

Uso de las redes sociales como plataformas de interconexión en la política de la democratización de saberes desde las terapias ocupacionales

Antares Huerta Salinas^{1*}, Pilar Belén Catalán Meneses^{2*}, Francisca Belén Salinas Pavez^{3*},
Mónica Andrea Sepúlveda Soto^{4*}, Bastian Alejandro Campos Ebner^{5*}, Emanuel Molina
Cañete^{6*}

RESUMEN

Desde el estallido social, se ha podido mediante la optimización de los recursos informáticos actuales visibilizar la transformación de las distintas experiencias territoriales de los Terapeutas ocupacionales de Chile. A través de la diversidad del quehacer transmitido en cada capítulo de TORizando Chile, las personas se han podido identificar con las prácticas cotidianas exhibidas, logrando así adaptarse a sus contextos más próximos desde el área laboral y educativa. Permitiendo en un contexto actual adverso entregar un conocimiento experiencial de fácil acceso, profesional y basado en el espíritu de democratizar los saberes para todos quienes quieran fortalecer y cuestionar sus experiencias en un momento donde las terapias ocupacionales en Chile se encuentran en constante transformación.

¹ Terapeuta Ocupacional. Establecimiento Penitenciario Llancahue, Valdivia. Contacto: antares.huerta@gmail.com

² Estudiante de 5to año de Terapia Ocupacional. Contacto: pilarbcatalanm@gmail.com

³ Terapeuta Ocupacional. Ejercicio particular de la profesión. Contacto: fransalinaspavez@gmail.com

⁴ Terapeuta Ocupacional. Ejercicio particular de la profesión. Contacto: monicasepulvedasoto@gmail.com

⁵ Terapeuta Ocupacional. Centro comunitario para personas con demencia Aliwen. Contacto: Bastian.camposebner@gmail.com

⁶ Terapeuta Ocupacional. Establecimiento Penitenciario Llancahue, Valdivia. Contacto: Torizandochile@gmail.com

*Equipo TORizando Chile

Use of social networks as interconnection platforms in the politics of the democratization of knowledge from occupational therapies

ABSTRACT

Since the social explosion, it has been possible through the optimization of current computing resources to make visible the transformation of the different territorial experiences of occupational therapists in Chile. Through the diversity of the work transmitted in each chapter of Torizadas Chile, people have been able to identify with the daily practices exhibited, thus managing to adapt to their closest contexts from the work and educational area. Allowing in a current adverse context to deliver an easily accessible, professional experiential knowledge based on the spirit of democratizing knowledge for all those who want to strengthen and question their experiences at a time when occupational therapies in Chile are in constant transformation.

INTRODUCCIÓN

Chile, país del sur de Latinoamérica, expresó durante el mes de octubre del año 2019 un cúmulo de malestares subjetivos que se sostuvo durante décadas; injusticias palpables que amedrentan la calidad y bienestar de las personas que habitamos este trozo de tierra. Tal como fue octubre un despertar de aquello evidente y muchas veces, paradójicamente ignorado, azota una pandemia mundial, en la que se visibilizan con mayor ímpetu, las barreras y brechas estructurales que, como se acostumbra, impacta profundamente en grupos socialmente olvidados.

Se visibilizó la convergencia y multicausalidad de las movilizaciones que hace años han acontecido en el país; educación pública, previsión social, salud, temáticas medioambientales, derechos de las mujeres y comunidades disidentes, personas mayores, valoración por los pueblos originarios, entre tantas más que fueron expuestas mediante grandes convocatorias, siendo reflejo de una responsabilidad estatal que no ha logrado cubrir las necesidades demandadas históricamente en Chile. Asimismo, se reafirmaron antecedentes que enraízan los ideales de justicia social en una clase media – baja violentada, tales como que en Chile, sólo el 1% de los asalariados gana más de 3 millones de pesos mensuales, y el 50%, \$300.000 o menos; es decir, el 30% de la riqueza del país se concentra en un 1% de la población y una de cada tres familias Chilenas tiene deudas que no alcanzan a pagar (Durán y Kremerman, 2019, p. 3).

En términos sanitarios, aquellas consignas confrontadas en el estallido social de octubre, fueron expuestas con mayor fuerza para la gran mayoría de la población chilena, al enfrentarse a una pandemia mundial.

El escenario no resultaba alentador, hospitales colapsados, escasez de elementos de protección personal (EPP) para los profesionales del área de la salud, canales de televisión informando parcialmente, estadísticas manipuladas por las autoridades sanitarias, personas

muriendo sin atención médica oportuna, siendo un reflejo de las realidades contrapuestas de nuestro largo territorio. En diferentes estudios y comunicados emitidos por el Colegio Médico de Chile (COLMED) en el presente año, han manifestado su preocupación ante la situación país, aportando con diversas sugerencias y actualizaciones a las autoridades, en materias tales como hacinamiento, atención primaria de salud, entre otras. (COLMED, 2020).

Ante la ausencia de la responsabilidad política y entrega veraz de la información por parte de los medios tradicionales, las redes sociales cumplieron una función relevante en visibilizar de forma inmediata las diversas expresiones colectivas de cada territorio.

Por otra parte, dentro de la instalación de la pandemia en Chile, se ha comprobado que: *“La revolución informática y las tecnologías de información y comunicación están transformando la familia, la escuela, el sector laboral (...)”* entre otras formas y ocupaciones de las personas (Olivera, 2011 como se citó en Groba, B., Canosa, N. y Nieto, L., 2012, p. 375). Las nuevas tecnologías se han convertido en elementos fundamentales para los estudiantes y docentes, transformando los procesos tradicionales de enseñanza y aprendizaje. En respuesta a la imposibilidad de realizar actividades presenciales, el *E-learning* se instaló abruptamente, interrumpiendo procesos ya iniciados e instando a las personas a adaptarse rápidamente a coexistir con pares a través de una pantalla.

Desde este punto de vista, se ha comprendido que las oportunidades que tienen los diversos grupos humanos de aprender y acceder al conocimiento se han multiplicado, siendo primordial el enriquecimiento de redes y recursos sociales para generar instancias gratuitas de democratización del conocimiento a quienes se presenten intereses convergentes. No obstante, se ha mostrado que dichos recursos tecnológicos siguen siendo representativos de las brechas sociales estudiadas y comprendidas en Chile. Vislumbrando que, aún en el año 2020, existen sectores de la población que no pueden acceder a estas nuevas formas de educación, alimentando sentimientos colectivos de injusticia, quedando

‘*distanciad@s socialmente*’ de las medidas emergentes y resolutivas a raíz de la pandemia.

Los trabajos, a su vez, han vivenciado cambios fundamentales dado el estallido social y desarrollo de la crisis sanitaria. De acuerdo al informe de estudio realizado en abril del presente año por la Mutual de Seguridad de Chile, se desprenden hallazgos significativos desde el área productiva, donde un 92% de les entrevistades informa dificultad para desempeñar sus actividades cotidianas en los puestos de trabajo, predominando este escenario en las diferentes regiones de nuestro país (Mutual de Seguridad, 2020, p.15). Dentro de las principales aristas, la gran mayoría de les participantes del estudio destacan el aumento en su carga laboral, cambios en los horarios de trabajo y un incremento en la adaptación de modalidad de trabajo remoto, trayendo consigo un impacto a nivel biopsicosocial. Destaca a su vez que *“9 de cada 10 personas declaran sentir, en el plano emocional, ansiedad frente al futuro y desarrollo de la pandemia, la pérdida de la rutina y la incertidumbre económica gracias al COVID-19”* (Mutual de seguridad, 2020, p. 32) impactando también en la adaptación de la familia y el trabajo en el espacio cotidiano. Encontrándose en esta realidad un gran número de profesionales relacionados con el área de la Terapia Ocupacional.

Desde el inicio del estallido social a la fecha, se han ido problematizando variados escenarios que impactan directamente en la transformación de las terapias ocupacionales. Se narra particularmente sobre lo que ocurre en Chile con las dificultades en torno al acceso a la educación formal de postgrado en Terapia Ocupacional, como también de otras áreas y disciplinas afines, debiéndose invertir grandes cantidades de recursos económicos e incurrir incluso en deudas post-universitarias. Dentro de la población egresada, muchas veces no se cuenta con contratos de trabajo formales y/o han optado por independizar su quehacer en respuesta a la escasez de puestos laborales disponibles. Por otro lado, es necesario considerar que muchas veces la remuneración de estos puede no ser acorde a las complejidades del espacio y jornadas de trabajo contempladas, existiendo también una

desvalorización de los aprendizajes de pregrado y dificultando aún más el acceso a especialización, inclusive en aquellos profesionales con empleos formales.

Esta situación se incrementa al adicionar un distanciamiento geográfico y territorial, encontrándonos en un país que tiende a centralizar y concentrar tanto sus servicios como recursos en la región Metropolitana, por ende, quienes habitan en otros sectores del país, ven aumentadas las brechas para avanzar a este tipo de formación por motivos económicos y/o de acceso, dificultando el fortalecimiento de sus prácticas diarias y repercutiendo en la misma población de dichos territorios.

Desde esta comprensión y reflexionando sobre todo aquello sucedido en Chile desde el Estallido, momento en el que se forja una unidad de diálogo y entendimiento mutuo de las necesidades expuestas, siendo este escenario marcado por la fuerza política comunitaria, es que nace la inquietud por aproximar las realidades subjetivas de quienes acompañan a ciertos grupos humanos y reflejar aquellas transformaciones en su quehacer, los que si bien comparten etiquetas hegemónicas y heteronormativas respecto al hacer y el deber, se posicionan distintiva y auténticamente en sus acciones desde las terapias ocupacionales que realizan. Hablamos de las, los y les terapeutas ocupacionales.

En términos objetivos, TORizando es un equipo compuesto por cinco terapeutas ocupacionales y una estudiante de la carrera de terapia ocupacional, quienes se desempeñan en diferentes áreas dentro de su organización, compartiendo el afán de contribuir a la divulgación de las terapias ocupacionales de Chile. Mediante la habilitación de espacios virtuales (principalmente por plataforma de Instagram), semanalmente terapeutas ocupacionales de distintos géneros, edades, lugares de residencia y áreas en las cuales se desenvuelven, pueden hablar sobre sus experiencias y responder preguntas preparadas por el equipo de trabajo, siguiendo una línea editorial enmarcada en destacar la vivencia singular del entrevistado. Así también se generan espacios de diálogo mediante

preguntas por parte de la audiencia en vivo, facilitando la entrega del conocimiento en cuanto a los intereses de las personas que visitan la transmisión.

Durante el desarrollo del espacio, se han identificado nuevos ejes y alcances, tales como, la posibilidad de configurarse como un espacio experiencial, de escucha y diálogo, siendo el foco la persona invitada y su expresión de la terapia ocupacional. También la visibilización de líneas de acción que resultan divergentes a las ya tradicionalmente conocidas en la disciplina, así como áreas y especializaciones que surgen en respuesta a los cambios sociales, políticos e históricos experimentados en el último periodo como, por ejemplo, la puesta en marcha de servicios de terapia ocupacional en urgencias médicas debido a la pandemia Covid-19 o como las distintas adaptaciones que los profesionales han debido experimentar a raíz de la implementación de estrategias de teletrabajo y/o telemedicina, con el fin de dar continuidad a los procesos ya iniciados con los usuarios en distintos territorios del país. Impulsando la necesidad de generar sistematización y democratizar evidencia previa al respecto.

TOrizando ha permitido, a su vez, ser una fuente de recursos interconectados para estudiantes de diferentes niveles y su aproximación a futuros campos de participación laboral, acercándolos a terapeutas ocupacionales con experiencia en diferentes áreas. Logrando, por ejemplo, concretar conexiones para sus procesos de tesis en pregrado. Adicionalmente, por medio de las entrevistas disponibles, TOrizando facilita orientación vocacional respecto a los distintos escenarios a los que se pudiesen enfrentar, tanto en prácticas profesionales como en etapas de egreso.

Se forja también como un espacio de encuentro entre profesionales, logrando ampliar redes y áreas que enriquecen la visión de las terapias ocupacionales, fortaleciendo experiencias colectivas, que contribuyan a la formación integrativa de todos.

Ahora bien, ¿por qué creemos que las plataformas virtuales nos permiten generar una interconexión en la política de democratización de los saberes?

Todos los cambios experimentados a lo largo del último periodo, han posicionado a las plataformas virtuales como mecanismos relevantes en respuesta a la necesidad de conectar a las personas en ausencia de la presencia in situ. Chile, pese a ser una de las naciones más afectadas por la pandemia en la región, ha manifestado un alza en el número de publicaciones realizadas en redes sociales, incrementándose un 53% desde marzo de 2020, con respecto al mismo mes del año anterior. Posicionando al país como uno de los que más utiliza las redes sociales virtuales en Latinoamérica (Pasquali, 2020).

Según el *ranking* creado por el portal de *Yi Min Shum*, la situación digital y el uso de redes sociales en Chile en lo que va del 2020, posiciona a *Instagram* con un promedio de 13,7% de visitas, siendo la plataforma más utilizada. Seguida por *YouTube* (10,7 %), *Facebook* (10,2%), *Twitter* (9,1%) y finalmente *Google* con un promedio de 8,4 %. (WebFindYou Chile, 2020).

Particularmente la plataforma utilizada por TORizando es *Instagram*, la cual ha facilitado el fortalecimiento de redes entre profesionales de distintas áreas, entregando contenido gratuito y/o difusión de servicios, permitiendo, en este último caso, generar recursos económicos y ampliar redes de contactos.

Por otro lado, los contenidos que se divulgan han surgido como respuestas por parte de núcleos a la inquietud de compartir ideas y expresiones sobre las diversidades y culturalidades, exhibiendo en el caso de las terapias ocupacionales, mixturas teórico-vivenciales con lenguajes accesibles e inclusivos. El contenido, presenta así, mayores potencialidades de ser representativo a diferentes colectividades, reconectando a una gran diversidad de personas que pudieron estar ocultas o sentirse ajenas a este tipo de saberes, particularmente al no ser impartidos por figuras de la hegemonía academicista, existiendo

gran cantidad de seguidores de plataformas digitales que narran sobre las terapias ocupacionales en Chile.

Algunas reflexiones que nos ha dejado TORizando

Al 09 de diciembre de 2020, TORizando cuenta con 26 entrevistas realizadas a diferentes TTOO de nacionalidad Chilena, en diferentes áreas laborales.

Si bien el objetivo resultaba claro; descentralizar, en el ejercicio práctico nos encontramos dificultades. Dentro de las redes de contactos del equipo TORizando (y de la cual se desprenden los invitades al espacio) la mayor cantidad de profesionales residen y llevan a cabo sus prácticas como TT.OO en la Región Metropolitana. Esto se ha reflejado en que existe un escaso espectro de participantes que se encuentran en otras localidades. De nuestros participantes, el 84,62 % pertenece a la Región Metropolitana, el 3,85 % a la Región del Bio-Bio, 3,85 % a la región de la Araucanía, 3,85 % a la Región de Los Ríos y otro 3,85 % a residentes en el extranjero.

A su vez, dentro de la red de seguidores, los datos nos narran de un menor nivel de centralización, donde aproximadamente el 69,7% sintonizan el espacio desde la Región Metropolitana, 24,7% desde las regiones de la zona sur de nuestro país, un 4,7% desde la zona norte del país y un 1,2% de usuaries seguidores en el extranjero, específicamente desde Latinoamérica en países como Ecuador, Colombia y Argentina. Destaca a su vez que un 39,9% de los seguidores son TTOO titulades en ejercicio y un 58,4% estudiantes en algún grado de la carrera de Terapia Ocupacional, de los cuales utilizan redes sociales como Instagram plataforma principal, siendo uno de los grandes desafíos, ampliar el porcentaje de participantes interregionales y llegar a otros medios digitales.

Dentro del espacio TORizando, se ha podido identificar, según las realidades descritas por los participantes, una modificación en el funcionamiento de los trabajos y áreas en las que se desenvuelven, particularmente modificando metodologías u optimizando

los recursos disponibles (tanto humanos como materiales) a modo de responder a demandas emergentes.

En el programa esta realidad fue explicitada por la colega Carolina Pino, terapeuta ocupacional de la Fundación Centro Esperanza Nuestra (Comuna de Maipú, Región Metropolitana) quien comenta:

“Lo que hemos hecho en el CEN es encontrarnos nuevamente, compartir entre nosotros, hablarnos de los miedos que sentimos a raíz de la pandemia” (Carolina Pino, terapeuta ocupacional).

Demostrando que, desde los servicios de terapia ocupacional, ha sido necesario un replanteamiento del quehacer.

Así también, fueron reportadas estrategias de telemedicina o telesalud, las que se han podido acoplar de manera favorable a las singularidades de las personas que son acompañadas en los servicios de terapia ocupacional. Esto se reflejó en lo manifestado por la colega Carolina Vergara, terapeuta ocupacional de la Unidad de “Hospital de Día” del Hospital El Pino (Comuna de San Bernardo, Región Metropolitana):

“La forma que ha afectado (pandemia) es más bien individual. Hay experiencia de usuarios que han expresado que es lo mejor que les ha pasado, hay algo de la pandemia que ha aliviado ciertos síntomas... los usuarios se han acomodado a la contingencia, la reflexión hoy es por qué no dejar algo de lo virtual post pandemia... por qué no trabajar en una modalidad donde alguien se sienta cómodo estando junto a otro y la pantalla sea un límite. La pandemia nos ha hecho repensar las intervenciones” (Carolina Vergara, terapeuta ocupacional).

En concordancia con lo anterior, pero desde el área de privación de libertad, específicamente en el Centro Penitenciario Llancahue (Valdivia, Región de Los Ríos), la colega Katherine Álvarez también reportó aspectos positivos en relación al uso de recursos virtuales y tecnológicos. Siendo en este caso, la apertura a que las personas del centro se contactaran con sus familiares.

“Gracias a la pandemia y a la imposibilidad de tener visitas, en los centros penitenciarios se les permite a las personas acceso a un teléfono, lo que les posibilita compartir virtualmente espacios comunes con sus familias en el medio libre, siendo positivo para ellos, pensando en personas que durante años no han visto a sus familiares” (Katherine Álvarez, terapeuta ocupacional).

Por otra parte, se han exhibido ciertas repercusiones en lo inmediato respecto a la continuidad en procesos comunitarios y/o individuales. Como es el caso de la población con la que trabaja Consuelo en el Centro Comunitario para personas con demencia “Aliwen”, del Hospital El Pino, San Bernardo.

“En pandemia, las intervenciones grupales cesaron por ser por ser población de riesgo. Las plataformas digitales, dadas las características de la intervención, no han sido posibles de abordar. Las intervenciones han sido telefónicas con familiares y algunos usuarios, siendo el foco la entrega de estrategias de manejo de ciertas conductas a propósito del encierro. Nuestros usuarios han vivenciado una pérdida de espacios de estimulación” (Consuelo del Pilar Estadella Guerra, terapeuta ocupacional).

Así también, nos lo describió el colega Rodrigo Goycolea, actual director del programa de drogas de UCEN, en relación a las modificaciones que han surgido a raíz de la contingencia sanitaria en los programas de acompañamiento de personas que usan drogas.

“Todo este contexto generó un par de meses de complicaciones en los casos... Hubo dificultades al comienzo pero rápidamente se reconvirtieron y pudieron estabilizarse. Los equipos de tratamiento rápidamente se tuvieron que reinventar y lo hicieron en gran mayoría en beneficio de las personas que tenían que recibir tratamiento” (Rodrigo Goycolea, terapeuta ocupacional).

Dentro de esas realidades, se han identificado tensiones respecto a las ideas preconcebidas del actual sistema sanitario, en las que se ha podido reflexionar respecto a las falencias evidenciadas del mismo. Fabricio Acevedo, colega del Área de Neurorehabilitación del Hospital San José y funcionario público desde el año 2012, comentó:

“Nuestro sistema de salud necesita un cambio radical, los equipos de salud se encuentran cansados, sin espacios de autocuidado, ha sido muy difícil sobre todo no estar formados para enfrentar este tipo de situaciones” (Fabricio Acevedo, terapeuta ocupacional).

En términos educativos, tras el estallido social y la pandemia, se han experimentado cambios fundamentales en el quehacer. Particularmente en procesos formativos de futuras/os terapeutas ocupacionales. Marcela Herrera, quien se desempeña como docente en la Universidad Andrés Bello (Región Metropolitana), se refirió a la necesidad de construir lazos y apoyo socioemocional dentro de la comunidad universitaria. Permitiendo así generar una mayor simetría y participación dentro de la misma.

“Como colegas y docentes, vimos más allá de todo este temor y angustia de todo lo que estaba pasando, era necesario brindar acompañamiento para les estudiantes. Hicimos círculos de acompañamiento, en un trabajo horizontal con los estudiantes que quisieron participar, generamos colectividad para poder responder y dar esta necesidad de contención” (Marcela Herrera, terapeuta ocupacional).

Dentro del valor que se ha podido identificar sobre el aporte realizado por los, las y les terapeutas ocupacionales en distintas expresiones desde el estallido social y la pandemia, tanto Rodolfo Morrison como Mónica Palacios, nos dejaron sus reflexiones orientadas a la responsabilidad que tenemos como profesionales, sobre el descentralizar nuestros conocimientos y prácticas.

“Hay un aporte tremendamente importante de reconocer los saberes desde Latinoamérica y dejar de cierta forma de copiar estas miradas completamente anglo, que también ha sido un esfuerzo constante desde ciertas perspectivas... desde las ciencias de la ocupación no tiene que ver sólo con esa delimitación de conocimiento que va a estar separada de la T.O, sino que para mí es parte, una forma más de la expresión de la misma T.O” (Rodolfo Morrison, terapeuta ocupacional)

“Yo siento responsabilidades de quienes trabajamos con personas, de quienes trabajamos con vulnerabilidad, de cómo también instalamos este discurso de manera porfiada y permanente, porque ese es el acto político, cuando uno dice también de que manera puedo incidir... Ser consciente de las acciones éticas y políticas que desarrollamos cuando estamos haciendo terapia ocupacional en cualquiera de los ámbitos, yo creo que es un elemento clave; y eso implica el cómo nos comprometemos, el cómo nos involucramos con las personas con las cuales trabajamos” (Mónica Palacios, terapeuta ocupacional).

Creemos que en ambas citas se encuentra la meta que buscamos conseguir con TORizando. Descentralizar nuestras prácticas, contribuyendo y rescatando saberes situados desde nuestra propia realidad. Con la responsabilidad y compromiso que ello implica.

A lo largo de los capítulos transmitidos, como equipo hemos podido evidenciar transformaciones de colectividades y formación de núcleos con intereses afines que han sido organizados, promovidos, divulgados y explorados a través del uso de una pantalla,

debiendo flexibilizar y acomodarse ante las nuevas formas de interacción social y han surgido nuevos descubrimientos en lo que respecta al alcance y a la posibilidad de diversificar los contenidos y facilitar el acceso a los mismos.

En lo que respecta a los desafíos para la plataforma en un futuro, en primer lugar, se encuentran el descentralizar tanto en temáticas como en los territorios contemplados, abarcando experiencias no sólo a nivel nacional, sino que expandir el espacio a colegas de Latinoamérica. Adicional a ello, generar una plataforma más inclusiva y accesible, que atienda las necesidades de la diversidad en sus múltiples intersecciones. Finalmente, hacer de TORizando un espacio del que la comunidad se sienta parte y tome acciones participativas del mismo.

Sumado a lo anterior, nos parece relevante co-construir una red interconectada de Terapeutas Ocupacionales y estudiantes, en concordancia con los avances sociopolíticos de los tiempos y situado en las distintas realidades y subjetividades de las personas participantes. Creemos que el uso de redes sociales fortalece en gran medida dicha interconexión, logrando sincronía en diálogo y tensión de temáticas urgentes para la construcción de una terapia ocupacional en tiempos de transición, permitiendo volver a significar así su uso, destacando el aporte a la comunidad y los territorios en los procesos de democratización de saberes. Hemos comprendido que dicho objetivo es posible y resulta con mayor significancia al ser llevados a cabo en espacios cotidianos, en los cuales la educación gestada desde las experiencias toma fuerza, pudiendo así impactar en las expresiones de vida de las personas.

Todo lo anterior, no habría sido posible sin cada una de las invitadas al espacio, a nuestros seguidores, al tremendo equipo construido en TORizando Chile y también a todos quienes realizan contenido en las redes sociales. Queremos agradecerles por haber creído en este proyecto y aportar a él desde sus singularidades, para el descubrimiento de nuevas prácticas de las terapias ocupacionales de Chile.

REFERENCIAS

- Colegio Médico de Chile. (2020). *Repositorio: Información relevante sobre COVID-19*. Recuperado de: <http://www.colegiomedico.cl/covid19>
- Durán, G. y Kremerman, M. (2019). Los bajos salarios de Chile: Análisis de la Encuesta CASEN 2017. *Revista Ideas para el Buen Vivir*, volumen (14), pp. 3-9. Recuperado de https://www.fundacionsol.cl/cl_luzit_herramientas/static/wp-content/uploads/2019/04/Salarios-al-Li%CC%81mite-2017-NV2-1.pdf
- Groba, B., Canosa, N. y Nieto, L. (2012). Tecnologías de la información y de las comunicaciones en salud mental. En Moruno, P. y Talavera, M.A. (eds.), *Terapia Ocupacional en Salud Mental* (pp. 371-391). Barcelona, España: Editorial Elsevier.
- Mutual de seguridad. (2020). Informe Estudio: Trabajar en tiempo de crisis Mutual de Seguridad (Abril 2020). Recuperado de https://www.pauta.cl/pauta/site/docs/20200513/20200513203652/trabajo_en_tiempos_de_crisis_estudio_mutual_de_seguridad_y_cadem.pdf
- Pasquali, M. (2020). *El uso de redes sociales en tiempos de cuarentena en América Latina*. Recuperado de https://es.statista.com/grafico/21636/variacion-en-publicaciones-de-redes-sociales-en-latinoamerica/?utm_source=Statista+Global&utm_campaign=6cd75918cc-All+InfographTicker+daily+LATAM+KW19+2020+DO&utm_medium=email&utm_term=0_afecd219f5-6cd75918cc-302244525
- WebFindYou Chile. (2020). *Uso de redes sociales ha aumentado en Chile gracias a la pandemia*. Recuperado de: <https://www.webfindyou.cl/blog/uso-de-redes-sociales-ha-aumentado-en-chile-gracias-a-la-pandemia/>