



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
INDOAMÉRICA**

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

**LA RESILIENCIA EN EL TELETRABAJO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA
SISTEMÁTICA**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de psicólogo General

Autor(a)

Yerovi Galeas Antonella Mireya

Tutor(a)

Msc. Moreno Proaño Gilda Marianela

QUITO – ECUADOR

2021

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Yo, Yerovi Galeas Antonella Mireya, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre “La resiliencia en el teletrabajo: revisión bibliográfica”, como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología General y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de, a los días del mes de de 2021, firmo conforme:

Autor: Yerovi Galeas Antonella Mireya

Firma: 

Número de Cédula: 175012533-6

Dirección: Provincia de pichincha, cantón Quito, Parroquia de Cotocollao, Barrio Las Thomas.

Correo Electrónico: antonellayerovi.g@hotmail.com

Teléfono: 0995134005-(02) 396146

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “LA RESILIENCIA EN EL TELETRABAJO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA” presentado por Yerovi Galeas Antonella Mireya, para optar por el Título de Licenciada en Psicología General.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 01 de Marzo del 2021



.....
Msc. Moreno Proaño Gilda Marianela

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciada en Psicología General, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, 1 de Marzo del 2021



.....
Yerovi Galeas Antonella Mireya

CI: 175012533-6

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: LA RESILIENCIA EN EL TELETRABAJO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SISTEMÁTICA previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología General, reúne los requisitos de fondo y forma para que la estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, de de 201...



.....
Nombres completos
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



.....
Nombres completos
VOCAL



.....
Nombres completos
VOCAL

DEDICATORIA

La presente investigación es dedicada en primero, a mi abuela María Guillermina y a mi tía Mónica, por haber prestado el apoyo económico necesario durante mi formación profesional, así también como su cariño y amor.

A mis padres, por ser regentes de los valores y principios éticos que me acompañaron en toda la construcción tanto personal como profesional.

A mi hermano Pablo Emilio y a mi hermana Luciana, que han sido mi motivación constante para seguir en toda adversidad presente en el transcurso de cada etapa de mi vida.

AGRADECIMIENTO

En este trabajo de investigación, quiero agradecer a la vida de cada una de las personas que estuvieron conmigo en mi proceso de formación tanto personal como profesional; a mi abuela María Guillermina, a mi tía Mónica, a mi tío German, a mi prima Emilia y a mi primo José, por el apoyo constante tanto económico como emocional.

A mis padres, Cindy y Pablo, agradecimiento total, por su amor puesto en cada gesto y palabra de aliento cuando las circunstancias pintaban gris. Gracias

A mi hermano Pablo Emilio y Luciana, por sus bromas y abrazos que día a día fueron muestra de su amor y motivación.

A mis profesores, Andrés, Gilda, Jacqueline, Paulina, Irina, por toda esa inspiración en conocimiento, día a día han sido más que docentes, amigo y amigas, que con sus consejos y cariño hacían de mi formación profesional divertida y académica. Gracias.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Portada.....	i
Autorización por parte del autor para la consulta, reproducción parcial o total, y publicación electrónica del trabajo de titulación.....	II
Aprobación del tutor	III
Declaración de autenticidad.....	IV
Aprobación tribunal.....	V
Dedicatoria	VI
Agradecimiento.....	VII
Índice de contenidos.....	VIII
Índice de cuadros	IX
Índice de tablas	IX
Índice de gráficos	IX
Resumen ejecutivo	X
Abstract.....	XI
Introducción.....	2
Justificación	8
Objetivos	8
General.....	8
Específicos	8
Método.....	8
Estrategia de búsqueda	10
Proceso de selección de artículos y aspectos metodológicos.....	11
Resultados.	12
Discusión y conclusiones.	15
Referencias bibliográficas.....	17
Anexos	21

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro No. 1 (Ámbitos de aplicación de la resiliencia).....	3
Cuadro No. 2 (Tipologías del teletrabajo por el lugar).....	6

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No. 1 (Factores Resilientes, Grotberg, 2001).....	4
Tabla No. 2 (Habilidades del Teletrabajador.)	7
Tabla No. 3 (Clasificación de las revisiones bibliográficas)	9
Tabla No. 4 (Habilidades para la búsqueda de información).....	11

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No. 1 (Desarrollo de habilidades como adaptación al comportamiento)	5
Gráfico No.2 (Metodología con mayor prevalencia)	13
Gráfico No.3 (Selección de artículos en cuatro bases de datos a través de una revisión bibliográfica sistemática)	14

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA PSICOLOGÍA

TEMA: “LA RESILIEN: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SISTEMÁTICA”

AUTOR: Antonella Mireya Yerovi Galeas

TUTOR: Msc. Gilda Marianela Moreno Proaño

RESUMEN EJECUTIVO

La resiliencia en el teletrabajo ante el nuevo contexto que se produjo por la pandemia del COVID-19, que tuvo origen a finales del 2020. Donde, la pandemia llevó a que las personas desarrollen sus actividades laborales, habituales, de forma telemática en entornos familiares, lo cual ha generado la necesidad que se produzca un proceso de adaptación a estas nuevas condiciones. El objetivo de esta investigación, es analizar la importancia de la resiliencia en el escenario del teletrabajo por COVID 19 a través de una revisión bibliográfica sistemática; la metodología consiste en la recopilación estructurada y ordenada de las diferentes fuentes de búsqueda confiable para el desarrollo del estudio de acuerdo al tema y los objetivos de investigación. En los resultados, de este contexto, la resiliencia se torna como un concepto de gran importancia como respuesta clave ante estas nuevas problemáticas surgidas por la pandemia y la adaptación de las actividades laborales por medio telemático en ámbitos familiares, para la efectiva convivencia y crecimiento personal.

DESCRIPTORES: Resiliencia, Teletrabajo, Habilidades, Revisión bibliográfica, COVID 19.

TECHNOLOGICAL UNIVERSITY INDOAMERICA
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND HEALTH
PSYCHOLOGY CAREER

THEME: “RESILIENCE IN TELEWORKING: A SYSTEMATIC BIBLIOGRAPHIC REVIEW”.

AUTHOR: Antonella Mireya Yerovi Galeas

TUTOR: Msc. Gilda Marianela Moreno Proaño

ABSTRACT

Resilience in teleworking in the face of the new context that was produced by the COVID-19 pandemic, which originated at the end of 2020. Where, the pandemic led people to carry out their usual work activities telematically in family environments, which has generated the need for a process of adaptation to these new conditions. The objective of this research is to analyze the importance of resilience in the telework scenario due to COVID 19 through a systematic bibliographic review; The methodology consists of the structured and orderly compilation of the different reliable search sources for the development of the study according to the topic and the research objectives. In the results, in this context, resilience becomes a concept of great importance as a key response to these new problems arising from the pandemic and the adaptation of work activities by telematic means in family settings, for effective coexistence and personal growth.

KEYWORDS: Resilience, Telework, Skills, Literature review, COVID 19.

LA RESILIENCIA EN EL TELTRABAJO: REVISIÓN
BIBLIOGRÁFICA SISTEMÁTICA

RESILIENCE IN TELWORK: A SYSTEMATIC BIBLIOGRAPHIC
REVIEW

Autor: Antonella Yerovi – Galeas
yeroviantonella@indoamerica.edu.ec

Tutor: Gilda Moreno - Proaño
gyldamoreno@uti.edu.ec

Evaluador: Andrés Subía - Arellano
andressuia@uti.edu.ec

Evaluador: Jacqueline Gordón - Morales
jacquelinegordon@uti.edu.ec

Evaluador: Paulina Guerra - Guerra
paulinaguerra@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para la
obtención del título de
Psicólogo General de la
Universidad Tecnológica
Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Bibliográfica.

Quito, Ecuador.
Mayo de 2021.

RESUMEN

La resiliencia en el teletrabajo ante el nuevo contexto que se produjo por la pandemia del COVID-19, que tuvo origen a finales del 2020. Donde, la pandemia llevó a que las personas desarrollen sus actividades laborales, habituales, de forma telemática en entornos familiares, lo cual ha generado la necesidad que se produzca un proceso de adaptación a estas nuevas condiciones. El objetivo de esta investigación, es analizar la importancia de la resiliencia en el escenario del teletrabajo por COVID 19 a través de una revisión bibliográfica sistemática; la metodología consiste en la recopilación estructurada y ordenada de las diferentes fuentes de búsqueda confiable para el desarrollo del estudio de acuerdo al tema y los objetivos de investigación. En los resultados, de este contexto, la resiliencia se torna como un concepto de gran importancia como respuesta clave ante estas nuevas problemáticas surgidas por la pandemia y la adaptación de las actividades laborales por medio telemático en ámbitos familiares, para la efectiva convivencia y crecimiento personal.

Palabras Clave: Resiliencia, Teletrabajo, Habilidades, Revisión bibliográfica, COVID 19.

ABSTRACT

Resilience in teleworking in the face of the new context that was produced by the COVID-19 pandemic, which originated at the end of 2020. Where, the pandemic led people to carry out their usual work activities telematically in family environments, which has generated the need for a process of adaptation to these new conditions. The objective of this research is to analyze the importance of resilience in the telework scenario due to COVID 19 through a systematic bibliographic review; The methodology consists of the structured and orderly compilation of the different reliable search sources for the development of the study according to the topic and the research objectives. In the results, in this context, resilience becomes a concept of great importance as a key response to these new problems arising from the pandemic and the adaptation of work activities by telematic means in family settings, for effective coexistence and personal growth.

Keywords: Resilience, Telework, Skills, Literature review, COVID 19.

La Resiliencia en el Teletrabajo: Revisión Bibliográfica Sistemática

Introducción.

A lo largo de la historia el comportamiento de los seres humanos frente a situaciones de riesgo, ha sido muy complejo, ya que, existen diferentes formas de reaccionar y de enfrentar una situación. Sin embargo, lograr identificar la situación permite estudiar el comportamiento en la misma, es así que este trabajo de investigación pretende explicar la resiliencia en el teletrabajo en el contexto de la pandemia por el virus del COVID 19.

El estudio de la resiliencia nace con el propósito de entender las conductas no funcionales que intervienen en la vida del sujeto, Según Richardson et al., (1990) se entiende como resiliencia “el proceso de afrontamiento con eventos vitales desgarradores, estresantes o desafiantes de un modo que le proporciona al individuo protección adicional y habilidades de afrontamiento que las que tenía previa a la ruptura que resultó desde el evento” (p.34).

Por otro lado, Garmazy (1991) define a la resiliencia como “la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante” (p.459). Por otra parte, Masten (2001) la define como “un tipo de fenómeno caracterizado por buenos resultados a pesar de las serias amenazas para la adaptación o el desarrollo” (p.228).

Para Olsson et al. (2003) “la resiliencia puede ser definida como un resultado caracterizado por patrones particulares de conducta funcional a pesar del riesgo. Alternativamente, la resiliencia puede ser definida como un proceso dinámico de adaptación a una situación de riesgo que implica la interacción entre un rango de

factores de riesgo y de protección desde el individuo hasta lo social” (p.2).

En este sentido, la resiliencia desde la psicología, ha sido definida por varios autores como una característica psicológica que tienen las personas como la capacidad de afrontar situaciones de riesgo y de adversidad (Barlett, 1996). Es decir, que la resiliencia es un rasgo psicológico que tiene la persona para afrontar una situación de alto riesgo o estrés, suponiendo primero que esta, está expuesta a la situación de severa amenaza y que su desenvolvimiento en el trascurso del evento será de forma efectiva.

De modo que, la resiliencia es un proceso de total interacción del individuo con el medio, donde la adversidad está presente y el individuo está activo (Arrington et al., 2000). Es decir, que la resiliencia es una característica importante dentro de los procesos adaptativos del ser humano, para que el mismo pueda seguir con las actividades que forman parte de su vida sin tener que experimentar altos grados de estrés, miedo, y ansiedad.

Para esto, hay que tomar en cuenta los ámbitos en los que la resiliencia se aplica, según Pierre-André Michuad (1996, citado en S. Tomkiewicz, 2004).

Cuadro 1. Ámbitos de aplicación de la resiliencia

1. Ámbito biológico	Refiere a los individuos que, pese a tener rasgos genéticos, que derivan en enfermedades o discapacidades, son capaces de
----------------------------	---

La Resiliencia en el Teletrabajo: Revisión Bibliográfica Sistemática

	llevar una vida, así también a aquellos individuos que por accidentes deben recurrir a otro estilo de vida.
2. Ámbito familiar	Refiere a las niñas y niños, familias, que tienen un desarrollo triunfante, pese a los conflictos familiares, así también como aquellos que han sido víctimas de abandonos o maltratos y abusos.
3. Ámbito microsocioal	Refiere a las personas de barrios, comunidades, pueblos que han tenido que atravesar por temas de miseria, paro, peligrosidad social, y ausencia de servicios.
4. Ámbito macrosocioal	Refiere los conflictos históricos, públicos, que las personas han tenido que

	sobrellevar, ya sean catástrofes naturales, guerras, terrorismo, deportaciones.
--	---

Fuente: *Elaboración propia*

Conforme al cuadro presente, en este estudio, el tipo de ámbito de aplicación de la resiliencia, debido a la pandemia, es el familiar y macrosocioal. Ya que, en el ámbito familiar es el espacio en donde la convivencia ocurre junto al teletrabajo, la organización ha tenido que sostener desde cada uno de los hogares. Y macrosocioal porque tiene que ver con el virus del COVID 19, que afectó a todo el mundo y que llevó a las empresas, instituciones y organizaciones a cambiar la modalidad de trabajo.

En esta dirección, la resiliencia en los niveles, individual y familiar ha sido dominada desde un enfoque de resiliencia de “mínimos”, porque se destaca el rol fundamental de la adaptación, es decir, un proceso dinámico de adaptación y superación positiva de un contexto de gran significancia de adversidad (Luthar et al., 2000). Por otra parte, a nivel social, se denomina desde el enfoque de resiliencia de “máximos” a la continuidad del equilibrio y recuperación, tras haber sufrido, o vivido una situación de crisis, frente a la mirada que apoya a al desarrollo y transformación (Cyrułnik,2003).

Además, la resiliencia está relacionada con temas de la salud, ya que, en experiencias de gran dificultad, violencia y enfermedad, que han generado síntomas severos de estrés,

La Resiliencia en el Teletrabajo: Revisión Bibliográfica Sistemática

ansiedad y miedo en la población. La resiliencia ha sido tomada en cuenta como una cualidad, característica y factor importante para proteger y desarrollar estrategias, que permitan a las personas llevar a cabo un proceso de adaptación efectivo, donde los síntomas que perduran en un intervalo de tiempo, puedan disminuir y ser superados (Ramírez et al., 2004). Ya que el proceso de resiliencia no solo se aplica de forma individual, sino también a familias, escuelas, parejas, sociedades y comunidades. Donde el individuo vivirá un crecimiento y cambio personal como resultado de la experiencia de la crisis. (Villalba,2003)

En esta dirección, la resiliencia permite identificar en el individuo características dentro de los factores más importante que constituye a su desenvolvimiento y desarrollo, de los cuales en la siguiente tabla menciona Grotberg (2001). (ver tabla #1)

Tabla.1. Factores resilientes (Grotberg, 2001)

CATEGORÍA	FACTORES RESILIENTES
YO TENGO	<ul style="list-style-type: none"> - Personas en quien confiar. - Personas que amo y me aman. - Personas que, con su conducta, son ejemplo para reaccionar de manera correcta. - Personas que quieren que aprenda a tener autonomía.

	<ul style="list-style-type: none"> - Personas que saben ponerme límites para aprender y evitar riesgos.
YO SOY	<ul style="list-style-type: none"> - Una persona a quien quieren. - Una persona que sabe lo que es mejor para mí. - Una persona con amor hacia sí misma y a los demás. - Una persona que hace algo por los demás y demuestra afecto. - Una persona con respeto hacia sí mismo y hacia el prójimo.
YO ESTOY	<ul style="list-style-type: none"> - Dispuesto a responsabilizar me de mis acciones y actos. - Seguro de que todo saldrá bien y será de la mejor manera. - Feliz por la oportunidad de ser mejor.
YO PUEDO	<ul style="list-style-type: none"> - Buscar la mejor forma para resolver los problemas. - Hablar sobre lo que me molesta

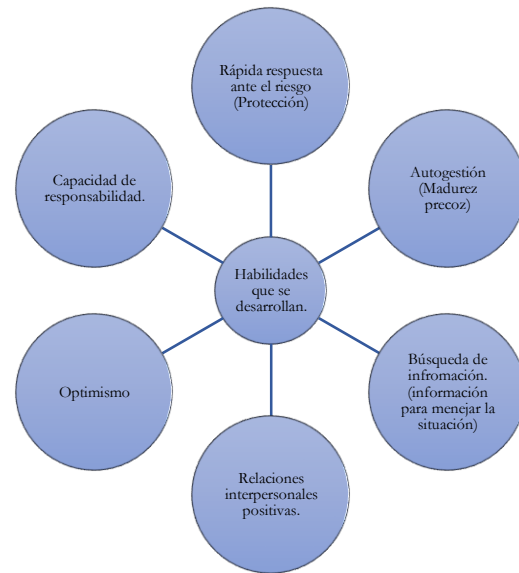
La Resiliencia en el Teletrabajo: Revisión Bibliográfica Sistemática

	<p>y sobre lo que me gusta.</p> <ul style="list-style-type: none">- Mantener el control cuando estoy frente al peligro.- Identificar situaciones de riesgo o de peligro.- Aprovechas las nuevas oportunidades.- Buscar ayuda.
--	--

Fuente: *Elaboración Propia.*

De acuerdo a las experiencias que la persona haya experimentado, estas características, forman parte de los factores resilientes que conforman a la persona y así también como la persona puede llegar a crear o adoptar dentro de su personalidad. Para lo cual, Palmer y Gómez (2010), en el grafico #2 se logra identificar las características o habilidades que la persona puede adoptar para su adaptación y superación de situaciones en riesgo.

Gráfico.1. Desarrollo de habilidades como adaptación al comportamiento.



Fuente: *Elaboración propia*

Ahora bien, el teletrabajo ha sido una forma de organización que concede al trabajador la continuidad respectiva de las actividades laborales, si bien no es una opción nueva, hoy en día, debido a la pandemia por COVID 19, se ha vuelto la más común y optada por todos a nivel mundial.

Nilles (1998) menciona que el teletrabajo tiene que ver con “cualquier forma de sustitución de desplazamientos relacionados con la actividad laboral por tecnologías de la información” (p.310)

Por otro lado, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) (2016), asegura que “ el trabajo a distancia y la utilización de nuevas tecnologías entrañan siempre cambios organizacionales, parece apropiado definir el teletrabajo como una forma de organización del trabajo con las siguientes características: a) el trabajo se realiza en un lugar distinto del establecimiento principal del empleador o de las plantas de producción, de manera que el trabajador no mantiene un contacto personal con los demás colegas de trabajo y b) las nuevas tecnologías hacen posible esta

La Resiliencia en el Teletrabajo: Revisión Bibliográfica Sistemática

separación al facilitar la comunicación. Además, el teletrabajo puede realizarse (en línea) (con una conexión informática directa) o (fuera de línea), organizarse de manera individual o colectiva, constituir la totalidad o una parte del trabajador, y se ejecutado por trabajadores independientes o trabajadores asalariados” (p.3)

En este sentido, para definir al teletrabajo hay que recurrir a la función que existe del lugar donde se desarrolla el trabajo, es así que en la siguiente tabla se presenta las tipologías del teletrabajo en cuanto al lugar en donde se realice.

Cuadro.2. Tipologías del teletrabajo por el lugar.

	Teletrabajo en domicilio: Se realiza trabajo desde el domicilio con distintas formas de administración y vínculos con la empresa.
Por el lugar en que se realiza el teletrabajo	Teletrabajo en telecentros: Se pone a disposición de los usuarios, empresas y teletrabajadores los medios e infraestructuras necesarias para la administración.
	Centro Satelitales: Áreas de trabajo dentro de una empresa que aproximan ciertos espacios para la actividad productiva.
	Teletrabajo móvil o nómada: Ejecutado por trabajadores que poseen los medios informáticos adecuados, para recibir toda la información en todo momento.
	Teletrabajo Off shore o transnacional: Se presta en un país distinto a la matriz.

Fuente: *Córdova Olivarria (2003)*

De acuerdo al cuadro anterior, se puede identificar que el teletrabajo en el domicilio es un modelo de trabajo que se realiza desde la casa con las normas y reglas que la institución o la empresa haya puesto para el desarrollo de la actividad. De modo que el teletrabajo en domicilio es el más usado por el confinamiento, en la que la relación del trabajador y el uso de las telecomunicaciones, se ve potencializada y obligada para evitar el aumento de contagios. Esta modalidad, lleva a la persona a tener que organizarse dentro de casa, conforme al espacio y recursos. Ya no solo es el teletrabajo, sino que es el escenario del teletrabajo que influye en el estado de la persona, produciendo algunos síntomas por la sobrecarga de actividades y el encierro. (Pirés, 2020)

EL teletrabajo y la relación familiar, es una forma sistemática en la que se puede identificar las relaciones, e interacciones que se interpretan y experimentan desde diferentes roles, normas y acuerdos de convivencia, para el mantenimiento de la dinámica familiar-social. (Rentería y Carvajal, 2006)

La interacción familiar está compuesta por una vivencia compartida y cotidiana mediante los vínculos afectivos. Para lo cual, es de gran importancia crear relaciones de confianza con los miembros de la familia y así mismo la repartición de actividades de forma clara, para la ejecución del teletrabajo (Pérez y Gálvez, 2007).

En este orden, el teletrabajo es una actividad que exige de características y habilidades específicas que permitan de manera eficaz el desarrollo de esta actividad en el escenario del teletrabajo (Martínez, 2010). Es así que,

La Resiliencia en el Teletrabajo: Revisión Bibliográfica Sistemática

Salazar (2007) detalla las competencias que sugiere debe tener un teletrabajador. (Ver tabla# 2)

Tabla.2. Habilidades del Teletrabajador.

ÁMBITO	COMPETENCIA	
DEL SABER	<p>Competencias Técnicas.</p>	<p>Saber el manejo de programas computacionales más utilizados.</p> <p>Saber usar videoconferencia</p> <p>Saber la utilización de los chats y correos electrónicos.</p> <p>Saber escribir y redactar de forma correcta</p>
	<p>Competencias personales.</p>	<p>Actitud positiva para aprender a utilizar las nuevas tecnologías.</p> <p>Creatividad</p> <p>Autocrítica</p> <p>Proactividad</p> <p>Soportar periodos de asilamiento</p> <p>Gestionar un ambiente de trabajo sin estrés.</p>

SABER HACER

Competencias profesionales	<p>Disciplina</p> <p>Organización</p> <p>Autonomía</p> <p>Capacidad de administrar el tiempo en casa</p> <p>Responsabilidad</p> <p>Resolver problemas sencillos en relación a las nuevas tecnologías</p> <p>Confidencialidad</p> <p>Ética</p> <p>Honradez</p> <p>Capacidad de análisis</p> <p>Importancia de la prevención de riesgos laborales.</p>
----------------------------	--

SABER COMUNICIAR

Competencias de comunicación	<p>Saber comunicar con mensaje claro y sencillos</p> <p>Saber vender resultados</p> <p>Mantener relación de trabajo pese a trabajar solo</p> <p>Realizar actividades</p>
------------------------------	--

La Resiliencia en el Teletrabajo: Revisión Bibliográfica Sistemática

	socializadoras Negoción de trabajo, precios, objetivos condiciones.
--	--

Elaboración: *Cristian Salazar (2007).*

De esta manera, el teletrabajo constituye el uso de programas y métodos de procesamiento electrónicos de la información para el uso permanente de un medio de telecomunicación que mantiene la relación y el contacto entre trabajador y la organización, empresa o institución. Ya que, el teletrabajo cuenta con un sistema de supervisión y seguimiento online. Las actividades se realizan de forma virtual y las reuniones y los horarios son más flexibles por su modalidad, que se ejecutan conforme a las normas institucionales. (López, 2013)

Por consiguiente, frente a los lineamientos analizados se ha propuesto la siguiente pregunta. ¿Cuál es la importancia de la resiliencia en el escenario del teletrabajo?

Justificación

Si bien la resiliencia no era un concepto conocido dentro de los estudios sociales, no fue sino hasta 1972 cuando Michael Rutter, acuñó el término para las ciencias sociales, desde entonces la resiliencia en todos los ámbitos ha sido un tema significativo para investigar.

Debido a la situación actual, este trabajo de investigación es de gran relevancia, porque indica los conceptos de resiliencia y teletrabajo, la importancia de la resiliencia en el teletrabajo en el contexto de la pandemia. Ya que, el teletrabajo es todo un escenario en el que las personas no solo participan en

las actividades laborales ocupacionales, sino también, que, al mismo tiempo en las actividades dentro del hogar, en conjunto con las relaciones y convivencia con cada uno de los miembros de la familia que comparten el mismo espacio, donde la resiliencia llega a ser una característica que ayuda a que este escenario se pueda sobrellevar y afrontar de la mejor manera.

A partir de lo mencionado se plantean los siguientes objetivos.

Objetivos

General

Analizar la importancia de la resiliencia en el escenario del teletrabajo por COVID 19 a través de una revisión bibliográfica sistemática.

Específicos

Describir los conceptos de resiliencia y teletrabajo a partir de una revisión bibliográfica.

Detallar las competencias del teletrabajador a través de una revisión bibliográfica.

Identificar los factores resilientes en el escenario del teletrabajo a partir de una revisión bibliográfica.

Método.

Una de los componentes más importantes dentro de la investigación científica es La metodología, ya que, la continua evolución de conocimiento e información necesitan un modelo en el cual se puedan desarrollar, y dar a conocer, de acuerdo a lo mencionado en el presente proyecto de investigación se utilizó la revisión bibliográfica sistemática.

En un primer aspecto, se conoce a la revisión bibliográfica como una metodología que permite conocer con profundidad el tema que se va investigar, a

La Resiliencia en el Teletrabajo: Revisión Bibliográfica Sistemática

través de la lectura y análisis de documentos que ya han sido escritos, pero que su teoría y contenido ofrecen nuevas perspectivas que el investigador se verá en el trabajo de hacerlo. En este tipo de metodología es muy común encontrarse en una tarea constante de revisar documentos, textos y escritos que permitan sustentar el tema de investigación, a la vez puede surgir ciertas preguntas que el punto de partida tiende a tornarse algo confuso, y para ello, se debe contar con un formato que la institución académica o científica otorga al investigador como una guía en cuanto a la elaboración de bibliografía. (Cronin et al.,2008)

Hart (1998) menciona que la revisión bibliográfica es “la selección de los documentos disponibles sobre el tema, que contienen información, ideas, datos y evidencias por escrito sobre un punto de vista en particular para cumplir ciertos objetivos o expresar determinadas opiniones sobre la naturaleza del tema y la forma en que se va a investigar, así como la evaluación eficaz de estos documentos en relación con la investigación que se propone”. Es decir, que la revisión de los documentos irá de acuerdo al tema y a los objetivos que tenga la investigación.

De modo que, una buena revisión bibliográfica discernirá y seleccionará la información que vaya de acuerdo al tema central en el que la investigación se desarrolla, así también, a encontrar hallazgos importantes que permitan sustentar el estudio. (Hart, 1998)

La revisión bibliográfica se la conoce como el estudio crítico, detallado y selectivo, que une a la información relevante encontrada en la revisión de documentos y textos. Es decir, que la revisión de la información tiene como finalidad identificar la bibliografía

encontrada de fuentes confiables para poder acomodar la información de acuerdo al sentido en el que se desarrolla la investigación. (Ramos et al., 2003)

La importancia de una adecuada revisión bibliográfica ayuda a la creación de nuevas ideas, que sirve para el avance científico y prácticos de las ciencias (Aveyard, 2010).

En este sentido, la revisión bibliográfica cuenta con diferentes tipos de revisiones, para lo cual la siguiente tabla se presentará los tipos más usados. (ver tabla#2)

Tabla.3. Clasificación de las revisiones bibliográficas.

Cronin, 2008	Grant, 2009	Whittemore, 2014
Revisión tradicional o narrativa	Revisión crítica	
	Revisión de la literatura	Revisión integradora
Revisión sistemática de la literatura	Revisión sistemática	Revisión sistemática
Meta-análisis	Meta-análisis	Meta-análisis
Meta-síntesis	Revisión sistemática cualitativa	Síntesis cualitativa
	Revisión panorámica	Revisión panorámica
	Revisión de estudios mixtos	Revisión de estudios mixtos

Fuente: *Elaboración propia*

La Resiliencia en el Teletrabajo: Revisión Bibliográfica Sistemática

De acuerdo a la tabla #2, se cuenta con una variedad de tipos de revisión bibliográfica, de las cuales, la revisión bibliográfica sistemática ha pasado por su debida investigación para llegar a ser identificada como sistemática, en un primer concepto desarrollo por Cronin (2008), luego por Grant (2009) y por último por, Whittemore (2014), llegando a ser identificada como Revisión bibliográfica sistemática al método de investigación que sigue una estructura y secuencia ordenada del tema de estudio.

Una revisión bibliográfica sistemática, es aquella que presenta un conjunto de evidencias claras, y analizadas por un grupo de expertos sobre el tema de investigación, quienes cuentan con un minucioso proceso que permite sintetizar, identificar y evaluar los estudios que otorguen relevancia a la pregunta de investigación con la que se realiza el estudio. (Hart, 1998)

La diferencia que existe entre la revisión bibliográfica sistemática y otros tipos de revisiones es que la revisión sistemática es una metodología utilizada de forma precisa y específica que además sigue un formato organizado, estandarizado, delineado y replicable que certifica la consistencia y la calidad de la investigación. (Moher et al., 1999)

De modo que las investigaciones con un tipo de metodología de revisión bibliográfica sistemática, están encaminadas a la evaluación de la efectividad de las intervenciones, acciones que surgen de los estudios clínicos, desde la revisión ordenada y sistematizada de los marcos teóricos de los documentos sobre el tema de investigación. (Urrutia y Bonfill, 2014)

A la vez el presente trabajo de investigación cuenta con una revisión meta-análisis, ya que, la información obtenida fue analizada

en conjunto para así seleccionar la información más importante de acuerdo al tema de investigación y sus objetivos. De acuerdo a lo mencionado, Sánchez (2005) definen al meta-análisis como: “estudios donde se revisa una larga colección de resultados provenientes de estudios individuales (primarios), con el fin de integrarlos”. (p. 51).

De modo que, la revisión bibliográfica sistemática puede seguir también un proceso de desarrollo para que los resultados sean efectivos de acuerdo a la información que necesitamos obtener, para esto, Moher et al., (2015) menciona dos procesos en los que la revisión sistemática se desarrolla: a) el primero se realiza la identificación y selección de las investigaciones a analizar; b) el segundo para el diseño de formatos que sirvieron para obtener la información de los estudios previamente seleccionados de acuerdo a los objetivos de la investigación.

Estrategia de búsqueda

Al momento de realizar una revisión bibliográfica sistemática es importante primero definir con claridad cuáles son los objetivos que la investigación persigue.

En este sentido, Sánchez et al., (2014), menciona que para realizar la búsqueda de información el investigador debe tomar en cuenta algunas habilidades necesarias para el desarrollo efectivo de la búsqueda. Entre esas habilidades están las siguientes. (Ver tabla #3)

Tabla.4. Habilidades para la búsqueda de información.

Habilidades	Contenido
-------------	-----------

La Resiliencia en el Teletrabajo: Revisión Bibliográfica Sistemática

Formulación efectiva de una pregunta	Organizar y reconocer la importancia de la información y el conocimiento.
La evaluación de los recursos de información.	Cambiar hábitos de búsqueda que no dan resultado, no son eficaces.
Identificar la fuente pertinente	Incentivar la búsqueda de información en fuentes científicas y académicas confiables.
Construcción de la búsqueda experta	Conocimiento de las técnicas y códigos de búsqueda en los sistemas de búsqueda de información.
Evaluación y análisis de los resultados	Analizar y direccionar la información en relación al tema de investigación y sus objetivos.
Valoración crítica del contenido obtenido	Evaluar el contenido en base a la obtención de información y los resultados.
Gestión y uso de la información	Utilizar herramientas de apoyo para la administración de

	citas, información, contenido.
--	--------------------------------

Fuente: *Elaboración propia.*

En este sentido, para obtener los documentos que permitan sustentar y argumentar la investigación, es necesario, llevar a cabo una estrategia de búsqueda, para recolectar la información que tenga relación con los objetivos del estudio.

Para encontrar la información necesaria se debe seleccionar los buscadores de información confiable en conjunto con las palabras claves y relevantes con la que la investigación se ha estructurado. De modo que, el alcance que el estudio desea conseguir, será definido y a la vez sus partes podrán ser integradas de una forma correcta. (Girao et al.,2007)

Por tanto, en la presente investigación, la estrategia de búsqueda ha sido relacionada con los objetivos y tema de estudio, para lo cual la información recolectada se ha obtenido de fuentes confiables como: Redalyc.org, Dialnet.unirioja.es, Scielo.org, y Elsevier.es.

Proceso de selección de artículos y aspectos metodológicos

La búsqueda realizada, se desarrolló en los siguientes buscadores de alta confiabilidad.

En el primer buscador, Redalyc.org no se encontró artículos relacionados directamente con el tema de investigación, de manera que se llevó a cabo la búsqueda por cada termino que conforma el estudio, de manera que los artículos fueron seleccionados con la filtración de idioma español y países de lengua hispanohablante; obteniendo como resultado 18 artículos de los cuales se utilizó 11(4 artículos con

La Resiliencia en el Teletrabajo: Revisión Bibliográfica Sistemática

metodología de revisión bibliográfica, 5 con metodología cualitativa y 2 con metodología cuantitativa), porque tenían mayor relación con el tema de investigación.

En el buscador de Dialnet.unirioja.es se realizó la búsqueda con la filtración de idioma español y países de lengua hispanohablante; obteniendo como resultado 10 artículos de los cuales se utilizó 5 (3 artículos con metodología de revisión bibliográfica y 2 con metodología cualitativa), porque tenían mayor relación con el tema de investigación.

Por otro lado, en la base de datos de Scielo, no se encontró artículos relacionados directamente con el tema de investigación, de manera que se llevó a cabo la búsqueda por cada termino que conforma el estudio, de manera que los artículos fueron seleccionados con la filtración de idioma español y países de lengua hispanohablante; obteniendo como resultado 18 artículos de los cuales se utilizó 8 (3 artículos con metodología cualitativa), porque tenían mayor relación con el tema de investigación.

En el buscador de Elsevier.es. se realizó la búsqueda con la filtración de idioma español y países de lengua hispanohablante; obteniendo como resultado 7 artículos de los cuales se utilizó 3 (artículos con metodología de revisión narrativa de literatura, 1 con metodología cualitativa y 1 con metodología cuantitativa), porque tenían mayor relación con el tema de investigación.

De esta manera, el total de artículos revisados fueron 53, de los cuales se excluyeron 9 artículos por su escasa relación con al tema y desarrollo de la investigación, por cuanto los artículos seleccionados

fueron 22 por su relación con el tema y los objetivos de estudio.

Resultados.

Los resultados de la revisión bibliográfica de la investigación, se dieron en los cuatro buscadores confiables que son, Redalyc, Dialnet, Scielo y Elsevier.

En la revisión se seleccionaron en REDALYC (4 artículos con metodología de revisión bibliográfica, 5 con metodología cualitativa y 2 con metodología cuantitativa), en DIANELT (3 artículos con metodología de revisión bibliográfica y 2 con metodología cualitativa), en SCIELO (3 artículos con metodología cualitativa) y en ELSEVIER (artículos con metodología de revisión narrativa de literatura, 1 con metodología cualitativa y 1 con metodología cuantitativa). Además, se realizó una búsqueda en diferentes repositorios de universidades hispanohablantes a nivel internacional como: (Universidad Javeriana; Bogotá-Colombia, UPI; Madrid-España, UNAM; México-Ciudad de México) donde no se encontraron tesis o documentos relacionados con el tema.

En este sentido, la muestra que ha sido descrita con anterioridad, está conformada por 22 artículos realizados en los últimos 10 años, de los cuales se dividen en los siguientes tipos de investigación en cuanto a la metodología, obteniendo como resultados: Revisión Bibliográfica (7) que equivale al 32%, Revisión narrativa de literatura (1) que equivale al 4%, Cualitativa (11) que equivale al 50%, y Cuantitativa (3) que equivale al 14% , relacionados con el tema y objetivos de la investigación.

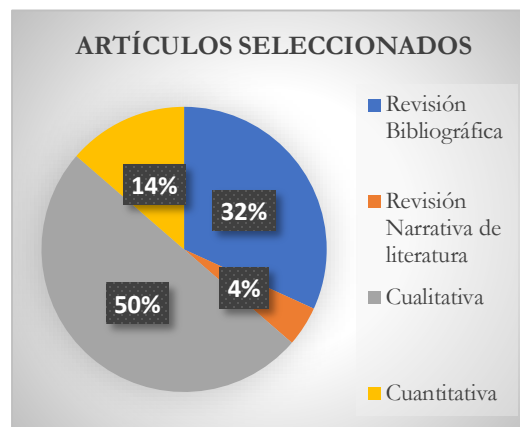
La Resiliencia en el Teletrabajo: Revisión Bibliográfica Sistemática

E donde la metodología con mayor prevalencia en el desarrollo de la investigación a través de una revisión bibliográfica, es la metodología cualitativa con el 50%, seguida de la revisión bibliográfica con el 32% en la investigación de un total de 22 artículos. (Ver gráfico #1)

Gráfico.2. Metodología con mayor prevalencia.

METODOLOGÍA	ARTÍCULOS SELECCIONADOS
Revisión Bibliográfica	7
Revisión Narrativa de literatura	1
Cualitativa	11
Cuantitativa	3
TOTAL	22

Fuente: *Elaboración Propia*



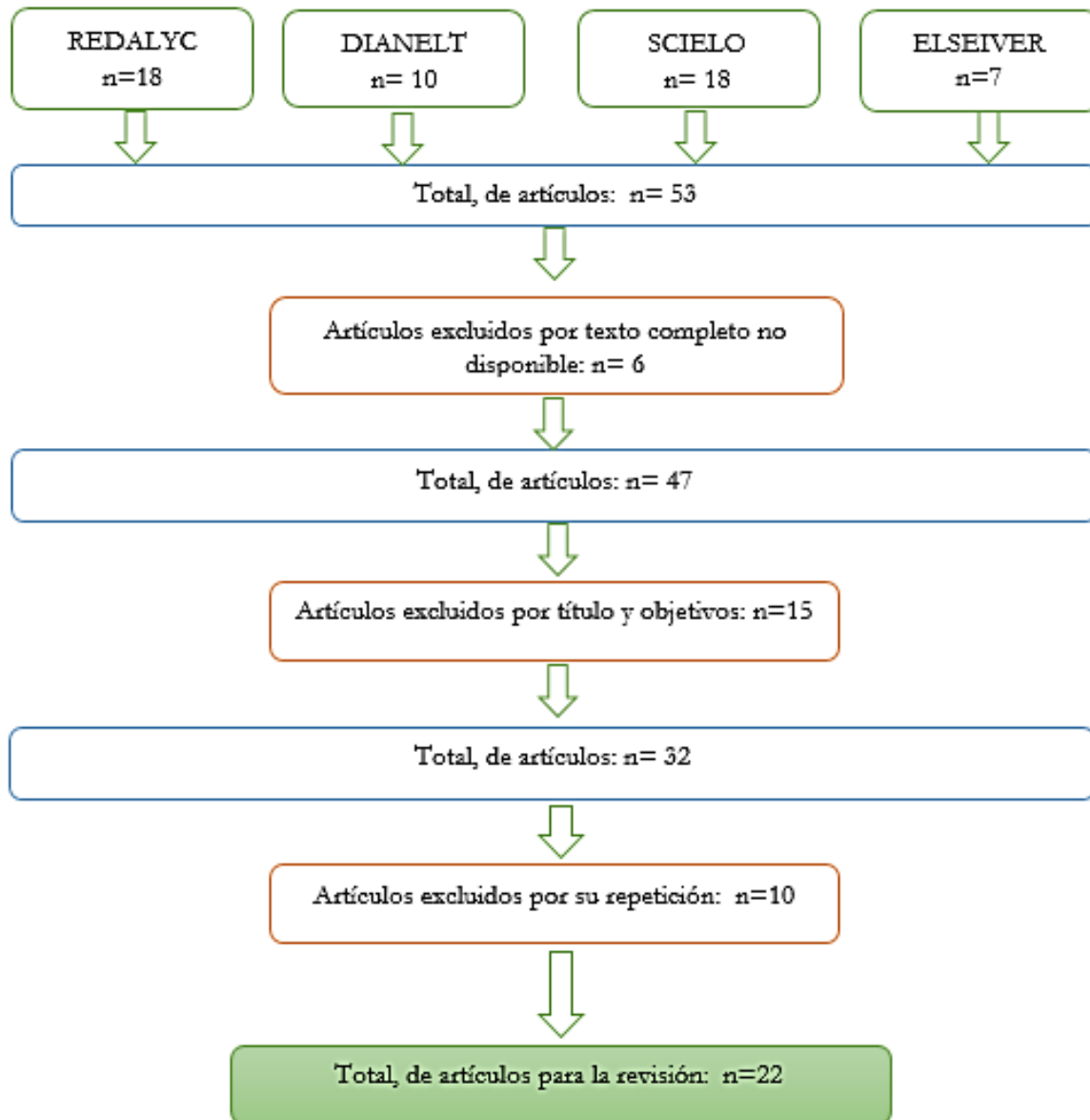
A partir de los artículos conseguidos de la búsqueda, algunos fueron excluidos, por el idioma, por no haber disponibilidad del texto completo, y por último se descartaron a los artículos que se repetían con mayor frecuencia en los 4 tipos de buscadores.

A los artículos seleccionados se les extrajo la información más relevante de acuerdo a los objetivos, palabras clave y tema de investigación, que presenta el estudio, como se muestra en el siguiente gráfico. (Ver gráfico #3)

La Resiliencia en el Teletrabajo: Revisión Bibliográfica Sistemática

Gráfico.3.

Selección de artículos en cuatro bases de datos a través de una revisión bibliográfica sistemática.



Fuente: *Elaboración Propia*

De acuerdo a los resultados obtenidos en la revisión de los documentos, la resiliencia cumple un papel fundamental en la adaptación y evolución de las personas, ya que, mejora su estado emocional, desarrollando habilidades que ayudan al

mantenimiento de la salud; que autores como Palmar y Gómez (2010) mencionan que se puedan adaptar al comportamiento. (ver gráfico #1)

Por otro lado, de acuerdo a los resultados encontrados, Grotberg (2001), describe los

La Resiliencia en el Teletrabajo: Revisión Bibliográfica Sistemática

factores resilientes en cuatro categorías (Yo tengo, Yo soy, Yo estoy, Yo puedo) que ayudan a identificar los caracteres que necesitan los individuos para lograr recuperarse y superar una situación de crisis o de adversidad. (Ver Tabla #1)

De esta manera, en el escenario del teletrabajo, es de gran importancia manejar la situación, con la resiliencia, la relación familiar de confianza, la organización laboral en autogestión, y una actitud positiva, con habilidades que el teletrabajador también debe contar, (ver tabla #2) en función de las cuatro categorías descritas en la tabla 1, (ver tabla #1), que permite a la persona realizar el teletrabajo de una forma más efectiva y a construir lazos afectivos saludables y fortalecidos consigo mismo y los demás en el transcurso de la crisis.

Por tanto, la resiliencia es un proceso dinámico que constituye una adaptación positiva dentro de la situación y el contexto de peligro significativo. En este sentido, Gil (2010) menciona que las personas resilientes son aquellas que pese a vivir en condiciones de gran riesgo, se desenvuelven psicológicamente de manera equilibrada, estable y exitosa.

Discusión y Conclusiones.

El desarrollo de la investigación fue realizado de acuerdo a una revisión bibliográfica sistemática, donde se obtuvo con mayor prevalencia dentro de la metodología, al método cualitativo, seguido del método de la revisión bibliográfica. Asimismo, en cuanto a la búsqueda de documentos se descartaron aquellos que no contaban con una relación directa con el tema de investigación y los objetivos,

logrando seleccionar los artículos con mayor emparejamiento con el estudio.

Es así, que, de acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación, en un primer aspecto de acuerdo al objetivo general, se logra constatar la importancia de la resiliencia en la creación de habilidades y en la constitución de factores necesarios para el desarrollo del sujeto dentro de espacios y contextos de adversidad, tomando en cuenta de que la resiliencia es un proceso de total interacción del individuo con el medio, donde la adversidad está presente y el individuo está activo. (Arrington et al., 2000), es decir que el individuo tiene una relación directa con la realidad que enfrenta, donde el mismo es capaz de sobrellevar y sacar provecho de la situación vivenciada, así como lo menciona Villalba (2003) Ya que el proceso de resiliencia el individuo vivirá un crecimiento y cambio personal como resultado de la experiencia de la crisis. (Villalba,2003).

En este sentido, de acuerdo a los objetivos específicos, la resiliencia llega a ser definida en varias investigaciones como lo menciona Garmazy (1991) la resiliencia es una capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o de alguna situación estresante, en el que el sujeto experimenta sufrimiento, desesperanza, estrés, miedo, ansiedad, y pese a este contexto logra tener una adaptación exitosa, así como lo menciona Gil (2010) en el que las personas resilientes son aquellas que pese a vivir en condiciones de gran riesgo, se desenvuelven psicológicamente de manera equilibrada, estable y exitosa.

La Resiliencia en el Teletrabajo: Revisión Bibliográfica Sistemática

La resiliencia a la vez llega a ser un activador de actitudes positivas y estrategias que ayudan a desenvolverse a la persona de la mejor manera en el transcurso de una situación de peligro o de crisis, así como lo menciona, Palmar y Gómez (2010) creando habilidades que permiten adaptarse a comportamientos resilientes, como, la rápida respuesta ante el riesgo, la autogestión, la búsqueda de información, las relaciones interpersonales positivas, optimismo y capacidad de responsabilidad.

En este orden, haciendo alusión a otro objetivo dentro de la investigación, el teletrabajo cuenta con un perfil del teletrabajador, donde se destacan las principales competencias que debe tener la persona al momento de ejecutar el teletrabajo; entre estas habilidades y competencias están, la proactividad, la capacidad de manejar herramientas electrónicas, correos electrónicos, redes sociales, plataformas y programas virtuales, la autocrítica, la autogestión, el pensamiento creativo para la solución de problemas. (Salazar, 2010)

Por tanto, el teletrabajo es una realidad que exige al individuo a descubrir y construir habilidades que le permitan manejar las actividades tanto laborales, como familiares, ya que, el teletrabajo al ser en domicilio, hace que la persona quien lo experimente se tope con otras dinámicas de convivencia familiar, así como lo menciona, Rentería y Carvajal (2006), en el teletrabajo y la relación familiar, donde esta interacción es de forma sistemática en la que se puede identificar las relaciones, e interacciones que se interpretan y experimentan desde diferentes roles, normas y acuerdos de convivencia, para el

mantenimiento de la dinámica familiar-social; más aún en una situación crisis generada por la pandemia, que sería entendida como una situación de en la que la experiencia se desarrolla de forma individual y familiar.

En cuanto al objetivo final, el entendimiento de estas actividades y la superación de las mismas a través de la comprensión y análisis desde un punto intrínseco de la persona que experimenta la situación, es de gran importancia; para lo cual Grotberg (2001), describe los factores resilientes en cuatro categorías (Yo tengo, Yo soy, Yo estoy, Yo puedo) que ayudan a identificar los caracteres que necesitan los individuos para lograr recuperarse y superar una situación de crisis o de adversidad.

De esta manera la resiliencia en el teletrabajo es una característica, cualidad y habilidad esencial para el desarrollo continuo de las actividades y la adaptación de las capacidades individuales de acuerdo al contexto actual y venidero de pandemia, tanto a nivel macrosocial como familiar e individual. Previniendo síntomas que dificulten la interacción y el crecimiento de la persona, ya que, como lo menciona Ramírez et al., (2004) la resiliencia está relacionada con temas de la salud, ya que, en experiencias de gran dificultad, violencia y enfermedad, que han generado síntomas severos de estrés, ansiedad y miedo en la población. La resiliencia ha sido tomada en cuenta como una cualidad, característica y factor importante para proteger y desarrollar estrategias, que permitan a las personas llevar a cabo un proceso de adaptación efectivo, donde los síntomas ya antes mencionados que perduran en un intervalo

La Resiliencia en el Teletrabajo: Revisión Bibliográfica Sistemática

de tiempo, puedan disminuir y ser superados.

Por tanto, en el escenario del teletrabajo, es de gran importancia manejar la situación, con la resiliencia, la relación familiar de confianza, la organización laboral en autogestión, y una actitud positiva, en función de las categorías de Grotberg (2001) mencionadas en este trabajo de investigación, que le permite a la persona realizar el teletrabajo de una forma más efectiva y a construir lazos afectivos saludables y fortalecidos consigo mismo y los demás en el transcurso de la crisis.

Por último, se puede plantear futuras investigaciones en las que se puedan evaluar con mayor profundidad la influencia de la resiliencia en las actividades del teletrabajo como una característica desde la perspectiva organizacional, en desempeño, y, por otra parte, desde una perspectiva clínica que permita entender a la resiliencia como un carácter de prevención a la aparición y desencadenamiento de enfermedad mentales o psicopatologías; como el suicidio.

Referencias Bibliográficas.

- Aveyard, H. (2010). Doing literature review in health and social care: a practical guide. 2ª ed. Maidenhead: Open University Press.
- Arrington, E. G., Melvin; L.A. y Wilson, M.N. (2000). A Re-examination of risk and resilience during adolescence: incorporating culture and diversity. *Journal of Child and Family Studies*, 9, 221-230. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1009423106045>
- Barlett, D.W. (1994). On resilience: Questions of validity. En M.C. Wang y E.W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America* (pp. 97-108). Hillsdale, NJ: Erlbaum. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED399312.pdf>
- Cronin, P; Ryan, F. y Coughlan, M.(2008). Undertaking a literature: a step by step approach. *British Journal of Nursing*. 17,1, 384. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18399395/>
- Organización Internacional del Trabajo (OIT) (2016). Las dificultades y oportunidades del teletrabajo para los trabajadores y empleadores en los sectores de servicios de tecnología de la información y las comunicaciones (TIC) y financieros . Extraído de http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---sector/documents/publication/wcms_531116.pdf
- Córdova Olivarria S. (2003). El teletrabajo, la tecnología en la creación de nuevas relaciones de trabajo y su inobservancia por la ley laboral mexicana. Cuarto Congreso Nacional de Estudios de Trabajo. México.
- Cyrulnik, B. (2003). El murmullo de los fantasmas. Barcelona: Gedisa
- Garmezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *PediatricAnnals*, 20, 459-466. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194220381009>

La Resiliencia en el Teletrabajo: Revisión Bibliográfica Sistemática

- Gil, G. E. (2010). La resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. El Guiniguada. Revista de investigaciones y experiencias en Ciencias de la Educación, 19, 27- 42. <https://ojsppdc.ulpgc.es/ojs/index.php/ElGuiniguada/article/view/421>
- Grotberg, E. H. (2001). *Nuevas tendencias en resiliencia*. Barcelona: Paidós. [http://bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFP/trabajo/filippi/Trabajo%20Filippi%20Teoricos%20Parte%203/Melillo,%20A.%20&%20Suarez%20Ojeda,%20E.%20N.%20\(Comp.\).%20\(2001\).%20Nuevas%20tendencias%20en%20resiliencia.%20\(19-30\).pdf](http://bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFP/trabajo/filippi/Trabajo%20Filippi%20Teoricos%20Parte%203/Melillo,%20A.%20&%20Suarez%20Ojeda,%20E.%20N.%20(Comp.).%20(2001).%20Nuevas%20tendencias%20en%20resiliencia.%20(19-30).pdf)
- Guirao-Goris, J.A; Olmedo, A., Ferrer, A. (2008). El artículo de revisión. Revista Iberoamericana de Enfermería Comunitaria, 1, (1), 6. Recuperado de <http://revista.enfermeriacomunitaria.org/articuloCompleto.php?ID=>
- Hart, C. (1998). *Doing a literature review*. London: Sage Publications. <https://psycnet.apa.org/record/2010-00924-039>
- Luthar, S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10953923/>
- López, L. (2013). *Teletrabajo, trabajo tradicional: diferencias entre desgaste profesional y entusiasmo laboral (Tesis de maestría)*. Instituto tecnológico y de estudios superiores de occidente, Tlaquepa que, Jal, Puerto Rico. <https://rei.iteso.mx/handle/11117/3220?show=full>
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10953923/>
- Nilles, Jack (1988) Traffic Reduction by Telecommuting: A Status Review and Selected Bibliography. *Transportation Research A* 22 (4), (pp.301-317). [https://doi.org/10.1016/0191-2607\(88\)90008-8](https://doi.org/10.1016/0191-2607(88)90008-8)
- Moher, D; Cook, D.J; Eastwood, S; Olkin, I; Rennie, D. y Stroup, D.F. (1999) Improving the quality of reports of meta-analyses of randomised controlled trials: the QUOROM statement. *Lancet*. 354,9193,1896. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10584742/>
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., ... Group, P.-P. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Reviews*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186%402046-4053-4-1.pdf>
- Olsson, C.A., Bond, L., Bums, J.M., Vella-Brodrick, D.A. y Sawyer, S.M. (2003). Adolescent resilience: a concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11

La Resiliencia en el Teletrabajo: Revisión Bibliográfica Sistemática

- Palomar, J. y Gómez, N. (2010). Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con mexicanos. *Revista Interdisciplinaria*, 27(1), 7-22. <https://www.redalyc.org/pdf/180/18014748002.pdf>
- Pérez, C. y Gálvez, Ana. (2007). Teletrabajo y vida cotidiana: Ventajas y dificultades para la conciliación de la vida laboral, personal y familiar. *Athenea Digital*, 15, 57- 79. Recuperado en: <http://psicologiasocial.uab.es/athenea/index.php/atheneaDigital/article/view/597>
- Pirés Fincato, Denise (2014): “Teletrabajo en Brasil. Reflexiones sobre la protección de la salud del trabajador frente a la isonomía del trabajo presencial”, *Revista de Derecho, Comunicaciones y Nuevas Tecnologías*, 12. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7496872>
- Ramírez-Maestre, C., López, A.E. y Esteve, R. (2004). Personality characteristics as differential variables of the pain experience. *Journal of Behavioral Medicine*, 27, 147-165. <http://dx.doi.org/10.1023/B:JOBM.0000019849.21524.70>
- Ramos, M.H; Ramos, M.F. y Romero, E. (2003). Cómo escribir un artículo de revisión. *Revista de postgrado de la VIa Catedra de Medicina*. Consulta 8 enero, 2014, de la World Wide Web: http://med.unne.edu.ar/revista/revista126/como_esc_articulo
- Rentería, E. & Carvajal, B. (2006). Abordaje psicosocial de la diversidad y papel de formas organizativas en la estructuración de contextos organizacionales instituidos. *Revista Psicología desde el Caribe*, 1 (17), 149-175. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21301707.pdf>
- Richardson, G.E., Niger, B.L., Jensen, S. y Kumpfer, K.L. (1990). The resilience model. *Health Education*, 21, 33-39. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=357935476006>
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence and coping. *Child Abuse and Neglect*, 31, 205-209. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915933006>
- Salazar, Cristian 2007. Incorporación de telecapacitados a las organizaciones. XXIII Encuentro Nacional de Facultades de Administración y Economía ENEFA 2007. Disponible en: <http://www.enefa.uach.cl>.
- Tomkiewicz, S. (2004). El surgimiento del concepto. En B. Cyrulnick et al.: *El realismo de la esperanza* (pp 33-50). Barcelona: Gedisa Editorial. Extraído de <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>
- Urrutia, G. y Bonfill, X. (2014). Revisiones sistemáticas, una herramienta clave para la toma de decisiones clínicas y sanitarias. *Rev. Esp. Salud Publica*. 88, 1. doi: 10.4321/S1135 <https://scielo.isciii.es/scielo.php?scri>

La Resiliencia en el Teletrabajo: Revisión Bibliográfica Sistemática

[pt=sci_arttext&pid=S1135-57272014000100001](https://doi.org/10.1016/j.psicosoc.2018.11.001)

Vicente, M.T.; Torres, J.I.; Torres, A.;
Ramírez, M.V.; Capdevila, L. El
teletrabajo en salud laboral: Aspectos
médico-legales y laborales. Revista
CES Derecho, Vol. 9, No. 2, julio-
diciembre 2018, 287-297.
[https://idus.us.es/bitstream/handle/
11441/53597/El%20contenido%20d
e%20la%20relaci%F3n%20laboral%
20en%20el%20teletrabajo.pdf?seque
nce=1](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/53597/El%20contenido%20de%20la%20relaci%F3n%20laboral%20en%20el%20teletrabajo.pdf?sequence=1)

Villalba, C. (2003). El concepto de
resiliencia individual y familiar.

Aplicaciones en la intervención social.
Intervención Psicosocial, 12, 283-299
[https://www.redalyc.org/pdf/1798/
179818049003.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/1798/179818049003.pdf)

Anexos

Base de datos de la investigación.



AÑO DE PUBLICACIÓN	PAÍS	Autor /es	Nombre del Texto o Artículo	Objetivos de la investigación	Metodología utilizada	Aporte al estudio de la variable, resultado relevante obtenido
2021	Colombia	Laura Stefannia Forero Velasco, Pablo Emilio Rodríguez Revilla, Laura Valentina Ruiz Rodríguez, Luis Andrés Saavedra Robinson1, Francisco Palencia-Sánchez	El teletrabajo y el trabajo en casa en tiempos de pandemia y sus implicaciones en la salud y la productividad: una revisión narrativa de la literatura.	El presente trabajo, mediante una revisión narrativa de la literatura, pretende conocer las implicaciones que tienen el teletrabajo y el trabajo en casa en la salud y la productividad de las personas. Se hizo una búsqueda de la información en las bases de datos Scopus y Web of Science. En conclusión, la pandemia hizo que hubiera una transición más rápida al trabajo remoto por esto se requiere indagar más sobre el efecto de este rápido cambio en la salud y productividad de los trabajadores.	Revisión narrativa de literatura.	Características del teletrabajo y trabajo en casa.

2018	Chile	Alejandro Cuadra-Peralta. Oscar Sjöberg Tapia. Christian Beyle	CAPITAL PSICOLÓGICO Y SU RELACIÓN CON LAS ACTITUDES DESEADAS	El propósito de este estudio es analizar la relación existente entre capital psicológico y actitudes deseadas de los trabajadores insertos en el sector público y privado, que, a su vez, son estudiantes vespertinos de la Universidad Arturo Prat de Santiago de Chile. Se tomó una muestra de 505 personas a los cuales se aplicó una batería que midió actitudes deseadas y capital psicológico. Se realizó un análisis correlacional.	Cuantitativa	La resiliencia como una característica importante del capital psicológico dentro de las organizaciones y modalidades de trabajo.
2021	México	Roncal Vattuone, Ximena	EL TELETRABAJO Y EL CAPITALISMO DE VIGILANCIA	El confinamiento generado por la pandemia Covid-19 en marzo de 2020, aceleró el cambio tecnológico, llevando a los gobiernos y a las	Cualitativa	Definiciones del teletrabajo.

				empresas a definir medidas de distinto tipo, no solo para atender la emergencia sanitaria, sino para continuar con sus actividades durante el aislamiento. Entre las modificaciones organizativas de mayor trascendencia se encuentra el teletrabajo o trabajo en casa, vanagloriado por sus bondades tanto en la autonomía del trabajador, la flexibilidad de horarios como en un mayor equilibrio entre la vida laboral y la vida familiar. El objetivo de este artículo es analizar el teletrabajo y sus principales características en el marco de un capitalismo de		
--	--	--	--	--	--	--

				vigilancia que implementa mecanismos de control digital exacerbando la vigilancia y el monitoreo de las actividades de los trabajadores.		
2021	España	Paula Ruiz Torres	COVID-19: Teletrabajo en Pandemia	Analizar los elementos susceptibles de negociación colectiva y proponer pautas que permitan que la negociación y mejora de los citados aspectos hagan que el teletrabajo sea de calidad.	Revisión Bibliográfica	El teletrabajo y sus efectos en pandemia.
2018	España	Teófila Vicente-Herrero ¹ Researcher J. Ignacio Torres Alberich ² Linkedin Alfonso Torres Vicente ³ Linkedin M ^a Victoria Ramírez	El teletrabajo el Salud Laboral	El teletrabajo y la normativa básica parte del Acuerdo Marco Europeo de 2002 sobre el Teletrabajo. En España, el Estatuto de los Trabajadores, recoge desde 2012	Revisión de literatura.	El teletrabajo.

		Iñiguez de la Torre ⁴ Researcher Luisa Capdevila García		en su artículo 13 las características del trabajo a distancia. Los principales riesgos laborales detectados son los ergonómicos, psicosociales y la difícil separación de la vida familiar y laboral, junto con el impacto en contaminación medioambiental por el uso de tecnologías de la información y comunicación.		
2010	Argentina	Tañski, N. C.; Báez, L.; Clérici C.	LA RESILIENCIA DE LOS EMPRESARIOS EN EL SECTOR FORESTO INDUSTRIAL DE LA PROVINCIA DE MISIONES	Verificar la existencia o no de comportamientos resilientes en los empresarios e identificar las características de dichos comportamientos o los estilos de enfrentamientos a las adversidades por parte de los mismos.	Cualitativa	La existencia de comportamientos resilientes para la continuidad de las actividades laborales dentro de la organización.

2009	México	Athié Díaz, Delil Aride, Gallegos Orozco, Pamela	RELACIÓN ENTRE LA RESILIENCIA Y EL FUNCIONAMIENTO FAMILIAR	Analizar la relación que existe entre la resiliencia y el funcionamiento familiar.	Cuantitativa	La resiliencia como un factor importante dentro del funcionamiento familiar, en este sentido, dentro de la investigación, debido a la pandemia las personas convivían más con sus familias.
2009	España	Carmen Pérez Sánchez y Ana María Gálvez Mozo	Teletrabajo y vida cotidiana: Ventajas y dificultades para la conciliación de la vida laboral, personal y familiar	En este sentido, el objetivo de este artículo es, por un lado, analizar la valoración que hacen del teletrabajo las madres teletrabajadoras y, por otro, analizar si el teletrabajo puede considerarse una estrategia de conciliación de la vida laboral, familiar y personal tal y como afirman los estudios anteriormente mencionados y las organizaciones que lo han implantado.	Cualitativa	El teletrabajo en casa y las dinámicas familiares.

2010	Chile	Esteban Gómez María Angélica Kotliarenco	Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas	Articular los aportes teóricos y empíricos de campos hasta ahora inconexos, como las ciencias del desarrollo, la terapia familiar y la intervención biopsicosocial con familias y niños vulnerables. Se distingue entre el riesgo crónico, la crisis significativa o la tensión familiar, en cuya presencia se activan procesos de resiliencia diferentes	Revisión conceptual, bibliográfica.	La resiliencia familiar.
2006	España	ELISARDO BECOÑA	RESILIENCIA: DEFINICIÓN, CARACTERÍSTICAS Y UTILIDAD DEL CONCEPTO	Revisar la información que existe sobre la resiliencia clarificando aspectos centrales como son su definición, características, delimitarlo de otros conceptos relacionados (competencia,	Revisión Bibliográfica. -Cualitativa	Conceptos más relevantes al largo de la historia del estudio de la resiliencia y su importancia.
				vulnerabilidad, locus de control y estilo atribucional, dureza, recuperación, factores de riesgo y protección, psicología positiva) y los tipos de investigación que se han hecho bajo este término (centrada en la variable o en la persona, como rasgo de personalidad o patrón conductual, como proceso o como resultado).		
2005	España	Uriarte Arciniega, Juan de D.	La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo.	una perspectiva diferente tanto en el ámbito de la psicopatología como en el de la educación al confiar más en la fortaleza de las personas y en sus posibilidades de realizar cambios positivos. Este enfoque está más próximo a modelos	Revisión bibliográfica-cualitativa.	Fundamentos y ámbitos de aplicaciones de la resiliencia.

				dinámicos e interactivos del desarrollo que a modelos unidireccionales. Desde esta perspectiva, la resiliencia abre además una ventana al optimismo y a la confianza en las posibilidades de adaptación y de mejora constante del ser humano		
2012	Ecuador	Martínez Sánchez, Rebeca	El teletrabajo como tendencia del mercado laboral	Analizar el teletrabajo desde diversos aspectos tales como su concepto y propuesta de clasificación, el derecho laboral, la motivación y el perfil de los teletrabajadores, así como sus áreas de aplicación.	Revisión de literatura.	Características del teletrabajo.
2012	España	Gema Teresa Ruiz Párraga y Alicia	Resiliencia psicológica y dolor crónico	El estudio de la resiliencia ha adquirido un	Cualitativa	Cualidades y factores resilientes.

		Eva López Martínez		marcado protagonismo en la actualidad, aun tratándose de un ámbito con una larga trayectoria. Sin embargo, no existe una definición unánimemente aceptada sobre la misma, a pesar de su indudable relevancia en el campo de la salud. En este marco, se está comenzando a prestar atención al papel que la resiliencia desempeña en la adaptación a la patología física, como la representada por el dolor crónico. Los escasos estudios efectuados hasta ahora en este contexto la muestran como una variable ciertamente		
--	--	--------------------	--	--	--	--

				relevante en la adaptación al dolor crónico.		
2011	Colombia	Sergio Trujillo García	Resiliencia: ¿Proceso o capacidad? Una lectura crítica del concepto de resiliencia.	En este artículo se hace una lectura crítica del concepto de "resiliencia" encontrado en documentos producidos en 14 universidades colombianas, que fueron investigados por el grupo Resilio. El proceso hermenéutico utiliza como horizonte para realizar la lectura crítica el concepto de resiliencia como proceso y su contraste con el concepto de resiliencia en tanto capacidad. Como conclusión se proponen algunos caminos para delimitar el concepto de una	Revisión Bibliográfica	Definiciones sobre el concepto de resiliencia.

				manera compleja y dinámica, situada histórica y culturalmente.		
2016	Colombia	Yenifeh Blanco Torres y Cielo Rocio Caicedo Manjares	RESILIENCIA COMO FACTOR DE ÉXITO EN LAS ORGANIZACIONES	Brindar al talento humano los conocimientos y herramientas necesarias para hacer frente a las adversidades que se puedan presentar en su lugar de trabajo y así, hacer frente a estas situaciones adversas, superarlas e inclusive ser transformados positivamente por las mismas.	Revisión Bibliográfica.	El concepto de resiliencia en empresas u organizaciones.
2010	Venezuela	Lubiza Osio Havnilukj	El Teletrabajo: Una opción en la era digital	Las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC), se han convertido en la herramienta primordial de las organizaciones para hacerse más competitivas y productivas.	Cualitativa	El desarrollo del teletrabajo en un sistema digital.

				¿Dentro de estas TIC, se encuentra el teletrabajo, como una opción muy atractiva para las organizaciones actuales, tendente a la búsqueda de profesionales de alto nivel que creen valor? en los servicios que prestan a sus clientes, minimizando los costos que ello implica. En Europa y Estados Unidos, el teletrabajo es ampliamente utilizado desde hace más de 5 años y en América Latina, su introducción es reciente.		
2020	España	Francisco Buitrago Ramírez *, Ramon Ciurana Misol, María del Carmen Fernández Alonso y Jorge Luis Tizón	Pandemia de la COVID-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española.	En el trabajo se hace una aproximación a las características psicológicas y psicosociales que está adquiriendo la pandemia de la	Cualitativa	Contextualización de la salud mental en la pandemia 2019.
				COVID-19 en los países de nuestro medio socio-cultural. Se discute la escasez de investigaciones al respecto y la necesaria aceptación de la incertidumbre para enfrentar la situación, tanto a nivel social, como sanitario y personal		
2018	España	Yolanda Navarro-Abala, María José López-López, José Antonio Climent-Rodríguez, y Juan Gómez-Salgadoc	Sobrecarga, empatía y resiliencia en cuidadores de personas dependientes	Analizar las diferencias en la sobrecarga percibida entre personas cuidadoras de familiares dependientes que son usuarias de asociaciones y que no lo son, así como evaluar la relación entre sobrecarga, capacidad de resiliencia y nivel de empatía.	Cuantitativa	Otras nociones conceptuales de resiliencia.
2021	México	1. Dra. Nadiosly de la Caridad de la Yncera	Desarrollo y fortalecimiento del proceso de resiliencia en	Comprender cómo se manifiesta el proceso de	Cualitativa	La resiliencia en un contexto adverso, como lo es la pandemia por COVID 19.

		Hernández. 2. Dr. Alexis Lorenzo Ruiz. 3. Máster. Lilia Denisse Peña Salazar	una comunidad educativa ante la pandemia de COVID-19.	resiliencia en la División de Ciencias de la Salud de la Universidad de Quintana Roo, para generar intervenciones encaminadas a su desarrollo y fortalecimiento en los miembros de esta comunidad educativa ante la pandemia de COVID-19.		
2020	Argentina	Nadia Duran	El teletrabajo y la conciliación con el entorno de convivencia familiar durante la pandemia COVID-19	El presente artículo describe y analiza el Teletrabajo, como modalidad para continuar las actividades laborales durante la Pandemia y las implicaciones que presenta al interior del entorno de convivencia familiar. El contenido aporta también a responder la siguiente inquietud ¿Cómo	Cualitativa	El desarrollo del teletrabajo dentro del hogar.

				poder realizar una mejor conciliación con la vida laboral y familiar?, en situaciones donde el espacio de trabajo es el hogar.		
2020	Argentina	Marcelo Ceberio R.	CONTEXTO Y VULNERABILIDAD EN LA CRISIS DEL COVID-19: EMOCIONES Y SITUACIONES DEL DURANTE E INTERROGANTES ACERCA DEL DESPUÉS	La pandemia del COVID-19 y la consecuente cuarentena han generado una crisis a nivel mundial en las diferentes sociedades del planeta. El artículo describe una tríada emocional iniciática: el miedo, la ansiedad y la angustia. Pero también distingue una serie de factores, en dos etapas, que potencian estas emociones de comienzo.	Cualitativa	Descripción y contextualización de la pandemia por COVID 19 y los síntomas emocionales.
2002	Colombia	MIGUEL ATEHORTÚA M	RESILIENCIA: OTRA PERSPECTIVA DE LAS EXPERIENCIAS SOCIALES Y PERSONALES	La resiliencia es un término proveniente de las ciencias físicas que resume la	Cualitativa	Perspectiva de la resiliencia en el personal de una empresa.

			DENTRO DE LA EMPRESA	capacidad para desarrollar un sistema de sentir, pensar y actuar por parte de los grupos humanos o de un individuo, para lograr el enfrentamiento efectivo frente a las adversidades provenientes de la turbulencia social o empresario		
--	--	--	----------------------	---	--	--