



Visítanos en:
<https://journal.poligran.edu.co/index.php/poliantea>



Recepción: 12.2020
Aceptación: 03.2021

Factores que Pueden Generar Estrés en Mujeres Desempleadas de 25 a 40 Años en Tiempos de Pandemia en la Ciudad de Bogotá

Stress Factors in Unemployed Women From 25 to 40 Years Old in Times of Pandemic in the City of Bogotá

Kimberli Tatiana Becerra Cucaita

Anyi Paola Cuevas Cuevas

Sara Fernanda Montaña Castañeda

Nicole Andrea Peláez Cardenas

Daniela Fernanda Pineda Herrera

Institución Universitaria Politécnico
Grancolombiano
Psicología Bogotá

Resumen

La contingencia sanitaria trajo consigo una mayor tasa de desempleo, donde las principales afectadas son las mujeres, el objetivo del proyecto es comprender las causas que puedan generar estrés en mujeres desempleadas en tiempos de pandemia en Bogotá entre las edades comprendidas de 25 a 40 años, por el enfoque mixto, los instrumentos utilizados fueron una encuesta de estrés psicológico y una entrevista semiestructurada, los resultados obtenidos demuestran la comprobación de la hipótesis que por mayor tiempo por desempleo en la pandemia las mujeres sufren mayor estrés y la conclusión fue que las mujeres tienen estrategias para afrontar el estrés.

Palabras clave: estrés, desempleo, mujeres, pandemia

Abstract:

The health contingency brought with it a higher unemployment rate, where the main affected are women, the objective of the project is to understand the causes that can generate stress in unemployed women in times of pandemic in Bogotá between the ages of 25 to 40 years, Due to the goal approach, the instruments used were a psychological stress survey and a semi-structured interview, the results obtained demonstrate the verification of the hypothesis that for a longer time due to unemployment in the pandemic, women suffer greater stress and the conclusion was that women have strategies to cope with stress.

Keywords: Stress, unemployed, women, covid-19.

Introducción.

El objeto de estudio de la siguiente investigación es comprender los factores que pueden generar estrés en las mujeres desempleadas en época de pandemia, dado a que el confinamiento que existe en nuestra actualidad provocada por el COVID - 19, definido por la Organización Mundial de la Salud como “enfermedad infecciosa causada por el coronavirus” (OMS,2019, p.1), ha causado en la población afectaciones en la salud, el bienestar y economía del mundo, iniciando desde el mes de marzo.

Para desarrollar el estudio se tendrá en cuenta la población femenina de edades comprendidas entre los 25 y 40 años que viven en la ciudad de Bogotá D.C (Cundinamarca), dado a que, según la encuesta realizada por el Departamento Administrativo Nacional de estadísticas se comprende que la mayor población femenina expuesta se encuentra en este rango de edad, puesto que es una población vulnerable y existe una brecha laboral de desempleo, teniendo en cuenta un informe de porcentajes en los periodos de abril-junio donde se evidencia que el 26.0 % para las mujeres a diferencia que en los hombres es de 21.6 %, teniendo una diferencia del -4.4 (DANE,2020) .Adicional, se abordará el fenómeno desde el periodo comprendido entre agosto a noviembre del presente año, planteando las causas y efectos que se produce frente a la pérdida laboral.

El proceso psicológico que acompañará la investigación será el estrés psicosocial, la cual podemos entender que es la respuesta que da un sujeto de significado psicológico negativo sobre un suceso ambiental en relación con sus recursos de afrontamiento y de la importancia de ese suceso para su bienestar. Muñoz, M, (2005) citando a Lazarus (2000). Por lo anterior, la investigación tendrá un enfoque cognitivo conductual, donde nos permitirá comprender las causas del comportamiento de estrés al que está expuesta la población femenina a investigar por los sucesos ambientales generados por el desempleo

El presente proyecto tiene como objetivo comprender los factores que pueden generar estrés en mujeres desempleadas de 25 a 40 años en tiempos de pandemia entre los periodos de agosto y noviembre en la ciudad de Bogotá, dado a que en la actualidad el mundo está atravesando por una pandemia del Covid - 19, la cual ha generado cambios en la vida cotidiana de las personas afectando su salud mental, salud física y afectaciones en la economía, fomentando a que crezca los porcentajes de desempleo en los países como en Colombia y a su vez logrado que muchas personas tengan que enfrentar nuevos retos, como la forma de reinventarse, de generar emprendimientos que los ayude con sus necesidades y otros tipos de desórdenes psicológicos son los que puede llegar a generar el desempleo. Además, encontramos otras alteraciones que se pueden presentar como dolores de cabeza, cuello, cuerpo y hasta pérdida de sueño. Adicional, debemos tener presente que en Colombia siempre ha existido una desigualdad de género , que con la pandemia se hizo más evidente en el sector laboral pues las mujeres se han visto más afectadas en cuestión de perder su trabajo o de que no se contraten, dado a que muchas vacantes exigen perfilamiento de hombres, ya que no presentan riesgo de quedar en estado de embarazo, que esto implica el cobro de licencia de maternidad y la convocación de una nueva oferta laboral que cubra este periodo y otro tipo condiciones como “Eso es trabajo para varones”.

Por lo anterior, los investigadores encargados, las cuales son :Becerra Cucaita Kimberli Tatiana, Cuevas Cuevas Anyi Paola Montaña, Castañeda Sara Fernanda, Peláez Cardenas Nicole Andrea y Pineda Herrera Daniela Fernanda y la línea de investigación es psicología clínica, salud mental y contexto, desean comprender las causas que pueden generar estrés, teniendo como beneficio para las participantes reconocer estrategias que ayuden a mitigar el estrés, que aporten a la salud y bienestar de una población que no ha sido tan estudiada. Además, esta investigación aportará un antecedente a

futuras investigaciones de esta población que día a día va creciendo por el aumento del desempleo.

Para esta investigación se tuvo en cuenta que, según Etxebarria, Santamaría, Mondragón (2020). Los “Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España” donde el problema que se analizó en el artículo, fue a raíz de la llegada de la pandemia como los índices de estrés, ansiedad y depresión aumentaron en España, realizando una metodología planteado como un estudio exploratorio-descriptivo de tipo transversal, el instrumento que la acompañó fue la DASS-21, para la selección de la población se tuvo en cuenta los criterios de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal y su conclusión más importante es el bienestar psicológico al momento de afrontar la contingencia mundial que se está viviendo, pues el ritmo de la vida de las personas cambio y conlleva que su salud mental está alterada y adaptándose a la nueva normalidad. Por lo anterior, es importante aclarar que esta investigación tiene como fin, poder describir estrategias que ayuden a mujeres que están desempleadas a lograr tener un equilibrio y adaptación a los nuevos cambios que se generaron no solo por el confinamiento y distanciamiento generado por la pandemia, sino también por el cambio en su vida laboral como personal al quedar sin trabajo

¿Cuáles son los factores que pueden generar estrés en mujeres desempleadas de 25 a 40 años en tiempos de pandemia, entre los periodos de agosto y noviembre en la ciudad de Bogotá?

Como objetivo general se planteó el comprender los factores que pueden generar estrés en mujeres desempleadas en tiempos de pandemia en Bogotá entre las edades comprendidas de 25 a 40 años. Y como objetivos Específicos el identificar los factores que promueven el estrés en la población femenina que pertenecen a la investigación; explicar las principales consecuencias que genera el desempleo en las mujeres que hacen parte del estudio; y describir las

estrategias que permiten mitigar los efectos del estrés en mujeres desempleadas en tiempos de pandemia en Bogotá entre las edades comprendidas de 25 a 40 años.

El estrés es la “enfermedad” de moda, pues después de los sucesos vividos por un sujeto que genera impacto en su entorno y en su forma de relacionarse con él, entonces encontramos múltiples y niveles de estrés en los cuales se destacan: el estrés laboral, el estrés académico y el estrés postraumático, haciendo una revisión literaria previa, que nos permitirá escoger el estrés que mejor se ajusta con los intereses y necesidades de la investigación que se desarrolla se basará en los autores Lazarus y Folkman y su libro de estrés y emoción manejo e implicaciones en nuestra salud.

El estrés psicosocial definido Lazarus (2000) es la respuesta que da un sujeto de significado psicológico negativo sobre un suceso ambiental en relación con sus recursos de afrontamiento y de la importancia de ese suceso para su bienestar, entendiendo este fenómeno podemos partir que el COVID-19 a sido un suceso ambiental en el cual nos encontramos actualmente viviendo, que trajo consigo un aislamiento primeramente obligatorio la raíz por la cual muchas empresas se vieron forzadas a cerrar generando múltiples despidos a nivel general, su resultado el desempleo.

Los niveles que se tendrán en cuenta para la realización definidas por Lazarus son las siguientes:

Nivel sociocultural: “vínculo entre estructura social y la cultura con el estrés” Lazarus PG 50 las condiciones como la desigualdad, guerras, desempleo, pobreza, el aislamiento social traen consigo tensiones sociales la cual trae consigo estrés psicológico, por esto es tan importante la categoría para evaluar el contexto y sus condiciones para poder responder con una estrategia real.

Nivel fisiológico y psicológico: las reacciones físicas al medio pueden estar relacionado con las consecuencias mentales, es

decir, el desempleo genera resultados y alteraciones no solo en la salud mental, sino también en los componentes físicos pues esta condición trae un desmejoramiento en la vida de las personas, ya que no pueden acceder a sus necesidades básicas para sobrevivir.

Los niveles escogidos y explicados por Lazarus corresponden a nuestra investigación, de igual manera cabe resaltar que en el nivel sociocultural se eligieron previamente al desarrollar el estudio, factores como la edad y el género son la base que constituye nuestro proyecto formativo.

Desempleo: El desempleo es un fenómeno social que no solo concierne a la persona que carece de un trabajo que le proporcione una fuente formal y permanente de ingresos, sino que incide directamente sobre distintos ámbitos de la vida privada, familiar y social (Londoño, Mejía, 2019).

En nuestra investigación se tuvieron en cuenta diferentes investigaciones como la de Osorio, Julieth Estefanía; Cárdenas Niño y Lucila Rodríguez, Riselda (2017), la cual tiene como objetivo “el análisis del concepto estrés laboral, sus modelos explicativos y variables asociadas, teniendo en cuenta investigaciones de los últimos cinco años” pg. 2, dado a que los efectos negativos que genera el estrés laboral en la salud de las personas y organizaciones (considerada una enfermedad del siglo veinte) ha generado estudios pero no se ha logrado llegar a un solo concepto general.

Por lo anterior, utilizando una metodología del estado del arte teniendo en cuenta investigaciones de los últimos cinco años con un instrumento del programa de habilidades en lectura crítica español (caspe), se logró concluir y responder al objetivo que, ante las diferentes propuestas de los conceptos del estrés laboral, se puede definir como la respuesta a una situación laboral que es amenazante y a su vez se resalta que los diferentes modelos del estrés han permitido la creación de instrumentos más usados para la medición del estrés laboral y por último que mostrando que el estrés laboral se asocia con variables como satisfacción laboral, inteligencia

emocional, además, como de modelos explicativos del estrés como demanda-control laboral, recompensa-esfuerzo y modos de afrontamiento individual.

Por otro lado, según Eduardo lora (2020) en su artículo de investigación Empleo femenino en las ciudades colombianas: un método de descripción estadística. Las mujeres La brecha de género en la tasa de empleo pleno y trabajo decente en las ciudades colombianas se debe, en primer lugar, a las diferencias entre hombres y mujeres en las tasas de participación y, en segundo lugar, a las diferencias entre hombres y mujeres en las tasas de formalidad del empleo. Las distancias al objetivo de empleo pleno y trabajo decente son enormes y mayores para las mujeres que para los hombres. En el caso de las mujeres, esto se debe sobre todo a las bajas tasas de formalidad del empleo y de participación laboral y, en menor medida, a la baja tasa de dedicación a la formalidad y la alta tasa de desempleo.

Por último, ya validando con un artículo que habla del estrés en relación con el covid-19 la conclusión en total es que el 15% de los participantes anotó por alto estrés percibido asociado con COVID-19, que se relaciona significativamente con la percepción de los participantes sobre la inconsistencia entre recomendaciones verificadas y medidas de salud pública adoptadas por las autoridades gubernamentales. En este estudio, la prevalencia de alto estrés percibido fue relativamente menor que en estudios anteriores. En Australia, Taylor et al. 6 encontraron que el 34% de los participantes reportaron alto malestar percibido durante una cuarentena de influenza equina. reportaron que el 35% sufrió de alto sufrimiento psicológico durante la última semana de la actual epidemia de COVID-19. La discrepancia en la prevalencia puede explicarse por el espectro de síntomas explorado por cada instrumento de investigación y el contexto epidémico 17. JC Pedrozo-Pupo y MJ Pedrozo-Cortés, A. Campo-Arias-SciELO (2020).

La mirada de los investigadores se basa en un análisis y comparación entre las distintas definiciones del estrés y sus variables que la

componen, podemos concluir que a pesar de que el estrés que estamos investigado ha sido relacionado directamente con la pérdida laboral, no lo podemos abordar desde el concepto de estrés laboral, sino desde el estrés psicosocial, dado a que, al comprender esta concepción, surge de un suceso ambiental desde diferentes perspectivas como por desigualdad, guerras, desempleo, pobreza, el aislamiento social, etc., la cual va de la mano con nuestra investigación por la desigualdad que existe por el alto porcentaje de desempleo entre hombres y mujeres y que, a su vez, se ha incrementado por el confinamiento y la pandemia del COVID - 19, adicionalmente con las revisiones literarias previamente consultadas, el desempleo ha afectado a la mayoría de la población generando una gran problemática en la actualidad, lo que produce altos índices de estrés.

Metodología.

La metodología de nuestra investigación es mixta entendida en el marco de Hernández, Fernández y Baptista (2010), "investigación que implica la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno en estudio" (p.546).

Los participantes de nuestro estudio son mujeres con edades comprendidas entre los 25 a 40 años, de la ciudad de Bogotá, donde deben estar desempleadas o haber quedado sin empleo en la época de marzo y noviembre. El muestreo utilizado fue no probabilístico por conveniencia teniendo criterios de inclusión como la edad, el género y estar desempleadas, de igual manera cabe destacar que no se tuvo presente para esta investigación el estrato socio económico, ni el barrio donde reside la participante.

Los instrumentos para la recolección de datos que se tuvieron en cuenta fueron: la escala del estrés percibido-10 con un número total de diez (10) ítems su forma de respuesta tipo Likert donde el 0 era nunca y el 4 muy a menudo, un cuestionario sociodemográfico (edad, género, nivel de escolaridad, ciudad de residencia, con quien convive, está laborando y desde hace cuánto no

está laborando), por último se realizó una encuesta semi estructurada los reactivos eran de orden abiertos tales como ¿Cuáles son los principales sucesos o factores que le han generado estrés en este tiempo de pandemia? Y seis preguntas para analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes.

Para el análisis de los datos recolectados se utilizó un análisis estadístico a través de la matriz de comunidades y coeficientes para EEP - 10 presentadas en el instrumento que se aplicó y un análisis categorial elaborado en Excel para la entrevista semiestructurada

El procesamiento que se tuvo en cuenta para realizar la metodología fue el siguiente:

1. Se realizó la construcción del consentimiento informado, el cuestionario socio demográfico y la escala del estrés vía Hotmail Formatos cada uno se dividió en una sección específica.
2. Seguido se envió vía WhatsApp a las participantes del estudio donde se dio un tiempo de respuesta de 2 días para hacer el diligenciamiento del instrumento midiendo el estrés.

Para la realización de la entrevista semi estructurada se eligieron a cuatro participantes donde bajo el consentimiento informado se manifestó que serían grabadas para garantizar la fidelidad de sus palabras al momento de hacer el análisis categorial.

Resultados.

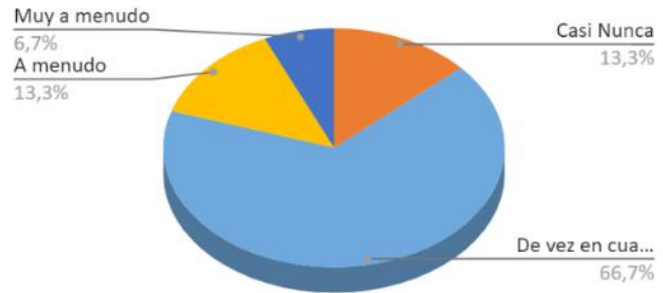
Estos resultados obtenidos por la entrevista semiestructurada dan respuesta al objetivo de: Describir las estrategias que permiten mitigar los efectos del estrés en mujeres desempleadas en tiempos de pandemia en Bogotá entre las edades comprendidas de 25 a 40 años, tomando en cuenta la categoría de desempleo con la subcategoría del afrontamiento, así mismo es importante reconocer que la subjetividad del investigador influye en lo investigado y de acuerdo a lo propuesto en el libro manual de control de estrés teniendo como base a Lazarus y Cohen (1983) se distinguen 5 categorías donde se clasifican las estrategias y que podemos comparar

algunas con las estrategias propuestas por el participante 1, las cuales son acciones directas, dado a que realiza cursos que encaminen a su profesión, lee diferentes temas, permitiendo que pueda tener mayor conocimiento para la búsqueda de trabajo y dejar su mayor estresor que es el desempleo, dirigirse a otros para solicitar ayuda cuando asiste a grupos de conexión a su iglesia, además de orar con el ser de su creencia y así como el participante 2, quien comparte con su familia al hablar. Con esto, ponemos interpreta que las estrategias que usa nuestra participante están incluidas en las categorías que se ha propuesto en este libro la cual lleva muchos años y que, aun así, en estas personas son efectivas. En el libro estrés y emoción de Lazarus y cohen (1983) las emociones hacen parte de nuestra vida diaria y de la razón que le ponemos a cada una, recordemos que las emociones no tienen un sentido positivo o negativo como a través de los tiempos las hemos venido interpretando frente a la respuesta del participante es importante como cada persona maneja su situación frente a la falta de desempleo en Colombia por el COVID 19 como manejamos nuestras emociones y que tanto control tenemos sobre ellas para no llegar a un nivel de estrés. Es importante validar el manejo de emociones ya que influye en las situaciones adversas de cada paciente en su entorno y el tipo de responsabilidades que conlleva su diario vivir, el paciente está generando una estrategia controlando sus emociones para evitar un estrés psicosocial o laboral frente a lo que está viviendo, pero también presentamos pacientes que sus emociones están controlando y afectando su día a día. (Ver anexo D. Matriz de categorías).

Hallazgos cuantitativos: Los resultados obtenidos a partir del instrumento aplicado a 15 participantes, el cual fue enviado por medio un formulario en forms, este constaba de 13 preguntas las cuales fueron redactadas con el fin de dar respuesta a los objetivos planteados al inicio de la investigación.

Figura 1. Frecuencia por situación inesperada

¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

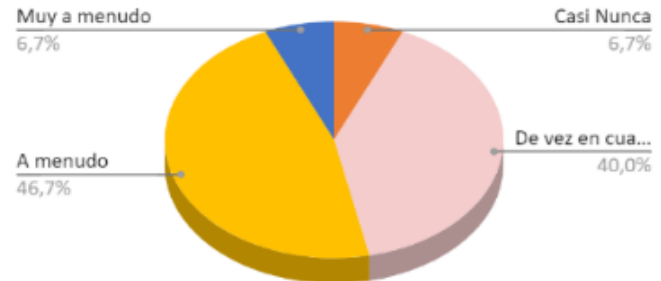


Elaboración propia

De acuerdo con la pregunta planteada se puede evidenciar que el 6,7% dice sentirse afectado muy a menudo y el 66,7% de vez en cuando.

Figura 2. Frecuencia de estrés

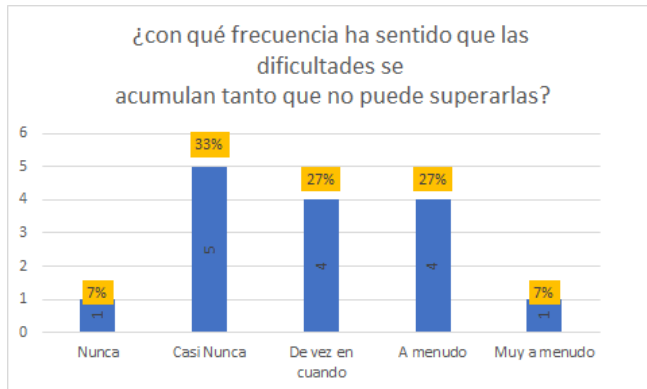
¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?



Elaboración propia

En esta grafica se identifica que el 46,7 de las personas encuestadas dicen que a menudo se sienten nerviosos o estresados y el 40,0% de vez en cuando.

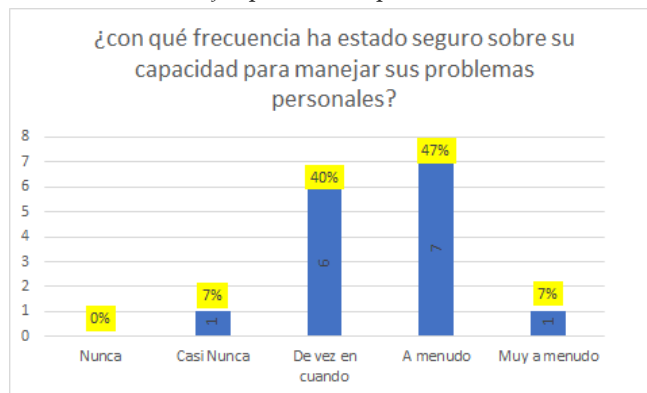
Tabla 1. Frecuencia en situaciones acumulativas



Elaboración propia

El 33% de la población encuestada refiere que casi nunca ha tenido dificultades que casi no puede superarlas el 27% dice sentir dificultades a menudo y de vez en cuando.

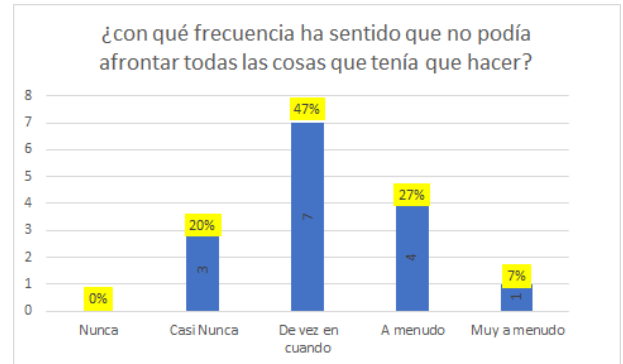
Tabla 2. Frecuencia midiendo capacidad para manejar problemas personales



Elaboración propia

En esta grafica se puede observar que el 47% de la población a menudo han estado seguros de su capacidad para manejar sus problemas personales y el 40% indica que de vez en cuando han estado seguros de esta capacidad.

Tabla 3. Frecuencia para afrontar situaciones



Elaboración propia

El 47% de la población indica que de vez en cuando ha sentido que no puede afrontar todas las cosas que tiene que hacer y el 27% dice que a menudo siente no poder afrontarlas como la liberación del estrés.

Discusión y Conclusiones.

Los resultados obtenidos demuestran la comprobación de la hipótesis que por mayor tiempo por desempleo en la pandemia las mujeres sufren mayor estrés, según la revisión literaria previa con la cual demostraba los índices y los efectos que causa el desempleo en las personas, pues desmejora su calidad de vida, cabe resaltar que el fenómeno de la contingencia ambiental que se está afrontando actualmente (COVID -19) En la discusión coincidimos con el estudio de Desempleo y salud mental en adultos jóvenes en la ciudad de Bogotá por la importancia de la residencia y el afrontamiento con el que se desenvuelve las personas

Por otro lado, se puede encontrar relación entre las estrategias que permiten mitigar los efectos del estrés dados por el desempleo, sin embargo, si es cierto que no todas las personas de nuestra población se centran en la eliminación del problema principal la cual es la pérdida del empleo y buscan estrategias que ayuden es a “distraer” su situación actual junto a su familia, además de que

también es importante el manejo de las emociones que se presentan.

Se puede evidenciar mediante la aplicación del instrumento que el estrés debido a desempleo genera un desequilibrio emocional, ya que la falta de ingresos económicos genera cierta tensión

A pesar de que el instrumento no se le aplico a toda la población no se visualiza que sufran de estrés, pero la mayoría busca estrategias como invertir su tiempo actualizándose en temas de interés y de esta manera mitigar ese desequilibrio que genera factores como el desempleo, la familia, la pandemia, obligaciones económicas etc. Identificar la familia como red de apoyo en un momento de crisis, esto ayudara a tener cierta tranquilidad ya que la familia brinda una ayuda emocional.

Con base a los resultados y al marco teórico base para nuestro proyecto se recomienda para futuras investigaciones seguir trabajando con población femenina adulta, en el marco de las emociones y su papel importante en el afrontamiento para el desempleo, debido a que en la revisión literaria los estudios van enfocados a mujeres jóvenes y no mujeres adultas, para brindar mejores herramientas a todo tipo de habitantes.

Referencias.

- DANE. (2020). Boletín técnico mercado laboral. pp. 8. Recuperado de https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/ech/ech/bol_empleo_mar_20.pdf
- Congreso de Colombia (2006, 6 septiembre) función pública - Gestor normativo-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. 1-19 https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=66205
- Costa, C. (2016). Para comprender o sufrimiento humano. Revista Bioética, 24(2), 225-234. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/3615/361546419003_1.pdf
- Iglesias-Osores, Sebastián, & Acosta-Quiroz, Johana. (2020). Estrés postraumático en trabajadores de la salud y COVID-19. Archivos de Prevención de Riesgos Laborales, 23(3), 363-365. Epub 10 de agosto de 2020. <https://dx.doi.org/10.12961/apr.2020.23.03.06>
- Hernández, R. Fernández, C., & Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación 5a. ed. México D.F.: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (2000). Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud. Editorial Desclée de Brouwer. <https://elibro.net/es/lc/poligran/titulos/47645>
- Lora, E (2020). Empleo femenino en las ciudades colombianas: un método de descripción estadística. Desarrollo y sociedad. 84. PP. 131-179. DOI: 10.13043/dys.84.4
- Londoño-Upegui, Laura Daniela, Mejía-Ortega, Luz Mery Desempleo y protección social: el caso colombiano. Revista Facultad Nacional de Salud Pública [en línea]. 2019, 37 (3), 54-63 <https://www.redalyc.org/jatsRepo/120/12062839007/12062839007.pdf>
- Molina-Jiménez, T., Gutiérrez-García, A. G., Hernández-Domínguez, L., & M. Contreras, C. (1). PSYCHOSOCIAL STRESS: SOME CLINICAL AND EXPERIMENTAL ASPECTS. Anales De Psicología / Annals of Psychology, 24(2), 353-360. Retrieved from <https://revistas.um.es/analesps/article/view/42951/41271>
- Muñoz-de Morales, I.(2005, 3 diciembre) Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado - Prevención del estrés psicosocial del profesorado mediante el desarrollo de competencias emocionales: el programa P.E.C.E.R.A. 115-136 . <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927007.pdf>

Ministerio de salud (1193, 4 octubre) biblioteca digital RIDE - RESOLUCIÓN NÚMERO 8430 DE 1993 -Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. - 1 - 19

OMS.(2019). Brote de enfermedad por coronavirus (Covid-19). Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Osorio, Julieth Estefanía; Cárdenas Niño, Lucila y Rodríguez, Riselda. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. Diversitas:perspectivas en Psicología,13(1). 10.15332/s1794-9998.2017.0001.06

Ozamiz-Etxebarria, Naiara, Dosil-Santamaria, Maria, Picaza-Gorrochategui, Maitane, & Idoiaga-Mondragon, Nahia. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. Cadernos de Saúde Pública, 36(4), e00054020. Epub April 30, 2020.<https://doi.org/10.1590/0102-311x00054020>Pardon Our Interruption. (2020). American Psychological Association. Recuperado de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/estr-es-cronico#:~:text=Por%20definici%C3%B3n%20el%20estr%C3%A9s%20es,un%20examen%20o%20cumplir%20con>

Vista de Desempleo y Salud Mental en Adultos Jóvenes en la Ciudad de Bogotá. | Poliantea. (2020). Poli Antea.<https://journal.poligran.ednex.php/poliantea/article/view/1699/1617>