

**UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN**  
**CAMPUS LOS ÁNGELES**  
**ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA VEGETAL**



**RELACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DEL RIESGO CON LAS  
VARIABLES FATIGA PANDÉMICA, AUTOCUIDADO Y  
PROTOCOLO COVID EN TRABAJADORES DE UN  
SUPERMERCADO DE LA COMUNA DE MULCHÉN**

**Profesor guía:** Gabriela Bahamondes Valenzuela  
Psicóloga organizacional

**SEMINARIO DE TITULACIÓN PARA  
OPTAR AL TÍTULO DE INGENIERO  
EN PREVENCIÓN DE RIESGOS**

**DIEGO CRISTIAN MUÑOZ DELGADILLO**

Los Ángeles – Chile

2022

**RELACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DEL RIESGO CON LAS  
VARIABLES FATIGA PANDÉMICA, AUTOCUIDADO Y PROTOCOLO  
COVID EN TRABAJADORES DE UN SUPERMERCADO DE LA  
COMUNA DE MULCHÉN**

**Profesor Guía**

---

**Gabriela Bahamondes Valenzuela**

**Psicóloga organizacional  
Magíster en Desarrollo  
Organizacional y Gestión de  
Personas**

**Jefe de Carrera**

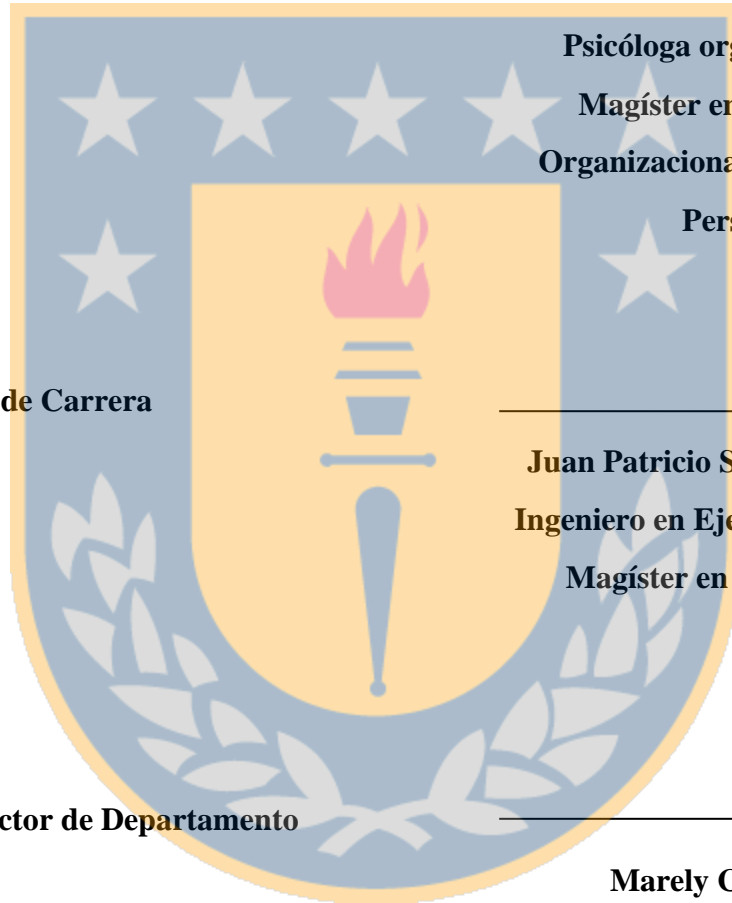
---

**Juan Patricio Sandoval Urrea  
Ingeniero en Ejecución Forestal  
Magíster en Ergonomía**

**Director de Departamento**

---

**Marely Cuba Díaz  
Profesora Titular  
Doctora en Bioquímica  
Directora de Departamento de  
Ciencias y Tecnología Vegetal**



## AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, deseo agradecer a Dios, por todo lo bueno que me ha pasado en la vida, y por darme fuerzas para afrontar los momentos difíciles, tanto en la vida como en estos años de universidad.

También quiero agradecer a mi madre Claudia, por sus valores, confianza, apoyo y amor que me ha brindado siempre. Me ha dado lo más importante en esta vida, y sin ella no sería la persona que hoy soy. Agradezco además a mi hermano Pablo, por estar siempre a mi lado, por dar felicidad a mis días y por ser una de las razones por la cual debo seguir adelante. Agradezco a Miguel, mi abuela Eliana, a mi tía Ingrid y prima Javiera que me han acompañado y apoyado siempre durante mi niñez y vida universitaria. Todos han aportado su granito de arena para que esta investigación fuera posible, y por su amor incondicional, gracias.

De igual forma agradezco a mis compañeros de universidad con los que alguna vez compartí o trabajé, especialmente a mi amiga Fernanda. Gracias por hacer de la universidad una experiencia inolvidable, les deseo la mejor suerte en sus vidas.

También debo agradecer a mi profesora guía Gabriela Bahamondes, por aceptarme como su alumno y siempre dar lo mejor de ella para que este proyecto fuera posible. Gracias por creer en mí, por la paciencia, por ayudarme a crecer como profesional, y por su dedicación y amabilidad.

Por último y no menos importante, agradezco a todos los trabajadores(as) que participaron en esta investigación. Gracias por su tiempo y disposición para responder las encuestas. Sin su ayuda, este proyecto no se hubiera llevado a cabo.

# ÍNDICE GENERAL

	<b>Pág.</b>
I. RESUMEN.....	1
II. INTRODUCCIÓN.....	2
III. MATERIALES Y MÉTODOS.....	7
3.1 Muestra de estudio.....	7
3.2 Variables de estudio e instrumentos de medición.....	7
3.2.1 Cuestionario sociodemográfico y laboral.....	7
3.2.2 Cuestionario Protocolo covid-19.....	8
3.2.3 Cuestionario de Autocuidado.....	8
3.2.4 Cuestionario de Percepción del riesgo.....	9
3.2.5 Cuestionario de Fatiga pandémica.....	9
3.3 Análisis estadístico.....	10
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	11
4.1 Características sociodemográficas y laborales de la muestra.....	11
4.2 Evaluación del nivel de protocolo covid-19 de la muestra.....	16
4.3 Niveles de autocuidado del personal.....	19
4.4 Resultado de la evaluación de percepción del riesgo de la muestra.....	21
4.5 Evaluación de fatiga pandémica de la muestra.....	22
4.6 Relación entre variable Percepción del Riesgo con Protocolo covid-19, dimensiones del Autocuidado, y dimensiones de la Fatiga Pandémica. ..	24
4.7 Medidas de acción y prevención para las variables percepción del riesgo, protocolo covid-19, autocuidado y fatiga pandémica.....	25
4.7.1 Medidas para mejorar la percepción del riesgo respecto al covid-19 en el trabajo.....	26

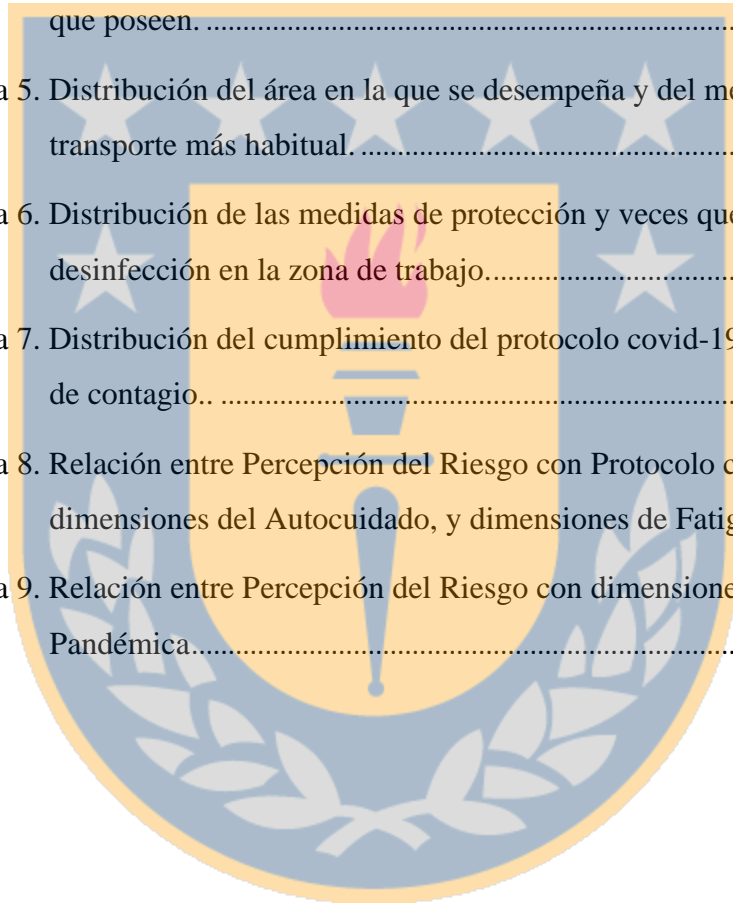
4.7.2 Medidas para mejorar el cumplimiento del protocolo covid-19 de la empresa. ....	26
4.7.3 Medidas para mejorar el autocuidado frente al covid-19 en la empresa.....	27
4.7.4 Medidas de acción y prevención respecto a la fatiga pandémica en los trabajadores de la empresa.....	27
V. CONCLUSIONES.....	29
VI. BIBLIOGRAFÍA.....	31



## ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

Tabla 1. Distribución de género y estado civil.....	11
Tabla 2. Distribución de la edad y de la cantidad de hijos .....	12
Tabla 3. Distribución del nivel educacional, cantidad de habitantes en el hogar y características de las personas con las que habitan. ....	13
Tabla 4. Distribución de la antigüedad en la empresa y del tipo de contrato que poseen. ....	14
Tabla 5. Distribución del área en la que se desempeña y del medio de transporte más habitual. ....	15
Tabla 6. Distribución de las medidas de protección y veces que se realiza desinfección en la zona de trabajo.....	17
Tabla 7. Distribución del cumplimiento del protocolo covid-19 ante situación de contagio.. ....	19
Tabla 8. Relación entre Percepción del Riesgo con Protocolo covid-19, dimensiones del Autocuidado, y dimensiones de Fatiga Pandémica... ..	24
Tabla 9. Relación entre Percepción del Riesgo con dimensiones de Fatiga Pandémica.....	25



## ÍNDICE DE ANEXOS

Pág.

Anexo 1. Consentimiento informado.....	37
Anexo 2. Encuesta de variables sociodemográficas.....	38
Anexo 3. Encuesta de protocolo covid-19.....	40
Anexo 4. Encuesta de autocuidado.....	42
Anexo 5. Cuestionario percepción del riesgo.....	45
Anexo 6. Cuestionario de fatiga pandémica.....	48



## I. RESUMEN

En la industria del comercio, los supermercados son fundamentales para las personas, proveen de los suministros básicos para poder sobrevivir y continuar con la rutina diaria. En tiempos de pandemia existen diversas restricciones que se deben seguir obligatoriamente al momento de trabajar, respetando todos los protocolos existentes para prevenir el contagio por Covid-19, además, se generan nuevas conductas de autocuidado en todos los ámbitos de la vida, para que de esta manera, se puedan prevenir problemas físicos y psicológicos en los trabajadores, esto vuelve caótica la rutina diaria de cada trabajador, pudiendo desarrollar hasta nuevas enfermedades, como lo es la fatiga pandémica. El objetivo general de este estudio fue determinar la influencia de la percepción del riesgo sobre los niveles de fatiga pandémica, autocuidado y cumplimiento del protocolo covid-19 de un supermercado de la región del BioBío. La muestra estuvo constituida por 35 trabajadores de género masculino y femenino, a los cuales se les aplicaron cuestionarios para medir las variables de protocolo covid-19, autocuidado, percepción del riesgo y fatiga pandémica. En cuanto a los resultados, el 57,14% cumple medianamente el protocolo covid-19, el 88,57% de los trabajadores indicaron presenciar un alto nivel de autocuidado de sus compañeros, mientras que un 71,43% de la población de estudio se encontró en el nivel alto de autocuidado de salud y personal. Además, un 62,86% de la muestra demostró tener una alta percepción del riesgo, y a su vez, un 54,29% de la muestra presentó niveles medios de fatiga pandémica. El análisis estadístico determinó que existe relación significativa entre la percepción del riesgo con protocolo covid-19, dimensiones financieras, personal y social de fatiga pandémica.

**Palabras clave:** covid-19, Pandemia, protocolo covid-19, autocuidado, percepción del riesgo, fatiga pandémica.



## II. INTRODUCCIÓN

Actualmente en el mundo, son más de 520 millones de casos confirmados y 15 millones de muertos en alrededor de 194 países por el covid-19, siendo Estados Unidos, India y Brasil los países con más contagios y muertes (British Broadcasting Corporation [BBC], 2022), y Chile, en el quinto lugar con más contagios en Latinoamérica y el Caribe (Statista, 2022). Bajo estas condiciones, los individuos en cuarentena pasan alejados del trabajo, también de familiares y del mundo exterior, de igual manera, se genera un miedo e incertidumbre en las personas, provocando daños en la salud mental (Quezada, 2020). En Chile, un informe entregado por la Superintendencia de Seguridad Social (SUSESO) arrojó datos preocupantes que indican el aumento de las enfermedades de salud mental en 2020, las que representan un 28,7% del total (1.730.263) de licencias médicas en el país, mientras que en el 2019, solo representaban el 23,6% del total (SUSESO, 2021). Los datos entregados por un informe emitido en colaboración de la ACHS-UC (Asociación Chilena de Seguridad y Pontificia Universidad Católica de Chile) en relación con la salud mental en Chile, indican que un 45,9% de la población del país señala que su estado de ánimo es peor o mucho peor que antes de la pandemia (ACHS-UC, 2021). De acuerdo con el nuevo contexto de la pandemia, caracterizado por una total alteración de la rutina socio-familiar y el enfrentamiento a una enfermedad con altos niveles de contagio, se hace necesario profundizar sobre sus efectos psicológicos (Ribot et al., 2020).

Se ha determinado que los mayores riesgos psicosociales laborales en Chile se encuentran en servicios administrativos y de apoyo, bancos y financieras, en los hogares familiares (trabajadoras domésticas) y en el retail (grandes tiendas y supermercados) (Pérez, 2014). Estos últimos mencionados, en épocas de pandemia, son indispensables para el abastecimiento de la población, de tal manera que los trabajadores no paran de realizar sus labores (Castiglioni, 2020). Debido a la pandemia del covid-19, distintos supermercados alrededor del mundo han tenido que tomar diferentes medidas, desde cambios de turnos, implementación de protocolos de sanitización en los locales, implementos de

seguridad personal contra el virus, distintos procedimientos que se deben realizar al momento de entrar al local o salir de este, e incluso hasta el manejo con las personas que están comprando dentro de estos (Romero et al., 2020). En igual medida, el MINSAL (Ministerio de Salud) ha llamado a todas las organizaciones y personas a seguir protocolos de cuidado en contra del covid-19, ya sea en la vida personal, como en lo laboral, tales como chequeo constante de temperatura en la entrada de organizaciones, constante desinfección, uso permanente de mascarilla y cumplir con toda la normativa vigente en la actualidad (MINSAL, 2020).

La pandemia del covid-19 ha revelado una amplia gama de consecuencias psicosociales a nivel individual y comunitario, a su vez, existen diversos síntomas asociados, que van desde síntomas aislados, hasta trastornos complejos, como insomnio, estrés, fatiga, ansiedad y depresión (Ramírez et al., 2020). Al existir cambios dentro del ambiente laboral, se desencadenan factores de riesgo en los trabajadores, debido a las exigencias de las capacidades de adaptación de la mente y el cuerpo (Gil-Monte, 2012). Uno de estos factores es la fatiga pandémica, la cual no es una amenaza etérea o futura, sino que es ya un hecho social contrastado empíricamente (Lobera et al., 2021), esta tiene origen en las restricciones de los derechos, el encierro, los cierres de comercio, desempleos o licencias constantes que influyen en el sueldo de las personas, la pérdida de seres queridos en límites de tiempos muy estrechos y sin posibilidad de poder afrontar la pérdida (Riquelme, 2021). En base a esto, es que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define Fatiga pandémica como una reacción natural y esperada como respuesta a una situación de estrés sostenida en el tiempo, ante una adversidad no resuelta y que se expresa, en primera instancia, con una desmotivación para seguir manteniendo las conductas de protección sanitarias (Observatorio de Riesgos Humanos, 2021). Las manifestaciones clínicas pueden dividirse en síntomas emocionales tales como cansancio, irritabilidad, insomnio y otros aspectos más físicos, como tensiones musculares, alteraciones en el apetito y dolores (Tapia, 2021).

Una de las principales estrategias para combatir el contagio por coronavirus covid-19 implica conductas de autocuidado, las cuales deberían abordarse desde la perspectiva psicológica, ya que requieren la modificación o implementación de conductas en las personas que aparentemente no tienen un reforzador inmediato, lo cual complica su ejecución (Galindo et al., 2020). El autocuidado está definido como la protección constante y personal del cuerpo, realizada con la finalidad de evitar la ocurrencia de enfermedades o complicaciones (Cardona et al., 2009). Las conductas de autocuidado se refieren a prácticas cotidianas y decisiones que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud, además, se desarrollan en la vida para mejorar el estado de salud y prevenir las enfermedades (Tobón, 2004). De igual forma, el autocuidado se considera altamente productivo para el bienestar psicológico de los trabajadores, más allá del contexto en el que éste se practique, e indiferente de la problemática a la que se desee hacer frente, este instrumento debiera ser potenciado, principalmente en ambientes laborales donde se despliegan elementos particularmente estresantes (Millón, 2014). A su vez, los gobiernos del mundo han llamado al distanciamiento físico como una manera de disminuir el riesgo a la propagación del virus, lo cual exige un gran compromiso de las personas en respetar las normas, esto además, se ha traducido en que en muchos países se han decretado cuarentenas obligatorias y cierre de todo tipo de espacio físico concurrido, salvo farmacias, bencineras, hospitales y supermercados (Elgueta, 2020).

Para Marshal (2020), “el riesgo es la combinación entre la probabilidad o frecuencia de aparición de un determinado suceso y la magnitud de las consecuencias”. Desde el enfoque psicológico, el riesgo puede ser real o subjetivo, desde lo individual o colectivo (Martínez, 2017). La percepción del riesgo, a su vez, se puede definir como los juicios subjetivos de las personas sobre características y gravedad de riesgo respecto a alguna situación (Godovykh et al., 2021). La percepción de riesgo que las personas tienen respecto a la propagación de la enfermedad del covid-19 incide y determina la propagación de esta misma (Pell del Río et al., 2021).

Las personas, al tener una percepción de riesgo alta frente al covid-19, organizan y regulan su comportamiento para evitar aglomeraciones, mantener el distanciamiento social y hacer uso correcto de los elementos de protección personal; además, realizan el lavado de manos y son consecuentes con otras medidas adoptadas en su jurisdicción; sin embargo, al tener una baja percepción de riesgo frente al covid-19, no siguen los protocolos de bioseguridad, ni tampoco siguen las medidas de autocuidado personal (Shao y Hao, 2020). Diferentes estudios han mostrado que la percepción de riesgo varía según diferentes factores, tales como demográficos, socioeconómicos y culturales, así como la percepción social de riesgo, la que resulta modificada, debido a los medios de comunicación y la confianza en los organismos reguladores (González et al., 2021). La percepción de riesgo laboral de cada persona es un componente importante para entender el comportamiento frente al riesgo que tienen los trabajadores. Existen distintos modelos que explican el enfrentamiento a este riesgo, y muestran las formas en que las personas dan respuesta al mismo (Espinoza, 2017). En puntos como este, los profesionales en seguridad y salud ocupacional de las empresas serán los referentes y parte esencial para el fortalecimiento de protocolos de vigilancia en contra del covid-19 en las empresas (Gómez, 2020).

Dado todo lo anterior, se espera que la percepción del riesgo afecte en la fatiga pandémica y provoque bajos niveles de autocuidado e incumplimientos de los protocolos covid-19 de la organización.

El objetivo general de la investigación es determinar la influencia de la percepción del riesgo sobre los niveles de fatiga pandémica, autocuidado y cumplimiento de los protocolos covid-19. Como objetivos específicos se presentan: i) Describir las características sociodemográficas y sociolaborales de los trabajadores del supermercado, ii) Determinar los niveles de autocuidado en los trabajadores, iii) Establecer la existencia de fatiga pandémica, iv), Identificar el nivel de percepción de riesgo de los trabajadores del supermercado, v) Determinar la relación entre las variables de Percepción del riesgo, cumplimiento

de protocolo covid-19, autocuidado y fatiga pandémica, y finalmente, vi)  
Proponer medidas de acción y prevención en las variables donde se presenten  
resultados negativos que afecte a la salud de los trabajadores.



### **III. MATERIALES Y MÉTODOS**

Se realizó un estudio bajo un diseño no experimental, de tipo descriptivo, transversal y correlacional. La población bajo estudio correspondió a trabajadores de un supermercado en la comuna de Mulchén, región del Biobío, Chile.

#### **3.1 Muestra de estudio**

La muestra de estudio correspondió a 35 trabajadores en diferentes cargos, los cuales son cajeros(as), panaderos(as), personal de fiambrería, personal administrativo, personal de recepción y personal de reposición en sala de un supermercado de la comuna de Mulchén, que cuenta con más de 20 años de servicio activo, donde se dio cumplimiento a los siguientes criterios de inclusión:

- Contar con contrato fijo o indefinido de trabajo.
- Antigüedad mínima en la empresa de 6 meses.
- Participar de manera voluntaria y firmar el consentimiento informado.

#### **3.2 Variables de estudio e instrumentos de medición.**

Se aplicaron instrumentos de medición específicos para las variables de autocuidado y caracterización sociodemográfica.

##### **3.2.1 Cuestionario sociodemográfico y laboral.**

Se confeccionó un cuestionario de elaboración propia con 11 preguntas en total, en donde se abordaron dos elementos: variables personales, en el cual se evaluó la edad, género, estado civil, número de hijos y número de personas que habitan en el hogar; y variables laborales como el tipo de contrato, antigüedad en la empresa y área en la que se desempeña.

### **3.2.2 Cuestionario Protocolo covid-19**

Para poder evaluar los efectos del Covid-19 sobre los trabajadores, se realizó una encuesta de elaboración propia, en la que se crearon preguntas de selección múltiple relacionadas con el covid-19; en estas se pueden encontrar preguntas como, si ha presentado la enfermedad, si ha sido contacto estrecho con personas que han sido infectadas, si ha tenido algún familiar o cercano con covid-19, y además, preguntas respecto a si ha quedado con secuelas, o si se le ha complicado seguir la rutina diaria después de ser covid-19 positivo (Anexo 3). Para la evaluación del nivel de seguimiento del protocolo covid-19 en la empresa se realizaron 12 preguntas, sin darle puntaje a las 2 primeras y las 3 últimas preguntas del cuestionario, ya que cuentan con alternativas múltiples, por ende, se evaluó de forma individual cada pregunta. El cuestionario fue visado por un panel de expertos, y expuesto a una muestra piloto.

### **3.2.3 Cuestionario de Autocuidado**

Para esta variable se utilizó una encuesta de elaboración propia compuesta por 23 preguntas (Anexo 4), estas preguntas fueron respondidas respecto a la percepción del autocuidado que poseen los trabajadores sobre los compañeros de trabajo en situaciones específicas relacionadas con el Covid-19, y la percepción de autocuidado que tiene el encuestado sobre sí mismo frente a las mismas situaciones. Se incluyeron preguntas que evalúan el autocuidado personal frente al Covid-19 dentro del trabajo y fuera de este, considerando niveles de autocuidado bajo, medio y alto de la salud. Para la dimensión de salud personal se consideró un bajo autocuidado con puntajes menores o iguales a 12, un autocuidado medio con puntajes de 13 a 18, y un alto autocuidado con 19 o más puntos. En la dimensión de autocuidado personal en el trabajo se consideró un bajo autocuidado con puntajes menores o iguales a 26, un autocuidado medio con puntajes de 27 a 40, y un alto autocuidado con 41 o más puntos. Finalmente, en la dimensión de autocuidado de los compañeros se consideró un bajo autocuidado con puntajes menores o iguales a 16, un autocuidado medio con puntajes de 17 a 26, y un alto autocuidado con 27 o más puntos. Las preguntas están determinadas

en una escala de tipo Likert, con puntajes de 1 (nunca lo he hecho) a 5 (siempre lo he hecho). Además, se separaron las preguntas del autocuidado personal de las preguntas del autocuidado en base a las acciones que ven en sus compañeros de trabajo. Al ser un instrumento de elaboración propia, fue puesto a prueba por un proceso de evaluación por parte de un panel de expertos que se encargó de revisar y analizar las preguntas de modo que cada una abarcara a toda la población; además, el panel agregó preguntas respecto que representaran de mejor manera la contingencia social de la pandemia. Finalmente, se aplicó la encuesta a una muestra piloto de 14 trabajadores del supermercado, los cuales no presentaron ninguna duda ni problemas al momento de responder.

#### **3.2.4 Cuestionario de Percepción del riesgo**

Se realizó una nueva versión de la Guía de Actuación de Percepción de Riesgos (Alfonso y García, 2010), el cual evalúa cómo los trabajadores perciben los riesgos a los que están expuestos en su ambiente laboral. Este cuestionario consta de 16 preguntas de selección múltiple, cada pregunta está compuesta por 4 o 5 alternativas, donde los trabajadores pudieron seleccionar la respuesta que más se adecúa a su forma de actuar (Anexo 5). Se realizó una nueva validación del instrumento, el cual fue sometido a un panel de expertos del área de la psicología y prevención de riesgos, los cuales revisaron cada una de las preguntas, corrigiendo todo tipo de errores y formulándolas nuevamente para que fueran entendidas sin problemas por los trabajadores, posterior a esto, se aplicó a la muestra piloto conformada de 14 personas del supermercado, las que no tuvieron problemas para responder cada pregunta.

#### **3.2.5 Cuestionario de Fatiga pandémica**

Para medir la fatiga pandémica se realizó un cuestionario de elaboración propia (Anexo 6), analizando preguntas de distintos cuestionarios que evalúan la fatiga, creando 15 preguntas que evalúan la fatiga en base al Covid-19, las cuales se dividen en 4 ámbitos de la vida: salud, financiera, personal y social, cada pregunta del cuestionario consta con solo 3 alternativas, pero que se adecuan



completamente a las distintas realidades que los trabajadores están viviendo actualmente. Se les otorgó puntaje a las alternativas, los cuales son: 1 (riesgo bajo), 2 (riesgo medio) y 3 (riesgo alto). La baremación del cuestionario fue hecha de la siguiente manera: Para la dimensión de salud se consideró riesgo bajo con puntajes menores o iguales a 7, para riesgo medio puntajes de 8 a 9 y riesgo alto para puntajes mayores o iguales a 10. En la dimensión de financiera se consideró riesgo bajo con puntajes menores o iguales a 8, para riesgo medio puntajes de 9 a 12 y riesgo alto para puntajes mayores o iguales a 13. La dimensión personal consideró riesgo bajo a puntajes menores o iguales a 5, para riesgo medio puntajes de 6 a 7 y riesgo alto para puntajes mayores o iguales a 8. Finalmente, en la dimensión social se consideró riesgo bajo con puntajes menores o iguales a 5, para riesgo medio puntajes de 6 a 7 y riesgo alto para puntajes mayores o iguales a 8. Este cuestionario fue visado por un panel de expertos que estuvo compuesto por preventivistas y psicólogos, quienes se encargaron de modificar cada pregunta, ayudar con la redacción y agregar preguntas adicionales a las propuestas inicialmente. Finalmente se aplicó a una muestra piloto de 14 trabajadores del supermercado, quienes respondieron sin presentar dudas.

### **3.3 Análisis estadístico**

Se procedió a establecer la relación del seguimiento del Protocolo covid-19, dimensiones del autocuidado, y las dimensiones de fatiga pandémica con la variable de percepción del riesgo, mediante la prueba estadístico de  $X^2$  de Pearson (Taucher, 1997). El análisis de los datos se realizó por medio del software IBM SPSS Statistics versión 25, con un nivel de significancia de 0,05.

## IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 4.1 Características sociodemográficas y laborales de la muestra.

Se tomó una muestra constituida por 35 personas de un supermercado de la comuna de Mulchén, el cual consta de 70 trabajadores aproximadamente. Cuenta con trabajadores con turno de jornada completa y también de jornada part-time, que trabajan en diferentes secciones.

En la Tabla 1 se observa que la mayor parte de los trabajadores evaluados fue de sexo femenino, ocupando un 85,71% de la muestra total. También se pudo observar que un 48,57% de la muestra respondió que es soltero(a).

Tabla 1. Distribución de género y estado civil

<i>Distribución de género</i>		
	N	%
Femenino	30	85,71
Masculino	5	14,29
Total	35	100,00
<i>Distribución del estado civil</i>		
	N	%
Soltero	17	48,57
Casado o conviviente	14	40,00
Divorciado o separado	4	11,43
Viudo(a)	0	0,00
Total	35	100,0

En la Tabla 2 se destaca que, respecto a la cantidad de hijos que poseen los evaluados, solo el 22,86% de la muestra no posee hijos, esto indica que el resto de los trabajadores no solo deben preocuparse por su salud, sino que existe una preocupación extra al tener que mantener la concentración y manejar su propio tiempo para controlar lo que sucede en el hogar con los hijos, según lo expresado por los mismos trabajadores.

Tabla 2. Distribución de la edad y de la cantidad de hijos

<i>Distribución de la Edad (años)</i>		
	N	%
18-25	5	14,29
26-35	12	34,29
36-45	10	28,57
46-55	7	20,00
56 o más	1	2,85
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100,00</b>

<i>Distribución de la cantidad de hijos</i>		
	N	%
0	8	22,86
1	9	25,71
2	12	34,29
3	6	17,14
4 o más	0	0,00
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100,00</b>

En cuanto a la distribución del nivel educacional, se pudo determinar que el 77,14% de la muestra completó la enseñanza media, y solo una persona no cuenta con estudios. Un dato destacable es que el 34,29% de la muestra afirma vivir con adultos mayores de 60 años, con personas con discapacidad motora y/o personas con trastorno cognitivo/neuronal (Tabla 3), esta distribución es de alta importancia, ya que estudios como el de Vega et al. (2020) señalan que las personas adultas mayores presentan un mayor riesgo de contraer la enfermedad y presentar complicaciones por Covid-19; por otra parte, estudios como los de García (2022) indican que las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo se convierten en más vulnerables porque no tienen actividades alternativas ni conexiones sociales durante el confinamiento.

Tabla 3. Distribución del nivel educacional, cantidad de habitantes en el hogar y características de las personas con las que habitan.

<i>Distribución del nivel educacional</i>		
	N	%
Básica incompleta	1	2,86
Básica completa	0	0,00
Media incompleta	0	0,00
Media completa	27	77,14
Educación superior incompleta.	4	11,43
Educación superior completa.	3	8,57
Total	35	100,00
<i>Distribución de la cantidad de habitantes en el hogar</i>		
	N	%
1	0	0,00
2	4	11,44
3	12	34,28
4	7	20,00
5 o más	12	34,28
Total	35	100,00
<i>Distribución de las características de los habitantes del hogar</i>		
	N	%
Adultos mayores de 60 años	12	34,29
Discapacidad motora	0	0,0
Trastorno cognitivo / neuronal	0	0,0
Vivo con más de una persona con esas u otras características.	3	8,57
No vivo con personas con esas características.	20	57,14
Total	35	100,00

En la Tabla 4 se observa que el 94,29% de la población evaluada cuenta con contrato indefinido jornada completa, esto indica que en general los trabajadores llevan trabajando mínimo 6 meses durante la pandemia.

Tabla 4. Distribución de la antigüedad en la empresa y del tipo de contrato que poseen.

<i>Distribución de la antigüedad en la empresa</i>		
	N	%
Hasta 2 años.	9	25,72
Más de 2 años hasta 5 años	6	17,14
Más de 5 años hasta 8 años	7	20,00
Más de 8 años hasta 11 años	4	11,43
Más de 11 años hasta 14 años	2	5,71
Más de 14 años.	7	20,00
Total	35	100,00
<i>Distribución del tipo de contrato</i>		
	N	%
Indefinido jornada completa	33	94,29
Indefinido part-time	0	0,00
A plazo fijo	2	5,71
Total	35	100,00

Finalmente, en la Tabla 5 se observa que el 42,86% de la muestra corresponde a trabajadores del sector de cajas, quienes son los que están con mayor contacto directo al público, lo anterior concuerda con un estudio realizado por Brevis et al. (2020), quienes indican que la mayoría de los trabajadores femeninos en retail corresponde a sector de cajas. Respecto al medio de transporte más habitual, solo el 18,51% indica transportarse en vehículo particular, y el 22,86% utiliza el transporte público, por ende, puede contraer con mayor facilidad el Covid-19, sobre todo si se transportan en colectivos.

Tabla 5. Distribución del área en la que se desempeña y del medio de transporte más habitual.

<i>Distribución del área en la que se desempeñan</i>		
	N	%
Sector cajas	15	42,86
Sector sala	4	11,43
Panadería	2	5,71
Carnicería	10	28,57
Recepción	1	2,86
Administración	2	5,71
Me cambian de sección constantemente.	1	2,86
Total	35	100,00
<i>Distribución del medio de transporte más habitual</i>		
	N	%
Transporte público.	8	22,86
Caminando.	10	28,56
Bicicleta.	12	34,29
Vehículo particular.	5	14,29
Total	35	100,00

#### 4.2 Evaluación del nivel de protocolo covid-19 de la muestra.

En la Tabla 6 se destaca que un 37,14% de los trabajadores respondieron que se les entregan guantes, mascarillas y alcohol gel como protección contra el covid-19, por otra parte, un 28,57% indica que solo se les entregan mascarillas (Tabla 6). Lo anterior cumple con lo establecido en el protocolo de manejo y prevención ante covid-19 en supermercados, que establece que se debe cumplir con el uso de mascarilla en todo momento dentro del supermercado (Gobierno de Chile, 2021).

Otro dato que se puede apreciar en la Tabla 6 es que un 42,86% de los trabajadores indicaron que realizan limpieza de su zona de trabajo 3 veces al día, y que un 17,14% lo realiza cada 10 minutos; el protocolo sanitario para funcionamiento de supermercados indica que en un supermercado se debe realizar varias veces al día limpieza de la zona de trabajo (Ministerio de Economía Fomento y Turismo, 2020), esto se complica las veces que transitan cientos de clientes, debido a que al realizar desinfección luego de la compra de cada usuario, se generan filas y tiempos de espera demasiado largos para el resto de los clientes (esto ha sido expresado por los mismos trabajadores), por ende, la mayoría limpia su zona de trabajo 3 veces al día y en los momentos en que se puede, se realiza cada 10 o incluso 5 minutos, dependiendo de la cantidad de clientes que se atienden.

Tabla 6. Distribución de las medidas de protección y veces que se realiza desinfección en la zona de trabajo.

Distribución de las medidas de protección que se entregan actualmente en el trabajo		
	N	%
Guantes y mascarillas	2	5,72
Guantes, mascarillas y alcohol gel	13	37,14
Mascarillas y alcohol gel	10	28,57
Mascarillas	10	28,57
Total	35	100,00
Distribución de las veces que se realiza desinfección en la zona de trabajo		
	N	%
Cada 5 minutos	3	8,57
Cada 10 minutos	6	17,14
Cada 30 minutos	3	8,57
Cada 1 hora	4	11,43
3 veces al día	15	42,86
1 vez al día	4	11,43
No realizo desinfección de mi zona de trabajo	0	0,00
Total	35	100,00

En la Figura 1 se logra apreciar que un 57,14% de los trabajadores presentaron un nivel medio del cumplimiento del protocolo covid-19 de la empresa, esto indica que, en general, los trabajadores conocen el protocolo, pero no lo cumplen en su totalidad, posiblemente varios trabajadores indicaron que solo se capacitó respecto al covid-19 en los primeros meses.



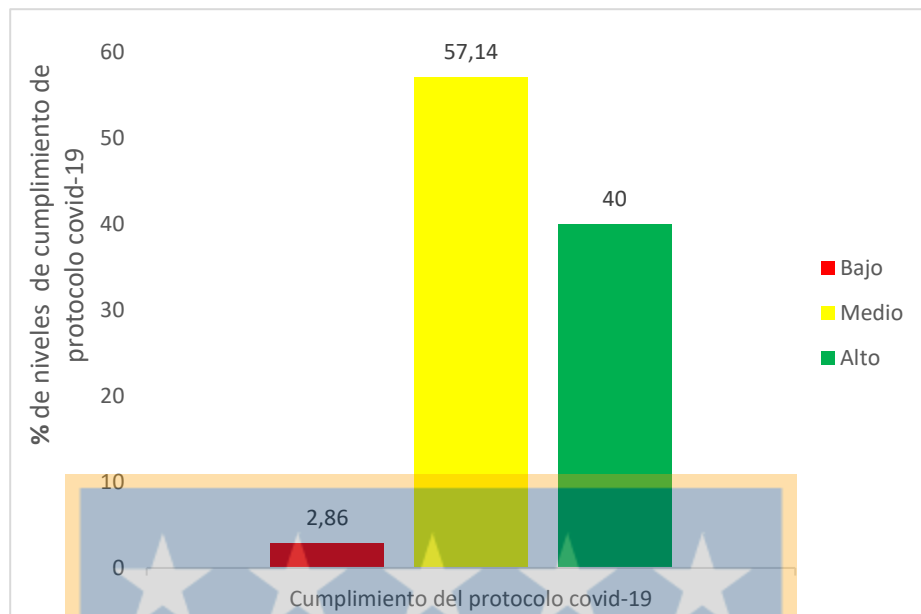


Figura 1. Distribución del cumplimiento del protocolo covid-19 de la empresa.

Con respecto a las respuestas sobre el protocolo covid-19 bajo situación de contagio (preguntas 10, 11 y 12), solo se evaluó a 9 de los 35 trabajadores, ya que esas preguntas solo iban destinadas a personas con covid-19 positivo. De esta forma, en la Tabla 7 se determinó que un 66,67% de los 9 trabajadores con covid-19 afirman haber contagiado a otras personas, lo que indica que no siguieron todas las recomendaciones de prevención contra el covid-19 que entrega la empresa, y que, exige el sistema de salud. Otro dato obtenido fue que el 88,89% de los 9 trabajadores dio aviso de forma inmediata a su jefatura al momento de presentar síntomas, mientras que otro trabajador no lo hizo, lo que demuestra que el protocolo para contraer covid-19 no lo cumplen todos los trabajadores, ya que el protocolo indica que cada trabajador debe dar aviso a su jefatura si presenta algún síntoma relacionado con el covid-19 para evitar que se propague el virus. Finalmente, se observa que el 66,67% de los trabajadores contagiados afirman haber quedado con secuelas después de haber contraído la enfermedad, por ende, son personas que presentan malestares constantes dentro de la jornada laboral y pueden presentar dificultad al realizar su trabajo.

Tabla 7. Distribución del cumplimiento del protocolo covid-19 ante situación de contagio .

*Distribución de los trabajadores que creen que contagiaron a otras personas con covid-19*

	N	%
Sí	6	66,67
No	3	33,33
Total	9	100,00

*Distribución de los trabajadores que avisaron a su jefatura de los síntomas que tuvieron*

	N	%
Sí, de forma inmediata	8	88,89
Sí, pero esperé unos días para confirmar.	1	11,11
No, no avisé aun teniendo síntomas.	0	0,00
Total	9	100,00

*Distribución de los trabajadores que quedaron con secuelas*

	N	%
Sí, he quedado con algunas secuelas	6	66,67
No, no he tenido secuelas	3	33,33
Total	9	100,00

#### 4.3 Niveles de autocuidado del personal.

Los resultados demostraron que los trabajadores presentaron un alto nivel de autocuidado (71,43%), esto indica que se cuidan en la vida cotidiana y fuera del trabajo, respetando el distanciamiento, uso de la protección facial, entre otros. En relación con el autocuidado personal en el trabajo, el mayor porcentaje se distribuyó en el nivel alto, con un 71,43%, esto indica que la mayoría de los trabajadores se cuidan y respetan todos los protocolos en el trabajo, usan sus mascarillas y respetan los distanciamientos, sin embargo, la mayor parte de los trabajadores no se cambian de ropa en el trabajo para ir hacia sus hogares. Finalmente, respecto al autocuidado de los compañeros en el trabajo, se determinó que un 11,43% de la muestra presentó niveles medios de autocuidado, lo que indica que existen trabajadores que logran apreciar que sus colegas no se cuidan de la forma que está establecida en los protocolos. Por otra parte, un

88,57% de los trabajadores indican que existe una alta preocupación respecto al autocuidado en el trabajo por parte de sus compañeros, lo anterior concuerda con lo obtenido en el estudio de Rodríguez (2021) que indica que vendedores de un mercado presentaron prácticas adecuadas de autocuidado en contra del covid-19. Todo lo anterior radica en que los trabajadores, en general, presentan una percepción alta de su autocuidado y del autocuidado que presentan los colegas (Figura 2).

Milla (2017) señala que en Chile no existen políticas institucionales concretas que exijan rutinas para mejorar o controlar el autocuidado laboral, sin embargo, son las mismas organizaciones las que deben preocuparse en fomentar el autocuidado en los trabajadores. En el caso de este estudio, la organización presenta un buen fomento al autocuidado, ya que presentó niveles altos en sus trabajadores.

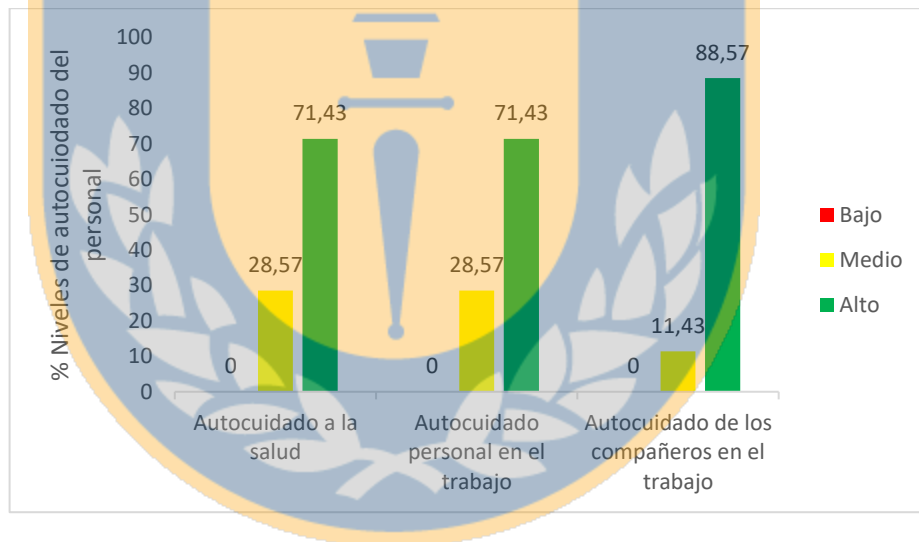


Figura 2. Distribución de los niveles de autocuidado de la muestra.

#### 4.4 Resultado de la evaluación de percepción del riesgo de la muestra.

El 62,86% de la muestra indicó tener un alto nivel de percepción del riesgo (Figura 3), esto indica que los trabajadores saben y entienden el contexto actual de estar en pandemia y los riesgos que esto conlleva. Por otra parte, el 37,14% de la muestra corresponde a un nivel medio de percepción del riesgo, dato no menos importante, ya que esto significa que aún existen trabajadores que no ven el riesgo que trae consigo la pandemia del covid-19, y eso, a su vez, incita al no cumplimiento de algunos protocolos dentro de la empresa que pueden ocasionar contagios y/o problemas a la salud de otros trabajadores que sí respetan los protocolos y mantienen un cuidado adecuado. Lo anterior concuerda con lo que indica Puertas (2021), para tener una percepción del riesgo alta es importante detectar una situación como amenazante, y aunque existen personas que tienen la capacidad para detectar el riesgo, existen otras que no tanto, esto conlleva en consecuencias e indisciplinas durante la pandemia.

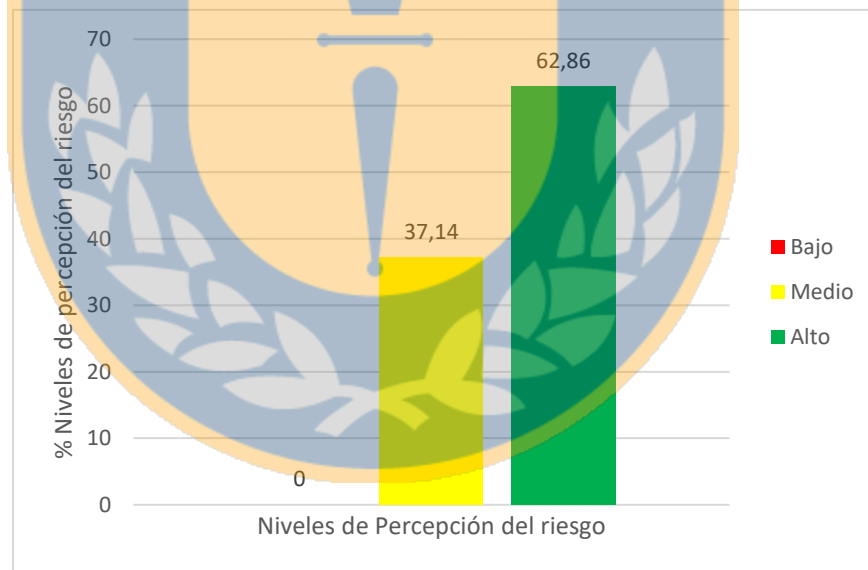


Figura 3. Distribución de los niveles de Percepción del riesgo frente al Covid-19.

#### 4.5 Evaluación de fatiga pandémica de la muestra.

El 54,29% de los trabajadores presentaron fatiga pandémica a niveles medios (Figura 4a), esto indica que existe fatiga pandémica dentro del supermercado producto de las restricciones, encierro, el constante seguimiento de protocolos para protegerse del covid-19, entre otros factores, lo que concuerda con lo que indica Oxté et al. (2022) en que los principales factores que se identifican como detonantes son los cambios en los comportamientos sociales, los estilos de vida, la incertidumbre ante la salud física, estabilidad económica y laboral; la pérdida de la salud propia o de un familiar cercano y el duelo por la muerte; acompañado de manifestaciones físicas y psicológicas como ansiedad, trastornos de sueño y dificultad de concentración. Los resultados otorgados por la dimensión de salud afirman que existe fatiga pandémica en un nivel medio con un 57,14%, esto indica que los trabajadores se sienten más cansados actualmente, por seguir rutinas y protocolos en contra del covid-19 en el trabajo, de igual forma detrás de la fatiga pandémica se esconde un amplio abanico de emociones, como la frustración, la desesperanza, la apatía, la desmotivación por el trabajo, el aburrimiento, la tristeza, la ira o la irritabilidad, que potencian la aparición de esta (Vidal, 2021). Por otra parte, la dimensión financiera presentó un nivel bajo con 48,57%, por ende, la mayoría de los trabajadores no han sido afectados económicamente a causa del covid-19. La dimensión personal arrojó un nivel medio, con un 68,57%, demostrando que actualmente los trabajadores se sienten más agobiados e irritados producto del covid-19, ya que deben realizar los mismos trabajos y actividades que realizaban antes de la pandemia, pero usando en todo momento sus mascarillas y siguiendo todos los protocolos que existen dentro del supermercado (según lo explicado por los trabajadores). Finalmente, la dimensión social fue la que presentó los niveles más bajos de fatiga pandémica, con un 65,71%, evidenciando que la mayor parte de los trabajadores no han sido perjudicados para salir, compartir, o realizar actividades extralaborales, ya sean viajes o juntas (Figura 4b).

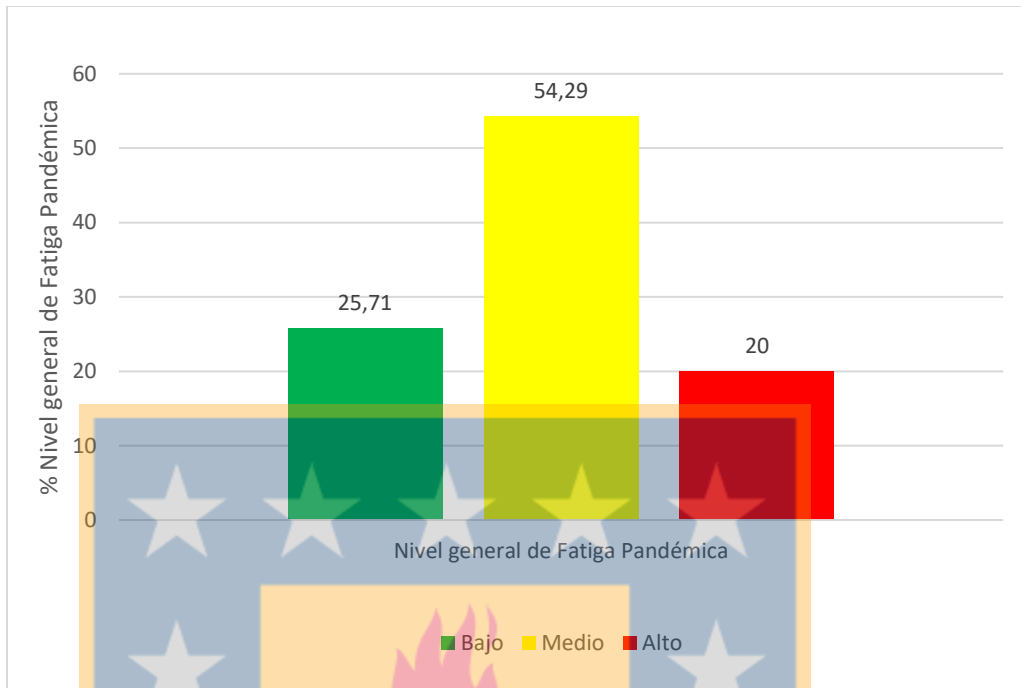


Figura 4a. Distribución del nivel general de fatiga pandémica.

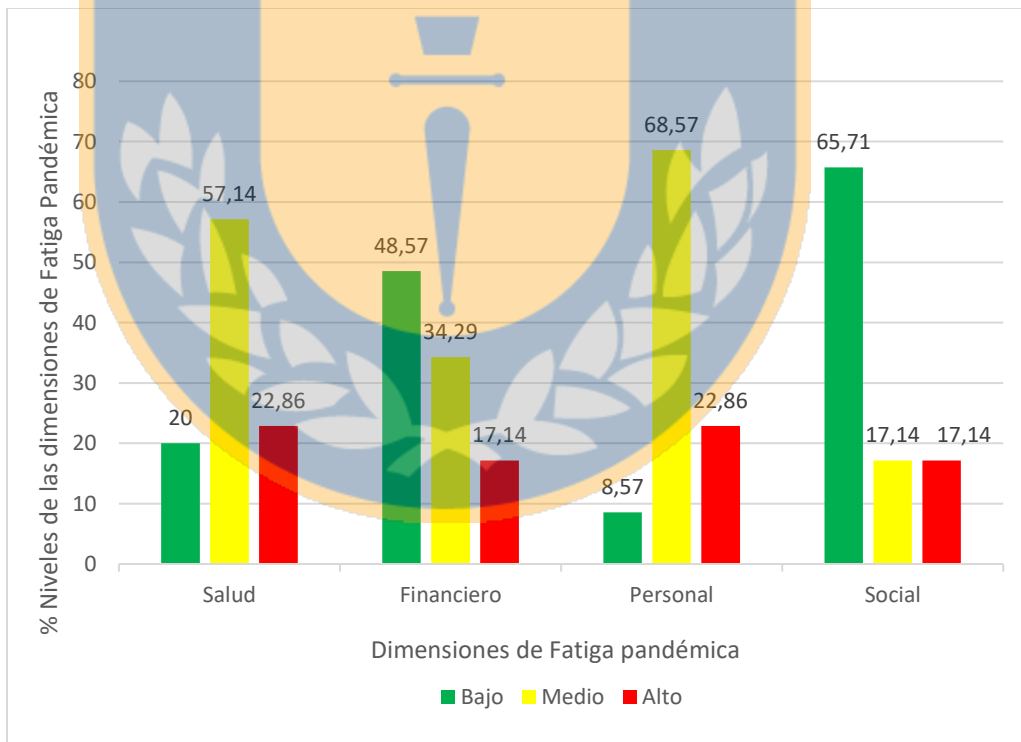


Figura 4b. Distribución de las dimensiones de Salud, Financiero, Personal y Social.

#### 4.6 Relación entre variable Percepción del Riesgo con Protocolo covid-19, dimensiones del Autocuidado, y dimensiones de la Fatiga Pandémica.

En la Tabla 15 se determinó que la variable protocolo covid-19 tuvo una asociación significativa con la variable de percepción del riesgo ( $X^2 = 14,441$ ,  $p = 0,001$ ), indicando que la percepción del riesgo influye sobre el nivel de cumplimiento del protocolo y de manera directa, esto significa que si se tiene un alto nivel de percepción del riesgo, a su vez, existe un alto nivel en el seguimiento del protocolo covid-19 del supermercado. Lo anterior se condice con el estudio realizado por Ceberio et al. (2022), quienes después de analizar la evolución de la percepción del riesgo durante un prolongado periodo de tiempo, afirmaron que esta variable es un elemento esencial a la hora de implementar conductas preventivas en contra del covid-19 por parte de la población.

Para las dimensiones de la variable de Autocuidado no existió una asociación significativa con la variable de Percepción del Riesgo.

**Tabla 8. Relación entre Percepción del Riesgo con Protocolo covid-19, dimensiones del Autocuidado, y dimensiones de Fatiga Pandémica.**

	Percepción del riesgo	
	$X^2$	$p$
Protocolo covid-19	14,441	0,001
Autocuidado a la salud	3,133	0,077
Autocuidado personal en el trabajo	0,991	0,319
Percepción del autocuidado de los compañeros en el trabajo	0,320	0,572

Valores en rojo indican asociaciones significativas ( $p < 0,05$ )

Finalmente, la variable de Fatiga Pandémica presentó asociaciones significativas en sus dimensiones Financiera ( $X^2 = 12,261$ ,  $p = 0,002$ ), Personal ( $X^2 = 6,445$ ,  $p = 0,040$ ) y Social ( $X^2 = 7,004$ ,  $p = 0,030$ ) con la variable de Percepción del riesgo, respectivamente (Tabla 16). Estos datos se pueden entender gracias al estudio de Soler et al. (2022), quienes infieren que si los encuestados manifiestan alta percepción, también habrá menos manifestaciones psicológicas, como la Fatiga pandémica, ante la amenaza del Covid-19, por lo que existe una relación entre las 2 variables.

**Tabla 9. Relación entre Percepción del Riesgo con dimensiones de Fatiga Pandémica**

Variables	Percepción del riesgo	
	$X^2$	$p$
Dimensión de Salud de Fatiga pandémica	2,096	0,351
Dimensión Financiera de Fatiga Pandémica	12,261	0,002
Dimensión Personal de Fatiga Pandémica	6,445	0,040
Dimensión Social de Fatiga Pandémica	7,004	0,030

valores en rojo indican asociaciones significativas ( $p < 0,05$ )

#### **4.7 Medidas de acción y prevención para las variables percepción del riesgo, protocolo covid-19, autocuidado y fatiga pandémica.**

Basado en los resultados encontrados en la presente investigación, se propondrán medidas de acción y prevención para las variables percepción del riesgo, protocolo covid-19, autocuidado y fatiga pandémica.



#### **4.7.1 Medidas para mejorar la percepción del riesgo respecto al covid-19 en el trabajo.**

- Cada trabajador debe recibir charlas diarias sobre la prevención del contagio del covid-19, de no más de 10 minutos por parte de los jefes de cada sector (jefe de cajas, panadería, fiambrería, sala y recepción) fomentando la importancia de la percepción del riesgo en los puestos de trabajo, supermercado y fuera de este.
- Que los jefes de cada sector reciban capacitaciones periódicas por parte del prevencionista del supermercado, de máximo 2 horas, con el objetivo de definir conceptos de salud y seguridad laboral, definir y conocer en qué consiste la percepción, cómo se debe evaluar y qué límites aceptar, presentar los diferentes riesgos frente al covid-19 por lugar de trabajo y consecuencias de estos para mejorar la capacidad de detectar los riesgos de cada individuo.
- Realizar campañas de difusión en la empresa cada 2 meses, indicando el número de cifras actuales de muertes y contagios en Chile, integrando la información de las nuevas vacunas o métodos para prevenir el contagio del covid-19, con el objetivo de mejorar el conocimiento de los riesgos existentes frente al covid-19 en los lugares de trabajo y en la vida cotidiana, y de esta manera reforzar la percepción del riesgo en los trabajadores.

#### **4.7.2 Medidas para mejorar el cumplimiento del protocolo covid-19 de la empresa.**

- Monitorear periódicamente, en consulta con el comité mixto o el equipo bipartito, las medidas de prevención y control acordadas e implementadas para determinar si han sido adecuadas para evitar o minimizar el riesgo, e identificar e implementar acciones correctivas para la mejora continua.
- Fomentar una cultura de seguridad y salud mediante la integración de los elementos del sistema de gestión de SST en la empresa, como un componente de políticas de gestión, dando a conocer masivamente en qué consiste el sistema de gestión de SST, mediante folletos y campañas de difusión, una vez al mes e

incluso enviando videos de corta duración por plataforma digital, ya sea mediante correos o en algún grupo de WhatsApp con el cual los trabajadores puedan enterarse y formar parte de la prevención en la empresa.

#### **4.7.3 Medidas para mejorar el autocuidado frente al covid-19 en la empresa.**

- Realizar charlas en conjunto con el prevencionista de riesgo y el comité paritario de higiene y seguridad, de forma didáctica, rescatando las opiniones de los trabajadores y entregando afiches con acciones que cada trabajador debe seguir para fomentar el autocuidado en el trabajo y en lo personal.

- Realizar una campaña, en conjunto con jefatura, donde cada trabajador será evaluado de manera individual mediante folletos con preguntas dinámicas, con puntaje y recomendaciones, con respecto a los hábitos relacionados con el autocuidado que tienen de manera cotidiana, y se darán recomendaciones específicas acorde a las falencias que cada trabajador podría tener.

#### **4.7.4 Medidas de acción y prevención respecto a la fatiga pandémica en los trabajadores de la empresa.**

- Dar a conocer mediante reuniones o charlas en qué consiste la fatiga pandémica, su origen, efectos en la salud y realizar medidas de prevención como las siguientes: realizar yoga, dar paseos en la naturaleza, mantener el contacto social con amigos y o familiares, entre otras actividades.

- Permitir a la totalidad de trabajadores un cierto nivel de autonomía sobre su trabajo, como, por ejemplo, en el área de caja, dejando que cada cajero pueda eliminar productos escaneados sin la necesidad de que se necesite la autorización de jefatura por cada error que se cometa.

- Enfatizar en la importancia de las buenas relaciones laborales, comunicación y cooperación entre los trabajadores de distintos puestos de trabajo y jerarquías dentro de la empresa, mediante convivencias controladas entre los trabajadores y

jefatura, actividades en conjunto y concursos con premios dentro del trabajo que incentiven la producción y la cooperación entre los trabajadores.



## V. CONCLUSIONES

- Referente a las variables sociodemográficas de los trabajadores del supermercado, la mayor parte de los trabajadores evaluados fue de sexo femenino, ocupando un 85,71% de la muestra total. También, se pudo observar que un 48,57% de la muestra respondió que es soltero(a) y el 22,86% no posee hijos. Por otro lado, el 77,14% de los trabajadores completó la enseñanza media y solo una persona no cuenta con estudios. Finalmente, el 34,29% de la población de estudio afirma vivir con adultos mayores de 60 años, con personas con discapacidad motora y/o personas con trastorno cognitivo.
- Del análisis de las variables sociolaborales, se encontró que el 94,29% de la población evaluada cuenta con contrato indefinido. Respecto al área en la que se desempeñan, el 42,86% de la muestra corresponde a trabajadores del sector de cajas. También, el 18,51% de la muestra indica transportarse en vehículo particular, y finalmente, el 22,86% de la muestra indicó utilizar el transporte público para dirigirse hacia el trabajo.
- La evaluación del nivel del cumplimiento del protocolo covid-19 en la empresa determinó que un 57,14% cumple medianamente el protocolo, mientras que un 40,00% posee un alto nivel.
- El 88,57% de los trabajadores indicaron presenciar un alto nivel de autocuidado de sus compañeros, mientras que el 11,47% solo afirmó que existe un nivel medio de autocuidado de sus compañeros. En el autocuidado de la salud y personal el 71,43% de la población de estudio se encontró en el nivel alto de autocuidado.
- La mayoría de los trabajadores presentó una alta percepción del riesgo (62,86%) y un 37,14% manifestó un nivel medio de percepción.
- En general, el 54,29% de los trabajadores presentó un nivel medio de fatiga pandémica. Los encuestados presentaron valores medios de fatiga pandémica en la dimensión de salud y personal, con un 57,14% y 68,57% respectivamente,

mientras que las dimensiones financiera y social, presentaron niveles bajos de fatiga pandémica, 48,57% y 65,71%, respectivamente.

- Se comprobó que no existe relación significativa entre percepción del riesgo con la dimensión de salud de fatiga pandémica, ni con las dimensiones de Autocuidado. Sin embargo, sí existió relación significativa entre protocolo covid-19, dimensiones financieras, personal y social de fatiga pandémica con percepción del riesgo.

- Se proponen medidas de acción y prevención para las variables percepción del riesgo, protocolo covid-19, autocuidado y fatiga pandémica.



## VI. BIBLIOGRAFÍA

1. Asociación Chilena de Seguridad. (2021). Termómetro de la Salud Mental en Chile ACHS-UC: Tercera Ronda. Recuperado a partir de: [https://www.achs.cl/portal/centro-de-noticias/Documents/Termometro\\_SM\\_version3.pdf](https://www.achs.cl/portal/centro-de-noticias/Documents/Termometro_SM_version3.pdf)
2. Alfonso, A. & García, D. (2010). Percepción del Riesgo en la Actividad Laboral, Proyecto PRAL. Recuperado a partir de: [http://www.ceoearagon.es/prevencion.nsf/115d8657e25cba3ec1257999002aca0d/\\$FILE/Gu%C3%ADa%20de%20Aplicaci%C3%B3n%20Pr%C3%A1ctica.pdf](http://www.ceoearagon.es/prevencion.nsf/115d8657e25cba3ec1257999002aca0d/$FILE/Gu%C3%ADa%20de%20Aplicaci%C3%B3n%20Pr%C3%A1ctica.pdf)
3. Brevis, H., Dietz, S., Brevis, M., & Serra, N. (2020). Condiciones y ambiente laboral de trabajadoras y trabajadores del retail de La Araucanía, Chile. Izquierdas, (49). Recuperado a partir de: <https://cyberleninka.ru/article/n/condiciones-y-ambiente-laboral-de-trabajadoras-y-trabajadores-del-retail-de-la-araucan-a-chile/viewer>
4. British Broadcasting Corporation. (2022). Covid: el número real de muertes por la pandemia en todo el mundo es de casi 15 millones (y qué países de América Latina tienen mayor exceso de mortalidad). Recuperado a partir de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-61333739>
5. Cardona, J., Díaz, A. & Arango, Y. (2009). Autocuidado en recicladores-recuperadores informales de Medellín, Colombia, 2005. Facultad Nacional de Salud Pública: El escenario para la salud pública desde la ciencia, 27(3): 309-316. Recuperado a partir de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3987301>
6. Castiglioni, R. (2020). La política chilena en tiempos de pandemia. Nueva Sociedad, (287): 68-79. Recuperado a partir de [https://www.nuso.org/media/articles/downloads/4.TC\\_Castiglioni\\_287\\_web\\_IsWbYru.pdf](https://www.nuso.org/media/articles/downloads/4.TC_Castiglioni_287_web_IsWbYru.pdf)

7. Ceberio, M., Cocola, F., Benedicto, G., Jones, G., Agostinelli, J., & Daverio, R. (2022). Evaluación del Grado de Percepción de Riesgo al Contagio del COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología*, e6051-e6051. Recuperado a partir de:

<https://revistacaribenadepsicologia.com/index.php/rcp/article/view/6051/5111>

8. Elgueta, M. (2020). Desafíos de la educación jurídica latinoamericana en tiempos de pandemia. *Revista Pedagogía Universitaria y Didáctica del Derecho*, 7(1): 1-6. Recuperado a partir de

<https://ultimadecada.uchile.cl/index.php/RPUD/article/download/57763/61361>

9. Galindo, O., Ramírez, M., Costas, R., Mendoza, L., Calderillo, G. & Meneses-García, A. (2020). Síntomas de ansiedad, depresión y conductas de autocuidado durante la pandemia de COVID-19 en la población general. *Gaceta Médica*, 156: 298-305. Recuperado a partir de

[https://www.gacetamedicademexico.com/portadas/gmm\\_20\\_156\\_4.pdf#page=45](https://www.gacetamedicademexico.com/portadas/gmm_20_156_4.pdf#page=45)

10. Gil-Monte, P. (2012). Riesgos psicosociales en el trabajo y salud ocupacional. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 29(2): 237-41. Recuperado a partir de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v29n2/a12v29n2.pdf>

11. Gobierno de Chile, (2021). Protocolo de manejo y prevención ante covid-19 en supermercados. Recuperado a partir de:

<https://admin.aeurus.cl/upload/archivos/supermercados-de-chile/5208/archivo-adjunto/80/1614003229.pdf>

12. Godovykh, M., Pizam, A. & Bahja, F., (2021). Antecedents and outcomes of health risk perceptions in tourism, following the COVID-19 pandemic. *Revista de turismo*. 76(4): 737-748. Recuperado a partir de:

<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/TR-06-2020-0257/full/pdf?title=antecedents-and-outcomes-of-health-risk-perceptions-in-tourism-following-the-covid-19-pandemic>

13. Gómez-García, A. (2020). Retorno al trabajo y la COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2): 11-15. Recuperado a partir de <http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/277/408>
14. González, J., Soler, Y., Pérez, E., González, R., & Pons, S. (2021). Percepción de riesgo ante la COVID-19 en pobladores del municipio Manzanillo. *Multimed*, 25(1): e2015. Recuperado a partir de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1028-48182021000100003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182021000100003)
15. Lobera, J., Campo, A., Lumberas, B., López-Zafra, E., González, Á., Armayones, M. & Serrano del Rosal, R. (2021). Cómo evitar que la fatiga pandémica nos haga bajar la guardia. Recuperado a partir de <https://theconversation.com/como-evitar-que-la-fatiga-pandemica-nos-haga-bajar-la-guardia-160476>
16. Marshall, T. (2020). Risk perception and safety culture: Tools for improving the implementation of disaster risk reduction strategies. *International journal of disaster risk reduction*, 47(1): 2212-4209. Recuperado a partir de: <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2020.101557>
17. Martínez, S. (2017). Uso y abuso del término percepción de riesgo. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(3): 412-418. Recuperado a partir de: <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2017.v43n3/412-418/es/>
18. Milla, C. (2017). “La importancia del autocuidado para prevenir el estrés laboral”. Artículo informativo. Recuperado a partir de: <https://capitalhumano.emol.com/8038/importancia-autocuidado-estreslaboral/>
19. Millon, G. (2014). Autocuidado como respuesta al Estrés Traumático Secundario: Estudio desde el marco de la Mediación Familiar. Recuperado a partir de: <https://hdl.handle.net/20.500.12536/567>



20. Ministerio de Economía, Fomento y Turismo. (2020). Protocolo de prevención y control en el funcionamiento de supermercados en el contexto de la pandemia Covid-19 en su fase IV. Recuperado a partir de: <https://www.economia.gob.cl/wp-content/uploads/2020/03/Protocolo-Sanitario-para-Funcionamiento-de-Supermercados-27.03.2020.pdf>

21. Ministerio de Salud. (2020). Nuevo Coronavirus COVID-19. Recuperado a partir de: <https://www.minsal.cl/nuevo-coronavirus-2019-ncov/>

22. Observatorio de Recursos Humanos. (2021). Cómo medir la fatiga pandémica. Recuperado a partir de: <https://www.observatoriorh.com/orh-posts/como-medir-la-fatiga-pandemica.html>

23. Oxté, A., del Refugio, M., Puerto, M., & Conde, L. (2022). Fatiga pandémica: una mirada a los efectos sobre la salud mental durante la pandemia COVID-19. Revista Salud y Bienestar social [ISSN: 2448-7767], 6(2), 73-89. Recuperado a partir de: <https://www.revista.enfermeria.uady.mx/ojs/index.php/Salud/article/view/126/73>

24. Pell del Río, S., Valdés, D., Gil Rodríguez, A., Amador, F., Cairo, K., Paneque, A., Ruíz, A., & Febles, M. (2021). Risk perception during confinement by COVID-19 in a Cuban sample: preliminary results. Anales de la Academia de Ciencias de Cuba, 11(1): 1-9. Epub 30 de agosto de 2021. Recuperado a partir de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2304-01062021000100016&lng=es&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-01062021000100016&lng=es&tlng=en)

25. Pérez, J. (2014). Distribución del riesgo psicosocial laboral en Chile. Revista Chilena de salud Pública, 18(1): 52-60. doi: 10.5354/0719-5281.2014.30755. Recuperado a partir de <https://adnz.uchile.cl/index.php/RCSP/article/view/30755/32501>

26. Puerta, Diana. (2020). Percepción de riesgo frente al COVID 19: nuevos retos. *Psicología desde el Caribe*, 37(3): 7-10. Recuperado a partir de: <https://doi.org/10.14482/psdc.37.3.610.69>
27. Quezada, V. (2020). Miedo y psicopatología: La amenaza que oculta el Covid-19. *Panamerican Journal of Neuropsychology*, 14(1): 19-23. Recuperado a partir de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7365556>
28. Ramírez, J., Castro, D., Lerma, C., Yela, F. & Escobar-Córdoba, F. (2020). Consequences of the Covid-19 pandemic in health associated with social isolation. *Health Sciences*. Recuperado a partir de <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/303/358>
29. Ribot, V., Chang, N. & González, A. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19 (Supl. 1): 1-11. Recuperado a partir de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2020000400008&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400008&lng=es&tlng=es)
30. Riquelme, S. (2021). Historia interminable de la Crisis del Coronavirus en España: entre olas y vacunas. *La Razón histórica: revista hispanoamericana de historia de las ideas políticas y sociales*, (51): 1-15. Recuperado a partir de: <https://www.revistalarazonhistorica.com/app/download/12023954798/LRH+51.1.pdf?t=1618481687>
31. Rodríguez, A. (2021). Conocimientos y prácticas de autocuidado frente al COVID-19 en vendedores de un mercado del distrito de Comas, Lima. 2020. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/es/home/search/2?indexCatalogue=genericsearchindex1&searchQuery=covid-19&wordsMode=AnyWord&orderBy=Newest>
32. Romero, J., Agnetti, C., Coral, A. & Medrano, A. (2020). Retos en la cadena de suministro de alimentos asociados a la pandemia de covid-19. Recuperado a partir de [https://publitec.com/wp-content/uploads/HPL-269\\_COVID.pdf](https://publitec.com/wp-content/uploads/HPL-269_COVID.pdf)

33. Shao, W. & Hao, F. (2020). Confidence in political leaders can slant risk perceptions of COVID-19 in a highly polarized environment. *Social Science & Medicine*. Recuperado a partir de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7377700/>
34. Statista. (2022). Número de casos confirmados de coronavirus (COVID-19) en América Latina y el Caribe al 11 de mayo de 2022, por país. Recuperado a partir de: <https://es.statista.com/estadisticas/1105121/numero-casos-covid-19-america-latina-caribe-pais/>
35. Superintendencia de Seguridad Social. (2021). Estadísticas de Licencias Médicas y Subsidios por incapacidad laboral. Recuperado a partir de: <https://www.suseso.cl/605/w3-article-652634.html>
36. Tapia, M. (2021). “¿Agobio o fatiga pandémica? Especialistas de la U. de Chile abordan las secuelas de la pandemia en la salud mental”. Noticia U de Chile. Recuperado a partir de <http://psiquiatriaorientechile.cl/agobio-o-fatiga-pandemica-especialistas-de-la-u-de-chile-abordan-las-secuelas-de-la-pandemia-en-la-salud-mental/>
37. Tobón, O. (2004). “El autocuidado, una habilidad para vivir”. Artículo informativo. Recuperado a partir de: <http://www.alcoholinformate.com.mx/AUTICUIDADO.pdf>
38. Vega, J., Ruvalcaba, J., Hernández, I., Acuña, M. & López, L. (2020). La salud de las personas adultas mayores durante la pandemia de COVID-19. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(7): 726-739. Recuperado a partir de: <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3772>
39. Vidal, V. (2021). La fatiga pandémica: Un antes y un después en Salud Laboral. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 67(265): 250-252. Recuperado a partir de: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2021000400250](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2021000400250)

## I. ANEXOS

### 1.- CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: “*Relación de la percepción del Riesgo con las variables de Fatiga Pandémica, Autocuidado y Protocolo Covid-19 en Trabajadores de un Supermercado de la Comuna de Mulchén*”

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Diego Cristian Muñoz Delgadillo, estudiante de la Universidad de Concepción. He sido informado (a) de que el objetivo de este estudio es *Determinar la influencia de la percepción del riesgo sobre los niveles de Fatiga Pandémica, autocuidado y el cumplimiento de los protocolos covid-19*. Para lo anterior, me han indicado que tendré que responder cuestionarios, lo cual me tomará un tiempo total aproximado de 15 minutos.

Se asegura **confidencialidad y anonimato** tanto de mi identidad como de la información que yo provea, la cual no será usada para ningún otro propósito fuera de este estudio sin mi consentimiento.

He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo solicitar en todo momento información vía correo al investigador Diego Muñoz (diegocmunoz@udec.cl).

Yo \_\_\_\_\_

**Acepto participar en el estudio antes detallado respondiendo con sinceridad.**

---

**Firma**

**Fecha:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/

## 2.- Encuesta de variables sociodemográficas

**Instrucciones:** Encierre en un círculo la alternativa que corresponda a sus características personales y laborales. Elija **solo UNA** alternativa para cada pregunta.

### D) Variables personales

<b>1) Género:</b>	<b>2) Estado civil:</b>	<b>3) Rango de edad (años):</b>	<b>4) Cantidad de hijos:</b>
a) Masculino b) Femenino	a) Soltero b) Casado o conviviente c) Divorciado o separado d) Viudo(a)	a) 18-25 b) 26-35 c) 36-45 d) 46-55 e) 56 o más	a) 0 b) 1 c) 2 d) 3 e) 4 o más

<b>5) Nivel Educativo:</b>	<b>6) Personas que habitan en el hogar (incluyéndose):</b>	<b>7) ¿En su hogar habita con personas con las siguientes condiciones?</b>
a) Básica incompleta b) Básica completa c) Media incompleta d) Media completa e) Educación superior incompleta. f) Educación superior completa.	a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) 5 o más	a) Adultos mayores de 60 años b) Discapacidad motora c) Trastorno cognitivo / neuronal d) Vivo con más de una persona con esas u otras características. e) No vivo con personas con esas características.

## II) Variables Laborales

1) ¿Cuál es su antigüedad en la empresa?	2) ¿Qué tipo de contrato posee?	3) ¿En qué área se desempeña normalmente?
a) Hasta 2 años. b) Más de 2 años hasta 5 años c) Más de 5 años hasta 8 años d) Más de 8 años hasta 11 años e) Más de 11 años hasta 14 años f) Más de 14 años.	a) Indefinido jornada completa b) Indefinido part-time c) A plazo fijo	a) Sector cajas b) Sector de sala c) Panadería d) Carnicería e) Fiambrería f) Recepción g) Administración h) Me cambian de sección constantemente.

4) ¿Cuál es su medio de transporte más habitual para ir a trabajar?
a) Transporte público. b) Caminando. c) Bicicleta. d) Vehículo particular.

### 3.- Encuesta de Protocolo Covid-19.

Instrucciones: Por favor encierre en un círculo **una sola respuesta** que considere la más correcta y verdadera respecto a usted. **RECUERDE** que todas las encuestas son **anónimas** y **solo usted conocerá sus respuestas**, muchas gracias.

1.- ¿Qué medidas de protección le entregan actualmente en el trabajo? (puede escoger más de una)

- a) Guantes.
- b) Mascarillas.
- c) Alcohol gel.
- d) Protección Facial.
- e) No me entregan elementos de protección personal frente al Covid-19.

2.- ¿Cada cuánto tiempo realiza usted la desinfección de su zona de trabajo? (Recuerde que la encuesta es anónima)

- a) Cada 5 minutos
- b) Cada 10 minutos
- c) Cada 30 minutos
- d) Cada 1 hora
- e) 3 veces al día
- f) 1 vez al día
- g) No realizo desinfección de mi zona de trabajo

3.- ¿Usted ha recibido capacitación respecto al Covid-19 por parte de la empresa?

- a) No
- b) Sí, pero no suficiente
- c) Sí, bastante
- d) Sí, pero solo los primeros meses

4.- ¿Usted cree que los trabajadores siguen los protocolos covid-19 instaurados por la empresa?

- a) La mayoría lo sigue.
- b) La mayoría no lo sigue.
- c) Unos pocos lo siguen.
- d) No conozco el protocolo

5.- Respecto al control de síntomas realizado en la entrada de la empresa, ¿Usted piensa que es efectivo?

- a) Sí lo es.
- b) No lo es.

6.- En algún momento de la pandemia, ¿Se ha realizado algún PCR o alguna prueba preventiva fuera de su lugar de trabajo?, para saber si tiene o no Covid-19?

- a) Sí
- b) Nunca me he hecho alguna prueba preventiva.

7.- ¿El último mes, ha tenido algún síntoma relacionado al covid-19? (fiebre, tos seca, dolor de cabeza, dolor muscular, entre otros)

- a) Sí
- b) No

8.- Desde que inició la pandemia, ¿Ha sido contacto estrecho de alguien contagiado por Covid-19?

- a) Sí
- b) No

9) ¿Desde que inició la pandemia, Usted se ha contagiado por Covid-19?

- a) Sí
- b) No

**Indicaciones:** Si usted tuvo Covid-19 responda las preguntas 10, 11 y 12, de lo contrario no responder y seguir en la siguiente página.

10) ¿Desde que inició la pandemia, Usted cree que ha contagiado a otras personas por Covid-19?

- a) Sí
- b) No

11.- ¿Avisó a su jefatura de los síntomas que tuvo?

- a) Sí, de forma inmediata
- b) Sí, pero esperé unos días para confirmar.
- c) No, no avisé aun teniendo síntomas.

12.- ¿Ha quedado con secuelas, ya sean síntomas o malestares (Problemas de respiración, baja resistencia física, entre otros síntomas) después de superar la enfermedad?

- a) Sí, he quedado con algunas secuelas.
- b) No, no he tenido secuelas.



#### 4.- Encuesta de Autocuidado

**Instrucciones:** Por favor indique con una “X” la alternativa que usted elija (solo una). SOLO Usted conocerá sus respuestas, recuerde que es anónimo.

	Nunca lo he hecho	Antes lo hacía	A veces si, otras no	Ahora más que antes	Siempre lo he hecho
1.- Me preocupo de usar mascarilla cuando camino por la calle.					
2.- Cuando compro mercadería y llego a mi casa, la desinfecto, limpio o lavo con detergentes y/o alcohol.					
3.- Mantengo el distanciamiento físico cuando me encuentro en lugares públicos.					
4.- Cuando siento síntomas asociados al covid-19, aviso en el trabajo.					
5.- Cuando me siento muy enfermo, recorro inmediatamente a un centro médico.					
6.- En mi trabajo, utilizo los elementos de protección personal en todo momento.					
7.- Mantengo distanciamiento físico con mis colegas en todo momento.					
8.- Mantengo desinfectada mi área de trabajo en todo momento.					
9.- Mantengo el distanciamiento con los clientes en todo momento.					

	Nunca lo he hecho	Antes lo hacía	A veces si, otras no	Ahora más que antes	Siempre lo he hecho
10.- Me cambio la ropa de trabajo al momento de salir.					
11.- Doy aviso de inmediato a mi jefatura cuando veo una conducta de mis colegas o clientes que puedan propiciar contagios.					
12.- Doy aviso de inmediato a jefatura cuando me faltan o se me dañan los elementos de protección personal.					
13.- Doy aviso de inmediato a jefatura cuando veo que un colega necesita que se le cambien o entreguen más cantidad de elementos de protección personal.					
14.- Sigo las políticas de seguridad durante el periodo de colación o uso de baño.					
15.- Cuando me cambian de sector o de cargo dentro de la jornada laboral, me aseguro de aplicar todas las medidas sanitarias de protección.					
16.- En el mes, suelo salir o juntarme para recrearme con más de 5 personas.					

**Instrucciones:** Por favor indique con una “X” la alternativa que usted elija (solo una), respecto al **comportamiento de sus compañeros de trabajo**, que ha podido lograr apreciar durante la pandemia.

	Nunca lo han hecho	Antes lo hacían	A veces si, otras no	Ahora más que antes	Siempre lo han hecho
1.- En mi trabajo, mis colegas utilizan los elementos de protección personal en todo momento.					
2.- Mis colegas mantienen distanciamiento físico entre ellos.					
3.- Mis colegas mantienen sus áreas de trabajo desinfectadas en todo momento.					
4.- Mis colegas mantienen el distanciamiento con los clientes en todo momento.					
5.- Mis colegas se cambian la ropa de trabajo al momento de salir.					
6.- Mis colegas siguen las políticas de seguridad durante el periodo de colación o uso de baño					
7.- Cuando cambian a mis colegas de sector o de cargo dentro de la jornada laboral, se aseguran de aplicar todas las medidas sanitarias de protección.					

## 5.- Cuestionario Percepción del Riesgo

Instrucciones: este cuestionario es anónimo, por ello se solicita tener la confianza de responder con honestidad. A continuación, se encuentran preguntas sobre su forma de actuar ante determinadas situaciones.

Encierre la opción que considere la más adecuada.

1) En las actividades de tu vida diaria ¿sueles pensar en lo que puede salir mal y tomas precauciones?

- a) Nunca o casi nunca.
- b) Rara vez.
- c) A veces.
- d) Frecuentemente.
- e) Siempre o casi siempre.

2) ¿Eres una persona observadora, que te fijas en los detalles de las cosas que te rodean?

- a) Nunca o casi nunca.
- b) Rara vez.
- c) A veces.
- d) Frecuentemente.
- e) Siempre o casi siempre.

3) ¿Piensas que con los equipos de protección personal (mascarillas, guantes, antiparras...) se puede controlar la propagación del Covid-19?

- a) Sí, se puede controlar en un 100%
- b) Sí, se puede controlar en un 75%
- c) Sí, se puede controlar en un 50%
- d) Sí, se puede controlar en un 25%
- e) No se puede controlar.

4) ¿Consideras que este trabajador tiene riesgos en este trabajo?

- a) No, no existen riesgos.
- b) Sí, pero sin importancia.
- c) Algunos, pero leves.
- d) Existen varios riesgos.
- e) Existen muchos riesgos.



5) ¿Has tenido alguna vez síntomas relacionados al Covid-19?, aunque no hayan sido de importante gravedad.

- a) Si, más de tres.
- b) Dos o tres veces.
- c) Una vez, fue importante.
- d) Una vez, pero no tuvo importancia.
- e) No, nunca.

6) ¿Con qué frecuencia te sientes en peligro de contagiarte o contraer el Covid-19, mientras realizas tu trabajo?

- a) Siempre o casi siempre.
- b) Frecuentemente.
- c) A veces.
- d) Rara vez.
- e) Nunca o casi nunca.

7) ¿Crees que las capacitaciones, charlas o tomas de conocimiento sobre riesgos y peligros productos del Covid-19 disminuyen los contagios?

- a) Nunca o casi nunca.
- b) Rara vez.
- c) A veces.
- d) Frecuentemente.
- e) Siempre o casi siempre.

8) ¿Se puede trabajar de forma segura cuando el jefe presiona para que rinda más?

- a) Siempre se puede trabajar con seguridad.
- b) Se puede trabajar de manera segura, mientras haya otro jefe que nos apoye.
- c) Difícilmente, hay que escuchar al jefe.
- d) No se puede, al jefe le interesa solo la producción.

9) ¿Todos los accidentes se pueden prevenir?

- a) Sí, todos.
- b) La mayoría.
- c) No, a veces hay mala suerte.
- d) No se pueden prevenir, siempre habrá accidentes y no está en mi poder evitarlo.

**10)** Según su opinión ¿cree que es posible controlar el riesgo de contagiarse por Covid-19?

- a) Sí, en un 100%
- b) Algo, en un 75%
- c) Casi nada, en un 50%
- d) Difícilmente, en un 25%
- e) Imposible, no se puede controlar (0%)

**11)** Luego de conocer el último dato del aumento de las cifras de personas contagiadas con Covid-19, en la actualidad creo que:

- a) Me encuentro mucho más atento a las condiciones
- b) Me encuentro igual
- c) Me encuentro menos concentrado que antes

**12)** En el trabajo, ¿existen situaciones en las que se debe usar los elementos de protección personal (mascarillas y guantes) pero aun así no los uso?

- a) Nunca o casi nunca sucede esto, ya que siempre utilizo mis elementos de protección.
- b) Rara vez sucede que no utilizo mis elementos de protección personal.
- c) A veces los utilizo.
- d) Frecuentemente se me olvida usar mis elementos de protección.
- e) Siempre o casi siempre olvido o no le doy importancia a usar mis elementos de protección.

**13)** Creo que las políticas de seguridad que implementó el supermercado son suficientes:

- a) Estoy de acuerdo
- b) Estoy en desacuerdo

**14)** ¿En la actualidad he cambiado mi actitud hacia la prevención de Covid-19?

- a) Sí, este último tiempo he notado que me he relajado en seguir los protocolos de prevención.
- b) Ahora me cuido más que antes porque he observado que las demás personas se han relajado en las medidas de autocuidado que emplean.
- c) He mantenido el mismo cuidado durante todo este tiempo de seguir los protocolos de prevención y autocuidado.

**15)** Creo que con las vacunas contra el Covid-19:

- a) Ha Disminuido totalmente el estrés e incomodidad que siento.
- b) Me mantengo igual de preocupado en usar los elementos de cuidado personal ya que las vacunas no son 100% efectiva.

**16)** A raíz de la pandemia, he adquirido rutinas de higiene y seguridad que mantendrá a largo plazo:

- a) Totalmente de acuerdo, ya que este año me enfermé menos (no tuve resfriados, gripe, amigdalitis, conjuntivitis... etc)
- b) Totalmente en desacuerdo. Cuando se termine la pandemia volveré a mi rutina anterior porque me es más cómodo/a desempeñar mis funciones sin tantos protocolos extras.

## **6.- Cuestionario de Fatiga Pandémica.**

**Instrucciones:** A continuación, habrá una serie de preguntas en la cuales se le solicita encerrar en un círculo la respuesta que más se acerque a su realidad. **RECUERDE** que el cuestionario es anónimo y se le ruega responder todas las preguntas de forma **honesta**. **Se evaluarán 4 dimensiones de la vida, las que serán:** Salud, Financiero, Personal y Social.

### **Salud**

**1.-** ¿Presenta malestares como dolores de cabeza, de espalda u otros problemas físicos inexplicables más de lo normal?

- a) Sí, he presentado malestares inexplicables con mayor frecuencia de lo normal.
- b) Sí, he presentado algunos malestares inexplicables, pero han sido pocos.
- c) No, mis malestares son comunes.

**2.-** A causa de la pandemia, ¿Ha notado que su ritmo de trabajo ha cambiado?

- a) Sí, mi ritmo de trabajo ha disminuido.
- b) Sí, mi ritmo de trabajo ha aumentado, debido a las exigencias actuales.
- c) No, mi ritmo de trabajo no se ha visto afectado.

**3.-** A causa de la pandemia, ¿Siente que al terminar sus labores se encuentra más agotado de lo normal?

- a) Sí, actualmente me siento más agotado al terminar mis labores diarias y cuesta reponerme.
- b) Sí, al terminar las labores me siento más agotado, pero me repongo con facilidad.
- c) No, no me siento más agotado de lo normal al terminar mis labores.

4.- A causa de la pandemia, ¿Se le dificulta mantener la concentración en sus actividades?

- a) Sí, constantemente me cuesta mantener la concentración en las actividades que realizo.
- b) Sí, a veces me cuesta mantener la concentración en las actividades que realizo.
- c) No, mi concentración no se ha visto afectada.

### **Financiera**

5.- A causa de la pandemia, ¿ha notado una alteración en sus ingresos?

- a) Sí, mis ingresos han aumentado.
- b) Sí, mis ingresos han disminuido.
- c) No, mis ingresos se mantienen igual.

6.- A causa de la pandemia, ¿Ha pensado en cambiar de trabajo?

- a) Sí, he pensado en cambiar de trabajo.
- b) Planeo conseguir un trabajo adicional.
- c) No he pensado cambiar de trabajo.

7.- A causa de la pandemia, ¿Se le ha dificultado comprar productos (insumos básicos, materiales de construcción, vehículos, electrodomésticos, entre otros) por el alza de precios?

- a) Sí, con mis ingresos no soy capaz de comprar las mismas cantidades.
- b) No me he visto afectado por el alza de precios.

8.- Por el contexto de la pandemia, ¿siente que su estabilidad laboral se ha visto afectada?

- a) Sí, a causa de la pandemia siento más temor de perder mi trabajo.
- b) Sí, porque he sido contratado temporalmente.
- c) No, mi estabilidad laboral no se ve afectada.

9.- A causa de la pandemia, ¿Siente que sus ingresos no dan abasto al final del mes?

- a) Sí, me cuesta llegar a fin de mes con mis ingresos.
- b) Sí, además he tenido que buscar ayuda.
- c) No, no he tenido problemas financieros.



## Personal

**10.-** A causa de la pandemia, ¿Se siente más irritable frente a las actividades?

- a) Sí, me irrito con facilidad.
- b) Sí, pero solo en ocasiones.
- c) No, no me he visto afectado en este aspecto.

**11.-** A causa de la pandemia, ¿Se siente más agobiado por las nuevas limitaciones y rutinas?

- a) Sí, las rutinas y limitaciones me agobian.
- b) Sí, pero con el tiempo me he ido adaptando
- c) No, no se me dificulta adaptarme a las nuevas rutinas y limitaciones.

**12.-** A causa de la pandemia y las restricciones, ¿Siente que le cuesta más mantener todo en orden o seguir sus actividades planificadas (viajes, vacaciones, trámites, abastecerse)?

- a) Sí, me ha costado demasiado realizar distintas actividades.
- b) Sí, pero no me limita.
- c) No, no me he visto afectado.

## Social

**13.-** A causa de la pandemia, ¿Siente que se molesta con mayor facilidad con sus compañeros de trabajo?

- a) Sí, actualmente ha aumentado la tensión con mis compañeros a causa de la pandemia.
- b) Sí, pero son problemas habituales.
- c) No, no he tenido problemas.

**14.-** A causa de la pandemia, ¿Ha disminuido sus ganas de compartir con amigos, familia o compañeros?

- a) Sí, ya no comparto con amigos o en grandes grupos por seguridad.
- b) Sí, pero comparto solo en ocasiones especiales.
- c) No, sigo compartiendo con personas cercanas de igual forma.

**15.-** A causa de la pandemia, ¿Le cuesta realizar trabajos en conjunto con otras personas?

- a) Sí, y me niego a realizarlos.
- b) Sí, pero de todas formas debo realizarlos.
- c) No, trabajo de forma normal.