

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

Nombres y apellidos

Andrea Carolina Barraza Mercado
Código estudiantil: 20151965076

Jenifer Montalvo Vergara
Código estudiantil: 20142859708

Diana Marcela Del Pilar Contreras Orozco
Código estudiantil: 201411050786

Lorena Sofía Gómez Escorcía
Código estudiantil: 201411649878

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: Estudio descriptivo transversal, aplicado en 80 trabajadores del área administrativa, operaria y directiva. Se realizó un muestreo simple y aleatorio. Las molestias musculoesqueléticas se definieron mediante el Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI), la encuesta de Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh y el Cuestionario Nórdico de Kuorinka el cual concentra sus preguntas en los síntomas que se encuentran con mayor frecuencia en los trabajadores que están sometidos a exigencias físicas, especialmente aquellos de origen biomecánico. Su utilización debe tener en cuenta los propósitos con los que fue diseñado, los cuales son: Detección de trastornos musculoesqueléticos en un contexto de intervención ergonómico y atención en servicios de salud ocupacional o de prevención de riesgos. El procesamiento y análisis de datos se realizó con el programa estadístico SPSS versión 25 (Licencia de la Universidad Simón Bolívar) donde se evaluaron las variables de las características de Burnout, los niveles del sueño y los síntomas osteomusculares en los trabajadores de la Región Caribe Colombiana en un único momento temporal.

Resultados: Los resultados obtenidos fueron que hay un alto nivel de Burnout en los trabajadores de la Región Caribe Colombiana un 5,0 % reporta agotamiento emocional diario, En cuanto a la percepción de tener una influencia positiva en la vida de otros a través del trabajo, solo el 1,3 % de los trabajadores nunca han sentido esto, y un 6,3 % lo siente raramente, Respecto a la sensación de actividad, el 17,5 % de los participantes pocas veces a la semana se sienten activos por su trabajo, mientras que el 10,0 % lo siente pocas veces al año o menos. Un 11,3 % lo siente pocas veces al mes o menos mientras que un 10,0 % lo sienten una vez al mes o menos y un 12,5 % semanalmente, Con relación a sentirse quemado en el trabajo, Un 22,5 % la experimenta unas pocas veces al mes, en tanto, que el 11,3 % semanalmente, y un 5,0 % siente este agotamiento todos los días. Por otro lado; se evaluó la calidad del sueño, obteniendo que un 13,8 % describe su sueño como "bastante mala" y un 6,3 % como "muy mala". al evaluar la calidad percibida del sueño, un 50,0 % la consideran "mala" y el 21,3 % restante la evalúa como "regular". Así mismo se evaluó las diferencias significativas en la percepción del sueño entre los distintos roles ocupacionales, encontrando que 40 empleados califican su sueño como malo, de los cuales 21 son administrativos, 1 es directivo y 18 operativos. En la categoría de sueño regular, de un total de 17 personas, 11 son administrativos, 1 es directivo, y 5 son operativos. Finalmente, se evaluó, las molestias físicas en el

cuello, muñeca y zona lumbar. Los datos revelan que un 35,0 % de los encuestados, experimentaron molestias en el cuello durante los últimos 12 meses y un 26,3 % en los últimos 7 días. En comparación con las molestias en las muñecas que fueron menos comunes con un 28,80 % reportando molestias en los últimos 12 meses y un 27,50 % en los últimos 7 días. Por otro lado, las molestias en la zona lumbar también fueron frecuentes, con un 37,50 % de los participantes experimentándolas en los últimos 12 meses y un 36,30 % en los últimos 7 días.

Conclusión: los hallazgos muestran, altos niveles de agotamiento emocional, sensación de falta de actividad e influencia positiva en el trabajo, así como una pobre calidad del sueño y molestias físicas frecuentes en los trabajadores de la Región Caribe Colombiana. Estos hallazgos sugieren la presencia de burnout laboral y la necesidad de implementar medidas preventivas y de intervención para mejorar el bienestar y Seguridad y Salud En El Trabajo en esta población.

Palabras clave: Estrés laboral, trastornos de sueño, salud laboral, trabajador

ABSTRACT

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

Materials and Methods: Cross-sectional descriptive study, applied to 80 workers in the administrative, operational and managerial areas. A simple and random sampling was carried out. Musculoskeletal complaints were defined using the Maslach Burnout Inventory (MBI) Questionnaire, the Pittsburgh Sleep Quality Index survey, and the Kuorinka Nordic Questionnaire, which focuses its questions on the symptoms most frequently found in workers who are subjected to physical demands, especially those of biomechanical origin. Its use must take into account the purposes for which it was designed, which are: Detection of musculoskeletal disorders in a context of ergonomic intervention and care in occupational health or risk prevention services. The data processing and analysis was carried out with the statistical program SPSS version 25 (License from the Simón Bolívar University) where the variables of Burnout characteristics, sleep levels and musculoskeletal symptoms in workers from the Colombian Caribbean Region were evaluated. in a single moment in time.

Results: The results obtained were that there is a high level of Burnout in the workers of the Colombian Caribbean Region, 5.0% report daily emotional exhaustion, Regarding the perception of having a positive influence on the lives of others through work., only 1.3% of workers have never felt this, and 6.3% rarely feel it. Regarding the feeling of activity, 17.5% of the participants feel active a few times a week because of their work, while 10.0% feel it a few times a year or less. 11.3% feel it a few times a month or less, while 10.0% feel it once a month or less and 12.5% feel it weekly. In relation to feeling burned out at work, 22.5% feel it. experience it a few times a month, while 11.3% experience it weekly, and 5.0% feel this exhaustion every day. On the other hand, Sleep quality was evaluated, with 13.8% describing their sleep as "fairly bad" and 6.3% as "very bad." When evaluating the perceived quality of sleep, 50.0% consider it "poor" and the remaining 21.3% evaluate it as "regular."

Likewise, significant differences in sleep perception between different occupational roles were evaluated, finding that 40 employees rate their sleep as bad, of which 21 are administrative, 1 is a manager and 18 are operational. In the regular sleep category, of a total of 17 people, 11 are administrative, 1 is a manager, and 5 are operational. Finally, physical discomfort in the neck, wrist and lumbar area was evaluated. The data reveals that 35.0% of respondents experienced neck discomfort during the last 12 months and 26.3% in the last 7 days. Compared to wrist discomfort

which was less common with 28.80% reporting discomfort in the last 12 months and 27.50% in the last 7 days. On the other hand, discomfort in the lower back was also common, with 37.50% of the participants experiencing it in the last 12 months and 36.30% in the last 7 days.

Conclusion: the findings show high levels of emotional exhaustion, a feeling of lack of activity and positive influence at work, as well as poor quality of sleep and frequent physical discomfort in workers in the Colombian Caribbean Region. These findings suggest the presence of occupational burnout and the need to implement preventive and intervention measures to improve well-being and Safety and Health at Work in this population.

Keywords: Work stress, sleep disorders, occupational health, worker

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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. 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>.
5. 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)
6. 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>.
7. 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>
8. 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>

9. 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.
10. 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>
11. 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.
12. 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>
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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.

17. 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>.
18. 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+musculoesquel%C3%A9tico+en+el+%C3%A1mbito+laboral+en+cifras/0e803148-d396-4ba8-ab49-6b9a5dc8726a>
19. 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.
20. 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>
21. 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
22. 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. Epub 09-Mar-2020. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.231.1036>.
23. 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.
24. 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>
25. 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>
26. 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>.
27. 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>.
28. 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>.
29. 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. Turín Italia. 2013. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---dialogue/documents/publication/wcms_337941.pdf
30. 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>.

31. 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. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.3.32596>
1.
32. 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>.
33. Cavalheiri JC, Pascotto CR, Tonini NS, Vieira AP, Ferreto LED, Follador FAC. Qualidade do sono e transtorno mental común em equipe de enfermagem hospitala. *Rev. Latino-Am. Enfermagem.* 202;29: e3444. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692021000100363&tlng=en
34. 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>
35. 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. Epub 25-Ene-2021. <https://dx.doi.org/10.23938/assn.0871>.
36. 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>.

37. 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>.
38. 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.
39. 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.
40. 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>
41. Paredes RM^aL, 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.
42. 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>.
43. 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.

44. 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>.
45. 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=S0717-95532021000100306&lng=es. Epub 27-Ene-2022. <http://dx.doi.org/10.29393/ce27-37bihm40037>.
46. 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: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
47. 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.
48. 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>.
49. 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>
50. 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>

51. Dávila F, Nevado N. Validación de Burnout screening inventory en personal de formación del área de la salud. *Validation of the burnout screening inventory in health area trainees*. Rev. Educación Médica. 2016; 17(4): 158-163. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.08.007>.
52. 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>
53. Araya JI. Cuestionario Nórdico Estandarizado De Percepción De Síntomas Musculoesqueléticos Consideraciones Acerca De La Utilización De Método En Los Ambientes Laborales. Instituto de Salud Pública - Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. 2020; (79):1-15. <https://www.ispch.cl/sites/default/files/NTPPercepcionSintomasME01-03062020A.pdf>
54. Bedoya EA, Vega NE, Severiche CA, Meza MJ. Síndrome de Quemado (Burnout) en Docentes Universitarios: El Caso de un Centro de Estudios del Caribe Colombiano. *Formación universitaria*. 2017;10(6), 51-58. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062017000600006>
55. Chavarrias IRA, Colunga GFJ, Castellanos JL, Peláez MK. Síndrome de burnout en médicos docentes de un hospital de 2. ° nivel en México, Educación Médica. 2017;19,254-261. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181316301279>
56. Álvarez CPL, Chacón FF, Sánchez ME, Araya UY. Síndrome de Burnout y variables psicosociales en funcionarios penitenciarios de Arica- Chile. *Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*. 2018; 16 (16), 49-79. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-081X2018000200005&lng=es&tlng=es

57. Rivera GA, Segarra JP; Giler VG. Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior. Revista archivos venezolanos de farmacología y terapéutica, Venezuela. 2018; 38 (2), 16-25. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55960422004>
58. Manzano DA. Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador, Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación. 2020;4 (16), 499-511. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2616-79642020000400012&lng=es&tlng=es.
59. 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_personal.pdf
60. Sánchez OHA, Velasco VLF, Gamboa PDK. Rendimiento académico, hábitos y calidad de sueño en estudiantes universitarios [Trabajo de investigación como requisito para optar el título de Psicóloga]. Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales. 2020;1-8. <https://hdl.handle.net/20.500.12442/7110>
61. Norful A, Belloir J, Firew T, Maody M, Shaw K, Schwartz J, Macron K, Schultebrucks K, Sullivan A, Chang B, Shechter. 0653 Poor sleep quality is associated with burnout in emergency medicine healthcare workers. Sleep.2022;45 (1): A287. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsac079.650>
62. Escudero CP, Sergio Priego F, Rendón Bautista L, Martínez Cruz B, García García F. Calidad de sueño, índice de masa corporal y estrés en trabajadores universitarios. Revista médica de la Universidad Veracruzana. .2023;18 (1) 17-29. <https://doi.org/10.25009/rmuv.2018.1.37>
63. Neira DVI. Calidad de sueño asociado a síndrome de agotamiento profesional (burnt out) en personal asistencial de salud del hospital regional Honorio Delgado Espinoza 2017, Arequipa –Perú. [Para optar el Título Profesional de: Médica Cirujana]. Universidad Católica de Santa María, Facultad de Medicina Humana.2018;83-171.

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a72e2063-60a9-44e9-b33c-61716c84efd7/conten>

64. Cadavid VD, Arboleda AG, Bernal OV. Calidad del sueño en el personal administrativo de la Fundación Universitaria del área Andina. Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte. Fundación Universitaria del Área Andina. Documentos de Trabajo Areandina. .2021; (1),1-24.
<https://doi.org/10.33132/26654644.1974>
65. Carvajal UE, Posada MY, García FAM. Trastornos Osteomusculares en odontólogos de la clínica odontológica Dentali sede Bello Antioquia durante el primer trimestre del año 2020. [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. 2020. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/16749>
66. Taboada MMA. “Percepción del dolor músculo esquelético en trabajadores de limpieza pública de la municipalidad de Comas, Lima – Perú 2017”. [Trabajo de grado, Universidad Cesar Vallejo]. 2017;1-58
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/12685>