

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

Nombres y Apellidos

ACEVEDO OROZCO SARAY ALCIRA

Código estudiantil: 201311640029

MEDINA BARRANCO MILEIDYS ESTELLA

Código estudiantil: 201221029504

NIÑO DIAZ YESID ALEXANDER

Código estudiantil: 20181993763

RONCALLO SANCHEZ GERALDINE

Código estudiantil: 201311038078

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.

Metodología: Este estudio empleó una metodología descriptiva y transversal, con una muestra de 175 trabajadores. La recolección de datos se realizó mediante encuestas estructuradas que incluyeron tres instrumentos validados: el Cuestionario de Burnout de Maslach (MBI), compuesto por 22 ítems que evalúan el agotamiento emocional, la despersonalización y la realización personal; el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), que consta de 19 preguntas autoevaluadas y 5 preguntas adicionales, midiendo siete componentes del sueño; y el Cuestionario Nórdico de Síntomas Osteomusculares, una herramienta estandarizada de 9 preguntas que identifica la prevalencia de síntomas músculo-esqueléticos en nueve regiones corporales específicas. El procesamiento y análisis de datos se llevó a cabo utilizando el programa estadístico SPSS versión 25 (bajo licencia de la Universidad Simón Bolívar), incluyendo estadística descriptiva para determinar frecuencias y porcentajes, así como estadística inferencial mediante la prueba de chi-cuadrado de Pearson para examinar posibles relaciones entre variables. Los resultados se interpretaron meticulosamente y se presentaron de manera clara en tablas, realizando además procedimientos de validación y fiabilidad para garantizar la precisión de los hallazgos, lo que permitió una comprensión integral de la relación entre el burnout, la calidad del sueño y los síntomas osteomusculares en la población estudiada.

Resultados: las encuestas fueron realizadas a 175 personas, en el cual un 54.3% son de género masculino y el 45.7% son de género femenino, se evidencia que hay una equivalencia en cuanto al sexo; la mayor parte de la población está en un rango de edad entre 18 a 24 años con un 39.4% y de 25 a 30 años con un 30.9%; un 81.7% son operarios y el 18.3% del área administrativa. En relación con las características de Burnout fueron: el 52.0% de los participantes nunca se sienten agotados por su trabajo y el 29.7% se sienten agotados pocas veces al año o menos; las características del Sueño fueron las siguientes: el 50.9% durante el último mes califican su calidad de sueño como buena, el 25.7%, muy buena; el 60% refiere no tener ningún problema para conciliar el sueño a comparación del 33.7% que refiere tener un leve problema para conciliar el sueño, los participantes calificaron la calidad de su sueño como malo con un 68.6% y como regular el 22.9%.

Conclusión: Existe una percepción generalizada de bienestar y satisfacción laboral entre los participantes, ya que la mayoría no experimenta niveles significativos de agotamiento por el trabajo. Sin embargo, se evidencia una discrepancia entre la capacidad para conciliar el sueño y la percepción de la calidad de este, lo que podría indicar la presencia de factores que afectan el descanso adecuado, a pesar de no tener dificultades para dormir. Los resultados de este estudio ayudarán a desarrollar estrategias para prevenir y manejar el síndrome de burnout, mejorar la calidad del sueño y disminuir los síntomas osteomusculares. Asimismo, ofrecerán una base sólida para investigaciones futuras y la formulación de políticas laborales que promuevan un entorno de trabajo saludable en la región Caribe colombiana.

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.

Methodology: This study used a descriptive and transversal methodology, with a sample of 175 workers. Data collection was carried out through structured surveys that included three validated instruments: the Maslach Burnout Questionnaire (MBI), composed of 22 items that evaluate emotional exhaustion, depersonalization and personal accomplishment; the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), which consists of 19 self-assessed questions and 5 additional questions, measuring seven components of sleep; and the Nordic Musculoskeletal Symptom Questionnaire, a standardized 9-question tool that identifies the prevalence of musculoskeletal symptoms in nine specific body regions. Data processing and analysis was carried out using the statistical program SPSS version 25 (under license from the Simón Bolívar University), including descriptive statistics to determine frequencies and percentages, as well as inferential statistics using the Pearson chi-square test to determine examine possible relationships between variables. The results were meticulously interpreted and presented clearly in tables, also carrying out validation and reliability procedures to ensure the accuracy of the findings, which allowed a comprehensive understanding of the relationship between burnout, sleep quality and musculoskeletal symptoms. in the population studied.

Results: the surveys were carried out on 175 people, in which 54.3% are male and 45.7% are female, it is evident that there is an equivalence in terms of sex; Most of the population is in the age range between 18 to 24 years with 39.4% and 25 to 30 years with 30.9%; 81.7% are operators and 18.3% are from the administrative area. In relation to the characteristics of Burnout they were: 52.0% of the participants never feel exhausted by their work and 29.7% feel exhausted a few times a year or less; Sleep characteristics were as follows: 50.9% during the last month rate their sleep quality as good, 25.7% as very good; 60% report having no problem falling asleep compared to 33.7% who report having a slight problem falling asleep. Participants rated the quality of their sleep as bad with 68.6% and as regular with 22.9%.

Conclusion: There is a generalized perception of well-being and job satisfaction among the participants, since the majority do not experience significant levels of burnout from work. However, a discrepancy is evident between the ability to fall asleep and the perception of its quality, which could indicate the presence of factors that affect adequate rest, despite not having difficulties sleeping. The results of this study will help develop strategies to prevent and manage burnout syndrome, improve sleep quality, and reduce musculoskeletal symptoms. Likewise, they will

offer a solid basis for future research and the formulation of labor policies that promote a healthy work environment in the Colombian Caribbean region.

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. 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+musculesquel%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.18.3.325961>.
 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 comum 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
 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.rmcl.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. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/16631>
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/fact-sheets/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. *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>. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S000368708790010X>
53. Castro SR, Yandún ED, Freire LF, Albán Álvarez MG. Gestión del talento humano: Diagnóstico y sintomatología de trastornos musculoesqueléticos evidenciados a través del Cuestionario Nórdico de Kuorinka. *IRJ* 2021; 6(1):232-45. Disponible en: <http://201.159.222.115/index.php/innova/article/view/1583>
54. Dawson AP, Steele EJ, Hodges PW, Stewart S. The Development and Test-Retest Reliability of an Extended Version of the Nordic Musculoskeletal Questionnaire (NMQ-E): A Screening Instrument for Musculoskeletal Pain. *Journal of Pain* 2009; 10 (5): 517-526. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2008.11.008>
55. Lastre G, Gaviria García, Et al. Estrés laborales en el personal de enfermería de unidades de cuidados intensivos: *Rev. Latinoamericana de Hipertensión*. 2018; 13 (5):323-329.

https://www.revhipertension.com/rh_5_2018/estresores_laborales_en_el_personal.pdf

56. Ahumada, L, et al. "Relación del estrés laboral con las condiciones de trabajo y las características sociodemográficas de trabajadores en la central de comunicaciones de una empresa de taxis." Cuadernos hispanoamericanos de psicología 8.1 (2011): 59-76.
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/36747000/Art_investigacion_sobre_la_relacion_del_estres_con_las_condiciones_de_trabajo-correlacional-libre.pdf
57. Organización Internacional del Trabajo. Seguridad y Salud en el trabajo para hombres y mujeres: international labor Organization.
file:///C:/Users/silve/Downloads/wcms_106520.pdf
58. Hoja informativa número 74, Previsiones de los expertos sobre la aparición de riesgos psicosociales en relación con la seguridad y la salud en el trabajo, osha.europa.eu/es/publications/factsheets/74.
59. Millán, A., Nicolina Calvanese, and M. E. D'Aubeterre. "Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios." REDU. Revista de Docencia Universitaria 15.1 (2017): 195-218.
<https://polipapers.upv.es/index.php/REDU/article/view/6009/7935>
60. Organización Internacional del Trabajo (2010). Lista de enfermedades profesionales (revisada en 2010). Serie Seguridad y Salud en el Trabajo N° 74, Ginebra, Suiza. Disponible en: http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_150327.pdf
61. Ceballos, P., Paravic, T., Burgos, M., y Barriga, O. (2014). Validación de la escala subjetiva de carga mental de trabajo en funcionarios/as universitarios. Ciencia y enfermería XX, 2, 73-84
62. López, María Luisa López. Carga mental y su relación con variables sociodemográficas, laborales y de salud, en trabajadores de una administración púbicalocal. Diss. Universidad Católica San Antonio de Murcia, 2017.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=153516>
63. Lee, .R.T. y Ashforth, B.E. (1996). A metaanalytic examination of the correlates of the three dimension of job burnout. Journal of Applied Psychology, 81, 123-133
<https://psycnet.apa.org/buy/1996-00291-001>.
64. Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). Maslach Burnout Inventory, Manual. Palo Alto, University of California. Consulting Psychologists.
65. Howard, J., & Frink D. (1996). The effects of organizational re-structure on employee satisfaction. *Group & Organization Management*, 21(3), 278-303.
<https://doi.org/10.1590/S1413-85572012000100013>
66. Bradley, J., & Cartwright, S. (2002). Social support, Job stress, Health, and Job satisfaction among nurses in the United Kingdom. *International Journal of Stress Management*, 9(3), 163-182.
<https://link.springer.com/article/10.1023/A:1015567731248>
67. 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

68. 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/>
69. 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/>
70. 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/>
71. Trujillo PIS. "Calidad de sueño y condiciones de seguridad y salud en trabajadores de una fábrica de productos eléctricos y electrónicos de la ciudad de Bogotá." (2019). https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3489/1/ARTICULO_TITULACION_MSSO_ISAAC_TRUJILLO.pdf