



Artículo original

## Exploración de los efectos psicológicos en las madres trabajadoras que realizan teletrabajo durante la crisis del COVID-19

### Exploration of the psychological effects on working mothers engaged in telework during the COVID-19 crisis

Ximena Galdona Montaner<sup>1</sup> , Michelle Lloret<sup>1</sup> , Sebastián Vargas Ferreira<sup>2,3</sup> 

<sup>1</sup> Universidad Católica "Nuestra Señora de la Asunción". Asunción, Paraguay.

<sup>2</sup> Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Sociales. San Lorenzo, Paraguay.

<sup>3</sup> Instituto Desarrollo. Asunción, Paraguay.

Autor para correspondencia: Silvia Sánchez Flecha. Correo: silsan64@hotmail.com

Recibido: 16-09-2024      Aceptado: 02-12-2024

#### RESUMEN

**Introducción:** Este estudio se centra en los efectos psicológicos de las madres que trabajaron desde casa durante la crisis de COVID-19. Fue significativo el efecto de la pandemia, sobre todo en la población estudiada, las experiencias de estas, afectadas por el trabajo remoto, las tareas del hogar y la atención a sus hijos, por ello fue necesario explorar efectos del confinamiento en la vida de las mujeres en términos personales, familiares y laborales. El objetivo fue analizar los efectos psicológicos desde la perspectiva de las madres trabajadoras durante la pandemia que ocurrió entre 2020 y 2021 como lo establece Sabino. **Metodología:** La metodología fue de enfoque fenomenológico y diseño exploratorio, transversal. La técnica fueron las entrevistas semiestructuradas y el instrumento una guía de preguntas divididas en tres dimensiones. El análisis permitió describir algunos efectos en las mujeres que se clasificaron en tres niveles: gerencial, mando medio y emprendedoras. **Resultados:** Los efectos observados fueron los psicológicos, familiares y de rendimiento laboral. Todas las mujeres coincidieron en experimentar altos niveles de estrés y ansiedad debido a la sobrecarga y la superposición de actividades que se realizaban simultáneamente. La incertidumbre sobre el futuro y la falta o exceso de información durante el confinamiento fueron factores desencadenantes. **Discusión:** Las mujeres teletrabajadoras experimentaron estrés, ansiedad y agotamiento por sobrecarga de responsabilidades familiares y laborales durante el confinamiento. **Conclusiones:** Se concluyó que el estrés y la ansiedad fueron los efectos más comunes en todas las dimensiones del estudio. Las mujeres lo experimentaron casi todo el tiempo y su condición de madres intensificó estos eventos.

**Palabras clave:** Aislamiento social, Ansiedad, Confinamiento, Relaciones Familiares, Salud Mental

#### INTRODUCCIÓN

La falta de datos ante medidas de confinamiento por pandemia y crisis sanitaria en el mundo, en Paraguay, generó un desafío para poder identificar la problemática de la investigación. El miedo e incertidumbre en cuanto a los medios y experiencias de mujeres madres trabajadoras fue el problema central observado.

#### ABSTRACT

**Introduction:** This study examines the psychological effects on mothers who engaged in remote work during the COVID-19 crisis. The pandemic's impact was particularly significant on the studied population, whose experiences were affected by telework, domestic responsibilities, and childcare duties, necessitating an exploration of confinement effects on women's personal, familial, and professional spheres. The objective was to analyze the psychological effects from the perspective of working mothers during the 2020-2021 pandemic, as established by Sabino. **Methodology:** The methodology employed a phenomenological approach with an exploratory, cross-sectional design. Data collection utilized semi-structured interviews with a question guide segmented into three dimensions. The analysis facilitated the description of effects on women classified into three hierarchical strata: executive, middle management, and entrepreneurs. **Results:** The observed effects manifested in psychological, familial, and occupational performance domains. All subjects reported experiencing elevated stress and anxiety levels due to task overload and concurrent activity overlap. Future uncertainty and information inadequacy or excess during confinement served as precipitating factors. **Discussion:** Female teleworkers experienced stress, anxiety, and exhaustion due to overlapping familial and occupational responsibilities during confinement. **Conclusions:** The study determined that stress and anxiety were the predominant effects across all study dimensions. Female subjects experienced these symptoms near-continuously, with their maternal status intensifying these manifestations.

**Keywords:** Anxiety, Confinement, Family Relationships, Mental health, Social isolation

En cuanto al planteamiento del problema, la cuarentena afectó especialmente a las mujeres, cargadas con roles como madres, trabajadoras y cuidadoras. Se eligió investigarlas por la presión cultural que enfrentaron, y que se intensificó durante la pandemia.

Las pandemias acompañaron a la humanidad a lo largo de los años pese a los avances de la medicina, es de

suma importancia tener en cuenta que cualquier brote que se pueda dar pueden expandir las enfermedades infectocontagiosas de forma exponencial debido a que actualmente existen importantes movimientos migratorios (1).

Además, el aislamiento domiciliario es una circunstancia inédita y reciente en Paraguay, y es probable que tenga un efecto significativo en la salud física y mental de las personas. La paralización de la economía, el cierre de instituciones educativas y el encierro de la población durante varias semanas han creado una situación atípica llena de factores estresantes diversos (2).

Para responder a la interrogante se analizaron las características sociodemográficas de mujeres madres que teletrabajan en Asunción, incluyendo su entorno familiar. Se estudiaron los efectos psicológicos a partir de fuentes y resultados recopilados.

Una de las principales preocupaciones durante la pandemia, fue el temor a perder el empleo y adaptarse al trabajo virtual, que afectó especialmente a mujeres madres, al coincidir con las responsabilidades laborales y familiares en el mismo tiempo y espacio.

Es decir, se adicionan también las labores hogareñas y las responsabilidades de la maternidad, adicionando estos aspectos también a lo que son los efectos psicológicos del confinamiento, contribuyendo sobremanera a su agravación.

El objetivo de esta investigación plantea analizar los efectos psicológicos causados a las mujeres madres trabajadoras durante la pandemia COVID 19, entre el 2020 y 2021.

### **Conceptos sobre la Ansiedad, Depresión y Estrés**

Según Virues Elizondo (3), la ansiedad es un fenómeno que condiciona la productividad y la adecuación al medio social, laboral o académico. Esto se produce en todas las personas; tiene la importante ocupación de movilizar a las personas frente a situaciones alarmantes o amenazantes, de manera que se haga lo posible para prevenir el riesgo, neutralizarlo, aceptarlo y/o afrontarlo adecuadamente.

La ansiedad se refiere a un estado de intranquilidad, angustia o agitación del ánimo. Se manifiesta debido a una situación de presión o tensión emocional; es una de las sensaciones más habituales en el ser humano, siendo está una emoción difícil y poco placentera (4,5).

Para Beck et al. (6), es la interpretación errónea del individuo, que se fundamenta en suposiciones equivocadas. Kyriacou y Sutcliffe (7, p. 4), afirman que "es una respuesta con efectos negativos (tales como cólera, depresión) acompañada de cambios fisiológicos potencialmente patógenos (descargas hormonales, incremento de la tasa cardíaca, etc.)".

Lang (8), la define como una contestación emocional que da una persona frente circunstancias percibidas o interpretadas como amenazas y/o peligros.

Para diferenciar entre el miedo y la ansiedad que se manifiestan en los trastornos de ansiedad, se puede describir el miedo como una reacción emocional ante una amenaza inmediata, ya sea real o percibida, mientras que la ansiedad se considera una respuesta de anticipación a una amenaza futura. En el Trastorno de pánico, el miedo se experimenta en el momento presente, mientras que la ansiedad es una respuesta anticipada, lo que explica por qué las conductas de evitación son tan frecuentes en los trastornos de ansiedad (9).

Cuando el cuerpo y la mente actúan ante el peligro o la amenaza, el sujeto exterioriza emociones físicas de ansiedad: sucesos como el aumento del ritmo cardíaco y respiratorio, opresión en el pecho, tensión muscular, sudoración o escalofríos, malestar estomacal y temblores en las manos y las piernas (10).

De todas las conceptualizaciones mostradas, a los propósitos de esta investigación será utilizado el concepto de Virues Elizondo (3), ya que refiere a las situaciones amenazantes como sucesos muy estresantes que presentan características que se manifiestan en una persona y que una vez finalizado influye positivamente en su superación. Ej.: la capacidad de afrontamiento, el nivel de autoestima y el apoyo social y familiar. Ya que define con precisión aquello que se pretende medir.

Por otro lado, la depresión explica un estado de tristeza que acompaña a sentimientos de abandono y escaso amor propio. En la depresión, todos los aspectos de la vida, emocionales, cognoscitivas fisiológicas y sociales pueden verse estropeadas (11).

Según Navarro (12), la depresión refiere a una sensación de malestar y se manifiestan a través de sentimientos de angustia, tristeza, frustración, mal humor constante y esto como resultado de algún evento negativo que haya pasado una persona.

Se puede afirmar que una persona está deprimida cuando se observa en ella una pérdida de interés por la vida o también cuando en situaciones no tan desfavorables, se encuentra desanimada y decaída, con ánimo negativo. No es fácil reconocer y separar el desaliento y la tristeza (o periodo de luto) con lo que se considere como normal o no tan sano.

Rojas (13) define la depresión como un conjunto de trastornos mentales con síntomas físicos, psicológicos y cognitivos negativos. Según Navarro (12), la depresión afecta la creatividad, interfiere en el trabajo y las actividades diarias, llevando a la pérdida de interés y dificultando las relaciones interpersonales. En casos graves, puede provocar aislamiento, indiferencia y pensamientos suicidas.

La tensión, la ansiedad, y los constantes sentimientos de culpa son algunos de los síntomas más frecuentes. Para Navarro (12) se trata de una colección de sentimientos, experiencias y percepciones internas que son desagradables, causan dolor y resultan paralizantes.

La depresión es la suma de manifestaciones clínicas utilizadas para especificar una serie de trastornos cognitivos conductuales (episódicos o periódicos, unipolares, leves, moderados o graves). Durante este período, los individuos ya no pueden obtener refuerzo social, o ya no se ajustan a sus propias reacciones o pierden efectividad (12).

Estos cambios van acompañados de pensamientos depresivos automáticos, trastornos físicos y sentimientos de falta de energía y pérdida de control sobre la situación. Además, como resultado final, se observó la separación de la función cerebral y la pérdida de la conducta dirigida a objetivos (12).

Navarro (12), proporciona una definición pertinente para esta investigación, caracterizando la depresión como alteraciones negativas en el ambiente emocional y un estado de alerta reducido. Además, destaca la presencia habitual de tensión, ansiedad y sentimientos de culpa. Estos síntomas incluyen experiencias internas desagradables y paralizantes, que son relevantes para el tema de investigación.

Por último, una de las definiciones más recientes del Estrés fue la planteada por McEwen (14), que la define como una sensación de amenaza, real o hipotética, a la integridad física o psicológica de un individuo, que conduce a una respuesta física y/o conductual. En medicina, el estrés se conoce como una condición en la que aumentan los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en la circulación.

## METODOLOGÍA

Este estudio fenomenológico fue de diseño exploratorio transversal. Para el efecto, se seleccionó a seis madres trabajadoras en formato teletrabajo, Divididas en tres categorías: 1) Dos mujeres en cargos gerenciales; 2) dos mujeres en mandos medios y 3) dos mujeres emprendedoras. La selección de la población se realizó de manera aleatoria e intencionada de acuerdo a los criterios establecidos para cada categoría.

Para poder medir lograr el objetivo se construyeron tres objetivos específicos:

- Identificar los efectos psicológicos (estrés, ansiedad, depresión) del confinamiento en mujeres madres trabajadoras durante la pandemia COVID-19.
- Describir la influencia del confinamiento en las relaciones familiares durante la pandemia COVID-19.
- Describir los afectos en el desenvolvimiento laboral en mujeres madres trabajadoras durante el confinamiento.

Estas configuran las áreas de desenvolvimiento de las mujeres tomando en cuenta los roles de género y la división social del trabajo.

La entrevista fue la técnica seleccionada para recolectar los datos de la población seleccionada. Para desarrollar las seis entrevistas se ensambló un instrumento consistente en una guía de preguntas de 17 interrogaciones abiertas, divididas en tres dimensiones. Estas fueron Efectos psicológicos del confinamiento, Efectos en las relaciones familiares del confinamiento y, Efectos en el desempeño laboral.

La interpretación de los datos no está completamente predefinida, sino que se encuentran establecidas las categorías para el análisis general de los datos. Se desarrolló un primer árbol de categorías basado en la guía de la entrevista, que se fue expandiendo a medida que se codificaba el texto (15, p. 99).

Tomando como referencia a Sabino (15), los códigos dieron lugar a la formación de unidades, categorías y patrones, todo ello con el propósito de proporcionar explicaciones a contextos, situaciones, hechos y fenómenos. La codificación y categorización se llevaron a cabo con los objetivos de investigación como punto de referencia. Se inició con la descripción, siguiendo con el ordenamiento conceptual de los datos de acuerdo a propiedades y terminó con la descripción como acto creativo de cada entrevistada.

El proceso de generación de categorías implicó una comparación entre las unidades de análisis, en la que cada unidad se clasificó como similar o diferente a las demás y se identificó con un nombre y una etiqueta. Este proceso se inició con la revisión del material para el análisis. Tras establecer un plan de trabajo inicial, los datos que surgieron se codificaron para crear un primer nivel descriptivo. Posteriormente, estos datos se agruparon en un segundo nivel conceptual (15).

Las entrevistadas fueron seleccionadas a través de contactos entre colegas y compañeras de trabajo, así como, de referencias a través de familiares que trabajan en los distintos niveles descritos para este estudio.

## RESULTADOS

### Efectos Psicológicos

En el grupo de mujeres bajo estudio, se identificó una paridad en las posiciones y características laborales entre las participantes de la primera categoría: E1: *"Con mucho temor por no saber lo que iba a suceder, mucha preocupación"*; E2: *Con temor, y "de repente sofocada, porque de un día para otro estábamos completamente encerrados"*

Así como las de segunda categoría quienes expresaron: E1: *"Estaba cansada casi todo el día, y me sentía así. De*

*repente me costaba mucho arrancar” y E2: “Si, estaba re argel, no comía, no quería saber nada, todo el día estaba así”.*

Ambas expresaron experimentar momentos significativos de ansiedad y estrés durante la pandemia. Este estado se manifestó como un temor ante la incertidumbre generada por el contexto del encierro y la falta de información.

Durante la pandemia, las participantes experimentaron altos niveles de ansiedad debido a la falta de información fiable y al exceso de datos contradictorios sobre la pandemia. La carga adicional de responsabilidades domésticas también contribuyó a este aumento de la ansiedad. Aunque las causas específicas de ansiedad variaron entre las participantes, coincidieron en que tanto sus entornos personales como familiares se vieron afectados negativamente, impactando su vida diaria durante la crisis sanitaria.

Los primeros meses no contaban con ayuda del servicio personal doméstico lo que acentuó la presión sobre las tareas del hogar que siempre recayeron sobre ambas mujeres, sumando mayores y más constantes tensiones propias del trabajo, los quehaceres del hogar, el cuidado y atención de sus hijos con las tareas escolares en todo momento, simultáneamente todo en un mismo espacio, determino por el confinamiento.

En la categoría de mandos medios, las entrevistadas experimentaron ansiedad y depresión debido a cambios en la rutina y adaptación de sus hijos a la educación remota. Además, enfrentaron dificultades como comer por estrés, llevando a casos de obesidad, y una de las participantes sufrió depresión tras la pérdida de su pareja. Estas mujeres buscaron apoyo emocional en sus familiares directos, principalmente en sus madres, durante el confinamiento.

En la categoría emprendedoras, se observó una mayor similitud en cuanto a las vivencias de las participantes, el quedarse en casa a cargo de los hijos y como agravante en caso de una de las entrevistadas que además tuvo que hacerse cargo de los adultos mayores de la casa y eso, le resultó agotador.

Las madres experimentaron estrés y ansiedad debido a la irritabilidad y dependencia de sus hijos durante la pandemia. Las familias que mantuvieron hábitos estables redujeron el estrés por la alteración en la rutina de los niños. El impacto laboral también generó ansiedad y estrés, con adaptaciones laborales que resultaron en doble trabajo y agotamiento en estas mujeres, causando miedo a la pérdida de empleo y vulnerabilidad económica.

### **Relaciones Familiares**

En el nivel gerencial, hubo discrepancias en las dinámicas familiares. Una madre priorizó la comida y la cocina para conectar con su familia, mientras que otra se

enfocó en conversar más con sus hijos, aprovechando para involucrarse más en sus vidas, algo que su horario laboral previo no le permitía. Esto se hizo palpable con las expresiones de las participantes: E1: *“fue la convivencia total con los chicos realmente”*. *“Compartir con los chicos todas sus actividades al 100%, ya sea juegos, conversaciones, charlas que antes no teníamos”*; E2: *“Cocinamos entre todos, y compartimos un poco más”* y E3: *“Hacer cosas de la casa, compartir, jugar con Joaquín, tomar terere”*

Una de las entrevistadas describió un ambiente familiar hostil que afectó la salud mental de su hija, diagnosticada con depresión severa. Atribuyó esto a la sobreinformación de los medios y redes sociales durante la pandemia. Según Balluerka et al., el cierre de actividades, escuelas y el confinamiento generaron una situación excepcional con múltiples estímulos estresantes (2).

Según Espada et al., la afectación psicológica durante y después del confinamiento puede ser específica a estímulos relacionados con la COVID-19, como el estrés familiar intenso debido a problemas económicos, sociales o de salud (17). Hubo discrepancias en los ambientes familiares: una se percibía más independiente, mientras la otra se enfocaba en su hijo, sufriendo estrés que reprimía para mantener la calma. A pesar de las diferencias, ambas experimentaron niveles de estrés altos, manejados con abnegación, lo cual a largo plazo puede afectarlas.

En el grupo de emprendedoras, hubo diferencias en las dinámicas familiares. Una participante experimentó armonía inicial con su familia, seguida de tensiones y confrontaciones más tarde. Según Brooks et al., las relaciones familiares incluyen la unión familiar, la forma de afrontar problemas y expresar emociones, así como adaptarse a cambios, estando vinculadas al ambiente y recursos familiares (5).

Una de las participantes se vio desbordada por las demandas sociales y familiares durante la cuarentena, atendiendo a las tareas escolares de sus hijos, cuidando a su recién nacido y manteniendo su negocio, lo que generó angustia y conflicto. Hubo discrepancias entre las entrevistadas: una mantuvo un estrecho relacionamiento con su familia durante el confinamiento, mientras que la otra enfrentó sus responsabilidades principalmente sola.

La primera entrevistada experimentó un cambio de apoyo familiar inicial a conflictos y tensiones durante el confinamiento. En contraste, la segunda mujer se vio desbordada por múltiples actividades y responsabilidades, lo que provocó un desequilibrio psico-emocional.

### **Desempeño Laboral**

Las mujeres en la categoría uno tenían menos riesgo de perder su empleo en comparación con las de las categorías dos y tres. Para los empleadores, resultaba más conveniente prescindir de las mujeres con mandos

medios (categoría dos) debido a menores costos en concepto de vacaciones, aguinaldo e indemnización en comparación con las de rangos superiores (22).

El desempeño laboral abarca no solo las habilidades, sino también la eficiencia, calidad y productividad en las tareas, la disciplina, el cumplimiento de normas de seguridad y salud, y las cualidades personales necesarias para un cargo específico, según Beck et al. (6); Ponce Castro y Villavicencio Benalcázar (19) y; EcuRed (20).

Ambas mujeres en cargos de alta gerencia no percibieron su posición laboral en riesgo, lo que les brindó cierta calma (22). Sin embargo, el teletrabajo les generó estrés y ansiedad al combinar sus labores profesionales con las responsabilidades del hogar y sus hijos. Esta multitarea constante causó altos niveles de estrés y agotamiento, afectando ocasionalmente su desempeño laboral y su calidad de vida.

En el nivel de mando medio, las trabajadoras no experimentaron seguridad en la estabilidad laboral, siendo el segmento más vulnerable durante la pandemia, al contrario de las de nivel superior. Aunque no perdieron sus empleos, expresaron miedo y vulnerabilidad ante la posibilidad de ser desvinculadas más fácilmente (21). Los medios de comunicación sobre desempleo y suspensiones laborales les generaron altos niveles de ansiedad. Algunas expresiones recolectadas fueron:

E1: *"Si, mucha más presión. De todas formas, estamos con muchos nuevos desafíos en mi puesto de trabajo, lo cual implica también más trabajo, porque hay muchas cosas que tengo que aprender. Con el teletrabajo, como yo tiendo a siempre querer terminar las cosas que hago, me extiendo y no mido"*

E2: *"Si, más que nada durante, porque hay herramientas que solo las tenés en la oficina y no están disponibles en tu casa, y más por el tipo de tarea que yo realizo, que son tareas operativas, que requieren mucha actividad y movimiento constante in situ. Había muy pocas cosas que estando desde mi casa podía hacer, o sino casi siempre tenía que estar llamando y preguntando información a otros compañeros"*

E3: *"Si sentía mucha presión realmente, teníamos reuniones informativas entre los compañeros y también cuando necesitaba algo más urgente era directamente con mi jefa"*

E4: *"Si, mucha presión realmente. Mis compañeras de la oficina me ayudaban mucho, desde la oficina porque yo no me iba, las cosas que podía hacer desde casa, las hacía sin problema, pero con las cosas de la oficina si me ayudaban mis compañeras"*

Según Chiavenato, el desempeño se refiere a la eficacia del personal en las organizaciones, crucial para su funcionamiento y satisfacción laboral (21). Ambas experimentaron presión al teletrabajar y destacaron

reuniones laborales estresantes a cualquier hora, sin ayuda externa. El temor al desempleo fue un motor constante que generó sacrificio, estrés y angustia en esta categoría.

En el análisis del desempeño laboral de las emprendedoras, se observa que la presión no fue determinante, ya que las situaciones previas a la pandemia no generaron ansiedad ni estrés. A pesar de los cambios impuestos por la crisis, sus formas de trabajar esencialmente no variaron. Para la primera entrevistada, el cierre del espacio físico y la incertidumbre sobre las restricciones gubernamentales desencadenaron ansiedad y estrés. En contraste, la segunda se centró en mantener su negocio activo para no afectar a su equipo, separando la situación laboral de la familiar. Chiang et al., destacan que el desempeño se ve influenciado por las capacidades individuales y la interacción con la naturaleza del trabajo y la organización (8).

Las mujeres en esta categoría experimentaron estrés al tener que ajustar su modelo de negocio, cerrar sus locales y adaptarse financieramente a los bajos ingresos durante la cuarentena. Esta presión estuvo relacionada con la necesidad de no despedir a ninguno de sus colaboradores.

## DISCUSIÓN

Todas las participantes coincidieron en que, pasaron por mayores situaciones de estrés, ansiedad e inclusive una participante afirmó haber pasado por cuadro depresivo severo. Los disparadores de estos episodios de ansiedad y estrés se dieron no solo a motivos personales y familiares, sino también debido a la desinformación e incertidumbre generada por los medios.

Según Virues Elizondo (3), la ansiedad es un fenómeno universal que afecta a todos los individuos y, en circunstancias diarias, influye en el desempeño y la adaptación al ambiente social, laboral o académico. Es un mecanismo esencial que impulsa a las personas a actuar en situaciones percibidas como amenazantes, motivándolas a evitar peligros, neutralizarlos o enfrentarlos.

Brooks et al., se refieren a los vínculos y conflictos en la familia nuclear (5) se suscitan como en el caso del cuidado de los niños y el estar pendiente de las tareas escolares, sumándose también las responsabilidades propias de sus empleos, y el mantenimiento del hogar porque no contaban con ayuda del personal doméstico, género en las mujeres mayor tensión, agotamiento y estrés.

En cuanto a la segunda dimensión "Relaciones Familiares", se pudo concluir, que las mujeres de las diferentes categorías han desarrollado varias actividades con sus familias durante el confinamiento, los primeros tiempos se dedicaron a compartir entre ellos y en algunos casos a cocinar.

Según Simões et al., el estrés y la ansiedad también

pueden funcionar como un mecanismo de respuesta (18). Se presenta inicialmente en una fase de activación o preparación del individuo ante el estímulo. Luego, hay un periodo de mantenimiento de alta actividad y, finalmente, una vez superada la situación, se entra en una fase de agotamiento donde la alta actividad disminuye drásticamente.

Los estados de ánimo fueron variando conforme avanzaban los días, afirmando así que la convivencia se tornaba más difícil, generándose mayores niveles de irritabilidad y falta de paciencia, también la saturación de tareas y actividades que las mujeres debían realizar al día, fueron algunos causantes de la que la armonía familiar se vea afectada de manera negativa, en algunos casos dejando de lado a la pareja o los hijos no recibían la debida atención.

Finalmente, en la dimensión "Desempeño Laboral", las entrevistadas de la categoría 3 coincidieron en que el realizar teletrabajo no les proporcionó tanta presión como a las mujeres de las otras dos categorías, ya que ellas ya incorporaron este estilo de trabajo al ser independientes.

Chrousos y Gold definen el estrés como una falta de armonía o amenaza a la homeostasis, desencadenando respuestas fisiológicas y comportamentales para restaurar el equilibrio (16). Puede ser una respuesta específica o generalizada. Sirve como estímulo frente a situaciones importantes, como la pérdida de un ser querido o dificultades económicas.

Sin embargo, sí coincidieron con las mujeres de las demás categorías en que familiarmente fue una época muy difícil de pasar, ya que la incertidumbre de la situación acaparaba todos los medios de comunicación y además tuvieron que agregar a sus rutinas el cuidado de la casa y los hijos.

En cuanto a las relaciones familiares en el mando medio, las entrevistadas discreparon levemente en cómo se desarrollaron sus relaciones familiares, ya que una afirmó que también se dedicó a la cocina al igual que una de las entrevistadas de categoría uno, y la otra participante optó por compartir y jugar con su hijo y realizar cosas y quehaceres propias de la casa, resaltando la similitud con la segunda entrevistada de la categoría uno (7).

Según Espada et al., el agotamiento extremo puede relacionarse con la preocupación por la salud, el miedo al contagio propio o de familiares, pesimismo sobre el futuro y sensación de vulnerabilidad (17). El cuidado de los adultos mayores en casa se suma a las responsabilidades, aumentando la vulnerabilidad y el agotamiento en este grupo social específico.

Esto permitió observar que, a diferencia de las mujeres de mandos gerenciales, ellas no sintieron que su trabajo este en juego, pero si sintieron ansiedad y mayor estrés a partir de la convivencia y la carga de todas las actividades en simultáneo.

Con respecto a la categoría 2 mandos medios, estas mujeres no solo pasaron por algunas situaciones de estrés y ansiedad por la suma y la carga de actividades, contrariamente a la categoría anterior, sintieron mayor preocupación ya que sintieron que sus puestos de trabajo se verían afectados en cualquier momento. Además, en ningún momento sintieron el acompañamiento por parte de sus superiores para desarrollar sus funciones de manera tranquila y segura, sin embargo, si hubo contención y apoyo entre compañeros del mismo segmento laboral.

La pandemia desencadenó diversos factores como miedo al contagio, frustración, falta de contacto social y pérdidas económicas, contribuyendo a posibles impactos psicológicos graves, como estrés postraumático. Las disparidades socioeconómicas juegan un papel crucial en la gravedad de estos efectos. Ambas participantes experimentaron tensiones familiares significativas, como la imposibilidad de celebrar el cumpleaños de una hija, generando tensiones y hartazgo en las relaciones familiares (4).

En cuanto a la última categoría, ambas mujeres sintieron algún nivel de estrés por no saber qué o cómo hacer con sus respectivos emprendimientos, en el sentido que cada una invirtió muchos recursos (tiempo, capital, esfuerzo, etc.) y debido a la pandemia tuvieron que retrotraerse, eso les generó una disminución de ingresos y al mismo tiempo, mucha sobrecarga de labores por tener que reconvertir y reacomodar sus respectivos negocios.

## CONCLUSIONES

En primer lugar, el confinamiento durante la crisis COVID-19 tuvo múltiples efectos significativos en las mujeres madres teletrabajadoras. Todas las participantes experimentaron mayores niveles de estrés y ansiedad, con una incluso reportando depresión severa.

En segundo lugar, estos efectos fueron provocados por la sobrecarga de responsabilidades simultáneas: teletrabajo, cuidado de niños, supervisión de tareas escolares y mantenimiento del hogar sin ayuda doméstica. Las relaciones familiares se vieron afectadas negativamente por el aumento de irritabilidad y falta de paciencia conforme avanzaba el confinamiento.

En tercer lugar, las mujeres en mandos medios experimentaron preocupación adicional por la estabilidad laboral, mientras que las emprendedoras enfrentaron estrés por la reconversión de sus negocios.

Por último, la desinformación e incertidumbre en los medios actuaron como factores agravantes. El agotamiento extremo se relacionó con la preocupación por la salud propia y familiar, sumado al pesimismo sobre el futuro.

**Declaración de contribución de autores: XGM:** Concepción y diseño del estudio, adquisición de

datos, análisis e interpretación de datos, redacción del manuscrito. **MLB:** Concepción y diseño del estudio, adquisición de datos, análisis e interpretación de datos, redacción del manuscrito. **SVF:** Análisis e interpretación de datos, redacción del manuscrito, revisión crítica del manuscrito por contenido intelectual.

**Conflictos de interés:** No existen conflictos de interés que puedan influir en los resultados o la interpretación de los datos presentados en el manuscrito

**Financiamiento:** No se ha recibido apoyo financiero para la realización de esta investigación

**Disponibilidad de datos:** Los datos utilizados en esta investigación están disponibles a solicitud del autor de correspondencia.

**Editor responsable:** Claudia Centurión   
Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Enfermería y Obstetricia. San Lorenzo, Paraguay.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Villamil Jiménez LC. Epidemias y pandemias: una realidad para el siglo XXI. Un mundo y una salud. Rev Lasallista Investig[Internet]. 2013 [citado 16 sep 2024];10(1):7-8. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69528079001>
- Balluerka Lasa N, Gómez Benito J, Hidalgo Montesinos MD, Gorostiaga Manterola A, Espada Sánchez JP, et al. Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento [Internet]. Lejona: Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco; 2020 [citado 16 sep 2024]. Disponible en: <https://psicologosemergenciasbaleares.wordpress.com/wp-content/uploads/2020/05/guiaedesconfinamiento1.pdf>
- Virues Elizondo RA. Estudio sobre ansiedad. Rev Psicología Científica [Internet] 2005 [citado 16 sep 2024];7(8). Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>
- Adán-Manes J, Ayuso-Mateos JL. Sobrediagnóstico y sobretretamiento del trastorno depresivo mayor en atención primaria: un fenómeno en auge. Aten Primaria. 2010;42(1):47-49. doi:10.1016/j.aprim.2009.06.027
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. Lancet. 2020;395(10227):912-920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Beck AT. Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective [Internet]. Cambridge: Basic Books; 2005 [citado 16 sep 2024]. Disponible en: <https://lccn.loc.gov/2006279778>
- Kyriacou C, Sutcliffe J. A model for teacher stress. Educ Stud. 1978;4(1):1-6. doi:10.1080/0305569780040101
- Lang S. Adult psychopathy and violent behavior in males with early neglect and abuse. Acta Psychiatr Scand. 2002;106:93-100. doi:10.1034/j.1600-0447.106.5412.20.x
- American Psychiatric Association. Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (DSM-5). Madrid: Médica Panamericana; 2014.
- Sanitas. Ansiedad: síntomas, causas y tratamiento [Internet]. 2020 [citado 16 sep 2024]. Disponible en: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia/ansiedad-sintomas-causas.html>
- Cuadra-Martínez D, Castro-Carrasco PJ, Sandoval-Díaz J, Pérez-Zapata D, Mora Dabancens D. COVID-19 y comportamiento psicológico: revisión sistemática de los efectos psicológicos de las pandemias del siglo XXI. Rev Méd Chile. 2020;148(8):1139-1154. doi:10.4067/S0034-98872020000801139
- Navarro R. Psicoterapia antidepresiva. Humanismo conductual para recuperar la alegría de vivir. México: Ed. Trillas; 1990.
- Rojas E. Adiós, depresión: En busca de la felicidad razonable [Internet]. Madrid: Temas de Hoy; 2006 [citado 16 sep 2024]. Disponible en: <http://hedatuz.euskomedia.org/4491/1/51497506.pdf>
- McEwen BS. The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. Brain Res. 2000;886(1-2):172-189. doi:10.1016/S0006-8993(00)02950-4
- Sabino C. El proceso de investigación. Caracas: Panapo; 1992.
- Chrousos GP, Gold PW. The Concepts of Stress and Stress System Disorders. JAMA. 1992;267(9):1244-1252. doi:10.1001/jama.1992.03480090092034
- Espada JP, Orgilés M, Piqueras JA, Morales A. Las buenas prácticas en la atención psicológica infantojuvenil ante la COVID-19. Clin Salud. 2020;31(2):109-113. doi:10.5093/clysa2020a14
- Simões C, Couto A, Morais C, Gomes AR, Fontes LMC. Stress and cognitive appraisal in university students: Explaining burnout over time [Internet]. 2024 [citado 16 sep 2024]. Disponible en: <https://repositorium.uminho.pt/handle/1822/92889>
- Ponce Castro DM, Villavicencio Benalcázar CD. La mujer en tiempos de COVID-19: La doble presencia en su desempeño laboral. Un estudio a las colaboradoras del área administrativa de una empresa acuícola en el cantón Durán durante el primer semestre del año 2020. Santiago de Guayaquil; 2020.
- EcuRed. Desempeño Laboral [Portal Web]. 2017 [citado 16 sep 2024]. Disponible en: [https://www.ecured.cu/Desempe%C3%B1o\\_laboral](https://www.ecured.cu/Desempe%C3%B1o_laboral)
- Chiavenato I. Gestión del Talento Humano. México: McGraw-Hill; 2002.
- Chiang M, Salazar M, Huerta P, Núñez A. Clima organizacional y satisfacción laboral en organizaciones del sector estatal (instituciones públicas). Desarrollo, adaptación y validación de instrumentos. Universum. 2008;23(2):66-85. doi:10.4067/S0718-23762008000200004