



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

# FACTORES DE RIESGO EXTRALABORAL Y NIVELES DE ESTRÉS PRESENTES EN LOS ESTUDIANTES DE POSGRADO DE LA ESPECIALIZACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO, EN LA MODALIDAD VIRTUAL DE TRES INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

*Non-work risk factors and stress levels present in postgraduate students specializing in Safety and Health at Work, in the virtual modality of three higher education institutions*

GINA YURLEY FUENTES ROJAS<sup>1</sup>

Recibido:4 de diciembre de 2023. Aceptado:17 de enero de 2024

DOI: <http://dx.doi.org/10.21017/rimci.2024.v11.n21.a156>

## RESUMEN

Los niveles de estrés han presentado un incremento significativo gracias a los diferentes estresores a los cuales se enfrenta la población a nivel general. Las múltiples actividades relacionadas con el trabajo, la educación, familia y sociedad han generado riesgos psicosociales que han afectado de manera importante la vida del individuo. Los estudiantes de posgrado buscan mejorar sus ingresos económicos por medio de una mejor cualificación profesional acorde a las necesidades empresariales generando así, multiplicidad de roles los cuáles deben ser asumidos para lograr su estabilidad emocional[1]. En el presente artículo se analiza los factores de riesgo extralaboral y los niveles de estrés presentes en los estudiantes de posgrado de la especialización de Seguridad y Salud en el Trabajo, que realizan estudios en la Modalidad virtual en tres Instituciones de educación Superior. El estudio es descriptivo con enfoque cualitativo, la muestra estuvo conformada por 60 estudiantes de tres universidades en la modalidad virtual de estudios de posgrado. Se utilizó el cuestionario de estrés y de factores de riesgo extralaboral validados para la población colombiana[2].

Los resultados permiten observar que los niveles de estrés están presentes en la universidad de Medellín con altos niveles, respecto a los riesgos psicosociales extralaborales se observan riesgos relacionados con dificultades económicas, relaciones familiares, tiempo fuera del trabajo y categorías emergentes relacionadas con el liderazgo, resiliencia y solución de problemas que permiten hacer frente a las situaciones difíciles que enfrentan de manera cotidiana. Se concluye que efectivamente ante la presencia de riesgos en las personas se debe potencializar los factores protectores con el fin de mejorar la salud mental de los estudiantes de posgrado.

**Palabras clave:** Factores; extralaborales; estrés; riesgo; psicosocial.

## ABSTRACT

Stress levels have shown a significant increase thanks to the different stressors that the population faces at a general level. The multiple activities related to work, education, family and society have generated psychosocial risks that have significantly affected the life of the individual. Postgraduate students seek to improve their economic income through better professional qualifications in accordance with business needs, thus generating a multiplicity of roles which must be assumed to achieve their emotional stability[1]. This article analyzes the non-workplace risk factors and stress levels present in postgraduate students specializing in Occupational Health and Safety, who carry out studies in the virtual

---

<sup>1</sup> Psicóloga. Docente, Mg en Seguridad y salud en el Trabajo. Corporación Universitaria Iberoamericana. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4461-2661> Correo electrónico: [dra.Fuentes@yahoo.es](mailto:dra.Fuentes@yahoo.es)

modality in three Higher Education Institutions. The study is descriptive with a qualitative approach, the sample was made up of 60 students from three universities in the virtual modality of postgraduate studies. The stress and extra-work risk factors questionnaire validated for the Colombian population was used[2]. The results allow us to observe that stress levels are present at the University of Medellín with high levels. Regarding non-work psychosocial risks, risks related to economic difficulties, family relationships, time away from work and emerging categories related to leadership, resilience are observed. and problem solving that allow them to face the difficult situations they face on a daily basis. It is concluded that indeed, in the presence of risks in people, protective factors must be enhanced in order to improve the mental health of postgraduate students.

**Keywords:** Factors; extra-work; stress; risk; psychosocial.

## I. INTRODUCCIÓN

LA SALUD mental se define como un “estado dinámico” el cual se expresa en los individuos por medio de su comportamiento de acuerdo a los contextos que vive de manera cotidiana y a las interacciones que tiene[3]; es así, como cada individuo enfrenta las situaciones por medio de recursos emocionales y cognitivos que permiten asumir los diferentes retos de manera tranquila, generando un ambiente social, laboral, familiar y personal adecuado frente a las demandas que se presentan en los diferentes contextos, generando características de estrés que producen sintomatología que puede afectar a los individuos generando enfermedades como ansiedad, depresión y tristeza profunda[4]. Un aspecto importante que se presentó después de la pandemia COVID 19, ha sido el incremento de casos con el desarrollo de trastornos psicológicos, la falta de estrategias de afrontamiento para hacer frente a los cambios inesperados que trajo la pandemia generó incertidumbre y dificultades en las relaciones familiares, sociales, laborales y educativas[5]. De acuerdo con la Federación de Aseguradores Colombianos[6] enumeran que en el año 2021 hubo un incremento de 249 casos de enfermedad de origen laboral en salud mental respecto al año 2020 con mayor incidencia en las mujeres con un 62%; sin embargo, Fasecolda menciona que en el año 2018 hubo un incremento incluso mayor que en la pandemia, y el principal diagnóstico que se ha presentado es el trastorno ansioso depresivo con gran presentación en el sector económico de la salud.

No se puede obviar que el estrés y los trastornos del sueño siguen teniendo una gran representación en la población Colombiana, afectando principalmente las áreas de ajustes de la persona[7], en este sentido los individuos que estudian y trabajan de manera simultánea presentan una tendencia aumentada a manifestaciones que son poco

perceptibles y son tomadas dentro de la normalidad, hasta que se manifiesta un episodio mayor que genera una problemática con sintomatología que puede generar incapacidad temporal o permanente afectando el desarrollo de su vida cotidiana, convirtiéndose en un problema a nivel mundial[8]. El estrés es uno de los principales factores de riesgo que a nivel mundial ha presentado gran repercusión, de hecho, se ha convertido en una enfermedad con consecuencias graves para la persona, afectando su estabilidad laboral, familiar y personal. Una de las consecuencias a nivel estudiantil es el bajo rendimiento académico y la deserción de sus metas académicas. La organización mundial de la salud[1] define el estrés laboral como “la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación”[9]; Y estas exigencias y presiones están inmersas en el diario vivir por situaciones de diferente índole a la cual cada individuo debe enfrentar.

En este orden de ideas, el sector educativo no es ajeno a esta realidad; la presencia de sintomatología asociada al estrés en los estudiantes ha incrementado de manera exponencial teniendo en cuenta, que la virtualidad ha ido en aumento como una estrategia para lograr objetivos académicos. El Ministerio de la educación[10], señala que la educación virtual o educación en línea abre un sin número de posibilidades para la educación, facilitando la educación de calidad, es importante tener en cuenta que el aprendizaje autónomo juega un rol importante en los estudiantes, por lo tanto, el proceso de aprendizaje, tendrá éxito de acuerdo al proceso que el estudiante desarrolle para lograrlo, existen variables que pueden afectarlo y entre ellas se encuentra el estrés, aspectos personales, familiares y sociales que pueden intervenir en el desarrollo exitoso de sus metas y proyectos.

La educación virtual, así como la educación presencial, independientemente de la modalidad que elija el estudiante, exige un proceso de calidad y entregables, que en ocasiones por los múltiples compromisos adquiridos impiden que se cumplan a cabalidad; y esta articulación de actividades empieza a desencadenar sintomatología asociada al estrés que enferman y dificultan el cumplimiento de las mismas. Generalmente, se observan incapacidades gracias al estrés. Después de la pandemia SARS COV 2 - COVID 19, la vida tuvo un cambio importante en cada individuo, y ha sido un proceso de adaptación ante los retos laborales, pérdidas familiares, relaciones disfuncionales y metas académicas, que interactúan de manera dinámica para lograr una estabilidad emocional, que permita un equilibrio y así lograr los objetivos propuestos en las dimensiones del individuo. De hecho, los factores extralaborales encaminados a las relaciones personales, familiares y sociales, así, como la comunicación y su estabilidad personal; y factores intralaborales relacionados con la carga de trabajo, empoderamiento en las funciones, falta de participación en la toma de decisiones y falta de apoyo social y seguridad laboral se ha afectado de manera importante generando sintomatología relacionada a los riesgos psicosociales con impacto negativo[11].

## II. TEORÍAS RELACIONADAS CON EL ESTRÉS

Existen algunos modelos teóricos que tratan de explicar por qué se genera el estrés en los individuos, explicando relaciones de diversos factores que en una interrelación dinámica pueden desencadenar sintomatología asociada al estrés; en este sentido también se observa que el rendimiento físico, la rotación y el ausentismo en cualquiera de las actividades que realiza el individuo puede afectarlo, incluso abandonar las metas a corto, mediano y largo plazo que se han propuesto[12]. Uno de los modelos iniciales fue el de Karasek publicado en 1979, el Modelo de Interacción entre Demandas y Control, tiene presente las exigencias en los diferentes contextos así como la falta de control que puede tener una persona en su entorno; ambas dimensiones exigen resultados de acuerdo a las actividades que realizan y por lo tanto, el no lograr las metas propuestas y no contar con las estrategias para resolver las demandas que se presentan, genera enfermedades y problemas a nivel

psicológico[13]. En este orden de ideas, la dimensión apoyo social cobra una relevancia importante, ya que esta dimensión de apoyo fue una ampliación al modelo inicial, y por lo tanto el modelo de control, demandas y apoyo social propuesto por Jhonson y Hall en 1988 y Karasek y Theorell en 1990, permite que el individuo pueda hacer frente a las situaciones que se presentan de manera positiva, mejorando la productividad y el logro de los objetivos propuestos sin importar las demandas que se presentan[12].

El siguiente modelo denominado Desequilibrio - esfuerzo - recompensa (DER) propuesto por Siegrist[14], plantea una relación directa entre el esfuerzo que pone las demandas del trabajo y las recompensas que se derivan de él, por lo tanto, el esfuerzo puede ser extrínseco o intrínseco respecto a la recompensa recibida generando síntomas relacionados con el estrés. El modelo de afrontamiento del estrés propuesto por Lazarus y Folkman[15], se centra en la percepción de la persona sobre los eventos que enfrenta, generando una serie de cogniciones que pueden ser denominadas como estresores, y determinando las estrategias para resolverlo[14].

Los modelos mencionados anteriormente, permiten observar factores que se relacionan de manera dinámica y que buscan explicar como el individuo debe hacer frente a las diferentes situaciones que enfrenta en los diferentes contextos sean personales, familiares, sociales, educativos o laborales; por lo tanto, los estresores pueden ser intralaborales, extralaborales pero los recursos con los que cuenta el individuo permite superar las adversidades encontrando la solución más pertinente sin perder el control de las mismas.

## III. METODOLOGÍA

La presente investigación se centra en el paradigma interpretativo, con un enfoque Cualitativo y alcance descriptivo. Se tomó una muestra de 60 estudiantes de postgrado de seguridad y salud en el trabajo, quienes realizan sus estudios en la modalidad virtual en tres Instituciones de educación Superior de Bogotá y Medellín, 20 estudiantes de cada una de las instituciones. Se utilizaron los instrumentos de recolección de datos validados por el Ministerio de la Protección social y la Universidad

Javeriana[2]: el Cuestionario de factores de riesgo Extralaboral y el cuestionario de estrés, adicionalmente se realizaron grupos focales estableciendo categorías emergentes de los factores de riesgo presentes en los estudiantes. Como técnica de análisis de datos se utilizó el Software del Ministerio de Trabajo y el software Atlas ti para poder describir las categorías emergentes resultantes de los grupos focales.

#### IV. RESULTADOS (Tabla I)

**Tabla I.** Nivel de riesgo extralaboral de los estudiantes en modalidad virtual.

Nivel de riesgo extralaboral		
Universidad A (Bogotá)	Universidad B (Bogotá)	Universidad C (Medellín)
18,6	22,8	27,2
Riesgo medio	Riesgo medio	Riesgo Alto

De acuerdo con el nivel de riesgo extralaboral se puede observar que hay una diferencia importante en el riesgo de los estudiantes respecto a la ciudad en la que residen, los estudiantes que hacen parte de la ciudad de Medellín presentan un riesgo mayor a nivel extralaboral que los estudiantes que residen en la ciudad de Bogotá. Un aspecto importante que se observa en los grupos focales radica en el estado civil, los estudiantes de la ciudad de Medellín en un 60% son casados y el tiempo para estar en casa, compartir tiempo fuera en familia y cumplir con todas las obligaciones se dificulta, adicionalmente, se observa que en un 50% los estudiantes laboran fuera de la ciudad de Medellín y por turnos que pueden rotar entre 15\*7 o 21\*7, generando más factores de riesgo extralaboral. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el riesgo en la ciudad de Bogotá es Medio, lo cual indica que los factores de riesgo están presentes en un 40% de los estudiantes en ambas universidades, un aspecto que se resalta en los estudiantes de la ciudad de Bogotá es que hay un 60% que son solteros y no tienen personas a cargo; sin embargo, hay obligaciones económicas que exigen un nivel competitivo mayor. Tabla II.

De acuerdo a los niveles de estrés, los resultados son muy interesantes, en una de las universidades de Bogotá no se encuentran síntomas

**Tabla II.** Nivel de riesgo por estrés de los estudiantes en modalidad virtual.

Nivel de riesgo por estrés		
Universidad A (Bogotá)	Universidad B (Bogotá)	Universidad C (Medellín)
11,0	14,1	24,5
Riesgo Bajo	Riesgo medio	Riesgo Muy Alto

relacionados con el estrés, síntomas como insomnio, inapetencia, despertares nocturnos no son evidentes y cuentan con estrategias de afrontamiento para las diferentes situaciones que se presentan en el contexto; caso contrario ocurre en la otra universidad de Bogotá, en donde se evidencia un riesgo medio, aquí es importante tener en cuenta que los estudiantes cuentan con obligaciones económicas importantes, y las responsabilidades de trabajo, estudio y personales generan en ocasiones situaciones estresantes que deben solventar de la mejor manera, de igual forma se manifiestan síntomas físicos relacionados con problemas gástricos y del aparato locomotor que en ocasiones dificultan su desempeño cotidiano. En la universidad de Medellín se observa un riesgo alto por estrés, la presencia de síntomas como irritabilidad, insomnio, inapetencia, dificultad en relaciones sociales están presentes en los estudiantes, de igual manera, como es manifestado en los grupos focales, se observa que el estar laborando fuera de su ciudad natal y por tantos días alejados de su grupo familiar, genera condiciones de estrés que en ocasiones no son manejadas de la mejor forma y por lo tanto, se manifiestan los síntomas. Tabla III.

La identificación de factores protectores es fundamental cuando se realiza la evaluación de los riesgos psicosociales, permiten plantear las acciones que fortalezcan estos factores protectores para no generar riesgos mayores en las personas. Las relaciones familiares, comunicación, relaciones interpersonales y desplazamiento vivienda - trabajo - vivienda son factores protectores en los estudiantes de las Universidades de Bogotá, en la universidad de Medellín se encuentran factores protectores como situación económica y características de la vivienda y su entorno. En este orden de ideas, los factores de riesgo más prevalentes en el grupo de estudiantes de posgrado son: Tiempo fuera del trabajo e influencia del entorno extralaboral sobre

**Tabla III.** Factores protectores a nivel extralaboral.

Factores protectores	Universidad A (Bogotá)	Universidad B (Bogotá)	Universidad C (Medellín)
Tiempo fuera del Trabajo			
Relaciones Familiares	X	X	
Comunicación y relaciones interpersonales	X	X	
Situación económica		X	X
Características de la vivienda y de su entorno			X
Influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo			
Desplazamiento vivienda - trabajo - vivienda	X	X	

**Tabla IV.** Categorías emergentes resultantes.

Categorías emergentes	Universidad A (Bogotá)	Universidad B (Bogotá)	Universidad C (Medellín)
Resiliencia	X	X	X
Trabajo colaborativo	X	X	X
Empatía	X	X	X
Solución de problemas	X	X	X
Adaptación	X	X	X
Inteligencia emocional	X	X	X
Liderazgo	X	X	X

el trabajo, es importante resaltar que en la universidad de Medellín también se presenta riesgos extralaborales relacionados con la comunicación y dificultades en las relaciones familiares e interpersonales. Tabla IV.

Las categorías emergentes se repitieron de manera permanente en los diferentes grupos de estudiantes, en donde a pesar de las dificultades que se presentan en los diferentes contextos, manifiestan que el contar con un pensamiento crítico ante las adversidades, les permite hacer frente a diferentes situaciones, el poder solucionar problemas con empatía y un buen equipo de trabajo permite que los procesos de adaptación sean más amigables y se puedan lograr, de hecho los retos y metas que se establecen a corto, mediano y largo plazo a nivel personal y familiar, permiten evidenciar que

como individuos pueden superar las adversidades. De hecho, una característica muy importante es el liderazgo, categoría emergente como esa capacidad de manejar diferentes situaciones relacionándose con su familia y su grupo social. Es así, como a pesar de los riesgos que se presentan en los estudiantes, los factores protectores juegan un papel fundamental en su desarrollo personal, familiar y social.

## V. ANÁLISIS DE RESULTADOS

La salud mental ha sido de gran importancia a través del tiempo en las diferentes áreas de ajuste en el individuo, este constructo tan importante ha generado que la persona materialice una serie de competencias para hacer frente a las situaciones que

enfrenta en su diario vivir, generalmente los altos niveles de estrés se relacionan con alteraciones a nivel conductual, presencia de diferentes adicciones y secuelas en su estado de salud[16]. En Colombia, La Política Nacional de Salud Mental, ha sido implementada en los diferentes contextos de acuerdo a la necesidad de mejorar las intervenciones en las personas, el estrés se expresa mediante el comportamiento de acuerdo a las situaciones que deben asumir, generando una serie de recursos emocionales, cognitivos y mentales que permiten enfrentar las demandas que se presentan[2].

Con base en lo anterior, la identificación de los factores de riesgo psicosocial permiten implementar acciones de promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación en las personas, generando así acciones primarias, secundarias y terciarias que permitan mejorar la salud mental de los individuos. Los factores de riesgo extralaboral y los niveles de estrés generan una sintomatología que pueden afectar la adaptación y funcionalidad del individuo en su contexto social, familiar, personal y laboral, en ocasiones generando trastornos que pueden ser incapacitantes y afectando su desarrollo individual[17].

La "Teoría del afrontamiento del estrés"[18], enfatiza que hay situaciones que pueden sobrepasar las capacidades que tiene una persona, cuándo el individuo no cuenta con las capacidades para asumir los retos, entra en un proceso de afrontamiento para lograr hacer frente a la situación, evitarla y generar una respuesta acorde a la situación que debe asumir. Es importante tener en cuenta que el estrés no siempre es negativo, de hecho el presentar situaciones de estrés permite que la persona pueda potencializar todas sus habilidades y poder superar cualquier adversidad que se presente, generando procesos de resiliencia e inteligencia emocional, estableciendo límites y potencialidades frente a los diferentes contextos. Generalmente, se atribuye el estrés a situaciones netamente laborales, pero hay situaciones que no se relacionan con el estrés y sin embargo, generan síntomas relacionados con él, por lo tanto, las exigencias se pueden encontrar en diferentes momentos; es así, como los estudiantes de posgrados no son ajenos a esta situación ya que se enfrentan a situaciones familiares, personales y sociales, en un 70% de la muestra total trabajan, estudian y tienen familia, por lo tanto, el tener personas a cargo y

contar con tantas demandas genera riesgos tanto extralaborales como por estrés.

El modelo de Demanda Control de Karasek, R adaptado por Carañate[18], establece la importancia de estimular a la persona para que genere una activación y cumpla sus metas, volviendo a su estado inicial, por lo tanto, las situaciones que generan un estrés positivo activan al individuo pero él cuenta con las estrategias de afrontamiento para asumir los retos y adaptarse al medio, cumpliendo con las actividades a su cargo y desplegando una serie de estrategias que permiten un equilibrio entre el individuo y su contexto extralaboral[20]. Generalmente, los factores de riesgo extralaboral están asociados al género femenino con mayor prevalencia, y en el presente estudio no es la excepción, ya que se observa un 70% de la muestra del género femenino presentando un riesgo significativo tanto en factores extralaborales como por estrés, sin embargo, aunque las relaciones familiares, sociales, personales y laborales se ven afectadas en el presente estudio simbolizan un factor protector, pero los factores de riesgo que afectan el sueño, el estado del ánimo y su salud física si se relacionan con esta característica[21].

La presencia de factores de riesgo extralaboral y por estrés en la muestra seleccionada, permite evidenciar, que el realizar varias actividades al tiempo genera factores de riesgo psicosocial, los cuales pueden afectar la interacción social, familiar y personal, disminuyendo el tiempo de compartir en familia y sintiéndose momentáneamente excluido de los grupos de interacción, evidentemente el presentar características de cansancio físico y emocional genera de igual manera un autoaislamiento con el fin de lograr las metas propuestas. Es importante resaltar que la existencia de varias actividades complementarias genera problemas de salud mental transitorios, pero al culminar los estudios, permite acercarse a su realización personal relacionada con el logro de una mejor cualificación profesional[22].

De los grupos focales se puede evidenciar que los estudiantes son conscientes del grado de estrés y factores de riesgo a los cuáles están expuestos, manifiestan de igual manera, la importancia de mantener una salud mental estable, ya que han evidenciado que su salud se ha visto deteriorada, manifestando de igual manera, la presencia de

molestias musculares que dificultan su actividad cotidiana; son conscientes que es mientras terminan su posgrado, sin embargo, también reconocen que el lograr una mejor cualificación profesional amerita tener cargos laborales con mayor exigencia en productividad. Por lo tanto, reconocen la importancia de potencializar sus habilidades de afrontamiento, estrategias que deben ser desarrolladas para hacer frente a las diferentes situaciones que deban enfrentar en su diario vivir, sin dejar de lado sus aspiraciones y metas tanto a nivel social, familiar, laboral y personal.

## VI. CONCLUSIONES

Los factores de riesgo extralaboral y niveles de estrés se encuentran presentes en los estudiantes de posgrado, riesgos que se relacionan con las múltiples actividades que se realizan en su diario vivir; sin embargo, el desarrollo de estrategias de afrontamiento que permitan hacer frente a las situaciones a las cuales se enfrentan, se convierte en un objetivo en esta población, de tal manera que puedan controlar las diferentes demandas que se generan en su vida cotidiana, haciendo frente a situaciones de no control que puedan generar riesgos mayores. Es evidente que se deben implementar estrategias en las instituciones de educación superior que beneficien a la población estudiantil.

## REFERENCIAS

- [1] Organización Mundial de la Salud, 2020. <https://www.paho.org/es/noticias/no-hay-salud-mental>
- [2] Ministerio de Salud y Protección social (2018). Política de Salud Mental y SPA. Bogotá D.C., Colombia. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/Políticas-Salud-Mental-y-SPA.aspx#:~:text=La%20Pol%C3%ADtica%20Nacional%20de%20Salud,riesgos%20asociados%20a%20los%20problemas>
- [3] N. Alonso & K. L. Sánchez, Salud Mental en Colombia: un análisis de los efectos de la pandemia. 2021. <https://ascofapsi.org.co/pdf/Noticias/Estad%C3%ADstica%20de%20Salud%20mental%20en%20Colombia-%20pandemia%202021%20.pdf>
- [4] E. Cabezas, R. Herrera, P. Ricaurte, C. Novillo, Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19. Revista Venezolana de Gerencia, vol. 26, núm. 94. Universidad del Zulia, Venezuela. 2021. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=290696120>
- [5] D. Rojas, Estrés laboral una enfermedad común que sufre el 33% de los trabajadores de Colombia. La República. 2020. <https://www.asuntoslegales.com.co/actualidad/estres-laboral-una-enfermedad-comun-que-sufre-33-de-los-trabajadores-en-colombia2995082#:~:text=En%20Colombia%2C%20en%20el%20m%C3%A1s,un%20alto%20nivel%20de%20estr%C3%A9s.>
- [6] Federación de Aseguradores Colombianos (FASECOLDA), comunicado de prensa, 2022. <https://www.fasecolda.com/cms/wp-content/uploads/2022/10/En-2021-se-afiliaron-cerca-de-900-mil-nuevos-trabajadores-al-Sistema-General-de-Riesgos-Laborales.pdf>
- [7] P. Apaza, M. Cynthia, R. S. Seminario y J. E. Santa-Cruz, Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 - Perú. Revista Venezolana de Gerencia, 25(90). 2020. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29063559022>
- [8] F. N. Bedoya-Lau, L. J. Matos, y E. C. Zelaya, Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. Rev Neuropsiquiatria. 2014.
- [9] S. Leka, La organización del trabajo y el estrés. Reino Unido: Universidad de Nottingham. 2004. [https://www.who.int/occupational\\_health/publications/en/pwh3sp.pdf](https://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh3sp.pdf)
- [10] Ministerio de educación, 2017. <https://www.mineducacion.gov.co/portal/Educacion-superior/Informacion-Destacada/196492:Educacion-virtual-o-educacion-en-linea>
- [11] C. Vargas y O. Barreto, Carga mental en personal de enfermería. Obtenido de revista Ciencia y Cuidado, ISSN 1794-9831, Pag 108 - 121 Vol 17. 2020. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7732356>
- [12] S. Garavito, Estrés laboral en Colombia. Bucaramanga: Universidad Cooperativa de Colombia. 2018. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/8526/1/2018\\_estres\\_laboral\\_colombia.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/8526/1/2018_estres_laboral_colombia.pdf)
- [13] J. E. Osorio & L. Cárdenas Niño, Estrés laboral: estudio de revisión. Diversitas (17949998), 13(1), 81-90. 2017. <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/3494>
- [14] E. Amaya, L. Galvis González, E. Acosta Camacho, A. Aguilera Mateus & A. Olarte Garcia, Impacto del estrés laboral en el bienestar de los empleados del área de fidelización de empresas de Emtelco. Medellín: Institución Universitaria Politécnico

- Gran Colombiano. 2019. [https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1404/1.Tesis%20de%20grado.pdf?sequence=1 &isAllowed=y](https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1404/1.Tesis%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- [15] R. S. Lazarus y S. Folkman, *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. 1986.
- [16] C. Gallo, *Estrés, ansiedad y agotamiento, tres impactos del teletrabajo en la salud mental*. France 24. 2020. <https://www.france24.com/es/20200723-estres-ansiedad-impacto-teletrabajo-salud-mental-pandemia>
- [17] J. Verduga & P. Ortiz, *Estrategias de afrontamiento de los síntomas asociados al estrés laboral en los trabajadores de la empresa de servicios petroleros Alkhorayef Petroleum Co. Polo del Conocimiento*, 6(12), 1292-1316. 2021. doi: <http://dx.doi.org/10.23857/pc.v6i12.3436>
- [18] R. S. Lazarus, *Psychological stress and the coping process*. 1966.
- [19] V. Cañarte, *Incidencia del estrés laboral en el compromiso organizacional de los trabajadores del área administrativa pertenecientes a la Empresa Oleana durante el periodo 2018*. Ecuador. 2018. <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16073/Disertaci%C3%B3n%20Evelyn%20Vanessa%20Ca%C3%B1arte%20Hor-maza.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- [20] J. Rojas, G. Flores & I. Cuaya, *Principais aspectos metodológicos no estudo do stresse ocupacional no pessoal universitário: Uma revisão sistemática*. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 15(1), e1248. 2021. <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2021.1248>
- [21] Alcover, C. M. (Ed.). (2020). *La vigencia del contrato psicológico: aproximaciones teóricas y empíricas desde las Américas*. Editorial Universidad Católica de Colombia. <https://doi.org/10.14718/9789585133617.2020>
- [22] M. P. A. Santos, M. P. Y. Sierra, R. G. Rodriguez, D. Tovar, J. Carolina, A. Marín & R. E. C. Dorado, *Comprensión psicosocial del teletrabajo: riesgos emergentes y protectores-(Estudios de Caso-Colombia)*. *El presente del futuro del trabajo II*, 249. 2019.