

# **SINDROME DE BURNOUT, CALIDAD DE SUEÑO Y SINTOMAS OSTEOMUSCULARES DE TRABAJADORES DE LA REGION CARIBE COLOMBIANA**

## **Nombres y Apellidos**

Contreras Suarez Jessika Sofia

**Código estudiantil: 201212226442**

Niño Herrera Maryori

**Código estudiantil: 200921017260**

Silvera Pérez Katerine Paola

**Código estudiantil: 20141950104**

Trabajo de Investigación presentado como requisito para optar el título de:  
**Especialista en Seguridad y Salud En El Trabajo**

**Tutor(es):**

**MARTHA ELENA MENDINUETA MARTINEZ**

**RAUL OCTAVIO POLO GALLARDO**

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar las características de Burnout, los niveles del sueño y los síntomas osteomusculares en los trabajadores de la Región Caribe Colombiana.

**Materiales y Métodos:** Se llevo a cabo Investigación descriptiva correlacional de carácter transversal, en la que se trabajó con una muestra de 45 trabajadores que participaron voluntariamente. Los instrumentos empleados fueron: la encuesta Maslach Burnout Inventory (MBI), el cual mide tres dimensiones principales como lo son: el agotamiento emocional, el cual evalúa sentimientos de estar abrumado y agotado emocionalmente por el trabajo. Despersonalización o cinismo donde se mide respuestas impersonales y distanciadas hacia los destinatarios del servicio o cuidado y realización personal, evaluando sentimientos de competencia y logros en el trabajo. La encuesta de Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh es una herramienta estandarizada para evaluar la calidad del sueño y los patrones de sueño. Cubre siete componentes: a. Calidad subjetiva del sueño, b. Latencia del sueño (tiempo que tarda en conciliar el sueño), c. Duración del sueño, d. Eficiencia habitual del sueño, e. Perturbaciones del sueño, f. Uso de medicamentos para dormir y g. Disfunción diurna (somniaolencia durante el día y problemas para mantener el entusiasmo) y el cuestionario Nórdico de Kuorinka, una herramienta estandarizada para la detección y análisis de síntomas musculoesqueléticos. Está diseñado para: Identificar síntomas como dolor, malestar, entumecimiento u hormigueo. Localizar estos síntomas en nueve regiones corporales: cuello, hombros, parte superior de la espalda, codos, muñecas/manos, parte baja de la espalda, caderas/muslos, rodillas y tobillos/pies. Para el análisis de datos se utilizó el programa estadístico SPSS, versión 25. Se emplearon técnicas de estadística descriptiva para determinar frecuencias y porcentajes, así como estadística inferencial. La dependencia entre las variables cualitativas se determinó mediante la prueba de Chi-cuadrado de Pearson.

**Resultados:** Se estudiaron 45 trabajadores, de los cuales 31 eran mujeres, presentando mayores niveles de estrés. En general, la mayoría de los trabajadores encuestados no reportaron sentimientos de Burnout, con un 57,8% indicando que nunca lo experimentan. Se observó que un 13,3% lo experimenta pocas veces al año o menos frecuentemente, y un 2,2% lo experimenta diariamente. En cuanto a la calidad del sueño, se observó una proporción significativa de individuos disfrutando de una calidad de sueño favorable. No obstante, también existe un pequeño porcentaje que enfrenta desafíos en este aspecto **Conclusión:** De acuerdo a los hallazgos encontrados, se puede concluir que la mayoría de los trabajadores no experimenta síndrome de Burnout, indicando un ambiente de

trabajo saludable, aunque es esencial implementar estrategias preventivas para todos, especialmente para quienes muestran signos de agotamiento; en lo que respecta a la calidad de sueño, mientras muchos disfrutaban espacios favorables, un grupo enfrenta desafíos, por lo que se hace necesario, mejorar este aspecto ya que podría reducir el estrés y prevenir el Burnout; en cuanto a síntomas osteomusculares, las zonas con mayor prevalencia de dolor son la región lumbar y el cuello. Además, se observa que las mujeres, que conforman la mayoría de la muestra, experimentan niveles más altos de estrés, lo que resalta la necesidad de investigar los factores de género en el entorno laboral para abordar esta problemática.

**Palabras clave:** Estrés laboral, trastornos de sueño, salud laboral, trabajadores.

## ABSTRACT

**Objective:** Determine the characteristics of Burnout, sleep levels and musculoskeletal symptoms in workers in the Colombian Caribbean Region.

**Materials and Methods:** Descriptive correlational research of a cross-sectional nature was carried out, in which we worked with a sample of 45 workers who participated voluntarily. The instruments used were: the Maslach Burnout Inventory (MBI) survey, which measures three main dimensions such as: emotional exhaustion, which evaluates feelings of being overwhelmed and emotionally exhausted by work. Depersonalization or cynicism where impersonal and distanced responses towards the recipients of the service or care and personal fulfillment are measured, evaluating feelings of competence and achievements at work. The Pittsburgh Sleep Quality Index survey is a standardized tool to assess sleep quality and sleep patterns. It covers seven components: a. Subjective sleep quality, b. Sleep latency (time it takes to fall asleep), c. Sleep duration, d. Habitual sleep efficiency, e. Sleep disturbances, f. Use of sleep medications and g. Daytime dysfunction (drowsiness during the day and problems maintaining enthusiasm) and the Nordic Kuorinka questionnaire, a standardized tool for the detection and analysis of musculoskeletal symptoms. It is designed to: Identify symptoms such as pain, discomfort, numbness or tingling. Locate these symptoms in nine body regions: neck, shoulders, upper back, elbows, wrists/hands, lower back, hips/thighs, knees, and ankles/feet. The SPSS statistical program, version 25, was used for data analysis. Descriptive statistics techniques were used to determine frequencies and percentages, as well as inferential statistics. The dependence between qualitative variables was determined using Pearson's Chi-square test.

**Results:** 45 workers were studied, of which 31 were women, presenting higher levels of stress. Overall, the majority of workers surveyed did not report feelings of Burnout, with 57.8% indicating that they never experience it. It was observed that 13.3% experience it a few times a year or less frequently, and 2.2% experience it daily. Regarding sleep quality, a significant proportion of individuals enjoying favorable sleep quality was observed. However, there is also a small percentage that faces challenges in this aspect Conclusion: According to the findings, it can be concluded that the majority of workers do not experience Burnout syndrome, indicating a healthy work environment, although it is essential to implement strategies preventative for everyone, especially for those who show signs of exhaustion; Regarding sleep quality, while many enjoy favorable spaces, a group faces challenges, which is why it is necessary to improve this aspect as it could

reduce stress and prevent Burnout; Regarding musculoskeletal symptoms, the areas with the highest prevalence of pain are the lumbar region and the neck. Furthermore, it is observed that women, who make up the majority of the sample, experience higher levels of stress, which highlights the need to investigate gender factors in the work environment to address this problem.

**Keywords:** Work stress, sleep disorders, occupational health, workers.

## BIBLIOGRAFIA

1. Serrano FT, Calderón NL, Gualdrón FC, Mogollón GJ, Mejía CR. Síndrome de burnout y depresión en estudiantes de una escuela médica colombiana. *rev.colomb.psiquiatr.* 2018.; 52(4): 345-351. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.09.001>.
2. Gómez OJ, García PH. Prevalencia y factores asociados al síndrome de burnout y engagement en estudiantes de ciencias de la salud en una universidad pública. *Revista Colombiana de Psiquiatría.* 2022. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.10.002>.
3. Hernández SM, Patiño CM, Aranzazu MG, Rodríguez MJ. Factores asociados con el agotamiento psicológico en odontólogos especialistas colombianos. *rev.colomb.psiquiatr.* 2022; 51(4): 309-317. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.12.011>.
4. Organización Internacional del Trabajo (2016). Organización Internacional del Trabajo- OIT. Estrés en el Trabajo:un reto colectivo. [https://www.Who.int/occupational\\_health/publications/pw3spf](https://www.Who.int/occupational_health/publications/pw3spf).
5. Castañeda Aguilera E., García de Alba J. (2012). Prevalencia del síndrome de desgaste profesional (Burnout) en odontólogos mexicanos del sector educativo y privado. *Medicina y Seguridad del trabajo*, 58(228): 246-260. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0465-546X2012000300009&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0465-546X2012000300009&script=sci_arttext&tlng=pt)
6. Muñoz CJ, Gallo EL, Figueroa VD. Síndrome de burnout en los neurólogos colombianos: prevalência y factores asociados. *Acta Neurol Colomb.* 2021; 37(2): 63-68. <https://doi.org/10.22379/24224022368>.
7. De arco PL, Castillo HJ. Síndrome de Burnout en época de pandemia: caso colombiano. *Interconectados saberes.* 2020; 10(5):115-123 DOI:[10.25009/is.v0i10.2675](https://doi.org/10.25009/is.v0i10.2675) <https://is.uv.mx/index.php/IS/article/view/2675>
8. González AI, Rocha CM, Álvarez BF. Prevalencia de Síndrome de Burnout en estudiantes de medicina de una institución universitaria de Cartagena-Colombia. *Revista médica Risaralda [Internet].* 2023; 29(1): 27-37. <https://doi.org/10.22517/25395203.25088>.
9. Montero YK, Cortes OG, Hernández GA. Síndrome del Burnout en policías de Colombia y su relación con el sistema de beneficios e incentivos. *Rev. logos ciencia y tecnología.* 2020; 12(2):32-42. <https://revistalogos.policia.edu.co:8443/index.php/rlct/article/view/1161/1493>
10. Castillo AL, Ordoñez HC, Calvo SA. Carga física, estrés y morbilidad sentida osteomuscular en trabajadores administrativos del sector público. *Rev. Universidad y Salud.* 2020;22(1): DOI:<https://doi.org/10.22267/rus.202201.170>

11. Jacukowicz A. Psychosocial work aspects, stress and musculoskeletal pain among musicians. A systematic review in search of correlates and predictors of playing-related pain. *Journal: Work*. 2016; 54(3):657-68. Doi: 10.3233/WOR-162323. <https://content.iospress.com/articles/work/wor2323>
12. Anyfantis, I. D., Psychouli, P., Varianou-Mikelidou, C., & Boustras, G. Cross-Sectional Survey on Burnout and Musculoskeletal Disorders in Greek and Cypriot Occupational Therapists. *Occupational Therapy in Mental Health*, 2020; 36(3): 291–302. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2020.1779630>
13. Bae YH, Min KS. Associations between work-related musculoskeletal disorders, quality of life, and workplace stress in physical therapists. *Ind Health*. 2016 Aug 5;54(4):347-53. doi: 10.2486/indhealth.2015-0127
14. Zhang, X., Schall, M. C., Sesek, R., Gallagher, S., & Michel, J. Burnout and its Association with Musculoskeletal Pain among Primary Care Providers. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 2017;61(1), 1010-1014. <https://doi.org/10.1177/1541931213601735>
15. Membrive JMJ, GómezUJL, Suleiman MN, Velando SA, Ariza T, De la Fuente-SEI, Cañadas De la Fuente GA. Relation between Burnout and Sleep Problems in Nurses: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Healthcare (Basel)*. 2022 May 21;10(5):954. doi: 10.3390/healthcare10050954.
16. Adriaenssens J., Hamelink A., van Bogaert P. Predictores del estrés y el bienestar ocupacional en los gerentes de enfermería de primera línea: un estudio de encuesta transversal. *Int. J. Nurs. Semental*. 2017; 73:85–92. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2017.05.007.
17. Stewart N.H., Arora V.M. El impacto del sueño y los trastornos circadianos en el agotamiento del médico. *Pecho*. 2019; 156:1022–1030. doi: 10.1016/j.chest.2019.07.008.
18. Kemper K.J., Mo X., Khayat R. ¿La atención plena y la autocompasión están asociadas con el sueño y la resiliencia en los profesionales de la salud? *J. Altern. Complemento. Med*. 2015; 21:496–503. doi: 10.1089/acm.2014.0281.
19. Alcaraz BA, Alderete KA, Álvarez BM, Et al. Síndrome de Burnout en médicos residentes de medicina interna. *Rev. virtual Soc. Parag. Med. Int*. 2023; 10(1): 57-65. <https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2023.10.01.57>.
20. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. El trastorno musculoesquelético en el ámbito laboral en cifras Departamento de Información e Investigación del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. MEYSS; 2012. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/96076/El+trastorno+musculesquel%C3%A9tico+en+el+%C3%A1mbito+laboral+en+cifras/0e803148-d396-4ba8-ab49-6b9a5dc8726a>

21. Elfering A, Kottwitz MU, Tamcan Ö, Müller U, Mannion AF. Impaired sleep predicts onset of low back pain and burnout symptoms: evidence from a three-wave study. *Psychol Health Med*. 2018 Dec;23(10):1196-1210. doi: 10.1080/13548506.2018.1479038.
22. Mena NF. Síndrome de Burnout y desempeño laboral en docentes de Institutos de Educación Superior del distrito de Sullana – 2021. Repositorio digital Universidad Cesar Vallejo. 2022; 1-92. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/80379>
23. Saborío ML, Hidalgo ML. Síndrome de Burnout. *Med. leg. Costa Rica*. 2015; 32(1): 119-124. Available from: [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00152015000100014&lng=en](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014&lng=en)
24. Amor EM, Baños JE, Sentí M. Prevalencia del síndrome de burnout entre los estudiantes de medicina y su relación con variables demográficas, personales y académicas. *FEM (Ed. impresa)*. 2020; 23(1): 25-33. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2014-98322020000100005&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322020000100005&lng=es). Epub 09-Mar-2020. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.231.1036>.
25. Linares PG, Guedez SY. Síndrome de burnout enfermedad invisible entre los profesionales de la salud [Burnout syndrome invisible pathology among health professionals]. *Aten Primaria*. 2021 May;53(5):102017. Spanish. doi: 10.1016/j.aprim.2021.102017.
26. Rivera GÁ, Ortiz ZR, Miranda TM, Navarrete FP. Factores de riesgo asociados al síndrome de desgaste profesional (Burnout) *Revista Digital de Postgrado*. 2019; 8(2): 1-7. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/08/1008595/16488-144814485158-1-sm.pdf>
27. Quiroz AG, Vergara OM, Yáñez CM. Et al. Prevalencia de síndrome de Burnout en profesionales de la salud ante pandemia de COVID-19. *Rev. Salud Jalisco*. 2021;8(Esp):20-32. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=101502>
28. Instituto Nacional de la Seguridad y Salud En El Trabajo (INSST). Síndrome de desgaste profesional (burnout) como un problema relacionado con el trabajo. Ministerio de trabajo y economía social, España. 2022. <https://www.insst.es/el-instituto-al-dia/sindrome-de-desgaste-profesional-burnout>.
29. Montano, D., Reeske, A., Franke, F., & Hüffmeier, J. Leadership, followers' mental health and job performance in organizations: A comprehensive meta-analysis from an occupational health perspective. *Journal of Organizational Behavior*. 2017; 38(3), 327–350. <https://doi.org/10.1002/job.2124>.

30. Chávez OC. Síndrome de Burnout en docentes universitarios. *INNOVA Research Journal*. 2016; 1(9): 77-95.  
<https://doi.org/10.33890/innova.v1.n9.2016.55>.
31. Organización Internacional del Trabajo (OIT). Sistemas de resolución de conflictos laborales: directrices para la mejora del rendimiento. Centro Internacional de Formación Organización Internacional del Trabajo. Turin Italia. 2013. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_dialogue/---dialogue/documents/publication/wcms\\_337941.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---dialogue/documents/publication/wcms_337941.pdf)
32. Cuadra GL, Fernández PR. El síndrome de burnout entre los profesionales sanitarios. *Rev. Sanitaria de Investigación*. 2021; 2(11):1-1.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8210510>.
33. Vidotti V, Martins JT, Galdino MJ, Ribeiro RP, et al. Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. *Enferm. glob*. 2019; 18(55): 344-376. Disponible en:  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412019000300011&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412019000300011&lng=es). <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.3.325961>.
34. Mendinueta MM, Polo GR. Factores psicosociales en trabajadores operativos de una empresa del sector industrial en Barranquilla-Colombia. 2019; 5 285-292. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7148164>.
35. Cavalheiri JC, Pascotto CR, Tonini NS, Vieira AP, Ferreto LED, Follador FAC. Qualidade do sono e transtorno mental común em equipe de enfermagem hospitalar. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 202;29: e3444. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-11692021000100363&tlng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692021000100363&tlng=en)
36. Navarro MR, Chover SE, Colomer PN, Vlachou E, Andriuseviciene V, Cauli O. Sleep quality and its association with substance abuse among university students. *Clin Neurol Neurosurg [Internet]*. 2020 [cited 2021 Sep 20]; 188:105591. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0303846719303877>
37. Tribis AB, Ballesteros PS, Abecia ILC, Egea SC, Guerra ML, Álvarez RL. Calidad del sueño y adaptación a los turnos rotatorios en trabajadores de ambulancias de emergencias del País Vasco. *Anales Sis San Navarra*. 2020; 43(2): 189-202. Disponible en:  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272020000200008&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272020000200008&lng=es). Epub 25-Ene-2021. <https://dx.doi.org/10.23938/assn.0871>.
38. Cristini J, Weiss M, De Las Heras B, Medina RA, Dagher A, Postuma RB, et al. The effects of exercise on sleep quality in persons with Parkinson's disease: A systematic review with meta-analysis. *Sleep Med Rev [Internet]*.

- 2021 [cited 2020 Sep 20]; 55:101384.  
<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1087079220301271>.
39. Fabres L, Pedro M. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Rev. Med. Clin. Condes.* 2021; 32(5) 527-534.  
<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.001>.
40. Uehli K, Miedinger D, Bingisser R, Dürr S, Holsboer-Trachsler E, Maier S, Mehta AJ, Müller R, Schindler C, Zogg S, Künzli N, Leuppi JD. Sleep quality and the risk of work injury: a Swiss case-control study. *J Sleep Res.* 2014 oct;23(5):545-53. doi: 10.1111/jsr.12146. Epub 2014 Jun 2. PMID: 24889190.
41. García C, Carmona MP, Pérez BM et al. Calidad del sueño del personal de enfermería en atención primaria y especializada. *RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA).* 2022 mayo; 10 (2): 6-15.
42. La Organización Mundial de la Salud (OMS). Trastornos Musculoesqueléticos [Internet]. Who.int: OMS, 8 de febrero de 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/musculoskeletal-conditions>
43. Paredes RM<sup>a</sup>L, Vázquez UM. Estudio descriptivo sobre las condiciones de trabajo y los trastornos musculo esqueléticos en el personal de enfermería (enfermeras y AAEE) de la Unidad de Cuidados Intensivos Pediátricos y Neonatales en el Hospital Clínico Universitario de Valladolid. *Med. segur. trab.* 2018; 64(251): 161-199. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2018000200161&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2018000200161&lng=es).
44. Morales PL, Aldás SD, Collantes VM, et al. Ergonomía del trabajo de enfermeras en el manejo manual de pacientes con metodología REBA y MAPO. *Revista digital de Medio Ambiente "Ojeando la agenda".* 2017; 48(1):1-17. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6105590>.
45. Mendinueta MM, Herazo BY. Percepción de molestias musculoesqueléticas y riesgo postural en trabajadores de una institución de educación superior. *Salud, Barranquilla [Internet].* 2014; 30(2): 170-179. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522014000200008&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522014000200008&lng=en).
46. León GM, Fornés VJ. Estrés psicológico y problemática musculoesquelética. Revisión sistemática. *Enf. Global.* 2015; 38(1): 276-300. <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v14n38/revision2.pdf>.
47. Ehmke C DSH, Pereira AGG, Larios FIF, Palucci M MH. Burnout, instabilidade no trabalho, distúrbios osteomusculares e absenteísmo em profissionais de saúde: revisão de escopo. *Cienc. enferm. [Internet].* 2021; 27:37. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-)

95532021000100306&lng=es.

Epub 27-Ene-

2022. <http://dx.doi.org/10.29393/ce27-37bihm40037>.

48. Organización Mundial de la Salud. El burnout un "fenómeno ocupacional": Clasificación Internacional de Enfermedades [Internet]. Ginebra: OMS; 2019 [consultado el 13 de enero del 2021]. Disponible en: Disponible en: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
49. Arvidsson I, Gremark Simonsen J, Dahlqvist C, Axmon A, Karlson B, Björk J, Nordander C. Asociaciones transversales entre los factores ocupacionales y el dolor musculoesquelético en mujeres maestras, enfermeras y ecografistas. *Trastorno musculoesquelético de BMC*. 18 de enero de 2016; 17:35. doi: 10.1186/s12891-016-0883-4. PMID: 26781760; PMCID: PMC4717636.
50. Duran S, García J, Parra MA, et al. Estrategias para disminuir el síndrome de Burnout en personal que labora en Instituciones de salud en Barranquilla. *Cultura Educación Y Sociedad*. 2018; 9(1): 27-44. DOI: <http://dx.doi.org/10.17981/cultedusoc.9.1.2018.02>.
51. Tanveer, M, Rehman, A, Zohaib AH, et al. Correlation of Burnout Syndrome with Musculoskeletal Disorders and Its Prevalence Among Medical Students: Correlation of Burnout Syndrome with Musculoskeletal Disorders. *The therapist (journal of therapies & Rehabilitation Sciences)*. 2023; 4(1):62-66. <https://doi.org/10.54393/tt.v4i1.118>
52. Campos PEF. Calidad de sueño y Síndrome de Burnout en internos de medicina del Hospital Belén de Trujillo. Repositorio Institucional – Universidad Cesar Vallejo [Internet]. 2020. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/57624>
53. Ramírez CA, Robles AI, Díaz CI, Barocio NL. Propiedades psicométricas del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en deportistas. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 2022 Dec 29;11(3):29-46. <https://orcid.org/0000-0002-0648-5673>
54. Zuin DR, Peñalver F, Zuin MP. Síndrome de burnout o de agotamiento profesional en la Neurología argentina. Resultados de una encuesta nacional. *Neurología Argentina*. 2020 Jan;12(1):4–12.
55. Kuorinka I, Jonsson B, Kilbom A, Vinterberg H, Biering-Sørensen F, Andersson G, et al. Standardised Nordic questionnaires for the analysis of musculoskeletal symptoms. *Appl Ergon*. 1987;18(3):233–7
56. Villca Villegas José Luis, Moreno Choque Rocio Aracely, Gomez Verduguez Camila Alejandra, Vargas Aguilar Álvaro Andre. Influence of the COVID-19 pandemic on the mental health of health care workers. *Gac Med Bol*. 2021; 44: 75-80.
57. Huenchuan, S. (2004). Marco legal y de políticas en favor de las personas mayores en América Latina. Cepal. <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/7193>

58. Pérez, A. M. (2010). El síndrome de burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, (112), 42-80. <https://www.redalyc.org/pdf/5257/525752962004.pdf>
59. Aranda, C., González, R., Pando, M., & Hidalgo, G. (2013). Factores de riesgo psicosocial laborales, apoyo social y síndrome de Burnout en médicos de familia de tres instituciones públicas de salud de Guadalajara (México). *Salud Uninorte*, 487-500. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522013000300010&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522013000300010&script=sci_arttext)
60. Miranda González, A. D. (2018). Análisis del impacto del síndrome de Burnout en el talento humano en salud y la seguridad de los pacientes. <https://repository.unimilitar.edu.co/handle/10654/18188>
61. Piñones, Á. C. , Calderón, C. M. y Urbina, R. F. (2016). Situación contractual y su relación con satisfacción laboral, clima organizacional y absentismo en docentes. *Salud & Sociedad*, 7(1), 98-111. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439746001006>
62. Lastre G.A. Gaviria GG. Herazo BY. Mendinueta MM. Estresores Laborales En El Personal De Enfermería De Unidades De Cuidados Intensivos. *Revista Latinoamericana De Hipertensión*. 2018; 13(5):323-329 [https://www.revhipertension.com/rh\\_5\\_2018/estresores\\_laborales\\_en\\_el\\_p\\_ersonal.pdf](https://www.revhipertension.com/rh_5_2018/estresores_laborales_en_el_p_ersonal.pdf)
63. Cheng SH, Shih CC, Lee IH, Hou YW, Chen KC, Chen KT, et al. A study on the sleep quality of incoming university students. *Psychiatry Res*. 2012; 197 (3): 270-274. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22342120/>
64. Gaultney JF. The prevalence of sleep disorders in college students: Impact on academic performance. *J Am Coll Health*. 2010; 59 (2): 91-97. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20864434/>
65. Sweileh WM, Ali IA, Sawalha AF, Abu-Taha AS, Zyoud SH, Al-Jabi SW. Sleep habits and sleep problems among Palestinian students. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. 2011; 5 (1): 25. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3148974/>
66. Vernaza-Pinzón, P., & Sierra-Torres, C. H. (2005). Dolor músculo-esquelético y su asociación con factores de riesgo ergonómicos, en trabajadores administrativos. *Revista de salud pública*, 7(3), 317-326. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0124-00642005000300007](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-00642005000300007)
67. Vieira ER, Kumar S. Working postures: a literature review. *Journal of Occupational Rehabilitation*. 2004; 14(2):143-59. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15074366>
68. Ramaci T, Pellerone M, Ledda C, Rapisarda V. Health promotion, psychological distress, and disease prevention in the workplace: a cross-sectional study of Italian adults. *Risk Manag Healthc Policy*. 2017; 14(10):167-175. doi: 10.2147/RMHP.S139756. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_nlinks&pid=S0124-7107202000010001700033&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S0124-7107202000010001700033&lng=en)

69. Sanín Alejando. López Angélica, Velásquez, Gómez Bibiana. Los efectos del tipo de contrato laboral sobre la felicidad en el trabajo, el optimismo y el pesimismo laborales. Revista Interamericana de Psicología Ocupacional. 2016; 34(1): 9-21. Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Alejandro\\_Posada2/publication/311751101\\_Los\\_efectos\\_del\\_tipo\\_de\\_contrato\\_laboral\\_sobre\\_la\\_felicidad\\_en\\_el\\_trabajo\\_el\\_optimismo\\_y\\_el\\_pesimismo\\_laborales/links/5a58aa46a6fdcc80fdf000ca/Los-efectos-del-tipo-de-contrato-laboral-sobre-la-felicidad-en-el-trabajo-el-optimismo-y-el-pesimismo-laborales.pdf36](https://www.researchgate.net/profile/Alejandro_Posada2/publication/311751101_Los_efectos_del_tipo_de_contrato_laboral_sobre_la_felicidad_en_el_trabajo_el_optimismo_y_el_pesimismo_laborales/links/5a58aa46a6fdcc80fdf000ca/Los-efectos-del-tipo-de-contrato-laboral-sobre-la-felicidad-en-el-trabajo-el-optimismo-y-el-pesimismo-laborales.pdf36).
70. Bougea A, Kleisarchakis M, Spantideas N, Voskou P., Thomaidis T, Chrousos G, Belegri S. Job stress and burnout in the care staff of Leros PIKPA Asylum 25 years after the first Deinstitutionalisation and Rehabilitation Greek Project. BJPsych Bull. 2016; 40(6): 296-301. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_nlinks&pid=S0124-7107202000010001700035&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S0124-7107202000010001700035&lng=en)