboral en que moderó el teletrabajo. Por lo tanto, la conclusión de la presente investigación nos arroja que la relación que presenta las dos variables mostraron una relación en cuanto una variable baja, en contraposición la otra sube, por lo tanto, los autores sugieren seguir profundizando bajo este tema, debido que solo fue aplicada para la población presente y puede variar los hallazgos según su cultura.

Continuando con los antecedentes investigativos, se encuentra el artículo denominado *“Telework and women: perceptions of work and family life balance”* por los autores Bittencourt de Aguiar et al (2022) que realizaron su trabajo investigativo enfocándose en el teletrabajo y basándose en la satisfacción la vida familiar y lo laboral durante la pandemia del COVID-19, la población empleada fue mujeres de la empresa AVINSA, en la cual se empleó el instrumento de entrevistas semiestructuradas para la recolección de la información, por lo que en sus resultados hallados se encontró aspectos positivos como sentir que su calidad de vida ha presentado mejoras en conllevo al mejoramiento de su rendimiento laboral, sin contar la parte negativa como la acumulación los deberes del hogar y el aislamiento social.

Por otra parte, en la investigación *“Work during COVID-19: assessing the influence of job demands and resources on practical and psychological outcomes for employees”*. publicada por los autores Jamal et al (2021) mencionan en su trabajo investigativo se sitúa el teletrabajo durante la época de la pandemia del COVID-19, el cual se centró en el traslado de las dinámicas laborales tradicionales a la modalidad del teletrabajo, en que los resultados obtenidos fueron varios factores como: intensidad de la carga laboral, aislamiento social, interrupción de la familia en los horarios laborales, los cuales conllevan al agotamiento laboral y aumento del estrés, aun sin resaltar en los aspectos que favorecieron al equilibrio mental de los trabajadores por ejemplo: la autonomía, la flexibilidad en los horarios y recursos suficientes en material tecnológicos.

A continuación, en el artículo de Jaiswal et al (2022) mencionan que dentro de su investigación participaron teletrabajadores, en que el objetivo del presente trabajo es evaluar la adaptabilidad del teletrabajo en relación con su bienestar psicológico, en que por medio de una encuesta estructurada se recogió los datos pertinentes, por lo que sus resultados indican que los participantes presentaban tecnoestrés por la realización de sus labores los cuales conllevaron a la afectaciones en su bienestar psicológico causando un bajo rendimiento laboral.

De igual manera, los autores Berrios Riquelme y Jiménez Figueroa (2022) en su artículo *“Condiciones de Teletrabajo, Conflicto Trabajo-Familia y Carga Mental en Trabajadores/as del sector privado en Chile”*, mencionan que la presente modalidad muestran resultados negativos en la relación entre el individuo con su entorno familiar debido al exceso de carga de responsabilidades que la empresa les otorga a los trabajadores y las extensas jornadas laborales producen un debilitamiento en la convivencia familiar y que a su vez, refleja daños cognitivos al trabajador produciendo un bajo rendimiento laboral.

Por lo tanto, en el siguiente artículo de investigación titulado “ *Pandemia, teletrabajo y daños a la salud de maestras de preescolar en México* ” en que sus investigadores Santiago Cortés y Franco Enríquez (2023) manifiestan que durante la pandemia se le dificulta el teletrabajo al cuerpo docente, debido a la falta de preparación en equipos para realizar sus actividades por medio de la tecnologías en que dificulto en llevar el registro del progreso de cada estudiante y aumentando la carga laboral al cuerpo docente, además las irregularidades de su jornada laboral, lo que produjo daños significativos en su entorno psicológico y físico, y finalizando dicho artículo se con recomendaciones de serie de campañas de promoción y prevención en el entorno de la salud laboral.

Por lo tanto, Brass (2021) desarrolló un trabajo investigativo con el fin de comprender el impacto de la cortesía y la falta de cortesía en el trabajo virtual entre la gerencia y el personal, y sus efectos en la productividad de los empleados, este estudio fue a partir de una metodología cuantitativa de tipo correlacional, pues se contó con una muestra de 67 personas, y el instrumento que se usó fue la escala de compromiso en el trabajo y estrés laboral; Los resultados arrojaron que si bien la descortesía en la comunicación afectaba en la productividad del trabajo virtual en los empleados, no se consideraba un predictor, pues se desconocieron otras variables que podrían corroborar o desmentir la hipótesis.

En la investigación “*El Teletrabajo y la conciliación con el entorno de convivencia familiar durante la Pandemia COVID-19*” de Duran Vila, (2020) menciona que durante la pandemia los teletrabajadores tuvieron dos contextos los cuales son el familiar y el teletrabajo, por lo que sus resultados arrojaron que las personas que laboran bajo la modalidad del teletrabajo en ocasiones se pueden encontrar en conflicto en el dominio del espacio del trabajo y en el entorno familiar en que se ven reflejadas en dificultades de convivencia, porque es causado la falta de habilidades teletrabajador en colocar límites del trabajo y las interacciones familiares.

Por lo siguiente, en el trabajo investigativo de Abarca Gonzales et al, (2020) se realiza un estudio en bibliométrico de artículos de científicos en el área de la psicología, en que consiste en la productividad del teletrabajo desde el año 2005 hasta 2020 dentro de la base de datos science direct, en sus resultados arrojaron que la productividad de los teletrabajadores se ve afectado por mal proceso de adaptabilidad que presenta trabajador y la implementación de la modalidad del teletrabajo que utiliza las empresas.

En el artículo investigativo “*Teletrabajo en tiempos de COVID-19*”, su autor Ramos et al (2020) realizó un estudios con trabajadores que iban de forma presencial pero debido a la



pandemia tuvieron que iniciar sus labores en la modalidad del teletrabajo, por lo que se eleva el objetivo de la presente investigación estudiando factores como la productividad frente a la salud mental y condiciones laborales, por lo que los resultados hallados nos indican que cuando los trabajadores presentan escasos recursos laborales para ejercer sus funciones empresariales conllevan a las afectar su salud mental como aumento del estrés, además las redes de apoyo ayuda que el teletrabajador aumenten su capacidad en tomas decisiones que conllevan a que obtengan una rutina organizada que se ve reflejada al incremento de la productividad de su puesto de trabajo.

Por otra parte en la investigación de Pérez Pérez y Caranqui Palomeque, (2021) realizó su trabajo en Ecuador en que presentaba su objetivo en relación a comprender los aspectos positivos y negativos en relación del teletrabajo y el entorno familiar, en que los resultados arrojaron problemas psicológicos en el área laboral como: aumento del estrés, dificultades en la concentración y crecimiento en las responsabilidades de las labores, conflictos con sus compañeros, en otros aspectos personales del individuo como lo es el ámbito familiar se evidencia violencia intrafamiliar, y en contraposición también se analizan aspectos positivos como: flexibilización laboral en torno de los horarios laborales objetivos y establecidos en el momento de laborar.

Por lo siguiente en la investigación realizada por Moreno Proaño Moreno Proaño y Yerovi Galeas, (2021) se enfatizó en la resiliencia en el teletrabajo, en que su objetivo se caracteriza por la capacidad de adaptación que presentaban los trabajadores bajo la modalidad del teletrabajo a partir de la pandemia del COVID-19, por lo que realizaron actividades adaptativas en la utilización de la tecnología, y por lo que los resultados hallados es que el teletrabajador estableció estrategias de resiliencia en los factores de riesgos como: situaciones de estrés, ansiedad, desesperanzas vividas, por que conlleva realzar los recursos psicológicos que posee para hacerle frente a situaciones que perciban como crisis.

## **4.2 Nacionales**

En el trabajo investigativo de Escobar Arango y Estrada Jiménez (2020) mencionan que realizaron un trabajo investigativo con la muestra de estudiantes de prácticas de psicología y trabajo social en que emplearon la modalidad del teletrabajo para cumplir sus competencias académicas, por el objetivo de la investigación es identificar las estrategias que utilizaron para

prevenir la deserción escolar y los factores que provocan la misma, en los resultados hallados se muestra que los estudiantes presentan poca disponibilidad de tiempo debido a que deben cumplir sus labores académicas, por el cual los descuentos que ofrecía la universidad incentivaba a los estudiantes a seguir estudiando, debido que se les proporcionaban auxilios económicos a razón de su rendimiento.

Continuado con los antecedentes encontramos un artículo de investigación titulada *“Factores intralaborales y extralaborales que inciden en el estrés laboral en docentes en la modalidad del teletrabajo”* cuyos autores son Rengifo Cruz y Valencia Alzate (2022) y mencionan que el aumento de los niveles de estrés de los docentes que laboran en la modalidad del teletrabajo es debido a los estímulos internos como: exceso de la carga laboral, dolores psicofísicos, en cuanto los estímulos externos se encuentra la convivencia la relación de su espacio laboral con el ambiente familiar, poca gestión de su tiempo libre y poca disponibilidad de sus herramientas laborales para la determinación de sus actividades de trabajo.

Ahora bien, en relación a la virtualidad y el estrés, Vásquez Condezo et al, (2021) ellos elaboran un artículo investigativo sobre cómo la virtualidad se relaciona con el estrés de un docente en tiempos de Covid 19, nuevamente, un estudio a partir de una metodología cualitativa, basado en la recopilación de documentos afines, y con un tipo de estudio descriptivo, los resultados se observaron en relación del impacto que generó el cambio de las estrategias para la función de la enseñanza, pues se comprendía que había un aumento de dificultades emocionales y estrés a causa del trabajo; lo que permite inducir que es un indicativo de afectación colateral a la educación y su desarrollo.

Por tanto, en la investigación de Bermúdez Torres et al, (2022) realizaron una investigación en Colombia, específicamente en la ciudad de Bogotá. La cual se propone identificar los niveles de depresión en un grupo de teletrabajadores, en que participaron hombres y mujeres, en los cuales los resultados evidencian que las mujeres presentan mayor prevalencia en los niveles de depresión leve y moderado en comparación del género masculino, pero falta resaltar que los géneros masculinos presentan mayor inclinación en la depresión grave que las mujeres, debido que el grupo de las mujeres no se encuentran datos de depresión grave.

## 5. Metodología

### 5.1 Método

El presente trabajo de grado es una investigación con corte cualitativo, “donde se puede considerar como lo expone Hernández Sampieri et al, (2014), quienes consideran que “el conocimiento es subjetivo, individual, irrepetible y en consecuencia establece, una relación estrecha con el objeto investigado”, por lo que en la investigación se evidencia que cada participante tienen sus propias características, a pesar de estar inmerso en la misma modalidad de trabajo, por lo que las condiciones difieren de un participante a otro.

De igual manera, según Gómez Forero, (2021), propone desde una perspectiva cualitativa, la existencia de múltiples realidades construidas por los actores en su relación con la realidad social en la cual viven. De ahí, que es posible deducir que no existe una sola verdad, sino que surge como una configuración de los diversos significados que las personas le dan a las situaciones en las cuales se encuentran. Lo que implica entonces que la realidad social es cambiante y dependiente del contexto en el cual se desarrolle.

Se hace necesario el reconocimiento del componente holístico y de la comprensión de los fenómenos investigativos desde una perspectiva cualitativa en los fenómenos sociales, para comprender el contexto social e interaccional de los sucesos, en este caso las experiencias de los participantes desde la diversidad de cualidades y subjetividades, para comprender la relación entre bienestar psicológico y teletrabajo, a partir de las rutinas de los participantes insertos en esta modalidad.

Desde la observación e interpretación de los fenómenos, es posible generar el reconocimiento de las vivencias de los participantes generando nuevos descubrimientos en torno a la realidad de los mismos.

Para lograr esto, se propone un trabajo que parte de la observación directa de cada integrante del grupo de participantes de investigación, luego se aplica una entrevista semi estructurada. Por lo que se organizó tres escenarios de entrevista de forma individualizada con cada participante, escenario donde cada uno expuso sus vivencias con base en el teletrabajo, postulando el impacto de esta modalidad laboral, postura que evidenció desde sus diferentes

perspectivas, aspectos positivos y negativos que les permiten la comprensión de sus dinámicas laborales e interaccionales.

En el presente trabajo se propone generar un abordaje metodológico desde una perspectiva cualitativa, como lo explica (Hernández Sampieri et al., 2014), en el cual consiste en recoger los datos del grupo objeto de estudio, que facilite la comprensión de los eventos y se pueda dar valor a las experiencias de los participantes, estudiar cómo ellos perciben los fenómenos que afectan a la salud mental de las personas mayores de edad que laboran en la modalidad del teletrabajo. Esto haciendo uso de un alcance de tipo descriptivo, el cual desde (Hernández Sampieri et al., 2014), permite reconocer la información de tipo subjetivo en el grupo de estudio y de allí tomar la evidencia relevante y cumplir los objetivos planteados en la investigación.

Teniendo en cuenta el objetivo establecido dentro de esta investigación que es comprender el impacto del teletrabajo en un grupo de personas del municipio de Villavicencio y los parámetros a seguir dentro de su desarrollo. Se establece el uso del método fenomenológico, como base del proceso de investigación y recolección de información. Esto se decide teniendo en cuenta, lo expresado por (Husserl, 1998), quien fundamenta su método en el reconocimiento de la experiencia de vida de los individuos, sin ningún tipo de prejuicio. Esto entendiendo que se busca reconocer la forma en que las personas han vivido determinada experiencia, exponiendo la manera en que se han desarrollado a lo largo de su vida.

## 5.2 Participantes

La selección de las personas partícipes de la investigación, parte de los siguientes criterios:

- ✓ Que sean personas mayores de edad en el estado colombiano.
- ✓ Que posean una experiencia laboral mínima de (1) año en la modalidad del teletrabajo.
- ✓ Qué residan en el municipio de Villavicencio.

## 5.3 Caracterización de los participantes

**Primer participante:** Es un hombre que tiene una edad de 22 años y culminó su educación media en el año 2019. En la actualidad, estudia un curso de actuación de voz. A nivel laboral,

lleva 2 años en un Call Center bilingüe, bajo la modalidad del teletrabajo. Ha vivido toda su vida en el municipio de Villavicencio.

**Segundo participante:** Es un hombre que tiene 28 años, ingeniero civil de profesión, labora en proyectos de obra civil en una empresa contratista de Ecopetrol. Lleva dos años trabajando, bajo la modalidad de teletrabajo. Vive desde hace 2 años en el municipio de Villavicencio, al abandonar la ciudad de Bogotá.

**Tercer participante:** Es una mujer que tiene 21 años. En la actualidad está cursando un pregrado de contaduría. Trabaja en una empresa multinacional, su cargo es auxiliar contable. Desde hace (1) año y 8 meses, labora desde la modalidad del teletrabajo. La participante reside en Villavicencio hace 20 años.

## 5.4 Técnicas

### 5.4.1 *Entrevista semiestructurada*

Esta tipología de entrevista es entendida desde Díaz Bravo et al, (2013), como aquella mediante la cual el sujeto se enfrenta a entrevistas abiertas que dan el espacio a que este se exprese de manera libre, dando información de valor al proceso de investigación. El desarrollar entrevistas semiestructuradas le da la posibilidad al investigador de direccionar la sesión de la entrevista de acuerdo a lo dado en el entorno específico con el participante logrando así mayor información del participante en la investigación (Díaz Bravo et al., 2013).

### 5.4.2 *Observación directa*

Apoyando el concepto de los autores Hernández Sampieri et al, (2014), expresan que: la observación directa “consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos o conducta manifiesta”. Esta técnica se aplica al observar al sujeto u objeto de estudio, en su contexto y cotidianidad, con todos sus afanes y vicisitudes, al igual que su desempeño diario se llenó un formato diseñado para este fin. Se aplicó al inicio y finalización del proceso investigativo.

### **5.4.3 *Análisis de contenido:***

Según Fernández Chávez, (2002), es un proceso sistemático que busca identificar, conocer y describir el tipo de componentes presentes o asociados a determinada unidad de información. En este caso, las diferentes categoría y subcategorías trabajadas a través de la observación y entrevista a los participantes, la cual es ordenada y sintetizada en tablas organizadas por categoría y subcategorías, para la comprensión de la información, dentro del contexto del teletrabajo como modalidad alterna de trabajo la modalidad presencial.

Acorde con lo mencionado, el análisis de contenido es un proceso sistemático y organizado, que busca identificar los fragmentos de los relatos o narraciones que emiten los individuos. Lo que permite al investigador profundizar en las experiencias de los participantes, comprendiendo tanto los factores positivos como negativos, que le facilitarán la interpretación de las categorías y subcategorías del presente trabajo investigativo.

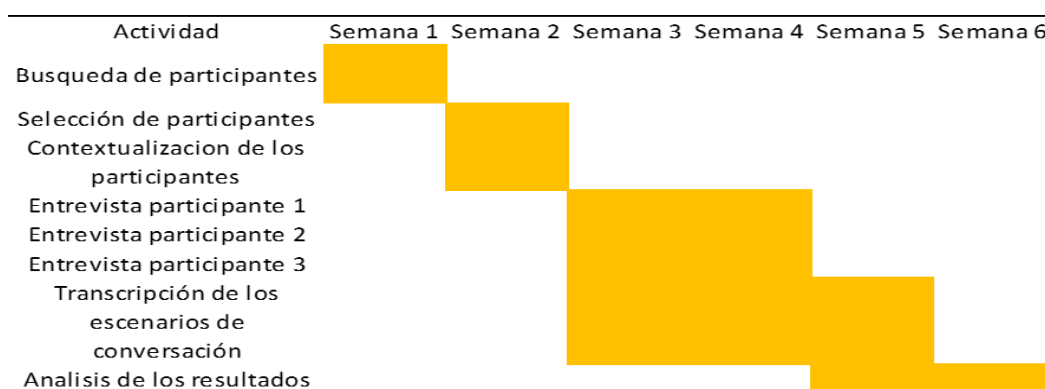
## 6. Diseño

En este apartado se presenta el diseño que regirá en la investigación, por lo que se basa en la comprensión de Hernández et al (2014), quien manifestó que, desde una postura cualitativa, se aplica la observación directa y la entrevista como herramientas que ayudará a comprender el nivel de impacto del teletrabajo en la salud mental y bienestar del trabajador de esta modalidad, de manera cualitativa.

### 6.1 Cronograma de actividades

**Figura 1**

*Cronograma de actividades*



La gráfica 1 da cuenta del plan de trabajo realizado en un periodo de tiempo de seis semanas, divididas en cinco fases:

**Fase 1:** En la primera semana se realiza la búsqueda de los participantes para la presente investigación.

**Fase 2:** En la segunda semana se hace la selección de los participantes y la contextualización del trabajo.

**Fase 3:** En la tercera y cuarta semana se llevan a cabo las entrevistas a los participantes

**Fase 4:** Quinta semana se realizará la transcripción de las entrevistas y una parte de análisis de las entrevistas.

**Fase 5:** En la sexta semana se culmina el análisis de las entrevistas de los participantes y se ubica en la matriz correspondiente

## 7. Análisis de información

En base de lo mencionado se ejemplifica el método bajo el que se hará el análisis de la información.

**Tabla 1**

*Ejemplo método de análisis*

| <b>Categoría</b>                                            | <b>Fragmento</b> | <b>Análisis Descripción</b> |
|-------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------|
| <b>Bienestar<br/>psicológico<br/>Salud mental<br/>Roles</b> |                  |                             |
|                                                             |                  |                             |

El análisis se desarrollará por medio de la técnica de análisis de contenido cualitativo, el cual de acuerdo con (Fernández Chaves, 2002), es un proceso sistemático en el que se pretende identificar, conocer y describir cuáles son los componentes que se encuentran o relacionan con la investigación, de manera organizada y en un compendio que facilite su comprensión de manera significativa, a partir de los datos generados en la investigación del teletrabajo, en los procesos de recolección y/o construcción. Se trabaja la observación directa y la entrevista semi estructurada. De esta manera se reconocen los aspectos relevantes dentro de los resultados obtenidos de la investigación.



## 8. Consideraciones éticas

El presente proyecto investigativo se alinea con los principios bioéticos que regulan las condiciones argumentativas en búsqueda de conocimientos en el campo de la salud.

Según López Vélez, (2020), menciona que los principios bioéticos son: la autonomía, la cual consiste en la libertad de la participación en la investigación; la no maleficencia, la cual parte de aclarar el no producir daño psicológico ni físico a los participantes; el respeto a las personas, la beneficencia consiste en maximizar los aspectos positivos de los participantes u investigación.

En relación con lo anterior, la finalidad de proteger la integridad de los participantes quienes ofrecerán la información para que este trabajo investigativo sea posible, se tendrá en cuenta la normativa legal estipulada en la ley 1090 del 2006, la cual regula la actividad del psicólogo y el código deontológico y bioético dirigido al ejercicio del psicólogo en Colombia.

En este orden de ideas, es importante mencionar que toda participación de la población será totalmente voluntaria y autónoma, también se respetará el derecho a la confidencialidad, por el cual se optará por generar una codificación para referirse a los participantes, con la intención de identificar a los participantes y salvaguardar sus datos personales (Congreso de la República de Colombia, 2006, Ley 1090, Art 25). Además, antes de iniciar con cualquier proceso de entrevista, se hará entrega del consentimiento informado, en donde estará explícito los objetivos de la presente investigación y el uso respectivo de la información que se llegue a recolectar (Congreso de la República de Colombia, 2006, Ley 1090), de esta forma exponer que todo este ejercicio es netamente dirigido a la academia, y no será de uso para terceros o que estén fuera de este ámbito.

De igual forma, los resultados que se obtengan en la investigación serán compartidos a los participantes, y se mantendrá los principios de beneficencia y no maleficencia, con el fin de mantener la integridad y no hacer ningún daño durante el proceso investigativo, desde su aplicación hasta su conclusión (Colegio Colombiano de Psicólogos, 2009)).

Con relación a lo anterior se tendrá en cuenta la (Congreso de la República de Colombia , 2012, ley 1582), correspondiente al sistema de protección de datos en cual se menciona que la información proporcionada por los participantes será protegida durante el ejercicio investigativo, no se divulgará por ningún medio y solo será utilizada dicha información relacionada con la presente investigación.

## **9. Análisis de resultados**

Este apartado permite la presentación de los resultados que fueron obtenidos a partir de la categorización de las narrativas hechas por los participantes; las cuales se categorizaron en bienestar psicológico, salud mental y roles.

Cada una de las categorías cuenta con sus respectivas subcategorías que permiten comprender el estado de salud mental y bienestar de los participantes, los cuales se muestran en los hallazgos hechos en los escenarios conversacionales con los tres participantes, a través del análisis de los fenómenos que se presentan en la modalidad del teletrabajo.

Para la investigación se mostraron los fragmentos, clasificados por categorías y subcategorías, las cuales facilitan la descripción de los fenómenos a luz del conocimiento del investigador. Por lo que a continuación se presentarán los fragmentos más significativos.

### **9.1 Categoría bienestar psicológico**

Respecto a esta categoría como lo menciona (Ryff, 1989), dentro del bienestar psicológico, se les da importancia a aspectos como auto aceptación, autonomía, crecimiento personal, relaciones positivas y propósito en la vida.

Los participantes manifiestan que su bienestar se ve afectado por la modalidad del teletrabajo, ya las presiones laborales de cumplimiento de metas son altas, unidas a los compromisos familiares alternos que deben cumplir dentro de la jornada laboral ocasionan una presión y estrés alto, que redundan en cansancio, pesadez, dolor de cabeza y sensación de abatimiento.

Para tener mejor comprensión del bienestar psicológico como categoría de análisis, se realiza un estudio detallado a la descripción e interpretación de cada una de las subcategorías que la componen y que son relevantes en el análisis del fenómeno de estudio.

**Tabla 2***Matriz de análisis y codificación Subcategoría Autoaceptación.*

| Categoría      | Fragmento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Análisis descriptivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Autoaceptación | <b>P1M64:</b> pues no sé, creo que soy alguien abierto de mente, pero a la vez soy alguien como muy centrado en lo que piensa, no es que no me puedas convencer pero soy alguien que se basa en datos y hechos. Digamos que yo creo en algo es porque lo he visto o investigado, para que cambie de pensamiento tienes que convencerme desde la base. (...) | En el fragmento se destaca que el participante reconoce sus pensamientos, ideas y posturas acerca de sus creencias, ideales o comportamientos y poder generar variaciones o cambios en sus pensamientos desde un aprendizaje autónomo o por la interacción con un tercero que le exponga o proponga una visión diferente para confrontar y generar nuevas visiones o comprensiones de su saber. |
|                | <b>P2M110:</b> no pues las actitudes, hay cierta frustración de cosas que quisiera tener o hacer para conseguir objetivos mas rápidos, pero siento que me hacen falta cosas.                                                                                                                                                                                | En el actual apartado de la entrevista del participante 2 través de sus relatos en que indica un proceso de reflexión en que reconoce sus cualidades y aptitudes que presentan a través de su autoconocimiento en que admite los aspectos que puede mejorar adoptando una postura tolerante con el mismo.                                                                                       |
|                | <b>P3M80:</b> Umm no, pues relativo, en lo objetivo uno siempre destaca lo bueno, pero hay que tener en cuenta que no somos perfectos, por eso pensé que malgeniada y no soy muy sociable que son los dos defectos que tengo, que yo me veo.                                                                                                                | En el presente relato de la participante se interpreta que reconoce y acepta sus características personales, así como comprende las dinámicas que le permiten generar la aceptación del sí mismo destacando los aspectos que le permite mejorar y a su vez produciendo un proceso de adaptación en los pensamientos y conductas que no le permite cambiar.                                      |

En esta subcategoría según lo expresado por los autores, Arce González et al, (2023) quienes mencionan que la auto aceptación es el proceso de autoconocimiento, por el cual, los individuos pasan a conocerse de manera individual, asumen los pensamientos y las emociones propias, en una situación comprensiva, con las que puede evaluar sus debilidades y fortalezas, por lo que se forma el auto reconocimiento, elevándose su autoestima promoviendo la aceptación de sí mismo y los fenómenos que le pueden afectar, tomando la decisión de si es necesario realizar un cambio, dependiendo del fenómeno y de la aceptación del mismo.

Así, por ejemplo, la situación del primer participante en que expresa *“soy alguien abierto de mente, pero a la vez soy alguien como muy centrado en lo que piensa, no es que no me puedas convencer, pero soy alguien que se basa en datos y hechos...”*, que se conoce su forma de pensar y de actuar, en que le atribuye en su autoestima, dando seguridad en el momento de expresar sus ideas y sus comprensiones a las demás personas.

Por lo siguiente, la auto aceptación es una parte integral de la autocompasión, que implica ser amable y compasivo con uno mismo, especialmente durante momentos de dificultad o fracaso, por el cual, permite cultivar una actitud positiva hacia el individuo, en que da acceso ser tolerante en sus momentos de sufrimiento emocional. (Neff ,2011) citado por (Stuntzner, 2015)

Así, como el segundo participante relata *“no pues las actitudes, hay cierta frustración de cosas que quisiera tener o hacer para conseguir objetivos más rápidos, pero siento que me hacen falta cosas”*. En que hace mención en sentirse desilusionado, por las dificultades en conseguir sus metas propuestas, por lo que el participante, indica que es tolerante consigo mismo, debido que acepta sus limitaciones, sin juzgarse de forma negativa. Por tanto, falta mencionar que la autoaceptación indica que cada persona presenta su propio camino y desarrollo que puede ayudar en disminuir la frustración y a cultivar una satisfacción acorde a los deseos que presentan los individuos.

A continuación, según García Pickmann, (2022), menciona que la auto aceptación se compone por dos factores, en que el primero se centra en la autocompasión, por lo que indica comprender los sentimientos, las emociones que posee el individuo, y la segunda es la autocrítica, en que revela la manera que el sujeto produce una reflexión de forma individual, en que lo relaciona con el amor propio, por el cual produce una seguridad, motivación adicional el que le permite mejorar en su equilibrio emocional.

Por ejemplo, como lo expresa la tercera participante *“pues relativo, en lo objetivo uno siempre destaca lo bueno, pero hay que tener en cuenta que no somos perfectos, por eso pensé que malgeniada y no soy muy sociable que son los dos defectos que tengo, que yo me veo”*. En relación con lo anterior, el participante se posiciona desde una actitud consciente y realista en que hace mención de sus cualidades y de sus áreas de mejora al describirse como un individuo de un temperamento fuerte, al que se le dificultad la socialización con las demás personas.

### 9.1.1 Subcategoría autonomía

**Tabla 3**

*Matriz de análisis y codificación de la subcategoría Autonomía.*

| Categoría | Fragmento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Análisis descriptivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Autonomía | <b>P1M52:</b> más allá de hacer actividad física que también, es salir de la casa esforzarme salir de la casa solo para cosas necesarias, porque el resto del mes todo el tiempo encerrado, porque la cabeza le gana a uno, entonces toca buscar hacer cosas diferentes, así sea solo salir a caminar con mi perra, salir del espacio que estoy. Para cambiar de ambiente. | El participante presenta autonomía en razón a la toma de decisiones propias, basándose en sus necesidades físicas y emocionales que se le presentan en el momento, buscando cumplir sus responsabilidades. De manera independiente sin la aprobación de una tercera persona.                                             |
|           | <b>P2M92:</b> no, yo soy disciplinado por ejemplo ahoritica me estoy tratando de cuidarme, entonces por ejemplo me cuido de comer ciertas cosas porque estoy muy ansioso, ya me di cuenta de ciertas cosas, soy disciplinado con mis rutinas y mis cosas. (...)                                                                                                            | En el presente fragmento hace referencia que presenta una autonomía basándose en sus cuidados físicos y psicológicos como: mejoramiento en su nutrición alimenticia, actividad física con la finalidad de prevenir alguna posible alteración en su salud mental.                                                         |
|           | <b>P3M26:</b> en que todos los días levantarse y al computador, llega un momento que, por ejemplo, ya a las 3 o 4 de la tarde, yo trabajo de 8 am – a 5 de la tarde, ya que como: ya no quiero más, la hora del almuerzo pues es una hora de almuerzo y yo lo utilizo almuerzo, si puedo adelantó un trabajo de la Universidad. (...)                                      | En el actual fragmento da cuenta de una autonomía por parte del participante en que se basa en sus responsabilidades cotidianas, en que le permite gestionar sus tiempos para organizar, elaborar y ejecutar sus actividades laborales y de la formación académica permitiendo cumplir con sus obligaciones pertinentes. |

En este apartado, según Fernandez Valdera y Ubillus Alvarado, (2022), mencionan que la autonomía es parte del bienestar de los individuos, se basa en un modelo de adaptación, en que emplean rutinas, de manera libre, que le contribuya en su salud mental, aportando factores protectores que pueden utilizar, para afrontar las situaciones difíciles.

Por ejemplo el caso del primer participante relata “*más allá de hacer actividad física que también, es salir de la casa esforzarme salir de la casa solo para cosas necesarias, porque el resto del mes todo el tiempo encerrado, porque la cabeza le gana a uno, entonces toca buscar hacer cosas diferentes, así sea solo salir a caminar con mi perra, salir del espacio que estoy(...)*”, en relación con lo anterior, la autonomía hace referencia a la capacidad de tomar decisiones, sin ser influenciado por las demás personas, por el cual, el participante actúa en cambiar el contexto de la

casa, empleando actividades como hacer actividad física y pasear el perro, con el motivo que generar un bienestar emocional para él y en evitar pensamientos negativos que le pueda afectar su estado emocional. En congruencia, lo expresado por Álvarez (2015), enfatiza en la autonomía del individuo, presenta un autogobierno del libre desarrollo, en torno a las tomas de decisiones permite elaborar actividades, que le contribuyan al cuidado en la salud, tanto física y psicológica.

Como lo expresa el segundo participante *“(...) yo soy disciplinado por ejemplo ahorita me estoy tratando de cuidarme, entonces por ejemplo me cuido de comer ciertas cosas porque estoy muy ansioso, ya me di cuenta de ciertas cosas, soy disciplinado con mis rutinas y mis cosas”*. Por lo siguiente, el participante presenta una autonomía acorde a sus necesidades, valores y metas, sin ser influenciado por las demás personas. En el presente caso, el participante muestra una iniciativa propia en cuanto en el cuidado de su salud, en que hace mención que estableció rutinas y cuidados en su alimentación en situación que son percibidas como ansiedad.

Otra interpretación del segundo participante, el hecho que el individuo perciba que es disciplinado y en su cuidado en su alimentación, refleja una capacidad de auto direccionamiento consciente de su autonomía, en que se basa sus propias necesidades.

Añadido a lo anterior, Macazana Fernández et al, (2022), mencionan que la autonomía son habilidades que se fundamenta en las tomas de decisiones, permitiendo al individuo establecer un proceso de aprendizaje, que facilita en ordenar los tiempos de actividades, acorde a las necesidades que se le presentan, por lo que contribuye al bienestar del individuo. Por ejemplo, en el caso del tercer participante relata *“en que todos los días levantarse y al computador, llega un momento que, por ejemplo, ya a las 3 o 4 de la tarde, yo trabajo de 8 am – a 5 de la tarde, ya que como: ya no quiero más, la hora del almuerzo pues es una hora de almuerzo y yo lo utilizo almuerzo, si puedo adelantó un trabajo de la Universidad (...)”*. Por lo siguiente, el participante presenta una capacidad de autonomía que implica en ordenar sus tiempos para el cumplimiento de sus actividades y metas, sin estar presionado por las demás personas.

En relación con lo anterior, la conducta que ejerce el participante en hacer una pausa en sus deberes laborales, para ir almorzar y en algunos casos adelantar trabajos de la Universidad, muestra una capacidad de autonomía, en que gestiona su tiempo y dar equilibrio en las demás responsabilidades.

### 9.1.2 Subcategoría crecimiento personal

**Tabla 4**

*Matriz de análisis y codificación subcategoría Crecimiento Personal.*

| Categoría            | Fragmento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Análisis descriptivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Crecimiento personal | <p><b>P1M104:</b> digamos que metas laborales son hacer dinero, ósea realmente es esa, no quiero escalar hasta ningún lado, no tengo ningún meta como de superación, quiero es no tener que vivir al día sino poder vivir bien. En mis metas personales pues he podido tener mi apartamento, conseguir mis cosas y así.</p> <p><b>P1M108:</b> yo estoy estudiando actuación de voz, entonces me gustaría poder hacer trabajos de actuación de voz (...)</p>                                                                                                 | <p>En el presente relato del P1 se identifica a través de sus comprensiones, ideas y creencias, que las motivaciones que lo impulsan a seguir adelante hacen referencia a un poder adquisitivo económico que le permitan obtener un crecimiento personal relacionado con su formación académica, que en la actualidad está cursando y que le permitirá proyectarse en su futuro laboral.</p>                                                                                                                                                                                                            |
|                      | <p><b>P2M100:</b> pues digamos que, digamos que quiero visualizar ciertas cosas, pero no con una visión a lo grande, sino estoy poco a poco, no quiero presionarme y sé que esto tiene implicaciones muy importantes, esto me puede llevar a hacer negocios.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>El fragmento hace referencia al crecimiento personal conectando con las ideas y creencias que impulsan a la persona a establecer objetivos y metas de superación, que mediante su experiencia de vida le permite ampliar y profundizar.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | <p><b>P3M112:</b> llegado el caso que pase los papeles en las fuerzas militares y cumpla mi sueño, pero llegado el caso que no llegara pasar, tengo el pensado seguir, en ejercer lo que estoy estudiando, obviamente si no he tenido, digamos la oportunidad de serlo, en absoluto, ejercerlo, ya sea en una empresa como contador, como auxiliar contable y empezar a ejercer, en nombrar o ejercer un trabajo, óptimo donde el salario sea bien remunerado y que tengo pensado en algún momento llegara a tener mi propio negocio de comida rápidas.</p> | <p>El presente fragmento permite reconocer las motivaciones que lo impulsan en su superación personal, para establecer mediante sus ideas, creencias, sueños en que permite al participante en seguir trabajando en ello, por lo siguiente establece un objetivo principal que es cumplir su sueño en pertenecer en una fuerza militar, en consecuencia establece objetivos alternos llegado el caso en no alcanzarlo, en se enfatiza en buscar en ejercer un rol laboral acorde a su formación académica y que le ayude establecer una empresa que le permita acceder a una estabilidad económica.</p> |

El crecimiento personal se refiere al proceso continuo de desarrollo y evolución de una persona en diferentes aspectos de su vida, incluyendo su bienestar emocional, intelectual, espiritual y social. Es el esfuerzo consciente y deliberado de mejorar y alcanzar un mayor nivel de autenticidad, plenitud y satisfacción en la vida (Rogers, 1961).

Por ejemplo, el primer participante relata “*digamos que metas laborales son hacer dinero, ósea realmente es esa, no quiero escalar hasta ningún lado, no tengo ningún meta como de superación, quiero es no tener que vivir al día sino poder vivir bien. En mis metas personales pues he podido tener mi apartamento, conseguir mis cosas y así.*”. Desde el punto de vista de

crecimiento personal, el participante refleja una perspectiva centrada en metas relacionada con la adquisición de poder económicos y posesión de bienes materiales.

En relación con lo anterior, en lo que relatan Arias Montoya et al, (2008), reconocen que el individuo se visualiza, en fijar objetivos y metas mediante su experiencia de vida, permitiendo establecer logros pequeños que, mediante sus comprensiones de sus vivencias, accede en la ampliación del objetivo previsto, generando en el individuo una motivación para alcanzar o proponer una superación personal;

Así, por ejemplo, en la situación del segundo participante expresa *“ pues digamos que, digamos que quiero visualizar ciertas cosas, pero no con una visión a lo grande, sino estoy poco a poco, no quiero presionarme y sé que esto tiene implicaciones muy importantes, esto me puede llevar a hacer negocios. ”*. Por lo que el participante reconoce su propio ritmo de vida y su proceso de desarrollo. Por el cual, establece metas y se visualiza en forma progresiva su crecimiento personal a largo tiempo.

En relación con lo anterior, el individuo presenta un enfoque gradual y sin presiones excesiva, en que permite concentrarse en logros pequeños a lo largo del camino. Por el cual, el participante mantiene una motivación constante en que nutre su crecimiento personal.

Continuando con el análisis de la presente subcategoría, se relaciona con la mentalidad de crecimiento, que es la creencia en que las habilidades, talentos y capacidades pueden desarrollarse a través del esfuerzo, la perseverancia y el aprendizaje continuo. (Dweck, 2006). Por el cual, adoptar una mentalidad de crecimiento promueve el desarrollo personal y la superación de desafíos de los individuos.

Por ejemplo, en el fragmento del tercer participantes expresa *“ llegado el caso que pase los papeles en las fuerzas militares y cumpla mi sueño, pero llegado el caso que no llegara pasar, tengo el pensado seguir, en ejercer lo que estoy estudiando, obviamente si no he tenido, digamos la oportunidad de serlo, en absoluto, ejercerlo, ya sea en una empresa como contador, como auxiliar contable y empezar a ejercer, en nombrar o ejercer un trabajo, óptimo donde el salario sea bien remunerado y que tengo pensado en algún momento llegara a tener mi propio negocio de comida rápidas.”*

En relación con lo anterior, el participante presenta deseos en ingresar a las fuerzas militares, por lo se alinean con el concepto de crecimiento personal, debido que el individuo persigue metas significativas, por lo que permite al individuo desarrollar estrategias que le faciliten el alcanzar sus aspiraciones de la vida.



Por lo siguiente, el individuo relata en seguir adelante y fija rutas alternas, como establecer un puesto de comida rápida, trabajar en un puesto acorde a los estudios que se encuentra realizando, llegado el caso que no ingresar a las fuerzas militares. Por lo que muestra un proceso en desarrollo de las habilidades para la adaptación en sus objetivos, permitiendo perseverar en su crecimiento personal.

## 9.2 Categoría Relaciones positivas

**Tabla 5**

*Matriz de análisis y codificación subcategoría Relaciones positivas.*

| Categoría         | Fragmento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Análisis descriptivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Relación positiva | <b>P1M100:</b> pues porque con ella digamos que es como la persona con la que más hacemos cosas, no solo como amigos, planeamos proyectos futuros y eso. Nos conocemos hace doce años y tenemos planes a futuro, cuando está en Villavo viene y se queda conmigo. Por ejemplo, cuando ella viene de vacaciones ella se está conmigo me ayuda con las cosas de la casa, y nosotros, nos ayudamos entre nosotros. Cuando hice todo el proceso de mudarme, ella fue la que me ayudó con las cosas, ya que yo no tenía tiempo.                                                | El fragmento del participante 1 hace referencia que las interacciones que presenta a nivel de su vínculo de amistad son favorables debido a que se evidencia una empatía entre ellos. Permitiendo una construcción de un apego saludable que indica una relación sólida en que abarca características de lealtad, solidaridad y estructuración de proyectos que permitan fortalecer los vínculos de amistad entre ellos mismo.                                                          |
|                   | <b>P2M74:(...)</b> Digamos que yo tengo ciertos problemas con mi con mi compañera. Yo trate de entender porque a veces era muy cansona y no entendía. Ciertas cosas. Digamos de eso. Del teletrabajo. Y era como. Muy entregada como. Todo perfecto. Y es muy insistente. Yo he tratado de entenderme con ella. Y creo que ya tenemos una mejor relación. Al comienzo no era tan bueno. Y ella como muy regañona y a veces como muy. Ya pasada. Tratando de pasarse al irrespeto. No. Eso a mí me afecta bastante. (...) Y creo que ya tenemos una mejor relación. (...). | En el presente relato del P2 menciona que la relación que presenta con su compañera de trabajo en su inicio indica una carencia de comunicación, empatía y amistad en el momento de entablar el diálogo entre ellos, se presente en la acción de comunicación expresiones verbales hostiles en que le genera afectaciones en el bienestar emocional al individuo. Pero a través del tiempo se evidencia un proceso de mejoría en la comunicación entre el p2 y su compañera de trabajo. |
|                   | <b>P3M30:</b> El sistema como tal es latam, en el momento yo estoy para ecuador la mayoría de mis compañeros viven en ecuador, acá en Colombia es muy poco. Pues acá en Villavicencio no hay exactamente como tal, para que yo me relacione para salir un fin de semana para salir las personas que están son de Bogotá, Cartagena, pues la relación es virtualmente es muy buena, mantenemos en llamadas y si tengo una inquietud se la consultó y si no conoces un tema yo te ayudo o viceversa.                                                                        | En el actual fragmento del participante 3 hace referencia que es acorde a la definición de la presente subcategoría debido a que se evidencia una colaboración entre su grupo de trabajo en la sección de resolución de problemas en ámbito laboral. Por lo siguiente, le permite encontrar a pesar de las distancias que presenta un proceso recíproco permitiendo que sea una red de apoyo para el individuo.                                                                         |

Después de lo expuesto en los resultados, los autores Ferradas Canedo y Freire Rodríguez (2020) mencionan sobre las relaciones positivas, que son todos los vínculos que generen una ayuda mutua, entre los individuos de manera positiva, fortaleciendo la empatía y confianza entre las personas, por lo que produce una integración social en las personas.

Así, por ejemplo, el primer participante relata *“pues porque con ella digamos que es como la persona con la que más hacemos cosas, no solo como amigos, planeamos proyectos futuros y eso. Nos conocemos hace doce años y tenemos planes a futuro, cuando está en Villavo viene y se queda conmigo. Por ejemplo, cuando ella viene de vacaciones ella se está conmigo me ayuda con las cosas de la casa, y nosotros, nos ayudamos entre nosotros. Cuando hice todo el proceso de mudarme, ella fue la que me ayudó con las cosas, ya que yo no tenía tiempo”*. El fragmento presentado muestra que la presencia de una relación entre el participante y su amiga, está basada en la colaboración, apoyo mutuo y la planificación de proyectos futuros. Por el cual, los individuos reflejan que comparten grandes actividades juntos, por lo que indica que presentan una conexión significativa, por lo que refleja que es una relación cercana y enriquecedora.

Por lo siguiente, el hecho que compartan metas juntos, muestra que presentan una voluntad en compartir y construir proyectos futuros, por lo cual, fortalece el vínculo de amistad. También la ayuda mutua que presentan, como lo describe ayudarse en las cosas de la casa y el proceso de mudanza, contribuye en construir una relación desde una sensación de seguridad y bienestar emocional.

En consiguiente, los resultados están apoyados en los postulados de Torres Díaz, (2019) quienes mencionan que las relaciones positivas, indican un proceso de convivencia entre los individuos, en que se generan procesos de aprendizaje, en la comunicación que permite expresar sus ideas, comprensiones y creencias, por lo que conlleva en crear una reciprocidad entre los individuos, por el cual, se identifica una red de apoyo.

En el caso del segundo participante quien menciona *“digamos que yo tengo ciertos problemas con miii con mi compañera. Yo trate de entender, porque a veces era muy cansona y no entendía. Ciertas cosas. (...) Tratando de pasarse al irrespeto. (...) Eso a mí me afecta bastante. (...)”*. En consiguiente, la situación descrita muestra que la situación del participante con su compañera presentaba dificultades en la comunicación entre ellos mismos, en que se presentaban situaciones de irrespeto por parte de su compañera. Por lo que, conllevaban afectaciones en el bienestar emocional para el participante.

También, el participante genere una valoración frente a la relación con sus compañeros de trabajo desde marcos de creencia tales como “*Cansona y Regañona*” adjetivos que enmarcan y generan situaciones de tensiones en la convivencia. Es importante mencionar que, desde el punto de vista de las relaciones positivas, hacen mención que se basan en el respeto mutuo y la ayuda recíproca.

A esto se añade, en lo mencionado por Monja Casares (2021) sobre las relaciones positivas que se caracterizan por los vínculos, que promueve una colaboración en un grupo de individuos, basándose por los siguientes factores: la solidaridad, amistad, compañerismo y la comunicación entre ellos, en que permite estar en una red de apoyo, por lo tanto, facilita el proceso de resolver los problemas que se le presentan.

Así, por ejemplo, en el fragmento del tercer participante expresa “*El sistema como tal es Latam, en el momento yo estoy para Ecuador, la mayoría de mis compañeros viven en Ecuador, acá en Colombia es muy poco. Pues acá en Villavicencio no hay exactamente como tal, para que yo me relacione para salir un fin de semana para salir las personas que están son de Bogotá, Cartagena, pues la relación es virtualmente es muy buena, mantenemos en llamadas y si tengo una inquietud se la consultó y si no conoces un tema yo te ayudo o viceversa.*”

De esta manera en la situación, que menciona la participante, se evidencia que sus relaciones positivas están en forma virtual, debido a la distancia física que se encuentra con sus compañeros de trabajo. Por lo siguiente, se destaca que los vínculos que presenta el individuo con los miembros de la empresa donde labora, es buena, el hecho de mantener llamadas y videollamadas constante, demuestra una conexión y colaboración positivas entre ellos, por lo que, están dispuestos en ayudarse mutuamente, en situaciones que lo requieran, por lo que impacta a la participante de forma positiva en su bienestar emocional.

También, la participante se refiere que, a la consulta de inquietudes con sus compañeros, refleja que presentan una actitud de apertura, disposición solidaria en que permite intercambiar ideas entre ellos, con la finalidad de resolver los problemas que se le presentan en su jornada laboral.

### 9.2.1 Subcategoría Propósito de Vida

**Tabla 6**

*Matriz de análisis y codificación subcategoría Propósito de vida.*

| Categoría         | Fragmento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Análisis descriptivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Propósito de vida | <p><b>P1M104:</b> digamos que metas laborales son hacer dinero, ósea realmente es esa, no quiero escalar hasta ningún lado, no tengo ningún meta como de superación, quiero es no tener que vivir al día sino poder vivir bien. En mis metas personales pues he podido tener mi apartamento, conseguir mis cosas y así.</p> <p><b>P1M108:</b> yo estoy estudiando actuación de voz, entonces me gustaría poder hacer trabajos de actuación de voz (...)</p> <p><b>P2M100:</b> pues digamos que, digamos que quiero visualizar ciertas cosas, pero no con una visión a lo grande, sino estoy poco a poco, no quiero presionarme y sé que esto tiene implicaciones muy importantes, esto me puede llevar a hacer negocios.</p> | <p>En el presente fragmento el participante menciona que su propósito de vida es poseer una estabilidad económica mediante su entorno de armonía y equilibrio que se entrelazan en sus convicciones de su formación académica que lo puedan conllevar en la realización o innovación de nuevos roles laborales en que le permite mejorar su calidad de vida.</p> <p>En el presente fragmento del P2 hace referencia que el horizonte de vida que posee es construir un proyecto de emprendimiento mediante el uso de sus experiencias que lo conlleve a la finalización de sus ideas y sueños previstos.</p>   |
|                   | <p><b>P3M112:</b> llegado el caso que pase los papeles en las fuerzas militares y cumpla mi sueño, pero llegado el caso que no llegara pasar tengo el pensado seguir, en ejercer lo que estoy estudiando, obviamente si no he tenido, digamos la oportunidad de serlo, en absoluto, ejercerlo, ya sea en una empresa como contador, como auxiliar contable y empezar a ejercer, en nombrar o ejercer un trabajo, óptimo donde el salario sea bien remunerado y que tengo pensado en algún momento llegara a tener mi propio negocio de comida rápidas.</p>                                                                                                                                                                   | <p>En el presente guión de la entrevista del participante indica que presenta un proyecto de vida en que se basa través de sus visiones en que la impulsa establecer una orientación mediante el uso de la razón que le permite crear diferentes rutas en que establece lo primordial que debería accionar, pero llegado la situación encontrar situaciones difíciles que le permita seguir con su objetivo. Por el cual la persona presenta un camino alternativo que le sigue dando un sentido de vida en que permite visualizarse ejerciendo una carrera profesional y en ser una persona emprendedora.</p> |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Continuando con esta subcategoría, según lo expuesto por Ureña Salvatierra, (2022), el propósito de vida, son las motivaciones tanto intrínsecas como extrínsecas que poseen los individuos, que los impulsan en establecer objetivos y metas, acorde a sus visiones, que los conllevan en orientar su camino de vida.

Así, por ejemplo, en el fragmento del primer participante relata “*digamos que metas laborales son hacer dinero, ósea realmente es esa, no quiero escalar hasta ningún lado, no tengo ningún meta como de superación, quiero es no tener que vivir al día sino poder vivir bien. En mis*

*metas personales pues he podido tener mi apartamento, conseguir mis cosas y así*”. Por lo siguiente, el fragmento, hace mención que sus metas de vida se centran en objetivos económicos y en conseguir bienes materiales, por lo que busca una estabilidad económica.

Además, en el presente apartado del primer participante *“yo estoy estudiando actuación de voz, entonces me gustaría poder hacer trabajos de actuación de voz”*. Indica que presenta una conexión entre el estudio que en la actualidad está realizando con su propósito de vida, por lo que el individuo busca desarrollar habilidades, con la motivación de satisfacer sus objetivos de vida. Por lo que está encaminada en un futuro, laborar en este campo de actuación de voz.

Según Astorga y Yáber, (2019), mencionan que el propósito de vida, puede basarse en orientar a los individuos, direccionar sus proyecciones a futuro a partir de distinguir las habilidades que cada quien posee, ayudando a planificar los objetivos que desean alcanzar, mediante sus creencias y comprensiones de vida.

En relación a lo que narra el segundo participante *“ (...) digamos que quiero visualizar ciertas cosas, pero no con una visión a lo grande, sino estoy poco a poco, no quiero presionarme y sé que esto tiene implicaciones muy importantes, esto me puede llevar a hacer negocios”* este fragmento refleja las metas de forma gradual, por lo que indica que el participante se centra en un enfoque consciente que se concuerda con las habilidades que posee, en que a medida del tiempo que construye, a través del aprendizaje que va adquiriendo, por lo le facilita en alcanzar sus objetivos de emprendimiento.

A esto se añade, lo expuesto por Ramírez Burga y Silva Fuentes, (2019), quien hace referencia que el propósito de vida, se enfoca en los deseos que los individuos presentan, los cuales se ven reflejados en la motivación y planeación de objetivos a futuro.

Por ejemplo, las proyecciones de vida del tercer participante, que relata: *Llegado el caso que pase los papeles en las fuerzas militares y cumpla mi sueño, pero llegado el caso que no llegara pasar tengo el pensado seguir, en ejercer lo que estoy estudiando, obviamente si no he tenido, digamos la oportunidad de serlo, en absoluto, ejercerlo, ya sea en una empresa como contador, como auxiliar contable y empezar a ejercer, en nombrar o ejercer un trabajo, óptimo donde el salario sea bien remunerado y que tengo pensado en algún momento llegara a tener mi propio negocio de comida rápidas.*

El participante describe su propósito de vida en una combinación de objetivos personales y profesionales, en que busca dar un sentido a su vida más profundo y significativo mediante a los objetivos alternos que establece, llegado el caso que no se logre incorporar a las fuerzas militares.

Además, el deseo de incorporar a las fuerzas militares, proviene a sensaciones de servir a la sociedad en materia de seguridad y bienestar a la sociedad, pero el participante reconoce la posibilidad en no poder cumplir su deseo. Por el cual, conlleva a interpretar en aprovechar las habilidades que posee el individuo para la adaptación, para conseguir un estilo de vida satisfactorio.

También, la participante presenta motivaciones emprendedoras las cuales hacen referencia a establecer su propio negocio, el cual conlleva a crear objetivos futuros para la planeación de esta misma.

### 9.3 Categoría Salud mental

**Tabla 7**

*Matriz de analizar y codificación Afectaciones del teletrabajo en la Salud mental*

| Categoría                              | Fragmento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Análisis descriptivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Afectaciones en la salud mental</b> | <b>P1M52:</b> más allá de hacer actividad física que también, es salir de la casa esforzarme salir de la casa solo para cosas necesarias, porque el resto del mes todo el tiempo encerrado, porque la cabeza le gana a uno, entonces toca buscar hacer cosas diferentes, así sea solo salir a caminar con mi perra, salir del espacio que estoy. Para cambiar de ambiente.                                                                                                                                                                                                 | En el presente fragmento del participante expone que realiza rutinas de actividad como: ejercicios físicos, cambios de escenarios que le aporte en su salud mental, por que prevenga generar pensamientos, ideas y comprensiones negativas en él individuo, facilitando establecer un equilibrio emocional.                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                        | <b>P2M92:</b> no, yo soy disciplinado por ejemplo ahoritica me estoy tratando de cuidar, entonces por ejemplo me cuido de comer ciertas cosas porque estoy muy ansioso, ya me di cuenta de ciertas cosas, soy disciplinado con mis rutinas y mis cosas. (...)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | En el presente apartado el participante establece parámetros en sus cuidados en su físico como la alimentación que le favorece en el bienestar emocional. Permitiendo evitar afectaciones en su salud mental que se refleja en su forma de actuar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                        | <b>P2M74:(...)</b> Digamos que yo tengo ciertos problemas con mi con mi compañera. Yo trate de entenderrr porque a veces era muy cansona y no entendía. Ciertas cosas. Digamos de eso. Del teletrabajo. Y era como. Muy entregada como. Todo perfecto. Y es muy insistente. Yo he tratado de entenderme con ella. Y creo que ya tenemos una mejor relación. Al comienzo no era tan bueno. Y ella como muy regañona y a veces como muy. Ya pasada. Tratando de pasarse al irrespeto. No. Eso a mí me afecta bastante. (...) Y creo que ya tenemos una mejor relación. (...) | En este apartado el participante indica que desde un inicio la comunicación que presentaba con su compañera era mala, por el cual le generaba malestares en su estado emocional, por el cual desarrolló habilidades de empatía como la comprensión de la forma de pensar y de actuar de su compañera de trabajo, en que conlleva en evitar situaciones conflictivas con su compañera de trabajo y como resultado se dio una mejoría en la comunicación en su entorno laboral, conlleva en evitar situaciones que le pueda generar una afectación en su salud mental |

Tabla 7 Continuación

| Categoría                              | Fragmento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Análisis descriptivo |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Afectaciones en la salud mental</b> | <b>P3M55</b> ya el desgaste emocional es un poquito En el actual fragmento del participante más complejo porque estas dentro de una pantalla, menciona que la unión de sus responsabilidades estas cumpliendo a un cliente un proceso, hay de todos sus escenarios sociales en un sola veces que los clientes no es fácil para manejar, situación como: el área laboral, académico, digamos que tienes responsabilidades de la familiar en un instante conlleva en desgaste Universidad alguna evaluación, con estudiar, y emocional en que complejiza los ideales, estás atendiendo un cliente y cómo hacer una creencias y comprensiones del individuo evaluación y se presente algún disgusto con ocasionando dificultades en las actuaciones o algunos familiares, me afecta bastante, en que no tomas decisiones del participante produciendo puedo responder bien a esas situaciones a la vez malestares emocionales en el mismo.<br>(...) |                      |

Según la Organización Mundial de la Salud, (2019), la salud mental se refiere al estado de bienestar emocional, psicológico y social en el que una persona es capaz de manejar eficazmente el estrés, relacionarse con los demás, tomar decisiones adecuadas y disfrutar de una vida equilibrada.

Por ejemplo, lo que expresa el primer participante *“más allá de hacer actividad física que también, es salir de la casa esforzarme salir de la casa solo para cosas necesarias, porque el resto del mes todo el tiempo encerrado, porque la cabeza le gana a uno, entonces toca buscar hacer cosas diferentes, así sea solo salir a caminar con mi perra, salir del espacio que estoy. Para cambiar de ambiente.”*. Por lo tanto, el individuo promueve bienestar para salud mental, mediante rutinas físicas, pasear con su mascota y buscar cambios de escenarios, que le permita salir de su casa. Estas acciones permiten impactar al participante de forma positiva, por lo que permite reducir los niveles de estrés, liberando hormonas de serotoninas y endorfinas, hormonas que pueden estar relacionadas con el bienestar.

Añadido a lo anterior, la salud mental completa se compone de dos dimensiones principales: la presencia de emociones positivas y la ausencia de trastornos mentales. La presencia de emociones positivas se refiere a experimentar emociones agradables como la felicidad, la alegría, la satisfacción y la serenidad. Estas emociones positivas son consideradas como indicadores de bienestar y contribuyen a una buena salud mental (Keyes, 2005).

Así, como lo relata el segundo participante *“yo soy disciplinado por ejemplo ahoritica me estoy tratando de cuidar, entonces por ejemplo me cuido de comer ciertas cosas porque estoy muy ansioso, ya me di cuenta de ciertas cosas, soy disciplinado con mis rutinas y mis cosas”*. Por lo que indica, la capacidad que presenta el individuo en establecer rutinas que le proporcionen bienestar en su salud mental, por el cual, indica estar consciente de sus necesidades y las acciones

que emite para satisfacerlas, como el cuidado de su alimentación en situaciones que percibe como ansiedad.

Además, desde el punto de vista de la salud mental, en el momento que el participante menciona que reconoce las situaciones que pueden generar episodios de ansiedad, reconoce los estímulos negativos que le afectan su bienestar emocional, por lo que, el individuo busca estrategias o estimulaciones positivas en que se refiere el cuidado de la alimentación, por lo que se considera que es una estrategia para encontrar un equilibrio emocional.

También, el segundo participante relata que *“(...)digamos que yo tengo ciertos problemas con miii con mi compañera. Yo trate de entenderrr porque a veces era muy cansona y no entendía. Ciertas cosas. Digamos de eso. Del teletrabajo. Y era como. Muy entregada como. Todo perfecto. Y es muy insistente. Yo he tratado de entenderme con ella. Y creo que ya tenemos una mejor relación. Al comienzo no era tan bueno. Y ella como muy regañona y a veces como muy. Ya pasada. Tratando de pasarse al irrespeto. No. Eso a mí me afecta bastante. (...) Y creo que ya tenemos una mejor relación. (...)”*

En relación con lo anterior, se evidencian componentes que se relacionan con la salud mental, por un lado, el participante busca una actitud positiva para resolver los conflictos de su compañera, en que muestra una disposición positiva para mejorar la relación interpersonal con su compañera.

Añadiendo a lo anterior, la salud mental no se limita a la ausencia de enfermedad mental, sino que implica el logro de un estado óptimo de funcionamiento psicológico y social. Esta perspectiva enfatiza la importancia de promover el bienestar psicológico y el desarrollo de habilidades y fortalezas personales (Jahoda, 1958).

Así, por ejemplo, en el fragmento del tercer participante *“ya el desgaste emocional es un poquito más complejo porque estas dentro de una pantalla, estas cumpliendo a un cliente un proceso, hay veces que los clientes no es fácil para manejar, digamos que tienes responsabilidades de la Universidad alguna evaluación, con estudiar, y estás atendiendo un cliente y cómo hacer una evaluación y se presente algún disgustos con algún familiares, me afecta bastante, en que no puedo responder bien a esas situaciones a la vez.”*

Por lo siguiente, en el fragmento presente se evidencia en la participante un desgaste emocional, debido a las situaciones experimentadas durante su día. Por el cual, conlleva a afectar de manera negativa su bienestar emocional. Debido a que debe solucionar las situaciones de



problemas como: familiar, estudio y laborales. Por lo que, refleja síntomas de estrés por lo que disminuye su capacidad de respuestas adecuadas a los diferentes escenarios que la requiera.

## 9.4 Categoría rol

### 9.4.1 Subcategoría Rol familiar

**Tabla 8**

*Matriz de análisis y codificación subcategoría Rol Familiar.*

| Categoría           | Fragmento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Análisis descriptivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Rol Familiar</b> | <b>P1M16:</b> De mi mamá, no tengo problemas mayores con ella, de vez en cuando había un problema menor, de convivencia básica pues cuando estábamos viviendo juntos, pero ya no, así que podría decir de mi mamá es que a veces es muy fresca, muy relajada entonces a veces no le pone seriedad a las cosas a las que debería ponerle, son como cosas muy pequeñas. Con mi papá por otro lado, él siempre quiere tener el control, y quiere tener la razón, de hecho, por eso me fui de vivir con ellos, en realidad, sí bastantes cosas de mi papá que me molestan mucho. | En el presente fragmento del P1 hace referencia que sus características familiares en un comienzo era de tipo biparental en que consiste estar integrada por los padres biológicos y sus hijos; por lo siguiente sus dinámicas familiares presentaba problemas de menor gravedad con su madre en el entorno de la convivencia, mientras la relación con su padre era conflictiva debido a las interacciones convivenciales entre padre e hijo en se caracterizaba por presentar un rol autoritario, en consecuente impulso al individuo independizarse de sus padres, en que obtuvo el comportamiento de establecerse un nuevo lugar para vivir. |
|                     | <b>P2M50:</b> Ah. Ah. Entonces. Pues, mi papa es una persona de la tercera edad. Él vivía con mi mama. Allá en la casa de ellos. Y Él se enfermó. Gravemente en septiembre del 20. Y en octubre él se fue a vivir al departamento conmigo para poder cuidarlo (...)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | El fragmento del participante 2 adopta las funcionalidades de un cuidador en que se caracteriza velar por las necesidades que se le puede presentar al individuo, proporcionando cuidados médicos, compañía en le proporcione bienestar al sistema familiar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     | <b>P3M61:</b> yo soy de la casa, la niña consentida, la que necesitan un favor, todo es Tatiana, entonces digamos mi abuelito, mi papá y mis tíos son transportadores, yo le manejo el tema de las cuentas y el tema de las transferencias a ellos, (...) y eso me invade.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | En el actual fragmento del participante 3 indica las funciones que ejerce dentro de familia es la encargada del manejo de las finanzas familiar, debido al nivel de confianza que presenta con los miembros de la familia hacia ella. Se evidencia que a la participante se le dificulta establecer los límites del rol familiar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

A continuación, bajo el entendimiento de Castro Nupan y Hermida Bravo, (2021) mencionan que los trabajadores que laboran bajo la modalidad del teletrabajo, su sistema familiar se ve afectado, debido a la combinación de los espacios laborales y familiares, en que altera el funcionamiento de los integrantes del sistema, en que provoca un desequilibrio, produciendo una separación de los individuos.

Conforme a lo anteriormente descrito, se hace necesario enfatizar que el primer participante expresa: *De mi mamá, no tengo problemas mayores con ella, de vez en cuando había un problema menor, de convivencia básica pues cuando estábamos viviendo juntos, pero ya no, así que podría decir de mi mamá es que a veces es muy fresca, muy relajada entonces a veces no le pone seriedad a las cosas a las que debería ponerle, son como cosas muy pequeñas. Con mi papá por otro lado, él siempre quiere tener el control, y quiere tener la razón, de hecho, por eso me fui de vivir con ellos, en realidad sí bastantes cosas de mi papá que me molestan mucho*".

El fragmento muestra dificultades en la dinámica familiar del individuo, en que se reflejaba problemas en la convivencia, en las expresiones de su forma de pensar por lo que le generaban afectaciones en su estado emocional. En que el participante empleó la estrategia de independizarse de sus padres.

Adicionalmente, según Romero Farías y Giniebra Urra, (2022), se indica que la familia representa la unidad básica de todas las sociedades, en que el ser humano adquiere valores y dinámicas específicas, en el desarrollo y mantenimiento de esta misma, que aporta en la autoestima de los integrantes del sistema familiar; de igual manera, como lo expresa el segundo participante *"Entonces. Pues, mi papá es una persona de tercera edad. Él vivía con mi mamá. Allí en la casa de ellos. Y Él se enfermó. Gravemente en septiembre del 20. Y en octubre él se fue a vivir al departamento conmigo para poder cuidarlo"* que optó por un papel de cuidador con su padre, en que consiste en ayudar en las necesidades, tanto médicas y fisiológicas, que se le pueden presentar en su estadía con él.

Esto se añade, bajo lo expresado por (Pérez Bringas, 2022), quien menciona que las dinámicas familiares, son las funciones que cada miembro ejerce dentro del sistema, estableciendo actividades en cada individuo, acorde a sus características, que conlleva en la unión de los individuos dentro del sistema, promoviendo un clima agradable en el círculo familiar. Un ejemplo acorde a la situación, con el tercer participante, *"yo soy de la casa, la niña consentida, la que necesitan un favor, todo es Tatiana, entonces digamos mi abuelito, mi papa y mis tíos son transportadores, yo le manejo el tema de las cuentas y el tema de las transferencias a ellos, (...)"* cuya función familiar está relacionada con las finanzas, distribuye los recursos económicos de cada miembro de la familia, puesto que su formación educativa le facilita esta labor.

De acuerdo con lo expresado por la participante, es posible interpretar que existe una dificultad en el establecimiento de límites, dentro de su sistema familiar. Por lo tanto, la comunicación intrafamiliar es ineficiente, puesto que no logra transmitir a su familia, sus

necesidades y sobre sí misma existe una sensación de responsabilidad excesiva, para llenar las expectativas de sus seres queridos.

#### 9.4.2 Subcategoría de Rol laboral

**Tabla 9.**

*Matriz de análisis y codificación subcategoría Rol Laboral.*

| Categoría          | Fragmento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Análisis descriptivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Rol laboral</b> | <b>P1M20:</b> Teleperformance he tenido dos cargos, como agente bilingüe, ambos pero más bien dos funciones diferentes, una fue como agente de correos y la otra fue en llamadas, ya recibía llamadas y resolvía dudas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | En el actual guión, el participante identifica las dinámicas laborales en que comprende las funciones que debe ejecutar en su puesto de trabajo y las habilidades que se desarrolla en cada cargo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                    | <b>P1M34:</b> Pues realmente, hay pocos vínculos. Yo creo que esto realmente es algo personal mío, pero yo realmente no he creado muchos vínculos con ningún compañero de trabajo por lo mismo que no hay contacto ni nada. Pero si he visto dentro de los grupos de whatsapp en los que estoy que suelen hablar de cosas que no es únicamente trabajo, entonces los demás si han logrado aparentemente crear algún tipo de vínculo entre ellos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | En el presente fragmento, el participante muestra que su dinámica laboral bajo la del teletrabajo modalidad del teletrabajo. Indica que presenta dificultades en la socialización con sus otros compañeros de trabajo. Debido a que siente que los vínculos que ha creado con sus compañeros son escasos. Por lo que percibe que es debido en trabajar bajo la modalidad del teletrabajo. Pero hace un proceso de comparación con sus demás compañeros mediante la aplicación del whatsapp. Por lo tanto, saca la conclusión que han podido establecer otras dinámicas aparte de lo laboral.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                    | <b>P2M6:</b> Bueno. soy ingeniero civil. Ahora estoy trabajando en una provisión para Ecopetrol. Ellos digamos que contrata una parte para el personal de apoyo. Que ellos los contratan a través de una empresa de consultoría. Ingeniería. Digamos que uno trabajó bajo las políticas de Ecopetrol, (...) <b>P2M74:</b> (...) Digamos que yo tengo ciertos problemas con mí con mi compañera. Yo trate de entender porque a veces era muy cansona y no entendía. Ciertas cosas. Digamos de eso. Del teletrabajo. Y era como. Muy entregada como. Todo perfecto. Y es muy insistente. Yo he tratado de entenderme con ella. Y creo que ya tenemos una mejor relación. Al comienzo no era tan bueno. Y ella como muy regañona y a veces como muy. Ya pasada. Tratando de pasarse al irrespeto. No. Eso a mí me afecta bastante. (...) Y creo que ya tenemos una mejor relación. (...). | En el presente fragmento del participante se caracteriza que ocupa un cargo laboral acorde a su formación académica, por lo siguiente conoce las funciones que debe ejecutar dentro de su puesto de trabajo y su limitante que conlleva ese mismo, por él comprende las políticas de trabajo de la empresa que trabaja directamente.<br>En el presente fragmento, el Participante muestra las dificultades en las dinámicas laborales que se le presentan en su jornada laboral del teletrabajo. Por el cual indica que dinámica en la comunicación produce afectaciones en el bienestar del trabajador, durante el desarrollo de las actividades laborales que se deban trabajar en equipo. Por lo que el participante desarrolla habilidades de empatía como: entender las dinámicas y las características de entrega de productos hacia sus superiores dentro de la empresa. |

Tabla 9 Continuación

| Categoría          | Fragmento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Análisis descriptivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Rol laboral</b> | <p><b>P3 M12:</b> Actualmente, me encuentro revolando como, eh, como asesora como puesto del servicio al cliente del software de Siggo. (...)</p> <p><b>P3M46:</b> usamos un software, es el mismo software que nosotros recibimos los chats, mediante el WhatsApp (...)</p> <p><b>P3M30:</b> El sistema como tal es Latam, en el momento yo estoy para ecuador la mayoría de mis compañeros viven en ecuador, acá en Colombia es muy poco. Pues acá en Villavicencio no hay exactamente como tal, para que yo me relacione para salir un fin de semana para salir las personas que están son de Bogotá, Cartagena, pues la relación es virtualmente es muy buena, mantenemos en llamadas y si tengo una inquietud se la consultó y si no conoces un tema yo te ayudo o viceversa.</p> | <p>En el presente apartado del participante indica que identifica el cargo que ocupa dentro de la empresa donde establecen sus labores empresariales, por lo siguiente el individuo comprende el funcionamiento de su cargo y las dinámicas que debe seguir para el cumplimiento de su deber durante su jornada laboral empleando el uso de las TICS.</p> <p>En el actual fragmento, el participante muestra las dinámicas laborales que presentan la modalidad del teletrabajo. Por lo que indica que presenta una adecuada comunicación con sus compañeros de trabajo acorde a la situación. Por lo tanto, permite apoyar en ellos en situaciones que requieran consultar dudas o resolver problemas que se aparezcan en su puesto de trabajo.</p> <p>Además, permite a la participante sentirse integrada socialmente debido que da acceso en poder ayudar a sus compañeros, en situaciones similares como: dudas o inquietudes.</p> |

Agregado a lo anterior, Ramírez Vielma y Nazar , (2019), mencionan que los ejercicios laborales, son conductas que el individuo debe ejecutar, inherentes a la función para la que fue contratado en este caso es contestar las llamadas de los clientes y dirigirlas hacia el área que soluciona las peticiones que llegan de sus clientes.

Por lo siguiente, a la luz de lo expuesto por Cedrola, (2023), menciona que las dinámicas de las relaciones laborales como: expresar sus ideas e interactuar con otro individuo, permite a los trabajadores acoplarse y sentirse integrados laboralmente.

Así, por ejemplo, al primer participante se le dificultan las dinámicas de relaciones laborales con sus compañeros de trabajo, en donde manifiesta que no es suficiente hablar por medio de la aplicación de WhatsApp con sus compañeros de trabajo debido a que, percibe que la modalidad del teletrabajo limita el contacto con los demás compañeros. Puesto que, al comunicarse por este medio, se pierde calidez y la sensación de camaradería que da la relación directa y presencial, lo que se evidencia en el fragmento “(...) *yo realmente no he creado muchos vínculos con ningún compañero de trabajo*”

A esto se añade, bajo la comprensión de Rochabrun Hidalgo et al, (2021), mencionan que el rol laboral son todas aquellas actividades que cumple un trabajador, con el objetivo prestar un servicio, que se le contribuya en forma económica. Por ejemplo, el segundo participante relata “(...) soy ingeniero civil. (...) a través de una empresa de consultoría. Ingeniería. ”. Por el cual, el rol laboral que ejerce el individuo es una actividad económica que se relaciona con su formación académica. Por lo que permite al participar, desarrollar oportunidades en que le facilite mejorar sus habilidades profesionales, en que aporta en su satisfacción tanto laboral como individual.

Agregado a lo anterior lo expresado por Calderón Mafud (2016), menciona que el compromiso laboral, que presentan los trabajadores con las exigencias por el cumplimiento de los objetivos empresariales, facilita la unión de los trabajadores de manera efectiva, en que ayuda en eliminar la competencia con el otro, por lo que permite establecer estrategias de trabajo, dentro del personal empresarial, aportando al bienestar de cada empleado, por lo que conduce en mejorar el clima laboral.

El segundo participante quien, al comienzo de laborar con su compañera, presentó problemas en la comunicación, que le afectaba su bienestar. Por lo siguiente, el participante aplicó estrategias de empatía como: la comprensión de la forma de pensar y actuar de su compañera, poniéndose en su lugar, siendo empático, asertivo, lo que condujo a un mejoramiento del clima laboral.

Por lo tanto, la comprensión de Herrera, (2021), expresa que el rol laboral basado en el uso de las tecnologías, son las dinámicas empresariales, que facilitan a las empresas emplear a personas desde su hogar, donde puedan ejercer una actividad económica, en beneficio de la empresa. Por ello la participante 3 expresa que “usamos un software, es el mismo software que nosotros recibimos los chats, mediante el WhatsApp (...)” esta participante desarrolla su actividad laboral, por medio del uso de la tecnología, ya que recibe instrucciones a través de redes sociales y así dar el cumplimiento correspondiente, de su cargo laboral.

Para una mejor comprensión de lo anterior Pinto y Muñoz, (2020), mencionan que la inserción laboral está compuesta por las actitudes y aptitudes, que presenta el individuo que laboran dentro de la empresa, en que permite incorporarse a las redes de trabajo, con la finalidad de alcanzar los objetivos y metas empresariales. Por ejemplo, el participante 3 expresa que sus redes de trabajo (compañeros), le permite sentirse integrada socialmente, debido que se apoya en ellos, en resolver los problemas que se le presentan al desarrollar su labor.

## 10 Discusión de resultados

En el presente apartado, se realiza un contraste de los resultados encontrados dentro del trabajo, basando en los criterios de interpretación en que hace referencia en la identificación de las dinámicas comunes de los teletrabajadores, por el cual, se hace comparación literaria con otras investigaciones, con la finalidad de confirmar o refutar las hipótesis planteadas de esos trabajos realizado.

En relación a la subcategoría de la autonomía se identificó, que los tres participantes toman decisiones de manera autónoma, acorde a las necesidades que le presentan, permitiendo organizar sus actividades laborales y personales contribuyendo a su salud mental. En relación con lo anterior, según (Jamal et al., 2021), en su trabajo investigativo mencionan que la autonomía en las personas que laboran bajo en la modalidad del teletrabajo, facilita en establecer los horarios tanto laborales y personales, ayudando al equilibrio emocional de los individuos, por lo que, contribuye en la disminución del estrés en los teletrabajadores.

Por otra parte, en la subcategoría del propósito de vida se logra evidenciar en los relatos de los participantes que existen objetivos y metas claras (P1 adquirir estabilidad económica, P2 Emprender su propia empresa, P3 ingresar las fuerzas militares), que se muestran en sus deseos, comprensiones y creencias, por lo que proyectan a futuro su culminación. Por esto los participantes tienen ideas claras sobre su propósito de vida, trazan objetivos y metas a futuro, con el fin de mejorar su calidad de vida.

Para la subcategoría de auto aceptación el participante uno, muestra que tiene un pensamiento claro y no influenciado, lo cual se detecta en su expresión verbal. Mientras que el participante dos presenta cierta desilusión, pues aún no ha logrado sus metas. Sin embargo, es tolerante consigo mismo, no se juzga negativamente y tiene unas metas trazadas. El participante tres, expresa que se conoce y distingue sus fortalezas y debilidades y que trabaja para mejorarlas.

A continuación, a nivel de la categoría de la salud mental, se muestra que dos de los participantes, establecieron rutinas que le aportan bienestar tanto físico como mental, por lo que concuerda con (Moreno Proaño y Yerovi Galeas, 2021), en que menciona dentro de su trabajo investigativo, los teletrabajadores establecieron estrategias en actividades, que permitieron adaptarse frente la modalidad del teletrabajo, dando resultado a la resiliencia, frente a los factores de riesgos como: ansiedad, estrés y depresión.

Permitiendo identificar que, uno de los participantes menciona que un factor de riesgo, es la combinación de varios escenarios, que dinamizan al mismo momento como: familiar, laboral y educativa; por lo tanto, produce un estrés significativo, que conlleva en la disminución de respuestas en los contextos mencionados.

Por ende, uno de los participantes menciona que un factor de riesgo, en el teletrabajo es la dificultad en la comunicación con su colega laboral, produciendo malestar. Ante esta situación, recurre a implementar una estrategia desde configurar una interacción, desde la empatía con su compañera como un factor de cuidado o protección de sí mismo, por lo que se caracteriza en comprender su forma de pensar y de actuar y así posicionándose desde una perspectiva de mejorar la relación entre él y su compañera de trabajo.

De esta manera, uno de los tres participantes menciona que la dinámica de relaciones, con sus compañeros de trabajo, presenta una reciprocidad, en que se pueden ayudar en resolver los problemas laborales, generando un aumento en la productividad en el ambiente laboral. De esta manera, retomando lo dicho por (Ramos et al., 2020), quien menciona en su investigación que los teletrabajadores al estructurar una red de apoyo, fomentan interacciones de colaboración entre ellos mismos, permitiéndoles un proceso más fácil o asequible en la resolución de los problemas que se le presentan durante la jornada laboral.

En otro orden de ideas, uno de los participantes relata que la dinámica laboral, en la socialización entre los mismos compañeros, percibe que es limitada, a pesar que contiene espacios conversacionales, mediante el uso de la tecnología (grupo de WhatsApp), por lo que, se ha dificultado sentirse integrado laboralmente, debido a no presentar un contacto físico con sus compañeros de teletrabajo.

## Conclusión

En el presente capítulo denominado conclusión, se dará respuesta a los objetivos planteados del actual trabajo investigativo, por el cual, el primer objetivo específico es “*caracterizar los roles familiares y laborales que han tenido los teletrabajadores en la ciudad de Villavicencio*”, Por el cual, se conoce que cada participante dentro de su núcleo familiar, teletrabajan y realizan actividades laborales y tareas propias del hogar, por lo que existe un amalgamiento entre su espacio personal, con lo que se generan problemas de convivencia en algunos momentos.

El segundo objetivo de la investigación es “*identificar los factores protectores y de riesgos que han contribuido a la salud mental de los teletrabajadores*”. De esta manera se muestra que los participantes establecieron rutinas de actividad física, creación de estrategias para el mejoramiento de la comunicación, organización eficiente del tiempo y en algunos participantes hábitos de vida saludable. En el ámbito de los factores de riesgo se encontraron problemas físicos (cansancio visual, dolor de cuello, dolor de espalda), problemas psicológicos como ansiedad, estrés lo que incide en la aparición de pensamientos negativos. La combinación de varios escenarios estimula de manera negativa al teletrabajador, disminuyendo su capacidad de respuesta.

En otro orden de ideas, el tercer objetivo de la investigación, indica “*relacionar el bienestar psicológico, la salud mental y los roles con el teletrabajo*.” Con base en este objetivo la investigación permitió relacionar el bienestar psicológico, la salud mental y los roles con el teletrabajo de la siguiente manera:

- A través de la autonomía los participantes establecieron rutinas físicas, distribuyeron su tiempo, de acuerdo con sus necesidades, tanto físicas como psicológicas.
- Desde la autoaceptación, los participantes se perciben como seres autónomos, reconociendo sus debilidades y fortalezas, trabajando para ser cada día mejor, trazando metas y objetivos a futuro, con lo cual se facilita su crecimiento personal y se evidencia el propósito de vida.
- Las relaciones positivas, se evidencian en el apoyo entre compañeros para la solución de problemas, el ser empático y asertivo, aunque algunos participantes manifiestan problemas de comunicación en esta modalidad de trabajo.
- Con respecto a la salud mental es posible decir que: Existen algunos problemas de comunicación, el encierro genera estrés, ansiedad, depresión y pensamientos negativos en



algunos participantes, mientras que otros han tenido muy buena adaptabilidad y han logrado sortear con éxito estas situaciones.

- Desde los roles, la combinación de responsabilidades, entre los escenarios laboral, familiar y educativo han ocasionado que algunos participantes, sientan estrés y por ende disminución en sus respuestas. Sin embargo, otros participantes han aprovechado el teletrabajo para tejer mejores relaciones, sortear dificultades y mejorar su trabajo.

En lo expuesto de la pregunta problema ¿De qué manera se ha visto el impacto en la salud mental de tres trabajadores que laboran desde una modalidad del teletrabajo en el municipio de Villavicencio, Colombia?´.

Se logra evidenciar que el impacto en la salud mental de los teletrabajadores participantes, que laboran desde la modalidad del teletrabajo en el municipio de Villavicencio, Meta, Colombia, es significativo al poder ser percibido por los mismos participantes, ya que la combinación de los roles en algunos casos ocasionó pensamientos negativos y con ello irritabilidad, intolerancia y en algunos casos aislamiento.

Desde el punto de vista de la comunicación los teletrabajadores, expresan que la comunicación es uno de los grandes problemas del teletrabajo, pero que en la medida que lo desarrollan van creando estrategias para superar este impase.

En la observación del entorno y de los fenómenos se evidenciaron algunos factores de riesgos como la dificultad para relacionarse con otros, el aislamiento, pensamientos negativos y la baja sociabilidad en esta modalidad de trabajo. Sin embargo, la combinación de varios escenarios como: familiar respecto a las incidencias positivas y negativas del individuo hacen que este pueda llegar al nivel de autoaceptación, para lograr así su autonomía.

Por otra parte, los teletrabajadores, han buscado alternativas de solución que les ayude a sacar el máximo provecho a esta modalidad laboral, por eso han volcado sus esfuerzos en los cuidados físicos y psicológicos, como: la actividad física y la organización de los tiempos para la realización de las actividades, por lo tanto, evita la generación de pensamientos negativos en el individuo, que le puedan conllevar en la afectación de su bienestar.

### **Aportes**

El presente trabajo investigativo realizado, brinda una nueva lectura desde la disciplina de la psicología, en razón a poder brindar conocimientos y reconocer el impacto en la salud mental, de las personas que laboran en este modelo desde la identificación de factores positivos tales como el poder optar por escenarios de esparcimiento, de reconocimiento de sus capacidades, de brindar mayores escenarios de autonomía en la organización de su labor y tareas, en la designación de sus funciones y la toma de decisión de la organización de los grupos de trabajo lo cual puede ser beneficioso para algunas personas en razón a sus rasgos de personalidad, sus estilos en razón a habilidades blandas o su deseo de poder organización en su cotidianidad.

Sin embargo, también permite reconocer aspectos o factores negativos como la imposibilidad en algunas personas de no poder distinguir, separar u organizar sus espacios siendo entornos de vulneración, de presión tanto externa (jefes y compañeros de trabajo), como interna procesos de autoevaluación o reconocimiento de sus capacidades donde pueden llevar a somatizaciones o episodios/signos de ansiedad, estrés e incluso escenarios de desvalorización frente a su labor o capacidad de respuesta principalmente laboral ante una convergencia con sus escenarios de hogar o familiar. Por el cual, facilita a los psicólogos ampliar sus recursos de intervención para las personas que interactúan en el ámbito del teletrabajo.

Con base en lo anterior, la psicología también puede verse beneficiada en la comprensión a mayor profundidad, pues si un individuo presenta una salud mental equilibrada, tendrá mayor bienestar psicológico, lo que le llevará a ser más resiliente, tolerante, pues podrá desempeñarse en cualquier rol. Por ello en la investigación se evidencia que los participantes aprendieron a enfrentar las dificultades desde su propia personalidad, con lo cual permite al investigador entender la complejidad de la mente humana, que ante el mismo hecho, la forma de reaccionar ante los mismos fenómenos, es totalmente diferente a cada individuo, con lo cual es posible plantear futuras investigaciones en psicología, que ayuden a entender estos escenarios, dentro del teletrabajo.

Continuando con este apartado, se presentan los aportes a la facultad de psicología de la Universidad Santo Tomás seccional Villavicencio, a la cual se le proporciona un trabajo de grado de nivel de pregrado, donde se exponen los hallazgos la modalidad del teletrabajo, bienestar psicológico y salud mental. El presente conocimiento enriquece la formación de los estudiantes de la facultad, permitiendo favorecer la comprensión de los desafíos, al reconocer que las personas

deben desarrollar habilidades o capacidades de afrontamiento para asumir, enfrentar, desempeñar y desenvolverse asertivamente en la modalidad del teletrabajo, al ser tal vez escenarios novedosos donde poco a poco las personas generan un aprendizaje constante de su labor y de las dinámicas particulares de esta modalidad, de igual manera se presentan y concientiza sobre las posibles dificultades tales como: la distinción entre su rol laboral y familiar, las sensaciones o percepciones de permanecer demasiado tiempo en un mismo lugar, la inmersión de su lugar de trabajo en el mismo espacio familiar.

Este conocimiento puede permitir generar debates o discusiones en el aula de clase de espacios académicos donde se abordan los contextos laborales u organizacionales, los procesos de estructuración de perfiles de los trabajadores o espacios de formación flexible (electivas o Campos de formación integral) donde se construya un interés por estudiar la cultura y las pautas laborales en razón al rol laboral y el bienestar integral de las personas. Con la intención de poder formular o diseñar estrategias para la intervención de las personas que laboran en el teletrabajo, con la finalidad de generar herramientas o recursos para el bienestar de los individuos.

Por otra parte, la investigación trae beneficio a la línea de investigación, “Abordajes psicosociales en el ámbito regional” al ser un trabajo de la región, específicamente del municipio de Villavicencio, facilita el conocimiento de la salud mental, bienestar psicológico y los roles que desempeñan los participantes teletrabajadores, convirtiéndose en material de trabajo y discusión para futuras investigaciones

Desde la perspectiva del investigador este trabajo facilita la ampliación de su conocimiento en el campo de la psicología, permitiendo una comprensión más profunda de los factores protectores y de riesgos, que afectan a los trabajadores; adquirir experiencia investigativa, que le permitirán replicar investigaciones para fortalecer y complejizar sus habilidades y capacidades en el ejercicio profesional. También le permite el desarrollo de habilidades tales como la resolución de problemas ante ciertas adversidades que pueden ser percibidas como contratiempos en la ejecución, desarrollo o postulación de las investigaciones.

Para finalizar este apartado se reconocen los beneficios que obtuvieron los participantes en el trabajo de investigación, mediante sus expresiones verbales, permitió visibilizar sus experiencias, permitiendo que sus voces sean escuchadas y reconocidas en un proceso investigativo. Por lo cual, reconocieron sus factores protectores y de riesgos que presentan en el momento de laborar en la modalidad del teletrabajo.

### **Limitaciones**

En este apartado se presentan las limitaciones que se presentaron durante el desarrollo de la investigación. Se elabora con el fin, que los nuevos trabajos de investigativos tengan el conocimiento de las dificultades y contratiempos del actual trabajo investigativo para que lo puedan prevenir o tener en cuenta.

En relación con lo anterior, se presentaron contratiempos en los permisos de ingreso de los participantes que otorga la USTA, dentro de las instalaciones. Es importante mencionar que los permisos de ingreso a las instalaciones de la Universidad deben solicitarse con anticipación y con un tiempo prudente que favorezca cumplir con todos los criterios de ingreso y de igual manera, si se desea garantizar un escenario que brinde privacidad y confidencialidad como lo es la Cámara de Gesell, se debe también solicitar con cierta anticipación y cumplir con todos requerimientos de esta.

### Sugerencias

En el actual apartado de sugerencia se brindan a futuras investigaciones, las siguientes directrices o posturas:

En primer orden, se propone realizar una investigación que parta de reconocer e identificar las habilidades sociales de los teletrabajadores a nivel de la comunicación, la empatía y el reconocimiento emocional de los otros individuos que lo rodean. Partiendo que es importante reconocer que la disminución en las interacciones sociales, posiblemente pueden llegar a dificultar el mantener o desarrollar ciertas habilidades a nivel social y laboral. Por el cual, se les invita a los investigadores a realizar una investigación enfocada en el desarrollo y fortalecimiento de habilidades sociales evidenciadas en este trabajo.

En segundo lugar, se recomienda realizar una investigación con una visión holística de los teletrabajadores, ya que se considera al participante como un todo, que facilite la comprensión desde su ser, a través de sus relatos, en la forma de relacionarse con su mundo circundante desde los diferentes roles que asume familiar, laboral, lo que se refleja en su salud mental y su bienestar psicológico

Para finalizar se construye una posible pregunta para futura investigación a partir de los puntos ciegos, de las categorías representativas y de identificar nuevos nichos investigativos del fenómeno investigativo con base en la interrogante

*¿En qué medida se ven impactados las habilidades de comunicación, empatía y reconocimiento emocional, ante la disminución de las interacciones sociales en el teletrabajo?*

*¿Cuáles son las habilidades sociales y habilidades blandas, que deben desarrollar los teletrabajadores para poder disminuir el impacto que puede tener el teletrabajo en su salud física y mental ante la disminución de las interacciones sociales?*

*¿Cuáles son rasgos de personalidad que son más asertivos para construir y formular los perfiles laborales, para los cargos que serán 100% teletrabajo?*

### Referencias bibliográficas

- Abarca Gonzales, J. J., Diez Canseco Teas, R. G., Drago Granda, D., Pastor Libralato, F. A., & Rodriguez Guimarey, L. M. (2020). Estudio bibliométrico de artículos científicos de Psicología sobre productividad en teletrabajo recogido de la base de datos Science Direct en el periodo de publicación 2005-2020. *[Trabajo de grado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)]*. Repositorio. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/653821>
- Afectación de la dinámica familiar frente al teletrabajo en tiempos de pandemia en el valle del Guamuez – Putumayo. (2021). *[Trabajo de grado, Fundación Universitaria de Popayán]*. Repositorio FUP. <http://unividafulp.edu.co/repositorio/files/original/b9598ca1dab2166a8b64a66ac6f55f27.pdf>
- Alcaldía del Municipio de Villavicencio. (2020). *Plan desarrollo Villavicencio Cambia contigo 2020-2023*. <http://historico.villavicencio.gov.co/MiMunicipio/ProgramadeGobierno/Plan%20de%20Desarrollo%20Villavicencio%20Cambia%20Contigo%202020%20-%202023.pdf>
- Álvarez, L. A. (2020). Teletrabajo, instrumento de la economía emergente. *Revista Científica Teorías, Enfoques y Aplicaciones en las Ciencias Sociales*, 13(27), 6-9. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7770758.pdf>
- Álvarez, S. (2015). La autonomía personal y la autonomía relacional. *Análisis Filosófico*, XXXV(1), 13-26. <https://www.redalyc.org/pdf/3400/340042261002.pdf>
- American Psychiatric Association. (2013). *Manual Diagnostico y estadístico de trastorno mentales* (5a ed.). American Psychiatric Publishing.
- Anuel, A., Bracho, A., Brito, N., Rondón, J. E., & Sulbarán, D. (2012). Autoaceptación y mecanismos cognitivos sobre la imagen corporal. *Psicothema*, 24(3), 390-395. Psicothema,
- Araque Castellanos, F., González Gutiérrez, O., López Jaimes, R. J., Nuván Hurtado, I.-L., & Medina Ortiz, O. (2020). Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2 (Covid-19). *Revista AVFT*, 39(8), 998-1004.

- [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft\\_8\\_2020/12\\_bienestar\\_psicologico\\_caracteristicas.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_8_2020/12_bienestar_psicologico_caracteristicas.pdf)
- Arce González, M. A., Pérez-Borroto Oliva, D. B., Mayea González, S. d., Otero Ramos, I. M., Guerra Morales, V. M., & Molerio Pérez, O. (2023). Validación de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, en adultos mayores cubanos. *Medicentro electrónica*, 27(2), 1-20. <https://medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/view/3849>
- Arias Montoya, L., Portilla de Arias, L. M., & Villa Montoya, C. L. (2008). El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual. *Scientia Et Technica*, XIV(40), 117-119. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84920454022>
- Astorga, C., & Yáber, G. (2019). Proyecto de vida en estudiantes de pregrado de Psicología. *Areté: Revista Digital del Doctorado en Educación de la Universidad Central de Venezuela*, 5(9), 125-143. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7049136.pdf>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273-285. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/ocp0000056>
- Barrera Bello, A. C., Rivas Gelvez, A. N., Figueredo Lemus, N. A., & Velandia Solano, V. B. (2022). Efectos psicológicos de los colaboradores en la Gobernación de Casanare con respecto al Teletrabajo en tiempos de confinamiento por Covid-19. *[Trabajo de grado, Universidad Autónoma de Bucaramanga]: Repositorio*. <https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/17720>
- Bautista, P. (2011). *Proceso de la Investigación Cualitativa. Epistemología, Metodología y Aplicaciones*. Manual Moderno.
- Bermúdez Torres, J. M., Díaz Jaimes, L. X., Ramírez Rodríguez, C. J., Riveros Salamanca, K., & Ruiz Tique, L. A. (2022). Factores que incrementan la depresión en los teletrabajadores analistas de calidad en la empresa IKE asistencia en la ciudad de Bogotá. *[Trabajo de grado, Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano]. Repositorio*. <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/6660>
- Bittencourt de Aguiar, S. F., Bayma de Olivera, F., Costa Hryniewicz, L. G., & de Souza Sant'Anna, A. (2022). Telework and women: perceptions of work and family life balance. *Revista FGV EBAPÉ*, 20(6), 836-850. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1590/1679-395120210244x>

- Brass, J. (2021). How You Treat Me Matters: The Role of Incivility Behaviours in Close Relationships Formed Between Individuals in Virtual Work. *Revista SURG Journal*, 13(1), 1-12. <https://doi.org/https://doi.org/10.21083/surg.v13i1.6638>
- Calderón Mafud, J. L. (2016). Socialización y compromiso organizacional: una revisión a partir del bienestar laboral. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 21(3), 239-247. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29248182003.pdf>
- Carmona Gallego, D. (2020). Autonomía e interdependencia. La ética del cuidado en la discapacidad. *Revista Humanidades*, 10(2), 99-117. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15517/h.v10i2.41154>.
- Carrasco Mullins, R. (2021). Teletrabajo: ventajas y desventajas en las organizaciones y colaboradores. *Revista FAECO sapiens*, 4(2), 1-14. [https://www.revistas.up.ac.pa/index.php/faeco\\_sapiens/article/view/2175](https://www.revistas.up.ac.pa/index.php/faeco_sapiens/article/view/2175)
- Castro Delgado, C. S., & Coronel Naranjo, M. E. (2022). Teletrabajo y su impacto en la salud mental en los docentes de la Unidad Educativa Emigdio Esparza Moreno. *[Trabajo de grado, Universidad Técnica de Babahoyo]*. Repositorio. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/13647>
- Cedrola, G. (2023). Los enfoques teóricos en relaciones laborales a la luz de los cambios que atraviesa el mundo actual del trabajo: ¿re-conceptualización, adaptación o sustitución? *Revista internacional y comparada de relaciones laborales y derecho del empleo*, 11(1), 62-105. [https://ejcls.adapt.it/index.php/rlde\\_adapt/article/view/1241](https://ejcls.adapt.it/index.php/rlde_adapt/article/view/1241)
- Chuco, V. (2021). El teletrabajo y su impacto en el estrés de los trabajadores. *Revista NBR/Review*, 7(1), 4-21. <https://doi.org/https://doi.org/10.22451/3006.nbr2021.vol7.1.10059>
- Colegio Colombiano de Psicólogos. (2009). *Deontología y Bioética del ejercicio de la Psicología en Colombia*. [https://www.infopsicologica.com/documentos/2009/Deontologia\\_libro.pdf](https://www.infopsicologica.com/documentos/2009/Deontologia_libro.pdf)
- Concejo Municipal de Villavicencio. (28 de mayo de 2020). Acuerdo No.410 de 2020. *Plan de Desarrollo 2020-2023 "Villavicencio cambia contigo"*. Alcaldía Municipal de Villavicencio. <http://historico.villavicencio.gov.co/MiMunicipio/ProgramadeGobierno/PLAN%20DE%20DESARROLLO%20VILLAVICENCIO%20CAMBIA%20CONTIGO%202020%20-%202023%20APROBADO.pdf>



- Congreso de la República de Colombia. (6 de septiembre de 2006). Ley 1090 de 2006. *Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*. Diario Oficial No.46383. [http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_1090\\_2006.html](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1090_2006.html)
- Congreso de la República de Colombia. (17 de octubre de 2012). Ley Estatutaria 1581 de 2012. *Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales*. Diario Oficial No. 48.587. [http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_1581\\_2012.html](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1581_2012.html)
- Congreso de la República de Colombia. (12 de mayo de 2021). Ley 2088 de 2021. *Por la cual se regula el trabajo en casa y se dictan otras disposiciones*. Diario Oficial No. 51.672. [http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_2088\\_2021.html](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_2088_2021.html)
- Congreso de la República de Colombia. (3 de agosto de 2021). Ley 2121 de 2021. *Por medio de la cual se crea el régimen de trabajo remoto y se establecen normas para promoverlo, regularlo y se dictan otras disposiciones*. Diario Oficial No. 51.755. [http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_2121\\_2021.html](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_2121_2021.html)
- Delfín Ruiz, C., Saldaña Orozco, C., Cano Guzmán, R., & Peña Valencia, E. J. (2021). Caracterización de los roles familiares y su impacto en las familias de México. *Revista de ciencias sociales*, 27(3), 128-137. <https://www.redalyc.org/journal/280/28068276012/28068276012.pdf>
- Díaz Bravo, L., Torruco García, U., Martínez Hernández, M., & Varela Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167. <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
- Duran Vila, N. (2020). El Teletrabajo y la conciliación con el entorno de convivencia familiar durante la Pandemia COVID-19. *Revista de Investigacion Psicologica*, 68-72. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322020000300009&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322020000300009&script=sci_arttext)
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Ballantine Books.
- Escobar Arango, F., & Estrada Jiménez, M. J. (2020). Caracterización de estudiantes de Psicología y Trabajo Social de la Fundación Universitaria Católica del Norte: Práctica Psicoeducativa en Teletrabajo. *Revista Reexiones y Saberes*(12), 8-27. <http://34.231.144.216/index.php/RevistaRyS/article/view/1187/1565>

- Ferguson, S. C., Smith, A. N., & Perry, J. L. (2021). The challenges of telework during COVID-19: A review and considerations for the future. *Journal of Business and Psychology*, 1-17.  
<https://anali.ef.uns.ac.rs/index.php/AnnalsEFSU/article/view/68>
- Fernández Chaves, F. (2002). El análisis de contenido como ayuda metodológica para la investigación. *Revista de Ciencias Sociales (Cr)*, 2(96), 36-53.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15309604>
- Fernandez Valdera, L. d., & Ubillus Alvarado, J. P. (2022). Bienestar psicológico en deportistas competitivos adultos tempranos. [Trabajo de grado, Universidad Señor de Sipán]. *Repositorio*.  
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9590/Fernandez%20Valdera%20Lucerito%20%26%20Ubillus%20Alvarado%20Juan.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Ferradás Canedo, M. d., & Freire Rodríguez, C. (2020). Relaciones positivas con otras personas y autoeficacia en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 371-380.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349863388037>
- Flecha García, A. C. (2019). Auto-aceptación y sentido/propósito vital en personas mayores institucionalizadas. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*(33), 137-150.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6836758.pdf>
- Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
- Gabriela, U. S. (2022). Bienestar Psicológico y Satisfacción con la vida en psicólogos participantes de un curso de capacitación, Lima, 2020. [Trabajo de grado, Universidad Cesar Vallejo]. *Repositorio*.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82851/Ure%c3%b1a\\_SMG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82851/Ure%c3%b1a_SMG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gajendran, R. S., & Harrison, D. A. (2007). The Good, the Bad, and the Unknown About Telecommuting: Meta Analysis of Psychological Mediators and Individual Consequences. *Journal of Applied Psychology*, 92(6), 1524-1541.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.92.6.1524>

- García Alandete, J., Martínez, E. R., Sellés Nohales, P., & Soucase Lozano, B. (García, J., Martínez, E., Selles, P. y Soucase, B. (2017). . , 21(1), 196–205.). Sentido de vida y bienestar psicológico en adultos emergentes españoles. *Acta Colombiana De Psicología*, 21(1), 196-205. <https://doi.org/http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2018.21.1.9>
- García Pickmann, C. A. (2022). Terapia racional emotiva conductual en una usuaria sin autoaceptación incondicional. [*Trabajo de grado, Universidad Peruana Cayetano Heredia*]. *Repositorio*. [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11630/Terapia\\_GarciaPickmann\\_Claudia.pdf?sequence=1](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11630/Terapia_GarciaPickmann_Claudia.pdf?sequence=1)
- Gil Escudero, G., & Rodríguez Zafra, M. (2022). Los grupos de crecimiento personal: origen y características. *Revista de Psicoterapia*, 33(121), 149-156. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8323332.pdf>
- Golden, T. D. (2020). Avoiding depletion in virtual work: Telework and recovery experiences. *Academy of Management Discoveries*, 6(4), 389-407. <https://eric.ed.gov/?id=EJ741357>
- Gómez Forero, L. M. (2021). Efectos del Teletrabajo como modalidad laboral, para los empleados del sector terciario en la ciudad de Bogotá, durante la pandemia ocasionada por el virus SARS -COV-2. [*Documento académico, Universidad Antonio Nariño*]. *Repositorio*. <http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/4743>
- González Monteagudo, J. (2001). El paradigma interpretativo en la investigación social y educativa: nuevas respuestas para viejos interrogantes. *Cuestiones pedagógicas*(15), 227-246. <http://hdl.handle.net/11441/12862>
- Guba, E., & Lincoln, Y. (2022). Paradigmas en competencias en la investigación cualitativa. En C. Denman, & J. Haro, *Por los rincones. Antología de los métodos cualitativos en la investigación social*. (págs. 113-145). Colegio de Sonora Hermosillo. <https://psicologiaexperimental.files.wordpress.com/2010/02/guba-y-lincoln-2002.pdf>
- Heersink, B. (2022). Research on the influence of telecommuting on psychological well-being, the indirect effects of autonomy, relatedness and competence (SDT) and the interaction of empowering leadership. [*Tesis de Master, Radboud Universiteit*]. *Repositorio*. <https://theses.uibn.ru.nl/items/a124d0ba-5037-468a-b9a9-434930c1a4b0>
- Heidegger, M. (2006). *Introducción a la fenomenología de la religión*. Fondo de Cultura Económica, Editorial Ediciones Siruela.

- <https://filosofiadela religion.files.wordpress.com/2012/09/heidegger-introduccion-a-la-fenomenologia-de-la-religion.pdf>
- Hernández Salazar, L. V. (2019). Diseño y aplicación de un modelo de medición de satisfacción laboral para teletrabajadores en Colombia. Caso entidad de Salud. *[Trabajo de grado, Universidad Externado de Colombia]*. Repositorio. <https://bdigital.uexternado.edu.co/entities/publication/2133f868-c4d4-4545-8d54-caf6ace68881>
- Hernández Sampieri, R., Fernandez Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGrawhill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Herrera, J. (2021). El impacto del teletrabajo en el entorno laboral y familiar y los efectos en el trabajador. *Revista internacional y comparada relaciones laborales y derecho del empleo*, 9, 251-271. [https://ejcls.adapt.it/index.php/rlde\\_adapt/article/view/1063](https://ejcls.adapt.it/index.php/rlde_adapt/article/view/1063)
- Huaman De La Cruz, H., & Soto Rojas, K. R. (2022). Efectos de la pandemia covid-19 en las emociones y la salud mental de los universitarios de la facultad de sociología de la UNCP, 2021. *[Trabajo de grado, Universidad Nacional del Centro del Perú]*. Repositorio. <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/8145>
- Husserl, E. (1998). *Invitación a la fenomenología*. Paidós, Universidad Autónoma de Barcelona. [https://kupdf.net/download/husserl-edmund-invite-oacute-n-a-la-fenomenolog-iacute-a\\_58c2e139dc0d609442d276fb\\_pdf](https://kupdf.net/download/husserl-edmund-invite-oacute-n-a-la-fenomenolog-iacute-a_58c2e139dc0d609442d276fb_pdf)
- Irarrázaval, M., Prieto, F., & Armijo, J. (2016). Prevención e intervenciones tempranas en salud mental: una perspectiva internacional. *Acta bioethica*, 22(1), 37-50. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2016000100005>
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Basic Books Publishers. <https://ia800302.us.archive.org/9/items/currentconceptso00jaho/currentconceptso00jaho.pdf>
- Jaiswal, A., Sengupta, S., Panda, M., Hati, L., Prikshat, V., Patel, P., & Mohyuddin, S. (2022). Teleworking: role of psychological well-being and technostress in the relationship between trust in management and employee performance. *International Journal of Manpower*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/IJM-04-2022-0149>

- Jamal, M. T., Anwar, I., Khan, N. A., & Saleem, I. (2021). Work during COVID-19: assessing the influence of job demands and resources on practical and psychological outcomes for employees. *Asia-Pacific Journal of Business Administration*, 13(3), 293-319. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/APJBA-05-2020-0149>
- Jiménez Figueroa, A., & Berrios Riquelme, A. (2022). Condiciones de Teletrabajo, Conflicto Trabajo-Familia y Carga Mental en Trabajadores/as del sector privado en Chile. *Revista de Investigacion Psicológica*(22), 95-108. <https://doi.org/https://doi.org/10.53287/oipi3168sv46c>
- Kaplan, J., Zinkula, J., & Klersz, A. (22 de marzo de 2023). El teletrabajo está haciendo que los empleados vuelvan a sentirse como universitarios: juegan por la tarde y trabajan por la noche. Business Insider. <https://www.businessinsider.es/teletrabajo-provoca-empleados-vuelvan-sentirse-universitarios-1218522>
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. . <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-006x.73.3.539>
- Krause, M. (1995). La investigación cualitativa: Un campo de posibilidades y desafíos. *Revista Temas de Educación*(7), 19-39. [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w23896w/inv\\_cualitat\\_krause.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w23896w/inv_cualitat_krause.pdf)
- Lavatelli, L., & Vidal, V. (2021). Comunicación y Salud mental: Cruce potente. *Revista científica REVCOM*(12), 1-11. [http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/128825/Versi%C3%B3n\\_en\\_PDF.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/128825/Versi%C3%B3n_en_PDF.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Li, B., Xue, C., Cheng, Y., Lim, E. T., & Chee Wee, T. (2023). Understanding work experience in epidemic-induced telecommuting: The roles of misfit, reactance, and collaborative technologies. *Journal of Business Research*, 154. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.113330>
- López Vélez, L. E. (2020). El principio de beneficencia como articulador entre la teología moral, la bioética y las prácticas biomédicas. *Revista Franciscanum*, 62(174), 1-30. <https://doi.org/https://doi.org/10.21500/01201468.4884>
- Macazana Fernández, D. M., Rodríguez Grández, C., Collazos Paucar, E., Pastor Segura, J., & Castañeda Terrones, R. H. (2022). Evaluación auténtica y autonomía estudiantil. *Revista*

- Universidad y Sociedad*, 14(S2), 185-193.  
<https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/2780/2732>
- Matusevich, D., & Nemirovsky, M. (2021). Notas sobre el teletrabajo, la atención psiquiátrica y los cambios comunicacionales en pandemia. *Revista Vertex Argentina Psiquiatría*, 32(154), 86-90. <https://revistavertex.com.ar/ojs/index.php/vertex/article/view/117/73>
- Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. (02 de septiembre de 2021). *Colombia superó los 209.000 teletrabajadores en 2020: Ministerio de las TIC*. <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-prensa/179742:Colombia-supero-los-209-000-teletrabajadores-en-2020-Ministerio-de-las-TIC>
- Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. (2 de septiembre de 2021). *Colombia superó los 209.000 teletrabajadores en 2020: Ministerio de las TIC*. <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-prensa/179742:Colombia-supero-los-209-000-teletrabajadores-en-2020-Ministerio-de-las-TIC>
- Monja Casares, M. I. (2021). Programa Relaciones Positivas (PRP). Promoción de competencias socioemocionales. Ediciones Pirámide.
- Morales Sosa, F. E. (2010). Estudio de salud mental en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid]. Repositorio. <https://repositorio.uam.es/handle/10486/6196>
- Moreno Proaño, G. M., & Yerovi Galeas, A. M. (2021). La resiliencia en el teletrabajo: revisión bibliográfica sistemática. [Tesis de Grado, Universidad Tecnológica Indoamérica]. Repositorio. <https://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/2466>
- Orellana, Y. (2019). Salud Mental Comunitaria en AMBA: una reflexión necesaria. Repensando las prácticas profesionales desde tres experiencias de abordaje integral de la salud mental. *Revista Debate Público Reflexión de Trabajo Social*, 9(17), 86-93. [https://trabajosocial.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/13/2019/08/12\\_Orellana.pdf](https://trabajosocial.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/13/2019/08/12_Orellana.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (OMC). (17 de junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2004). *Promoción de la Salud*. [http://www.asmi.es/arc/doc/promocion\\_de\\_la\\_salud\\_mental.pdf](http://www.asmi.es/arc/doc/promocion_de_la_salud_mental.pdf)

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). *Salud Mental*. <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>
- Ozcelik, H., & Barsade, S. G. (2018). No employee an island: Workplace loneliness and job performance. *Academy of Management Journal*, 61(6), 2343-2366. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.5465/amj.2015.1066>
- Pérez Bringas, A. A. (2022). Clima social familiar y síntomas psicopatológicos en universitarios confinados por pandemia en Nueva Cajamarca. *Revista de investigación y casos de salud casus*, 6(1), 31-38. <https://doi.org/https://doi.org/10.35626/casus.1.2022.272>
- Pérez Cruz, O. A., & Pinto Pérez, R. (2021). Determinantes de la inserción laboral en egresados universitarios en México. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(21), 1-16. <https://doi.org/https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.732>
- Pérez Pérez, P. d., & Caranqui Palomeque, A. P. (2021). Teletrabajo y relaciones interpersonales en países subdesarrollados: revisión bibliográfica. [Tesis de Grado, Universidad Tecnológica Indoamérica]. Repositorio. <https://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/2393>
- Pérez Valentin, Y. J. (2022). El teletrabajo: implicancias para el trabajo y los trabajadores. Estudio de caso del Banco República. [Trabajo de grado, Universidad de la República]. Repositorio. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/33580>
- Pinto, A., & Muñoz, G. J. (2020). *Teletrabajo: Productividad y bienestar en tiempos de crisis*. [https://noticias.uai.cl/assets/uploads/2020/05/05-pinto-y-munoz\\_2020\\_teletrabajo\\_final.pdf](https://noticias.uai.cl/assets/uploads/2020/05/05-pinto-y-munoz_2020_teletrabajo_final.pdf)
- Podcamisky Garber, M. (2006). El rol desde una perspectiva vincular. *Revista Reflexiones.*, 85(1), 179-187. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72920817012>
- Puyana Silva, A. (23 de junio de 2021). *Ley 1221 de 2008 sobre teletrabajo y Ley 2088 de 2021 sobre trabajo en casa*. <https://derlaboral.uexternado.edu.co/analisis-y-opinion/ley-1221-de-2008-sobre-teletrabajo-y-ley-2088-de-2021-sobre-trabajo-en-casa/>
- Ramírez Burga, A. M., & Silva Fuentes, K. M. (2019). Validez y confiabilidad del test de propósito vital en estudiantes de institutos superiores de la provincia de Trujillo. [Trabajo de grado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio.

- [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37752/ramirez\\_ba.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37752/ramirez_ba.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ramírez Vielma, R., & Nazar, G. (2019). Factores motivacionales de diseño del trabajo y su relación con desempeño laboral. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 19(4), 791-799. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2019.4.17517>
- Ramos Cordova, Y., Rodríguez La Fuente, M. E., de Bowen Balon, Y., Bermúdez Fernández, L. L., & Acuña Tornés, V. (2020). Bienestar psicológico en pacientes con esquizofrenia del Hospital Psiquiátrico de La Habana. *Revista del hospital psiquiátrico de la Habana*, 17(3), 1-11. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revhospsihab/hph-2020/hph203a.pdf>
- Ramos, V., Ramos Galarza, C., & Tejera, E. (2020). Teletrabajo en tiempos de COVID-19. *Revista internacional de psicología*, 54(3), 1-29. <https://www.journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/1450/1034>
- Rengifo Cruz, D. C., & Valencia Alzate, N. (2022). Factores intralaborales y extralaborales que inciden en el estrés laboral en docentes en la modalidad de teletrabajo. [Artículo académico; Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium]. Repositorio. <https://repository.unicatolica.edu.co/handle/20.500.12237/2413>
- Rivas Avila, Y. J., Mas Sánchez, P. R., & Varona Moreno, L. M. (2022). La atención al crecimiento personal del estudiante de la carrera Pedagogía-Psicología en formación inicial. *Opuntia Brava*, 14(4), 40-54. <https://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/1674>
- Rochabrun Hidalgo, F. M., Uceda Florez, R. M., & Salas Blas, E. (2021). Estrés laboral y percepción de competencias parentales en padres que trabajan. *Revista de Investigacion Psicologica*(26), 51-67. <https://doi.org/https://doi.org/10.53287/wzsy6920rr57j>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin. <http://dspace.vnbrims.org:13000/jspui/bitstream/123456789/4397/1/On%20Becoming%20a%20Person%20A%20Therapist%E2%80%99s%20View%20of%20Psychotherapy.pdf>
- Romero Farías, Á. D., & Giniebra Urra, R. (2022). Funcionalidad familiar y autoestima en adolescentes durante la pandemia por COVID-19. *Revista PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes*, 1(1), 1-18. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.5852508>



- Romero, G. A., & Castro Marín, Y. C. (2021). Niveles de estrés por el teletrabajo en administrativos de la Universidad Cooperativa de Colombia - Villavicencio. *[Trabajo de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]*. Repositorio. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/8d7619c0-b120-40db-8c1f-cebdfa62609/content>
- Rudolph, C. W., Allan, B., Clark, M., Hertel, G., Hirschi, A., Kunze, F., . . . Zacher, H. (2021). Pandemics: Implications for research and practice in industrial and organizational psychology. *Industrial and Organizational Psychology: Perspectives on Science and Practice*, 14(1-2), 1-35. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1017/iop.2020.48>
- Ruiz Frutos, C., & Gómez Salgado, J. (2021). Efectos de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de la población trabajadora. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 24(1), 1-6. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2021.24.01.01>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Salvador Moreno, J., & Molina Bravo, M. E. (2021). Teletrabajo y los riesgos psicosociales en la salud de los trabajadores. *[Trabajo de grado, Universidad San Gregorio de Portoviejo]*. Repositorio. <http://repositorio.sangregorio.edu.ec/handle/123456789/2058>
- Sánchez Paredes, G., Montenegro Ramírez, A., & Medina Chicaiza, P. (2019). Teletrabajo una propuesta de innovación en productividad empresarial. *593 Digital Publisher CEIT*, 4(Extra 5-1), 91-107. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7144041.pdf>
- Sánchez-Toledo Ledesma, A. M. (2021). Efectos del teletrabajo sobre el bienestar de los trabajadores. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 30(2), 234-254. <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v30n2/1132-6255-medtra-30-02-234.pdf>
- Sanchis Soler, G., García Jaén, M., Sebastia Amat, S., Diana Sotos, C., & Tortosa Martínez, J. (2022). Acciones para una universidad saludable: Impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes. *Revista Retos*(44), 1045-1052. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/91940/67931>

- Santiago Cortés, G., & Franco Enríquez, G. (2023). Pandemia, teletrabajo y daños a la salud de maestras de preescolar en México. *Revista Cuabana de Salud y Trabajo*, 1, 24. <https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/344/328>
- Schein, E. H. (1980). *Organizational psychology* (3a ed.). Prentice-Hall. <https://archive.org/details/organizationalps00sche/page/n3/mode/2up>
- Sorin Candel, O., & Arnăutu, M. (2021). Psychological Entitlement and Work-related Outcomes during the Covid-19 Pandemic. The Role of Telecommuting as a Moderator. *Revista Romanian Journal of Applied Psychology*, 23(2), 46-52. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24913/rjap.23.2.04>
- Stuntzner, S. (2015). Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind By: Dr. Kristen Neff (review) Behind By: Dr. Kristen Neff (review). *Counseling Faculty Publications and Presentations*(9). [https://scholarworks.utrgv.edu/coun\\_fac/9](https://scholarworks.utrgv.edu/coun_fac/9)
- Tejada Becerra, C. C., & Reyes Zuluaga, L. F. (2021). Teletrabajo, impactos en la salud del talento humano en época de pandemia. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 11(2), 1-8. <https://doi.org/https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.2.2021.6553>
- Tomasina, F., & Pisani, A. (2022). Pros y contras del teletrabajo en la salud física y mental de la población general trabajadora: una revisión narrativa exploratoria. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 25(2). <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2022.25.02.07>
- Torres Díaz, A. M. (2019). Las relaciones interpersonales positivas para favorecer la educación socioemocional en segundo grado de educación primaria. *[Trabajo de grado, Centro Regional de Educación Normal]*. Repositorio. <https://acortar.link/osnkfj>
- Vásquez Condezo, E. H., Hualpa Flores, A., Luis Paredes, E., & Chávez Ramos, L. A. (2021). Una mirada al estrés docente por trabajo virtual en tiempos de COVID 19. *Revista Iberoamericana De La Educación*, 1-20. <https://revista-iberoamericana.org/index.php/es/article/download/171/390>
- Villafrade Vargas, A., & Palacios Osma, J. I. (2013). Propuesta de Implementación de un Modelo de Teletrabajo. *Revista Ibérica de Sistemas y Tecnología de Información (RISTI)*, 17--31. <http://dx.doi.org/10.4304/risti.12.17-31>

- vOrganización de las Naciones Unidas (ONU). (6 de julio de 2021). *Teletrabajo en América latina: 23 millones de personas trabajaron desde casa durante la pandemia del COVID-19*. <https://news.un.org/es/story/2021/07/1494012>
- Zhou, Y., & Zhou, G. (2022). Telecommuting Incur Burnout in Teachers During the COVID-19 Quarantine Lockdown? A Moderated Mediation Model of Harmonious Passion and Housing Size. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 1-12. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s40299-022-00706-w>
- Zubieta, E. M., & Delfino, G. I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones.*, XVII, 277-283. <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139946018.pdf>