



**ID del documento:** SEC-Vol.1.N.1.002.2023

**Tipo de artículo:** Investigación

## **Efectos del Estrés Laboral en la Calidad del Sueño: Un Estudio Cuantitativo**

### ***Effects of Work Stress on Sleep Quality: A Quantitative Study***

**Autores:**

**Sonia Sofía Vélez Saltos**

<sup>1</sup>Universidad del Pacífico, Ecuador, [sofi842009@hotmail.com](mailto:sofi842009@hotmail.com), <https://orcid.org/0009-0006-7665-8599>

**Corresponding Author:** *Sonia Sofía Vélez Saltos*, [sofi842009@hotmail.com](mailto:sofi842009@hotmail.com)

**Reception:** 01-Febrero-2023 **Acceptance:** 20- Febrero -2023 **Publication:** 27- Febrero -2023

#### How to cite this article:

Vélez Saltos, S. S. V. S. (2023). Efectos del Estrés Laboral en la Calidad del Sueño: Un Estudio Cuantitativo. *Sapiens Evolucion Científica*, 1-18. <https://sapiensjournal.org/index.php/SEC/article/view/16>



## Resumen

La calidad del sueño se relaciona estrechamente con el bienestar físico, mental y el rendimiento diario, mientras que el estrés, entendido como una respuesta ante exigencias intensas o prolongadas, puede afectar negativamente la salud integral. Este estudio analizó la relación entre la calidad del sueño y el estrés en 140 trabajadores de una empresa de importaciones en Ambato, mediante un diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por un 54,3% de hombres y un 45,7% de mujeres, con una edad promedio de 32 años, representativa de una población laboralmente activa. Se utilizó el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh para evaluar el descanso nocturno y el Maslach Burnout Inventory (MBI) para medir el estrés laboral. Los resultados revelaron que el 57,1% de los participantes presentaron alteraciones significativas en la calidad del sueño, mientras que el 30% no reportó problemas relevantes. En cuanto al estrés, el 98,6% mostró niveles medios o altos, reflejando una exposición generalizada a factores estresantes. No se hallaron diferencias significativas por sexo en los niveles de estrés, y el análisis estadístico indicó que no existe una relación significativa entre la calidad del sueño y el estrés laboral. Estos hallazgos sugieren que ambos factores pueden estar influenciados por variables distintas, como hábitos personales o condiciones ambientales, más allá del entorno laboral. Se recomienda continuar investigando los determinantes específicos de estos fenómenos para desarrollar intervenciones que mejoren la salud y el bienestar de los trabajadores..

**Palabras clave:** Sueño, Estrés Laboral, Bienestar Emocional, Trabajo

## Abstract

Sleep quality is closely linked to physical and mental well-being, as well as daily performance, while stress understood as the body's response to intense or prolonged demands can negatively impact overall health. This study aimed to analyze the relationship between sleep quality and stress among 140 employees at an import company located in Ambato, Ecuador, using a non-experimental, correlational, and cross-sectional design. The sample consisted of 54.3% men and 45.7% women, with an average age of 32, representing a professionally active population. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was used to assess sleep patterns, and the Maslach Burnout Inventory (MBI) was applied to measure occupational stress. Results showed that 57.1% of participants experienced significant sleep disturbances requiring medical attention, while 30% reported no notable sleep issues. Regarding stress, 98.6% of employees presented moderate to high levels, indicating widespread exposure to stressful factors. No significant gender differences were found in stress levels, and statistical analysis revealed no significant relationship between sleep quality and occupational stress. These findings suggest that sleep quality and stress may be influenced by different variables, such as personal habits or environmental conditions, beyond the workplace itself. Therefore, it is important to further investigate the specific determinants of sleep quality and stress in work contexts in order to develop targeted interventions that support employee health and well-being.

**Keywords:** Sleep, Occupational Stress, motional Well-being, Work



## 1. INTRODUCCIÓN

El ser humano posee necesidades psicológicas fundamentales, tales como la expresión de afecto, la proximidad emocional y la protección de individuos significativos que faciliten su desarrollo y estabilidad (Schoeps et al., 2019). A su vez, cuenta con necesidades fisiológicas esenciales, como la alimentación, el descanso y la actividad sexual. En este contexto, el sueño se considera un factor clave para el ajuste social, el bienestar emocional y la calidad de vida en distintas esferas de la vida cotidiana (Carrera et al., 2018; Micheletti et al., 2021; Viera et al., 2020).

Diversos factores influyen en la función del sueño, entre ellos, los hábitos y rutinas establecidas para el descanso, el ambiente en el que se duerme, los horarios laborales, la alimentación y la actividad física. Todos estos elementos contribuyen a determinar la calidad del sueño de una persona (Cavaljeiri et al., 2021; Merino et al., 2016; Peña, Castro y Talaverano, 2019).

### Importancia del Sueño en el Desarrollo Psicológico y Emocional

El sueño desempeña un rol esencial en el desarrollo emocional y psicológico de los individuos, especialmente en la ejecución de actividades académicas durante la infancia, adolescencia y juventud, ya que incide en la concentración, la atención y la memoria (Acosta, 2019; Cruz, Álvarez y Manzanero, 2022; Oropesa, López y Granados, 2019; Suárez et al., 2019). Asimismo, resulta imprescindible para el desempeño laboral, independientemente del área profesional, pues se ha hallado una relación entre la calidad del sueño y el rendimiento en sectores como la salud, la industria privada y la operación de maquinaria pesada (Arriola, Palomino y Quintana, 2021; Corredor y Polanía, 2020; Gómez et al., 2019; Rangel y Ramírez, 2019).

### Estrés Laboral y sus Repercusiones

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) clasifica el estrés laboral como una enfermedad que incide en la funcionalidad de las personas en su entorno de trabajo. Además, este fenómeno puede generar inestabilidad en la dinámica familiar y en las interacciones sociales (Chiang, Riquelme y Rivas, 2018; Monterrosa et al., 2020; Riquelme et al., 2019; Vidal, 2019).

Las personas que experimentan estrés laboral pueden desarrollar problemas de salud mental, como ansiedad, depresión e incluso ideación suicida, lo que ha generado preocupación en organismos internacionales que han propuesto estrategias de prevención (García et al., 2020; Mesa, 2019; Iriarte et al., 2021; Navarro et al., 2018).

### Factores Asociados al Estrés Laboral

Entre los elementos que influyen en la aparición del estrés laboral se encuentran el tiempo de permanencia en la empresa, la calidad de las



relaciones interpersonales, el liderazgo de los empleadores, la comunicación organizacional y la disponibilidad de recursos en el entorno de trabajo (Orozco et al., 2020; Pando et al., 2019). También, los factores familiares, como el apoyo y la satisfacción en las relaciones interpersonales, desempeñan un papel determinante en la gestión del estrés. Por ello, resulta esencial desarrollar estrategias para mitigar sus efectos, ya que la salud física y emocional puede verse afectada de manera considerable (Barrera et al., 2019; Calvitéz, 2019; Guerrero et al., 2018).

## Calidad del Sueño y su Relación con el Estrés Laboral

En una investigación realizada por Moreno et al. (2020) sobre la relación entre el ejercicio físico y la calidad del sueño en adultos mayores, se concluyó que los patrones de sueño pueden verse alterados por la carga laboral y los cambios en los horarios de descanso. Estas modificaciones pueden repercutir en la función cognitiva de los trabajadores y generar costos elevados para los sistemas de salud debido a afecciones como el estrés, el insomnio, la ansiedad y la depresión. El estudio también determinó que la actividad física regular favorece una mejor calidad del sueño en adultos mayores.

Por otra parte, Cavalheiri et al. (2021) realizaron un estudio en Brasil con 196 enfermeros y concluyeron que el 41% de los participantes tenía una mala calidad del sueño, el 27,6% presentaba trastornos del sueño y el 36,7% mostraba síntomas de trastornos mentales asociados. La investigación sugirió que la mala calidad del sueño es un factor predisponente para el desarrollo de alteraciones psicológicas.

Otros estudios, como el de Zuñiga et al. (2021), centrado en estudiantes universitarios, identificaron que el 68,7% de los participantes tenía una mala calidad del sueño, mientras que el 61% presentó niveles moderados u óptimos de calidad de vida. Se estableció una correlación inversa entre la calidad del sueño y la calidad de vida ( $r = -0,33$ ), concluyendo que el sueño es un factor determinante en el bienestar general.

## Impacto del Estrés Laboral en Distintos Sectores

Investigaciones recientes han revelado que el estrés laboral afecta de manera diferenciada a diversos sectores. Un metaanálisis de Lei et al. (2021) sobre la calidad del sueño en trabajadores chinos durante la pandemia revisó 17 estudios con una muestra total de 12.638 participantes. Se determinó que el 53% de los trabajadores sufría algún tipo de trastorno del sueño y que la calidad del sueño en general era baja.

En el contexto del estrés laboral, Cruz et al. (2021) realizaron una revisión de 533 estudios y concluyeron que el estrés guarda relación con el consumo de alcohol y que el tipo de trabajo influye significativamente en la presencia de estrés. En el ámbito de la salud, Navinéz et al. (2021) encontraron que la prevalencia de estrés laboral en trabajadores sanitarios varía entre países,



con un 55,6% en China, Estados Unidos, Jamaica e Irán, y un 37,5% en Arabia Saudita, Australia, Francia, Gran Bretaña, Irlanda e Italia.

Por otro lado, Noroña, Quilumba y Vega (2021) analizaron el estrés en una cooperativa ecuatoriana y hallaron que el 36% de los empleados presentaba síntomas fisiológicos de estrés, lo que impactaba su estado de salud. En tanto, Moncada et al. (2021) identificaron que el 56% del personal sanitario en un distrito de salud en Ecuador experimentaba niveles moderados o altos de estrés.

Soriano (2021) estudió la relación entre el estrés y el desempeño administrativo, determinando que el 40,6% de los trabajadores no presentaba estrés, posiblemente debido al tamaño reducido de la muestra. Finalmente, Ayala (2021), en una revisión bibliográfica sobre la calidad del sueño y el estrés laboral, concluyó que las personas con turnos rotativos y falta de apoyo familiar tienen mayor predisposición a una mala calidad del sueño.

## Objetivo del Estudio

Con base en lo expuesto, este estudio tiene como objetivo analizar la relación entre la calidad del sueño y el estrés laboral en los trabajadores de una empresa de importaciones en la provincia de Tungurahua. Asimismo, se busca evaluar los niveles de estrés y comparar las diferencias según el género de los empleados de Importadora Alvarado.

## 2. METODOLOGÍA

Se optó por un diseño de investigación no experimental, de enfoque cuantitativo, ya que los datos obtenidos a través de la aplicación de los instrumentos fueron analizados mediante procedimientos estadísticos. Asimismo, el estudio es correlacional, dado que describe las características específicas de las variables investigadas y busca establecer el grado de asociación entre ellas. Además, se adoptó un diseño de corte transversal, lo que significa que la recopilación de datos se llevó a cabo en un único momento.

### Participantes

El estudio incluyó a un total de 140 empleados de una empresa de importaciones ubicada en la ciudad de Ambato. Se consideraron los siguientes criterios de inclusión: a) trabajadores con una permanencia mínima de seis meses en la empresa; b) ser mayores de edad; c) haber otorgado su consentimiento para participar en el estudio; y d) no presentar ningún trastorno psicológico al momento de la evaluación.

### Procedimiento de Muestreo



Se empleó un muestreo no probabilístico, seleccionado intencionalmente por conveniencia de la investigadora. De las 77 respuestas obtenidas, durante la fase de revisión se excluyeron cinco participantes debido a inconsistencias en sus respuestas y por no cumplir con los criterios de inclusión previamente establecidos.

## Instrumentos

Para evaluar la calidad del sueño, se utilizó el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh, uno de los instrumentos más empleados a nivel mundial para medir aspectos relacionados con el sueño. Este cuestionario consta de 19 ítems diseñados para determinar si la calidad del sueño es buena o deficiente en función de los síntomas experimentados por la persona en el último mes. Además de ofrecer una valoración global, el instrumento permite interpretar resultados en diversas dimensiones, tales como calidad, latencia, duración, eficiencia, afectaciones al sueño y uso de fármacos para dormir. La puntuación del cuestionario varía entre 0 y 21 puntos, clasificándose en las siguientes categorías: menos de 5 (sin problemas de sueño), entre 5 y 7 (requiere atención médica), entre 8 y 14 (necesita tratamiento y medicación), y mayores a 15 (indican un problema grave de sueño). En cuanto a su validez, un análisis de consistencia interna reportó un alfa de Cronbach de 0,81 en su conjunto y valores de 0,78 para sus dimensiones (Luna, Robles y Agüero, 2015).

Para la medición del estrés laboral, se utilizó el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI), compuesto por 22 preguntas con escala de respuesta tipo Likert. Este instrumento permite evaluar la presencia del síndrome de burnout en términos generales y, adicionalmente, identificar alteraciones en tres dimensiones específicas: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. La puntuación final se obtiene a partir de la suma de los valores asignados a cada respuesta, estableciendo umbrales que clasifican cada dimensión en niveles bajos, medios o altos. Para determinar la presencia de estrés laboral, al menos una de las dimensiones debe presentar puntuaciones en niveles bajos. La validez y confiabilidad del instrumento han sido respaldadas mediante un alfa de Cronbach de 0,70 para las tres dimensiones y de 0,98 para el cuestionario en su totalidad (Ortega, Juárez y Merino, 2020).

## 3. RESULTADOS

Se presentan a continuación los hallazgos obtenidos a partir del análisis de los instrumentos utilizados para evaluar la calidad del sueño y el estrés laboral. Inicialmente, se realizaron pruebas preliminares de normalidad para las variables "Calidad del sueño" y "Niveles de estrés". Dado el tamaño de la muestra, se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, cuyos resultados indicaron una distribución no normal de los datos. En consecuencia, se optó



por emplear estadísticos no paramétricos, utilizando el coeficiente de correlación de Spearman (Rho de Spearman) para analizar la relación entre las variables, y la prueba U de Mann-Whitney para comparar dos muestras independientes en función de una variable de agrupación (sexo).

En relación con la calidad del sueño, los resultados evidenciaron que el 57,1% (n=80) de los participantes presentaron problemas de sueño que requerían atención médica. Además, el 30,0% (n=42) no reportó inconvenientes relacionados con el sueño, mientras que el 12,9% (n=18) necesitó atención y tratamiento médico (Tabla 1).

Tabla N°1: Calidad del sueño

Calidad del sueño	F	%
Sin problemas de sueño	42	30,0
Merece atención médica	80	57,1
Merece atención y tratamiento médico	18	12,9
<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100,0</b>

**Nota:** F: frecuencia; %: porcentaje.

En cuanto a la presencia de estrés en los empleados de una empresa de importaciones ubicada en la ciudad de Ambato, se identificó que el 54,3% (n=76) presentó niveles moderados de estrés. Asimismo, el 44,3% (n=62) manifestó niveles elevados, mientras que solo el 1,4% (n=2) evidenció un nivel bajo de estrés laboral (Tabla 2).

Tabla N°2: Niveles de estrés laboral

Niveles de estrés	F	%
Bajo	2	1,4
Medio	76	54,3
Alto	62	44,3
<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100,0</b>

**Nota:** F: Frecuencia; %: Porcentaje.

En cuanto a los hallazgos obtenidos del análisis comparativo entre los niveles de estrés laboral y la variable sexo, se identificó que, de un total de 76 hombres evaluados, 38 (50%) presentaron un nivel de estrés medio, mientras que los otros 38 (50%) también experimentaron el mismo nivel. Por otro lado, de las 64 mujeres analizadas, 38 (59,4%) mostraron un nivel de





estrés medio, 24 (37,5%) alcanzaron un nivel alto de estrés y solo 2 (3,1%) registraron un nivel bajo (Tabla 3).

Tabla N°3: Niveles de estrés y sexo

Sexo	Niveles de Estrés	F	%
<b>Hombre</b>	Bajo	2	3,1
	Medio	38	50,0
	Alto	38	50,0
	<b>Total</b>	76	100,0
<b>Mujer</b>	Bajo		
	Medio	38	59,4
	Alto	24	37,5
	<b>Total</b>	64	100,0

**Nota:** F: frecuencia; %: porcentaje.

Se llevó a cabo un análisis estadístico para evaluar si existe una diferencia en los niveles de estrés en función del sexo de los empleados de la empresa. A través de la prueba no paramétrica de U de Mann-Whitney, se obtuvo un valor de  $p = 0.099$ , lo que es superior al umbral de 0.05. Este resultado sugiere que no hay una diferencia significativa entre los niveles de estrés y el sexo de los participantes. Por lo tanto, se puede concluir que los niveles de estrés afectan tanto a hombres como a mujeres (ver Tabla N° 4).

Tabla N° 4. Prueba de contraste estadístico

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>	Nivel de estrés
<b>U de Mann-Whitney</b>	2090,000
<b>W de Wilcoxon</b>	4170,000
<b>Z</b>	-1,648
<b>Sig. asintótica (bilateral)</b>	0,099

a. Variable de agrupación: Sexo

Para establecer la relación entre la calidad del sueño y el estrés laboral, se utilizó la prueba no paramétrica de Rho de Spearman, la cual arrojó un valor  $p = 0,096 > 0,050$ . Este resultado sugiere que no existe una correlación estadísticamente significativa entre las variables mencionadas (Tabla N° 5).



Tabla N° 5. Relación entre calidad de vida y niveles de estrés

Correlaciones	Nivel de Estrés	Calidad del Sueño
<b>Nivel de Estrés</b>	Coeficiente de correlación 1,000	
	Sig. (bilateral)	.
	Rho de Spearman	-
	N	140
<b>Calidad del Sueño</b>	Coeficiente de correlación 0,141	
	Sig. (bilateral)	0,096
	N	140

#### 4. DISCUSIÓN

Se observó que el 57,1% de los trabajadores presentaron problemas de sueño que requieren atención médica. Este porcentaje sugiere que aspectos como la calidad subjetiva, latencia, duración, eficiencia y perturbación del sueño se han visto alterados en los empleados evaluados. Esta situación podría estar vinculada a los turnos de trabajo, condiciones físicas y familiares. Este hallazgo está en línea con lo reportado por Cavlaheiri et al. (2021), quienes, en su estudio sobre la calidad del sueño y los trastornos mentales en personal de enfermería en Brasil, encontraron que el 41% de los participantes experimentaron dificultades relacionadas con el sueño. Además, los resultados concuerdan con el estudio de Zuñiga et al. (2021), en el cual el 61% de los 211 universitarios evaluados reportaron una mala calidad del sueño. De manera similar, en el trabajo de Lei et al. (2021) sobre la calidad del sueño en trabajadores chinos, el 53% de los empleados enfrentaron problemas de sueño. Sin embargo, los resultados del presente estudio difieren de los obtenidos por Hernández, Rivera y López (2021), quienes evaluaron a 60 empleados administrativos de una institución de salud y encontraron que el 80% reportó una calidad del sueño moderada. Esto sugiere que aquellos que desempeñan funciones en horarios de oficina tienen una mejor calidad de vida que aquellos que trabajan en turnos rotativos.

##### Estrés laboral en trabajadores

En relación con el nivel de estrés laboral, el 54,3% de los empleados de una empresa de importaciones presentaron un nivel de estrés medio, mientras que el 44,3% mostró un nivel alto de estrés. Estos resultados coinciden con los de Navinéz et al. (2021), quienes, en un estudio sobre el estrés laboral y





factores asociados en profesionales de la salud, reportaron que el 37,5% de los participantes de diversos países experimentaron problemas relacionados con el estrés. De igual manera, los hallazgos coinciden con los de Noroña, Quilumba y Vega (2021), quienes, en una investigación sobre el estrés laboral en trabajadores de una empresa de ahorro y crédito, encontraron que el 36% de los empleados presentó síntomas fisiológicos y emocionales de estrés, como cansancio, fatiga y despersonalización. Además, los resultados son consistentes con los de Moncada et al. (2021), quienes, en un estudio realizado con 41 profesionales sanitarios, hallaron que el 56% presentó niveles de estrés moderados o altos. Sin embargo, estos hallazgos difieren del trabajo de Soriano (2021), quien, en su investigación con 78 profesionales de la salud, reportó que el 40% no experimentó niveles de estrés, sugiriendo que estos profesionales se sentían conformes en su desempeño laboral.

### Relación entre estrés y sexo de los participantes

Al comparar los niveles de estrés con el sexo de los participantes, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas ( $p=0,099 > 0,050$ ), lo que sugiere que el estrés puede presentarse tanto en hombres como en mujeres. Este hallazgo es consistente con el estudio de Cardozo (2017) sobre el estrés en profesores, en el que participaron 65 profesionales. Los resultados mostraron que las mujeres experimentaron una mayor presencia de síntomas relacionados con el estrés en comparación con los hombres, quienes tuvieron niveles de estrés normales. De manera similar, en la investigación de Barraza (2019) sobre las estrategias de afrontamiento y el estrés, con la participación de 225 personas, se halló que las mujeres desarrollaron estrategias de afrontamiento que se asociaban positivamente con el estrés, lo que implicó que aquellas que aplicaron estrategias adecuadas experimentaron niveles bajos de estrés.

### Correlación entre calidad de vida y estrés

Finalmente, respecto a la relación entre la calidad de vida y el nivel de estrés en los trabajadores de la empresa de importaciones, la prueba de correlación indicó que no existe una relación estadísticamente significativa ( $p=0,096 > 0,050$ ) entre la calidad del sueño y los niveles de estrés. Esto implica que, aunque los trabajadores puedan tener niveles óptimos o bajos de sueño, no hay una correlación directa con el nivel de estrés que manifiestan. Este hallazgo difiere de lo propuesto por Ayala (2021), quien, en su revisión sobre la calidad del sueño, estrés y satisfacción laboral, sugirió que la calidad del sueño está estrechamente relacionada con los factores asociados al estrés, como el apoyo familiar, los horarios de trabajo y los aspectos de salud. Sin embargo, los resultados del estudio realizado por Allende et al. (2022) sobre el estrés académico y la calidad del sueño durante la pandemia, en el que participaron 410 estudiantes de Medicina, mostraron una asociación significativa entre el estrés académico y la mala calidad del sueño, especialmente en aquellos que estudiaban y trabajaban, sin apoyo familiar.



## Limitaciones del estudio

En cuanto a las limitaciones del estudio, se destaca que el tamaño de la muestra fue limitado debido al tiempo restringido para la fase de evaluación y administración de los instrumentos. Además, solo se utilizó un cuestionario por cada variable. En este sentido, se sugiere que futuros estudios amplíen el número de participantes e incluyan herramientas adicionales para evaluar la salud mental de los participantes.

## 5. CONCLUSIÓN

Se ha establecido que una proporción considerable de los empleados de una empresa de importaciones ubicada en la provincia de Tungurahua enfrenta dificultades relacionadas con la calidad del sueño. Los factores que presentan mayores inconvenientes en los evaluados incluyen la calidad subjetiva, latencia, duración, eficiencia y perturbación del sueño.

Asimismo, se identificaron niveles de estrés tanto moderados como altos en la mayoría de los participantes, lo cual sugiere la presencia de fatiga emocional, despersonalización y dificultades para alcanzar la satisfacción en las tareas que realizan dentro de la empresa de importaciones.

Por otro lado, se evidenció que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de estrés y el sexo, lo que indica que el estrés afecta por igual a hombres y mujeres dentro de la muestra evaluada, sin que haya una probabilidad distinta de desarrollar niveles elevados de estrés en función del género.

Finalmente, se concluyó que no hay una relación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y el estrés. Este hallazgo sugiere que, aunque los participantes del estudio puedan experimentar problemas relacionados con la calidad del sueño y niveles de estrés, estas variables no están directamente asociadas entre sí.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta, M. (2019). Sueño, memoria y aprendizaje. *Medicina, Suplemento III*, 3(1), 29-32. Recuperado el 14 de noviembre de 2022, de <http://www.scielo.org.ar/pdf/medba/v79s3/v79s3a08.pdf>

Allende, F., Acuña, J., Correa, L., & De la Cruz, J. (2022). Estrés académico y calidad del sueño en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad del Perú. *Revista Facultad Médica*, 70(3), 1-31.



- Arriola, L., Palomino, K., & Quintana, L. (2021). Quality of sleep and sugar craving among resident physicians during the COVID-19 pandemic in Peru. *Neurología Argentina*, 13(1), 7-13. doi:10.1016/j.neuarg.2021.01.004
- Ayala, N. (2021). Satisfacción laboral y calidad del sueño en personal sanitario. *Discover Medicine*, 5(1), 8-11. <https://www.revdiscovermedicine.com/index.php/inicio/article/view/261/96>
- Barraza, A. (2019). Estrategias del afrontamiento religioso, estrés y sexo, en docentes de educación primaria. Análisis de su relación. *Alternativas en psicología*, 40(1), 51-63.
- Barrera, A., Neira, M., Raipán, P., Riquelme, P., & Escobar, B. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(1), 105-115. [https://www.researchgate.net/profile/Ana-Barrera-3/publication/335574518\\_Apoyo\\_social\\_percibido\\_y\\_factores\\_sociodemograficos\\_en\\_relacion\\_con\\_los\\_sintomas\\_de\\_ansiedad\\_depresion\\_y\\_estres\\_en\\_universitarios\\_chilenos/links/5d950085299bf1c363f2bd99/A\\_poyo-soci](https://www.researchgate.net/profile/Ana-Barrera-3/publication/335574518_Apoyo_social_percibido_y_factores_sociodemograficos_en_relacion_con_los_sintomas_de_ansiedad_depresion_y_estres_en_universitarios_chilenos/links/5d950085299bf1c363f2bd99/A_poyo-soci)
- Calvitéz, C. (2019). Teacher Stress and Psychosocial Factors in Teachers from Latin America, North America and Europe. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-178. Recuperado el 14 de noviembre de 2022, de <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n3/a06v7n3.pdf>
- Cardozo, A. (2017). The presence of stress in teachers by sex and work context. *Revista de Investigación en Psicología*, 18(1), 43-57. Recuperado el 28 de noviembre de 2022, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322017000200005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322017000200005&script=sci_arttext)
- Carrera, L., Aizpitarte, E., Zugazgoitia, N., & Goñi, R. (2018). Percepción del sueño de los pacientes en una Unidad de Cuidados Intensivos. *Enfermería Intensiva*, 29(2), 53-63. doi:10.1016/j.enfi.2018.01.002



- Cavalheiri, J., Pascotto, C., Tonini, N., Viera, A., Defante, L., & Caovilla, F. (2021). Calidad del sueño y trastorno mental común en un equipo de enfermería de un hospital. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 29(344), 1-13. doi:10.1590/1518-8345.4280.3444
- Cavaljeiri, J., Risso, C., Salete, N., Paula, A., Elize, L., & Caovilla, F. (2021). Calidad del sueño y trastorno mental común en un equipo de enfermería de un hospital. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 29(e3444), 1-13. doi:10.1590/1518- 8345.4280.3444
- Chiang, M., Riquelme, G., & Rivas, P. (2018). Relationship between job satisfaction, work stress and its results in workers of a charity institution of the Province of Concepción. *Ciencia & trabajo*, 20(63), 178-186. doi:10.4067/S0718- 24492018000300178
- Chipia, J., Camacho, N., & Márquez, P. (2021). Calidad del sueño en estudiantes de medicina durante la Pandemia por Covid-19. *Revista del Grupo de Investigación en Comunidad y Salud*, 6(3), 1-16. [https://www.researchgate.net/profile/Joan-Chipia-Lobo/publication/354418100\\_CALIDAD\\_DEL\\_SUENO\\_EN\\_ESTUDIANTE\\_S\\_DE\\_ME DICINA\\_DURANTE\\_LA\\_PANDEMIA\\_POR\\_COVID-19\\_SLEEP\\_QUALITY\\_IN\\_MEDICINE\\_STUDENTS\\_DURING\\_THE\\_COVID-19\\_PANDEMIC/links/61376c42c69a4e487985c59e/CALIDA](https://www.researchgate.net/profile/Joan-Chipia-Lobo/publication/354418100_CALIDAD_DEL_SUENO_EN_ESTUDIANTE_S_DE_ME DICINA_DURANTE_LA_PANDEMIA_POR_COVID-19_SLEEP_QUALITY_IN_MEDICINE_STUDENTS_DURING_THE_COVID-19_PANDEMIC/links/61376c42c69a4e487985c59e/CALIDA)
- Corredor, S., & Polanía, A. (2020). Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia). *Medicina*, 4(1), 8-18. <https://www.revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/1483>
- Cruz, N., Castillo, M., Armendáriz, N., & Lima, J. (2021). Clima laboral, estrés laboral y consumo de alcohol en trabajadores de la industria: una revisión sistemática. *Revista española de salud pública*, 95(1), 1-15. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7957724>
- Cruz, T., Álvarez, M., & Manzanero, A. (2022). Sleep quality and memory function in healthy ageing. *Neurología*, 37(1), 31-37. doi:10.1016/j.nrl.2018.10.001
- García, P., Jiménez, A., Honojosa, L., García, G., Cano, L., & Abeldaño, R. (2020). Estrés laboral en enfermeras de un hospital público de la zona fronteriza de México, en el contexto de la pandemia covid-19. *Revista de salud Pública*, 1(2), 65-73 <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/31332>



- Gómez, O., Zuñiga, A., Granados, J., & Velazco, F. (2019). Cambios en la calidad de sueño, somnolencia diurna, ansiedad y depresión durante el internado médico de pregrado. *Investigación en educación médica*, 8(31), 48-54. doi:10.22201/facmed.20075057e.2019.31.18118.
- Guerrero, E., Gómez, R., Moreno, J., & Guerrero, M. (2018). Psychosocial risk factors, perceived stress and mental health in teachers. *Revista Clínica Contemporánea*, 9(e2), 1-12. <https://dehesa.unex.es/handle/10662/15635>
- Hernández, A., Rivera, L., & López, M. (2021). Anthropometric Indicators and Food Consumption of Health Personnels According to their Work Shift, Chronotype, and Sleep Quality. *Revista Ciencias de la Salud*, 19(2), 1-16. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1692-72732021000200039](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732021000200039)
- Huamán, R., & Mujica, E. (2020). Factors associated to sleep quality on informal drivers of interprovincial buses at high geographic altitude in Peru. *Anales de la Facultad de Medicina*, 81(2), 174-179. doi:10.15381/anales.v81i2.18105
- Iriarte, A., Barreto, C., Campo, K., & Ossa. (2021). La inteligencia espiritual como estrategia para afrontar de manera constructiva el estrés laboral docente. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24(1), 1-13. doi:10.6018/reifop.435581
- Lei, X., Chen, C., Liu, Z., & Luo, X. (2021). Quality in Chinese Healthcare Workers During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front. Psychiatry*, 12(1), 1-10. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.646342/full>
- Luna, Y., Robles, Y., & Aguero, Y. (2015). Validación del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh en población peruana. *Anales de Salud Mental*, 21(2), 23-30. <https://openjournal.insm.gob.pe/index.php/EESM/article/view/49/45>
- Merino, M., Ruiz, A., Madrid, J., Martínez, M., Puertas, F., Asencio, A., . . . otros, y. (2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Revista de Neurología*, 63(2), 1-30. <https://ses.org.es/docs/rev-neurologia2016.pdf>
- Mesa, N. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería. *ENE Revista de Enfermería*, 13(3), 1-



26. <https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v13n3/1988-348X-ene-13-03-e13310.pdf>

Micheletti, B., Cafiero, P., Nápoli, S., Lejarraga, C., Padenera, P., Vitale, P., . . . Rodríguez,

E. (2021). Sleep problems in a sample of children with developmental disorders, before and during the COVID-19 pandemic. *Arch Argent Pediatr*, 119(5), 269303. [https://www.sap.org.ar/uploads/archivos/general/files\\_ao\\_micheletti\\_6-8pdf\\_1628190280.pdf](https://www.sap.org.ar/uploads/archivos/general/files_ao_micheletti_6-8pdf_1628190280.pdf)

Moncada, B., Suárez, M., Duque, L., & Escobar, K. (2021). Job stress in primary care medical and nursing personnel in the COVID-19 health emergency. *Perfiles*, 1(25), 13-23. doi:10.47187/perf.v1i25.109

Monterrosa, Á., Dávila, R., Mejía, A., Contreras, J., & Mercado, M. F. (2020). Occupational Stress, Anxiety and Fear of COVID-19 in Colombian Physicians. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud*, 23(2), 195-213. <https://www.redalyc.org/journal/719/71965089003/71965089003.pdf>

Moreno, P., Muñoz, C., Pizarro, R., & Sergio, J. (2020). Effects of physical exercise on sleep quality, insomnia, and daytime sleepiness in the elderly. A literature review. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 55(1), 42-49. doi:10.1016/j.regg.2019.07.003

Navarro, I., López, B., Heliz, J., & Real, M. (2018). Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en trabajadores que intervienen con menores en situación de riesgo. *Aposta, revista de ciencias sociales*, 78(1), 68-96. <https://www.redalyc.org/journal/4959/495958406003/495958406003.pdf>

Navinéz, R., Olivé, V., Fonseca, F., & Santos, R. (2021). Work stress and resident burnout, before and during the COVID-19 pandemia: An up-date. *Medicina Clínica*, 157(3), 130-140. doi:10.1016/j.medcli.2021.04.003

Noroña, D., Quilumba, V., & Vega, B. (2021). Estrés Laboral y Salud General en Trabajadores Administrativos del área Bancaria. *Scientific*, 6(21), 81-100. doi:10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.21.4.81-100

Organización Mundial de la Salud. (14 de noviembre de 2016). Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=artic](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=artic)



le&id=1 1973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and- societies&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0

- Oropesa, G., López, J., & Granados, D. (2019). Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 20(1), 42-49. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexneu/rmn-2019/rmn191g.pdf>
- Orozco, S., Polo, J., Gutiérrez, O., & Madrigal, B. (2020). Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México. *Revista de ciencias sociales*, 26(1), 25-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7384403>
- Ortega, F., Juárez, A., & Merino, C. (2020). Validez del Maslach Burnout Inventory General Survey en conductores informales del transporte urbano en México. *ConCiencia EPG*, 5(2), 70-89. doi:10.32654/CONCIENCIAEPG.5-2.5
- Pando, M., Gascón, S., Varillas, W., & Aranda, C. (2019). Exposición a factores psicosociales laborales y sintomatología de estrés en trabajadores peruanos. *Revista Ciencia Unemi*, 12(29), 1-8. <https://www.redalyc.org/journal/5826/582661250001/582661250001.pdf>
- Peña, K., Castro, J., & Talaverano, A. (2019). Factors associated with daytime sleepiness in public transportation drivers in Lima Metropolitan area. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 36(4), 629-635. <https://www.scielosp.org/pdf/rpmesp/2019.v36n4/629-635/es>
- Rangel, L., & Ramírez, C. (2019). Cognitive impairment, depression symptom and sleep quality in medical resident of clinical and surgical postgraduates programs. *Neurología Argentina*, 11(4), 183-191. doi:10.1016/j.neuarg.2019.09.003
- Riquelme, A., Soto, M., Torres, M., & Luengo, C. (2019). Condiciones de trabajo y estrés laboral en madres académicas universitarias. *Revista Cubad de salud y trabajo*, 20(3), 26-34. <http://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/101/172>
- Schoeps, K., Tamarit, A., González, R., & Montoya-Castilla, I. (2019). Competencias emocionales y autoestima en la adolescencia. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(1), 51-56. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6749057>



- Soriano, C. (2021). El estrés laboral y su incidencia en el desempeño del personal administrativo. *Revista de Investigación Científica*, 5(1), 1-8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7903608>
- Suárez, S., Ruiz, A., López, S., & Martínez, E. (2019). C-HIIT para mejorar la concentración y calidad de sueño de escolares con dificultades de aprendizaje: Estudios piloto. *European Journal of Education and Psychology*, 13(2), 19-32. doi:10.30552/ejep.v13i1.289
- Vidal, V. (2019). Study of labor stress in SMES (small and medium enterprises) in the province of Zaragoza. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 28(4), 254-267. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-62552019000400004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552019000400004)
- Viera, S., Beuttemuller, L., Arantes, L., Silva, V., & Both, J. (2020). Necesidades psicológicas básicas y motivación en jóvenes jugadores de baloncesto brasileños. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 25-36. doi:10.6018/cpd.355121
- Zuñiga, A., Coronel, M., Naranjo, C., & Vaca, R. (2021). Correlation between quality of sleep and quality of life in medical students. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(1), 77-80. [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631-25812021000100077&script=sci\\_arttext](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631-25812021000100077&script=sci_arttext).

**Conflicto de Intereses:** Los autores declaran que no tienen conflictos de intereses relacionados con este estudio y que todos los procedimientos seguidos cumplen con los estándares éticos establecidos por la revista. Asimismo, confirman que este trabajo es inédito y no ha sido publicado, ni parcial ni totalmente, en ninguna otra publicación.