



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“CALIDAD DEL SUEÑO Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS LABORAL EN
LOS TRABAJADORES.”**

Requisito previo para optar por el Título de Psicólogo Clínico

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Guevara Villacrés, Michelle Stephanie

Tutora: Psc. Cl. Mst. García Ramos, Diana Carolina

Ambato – Ecuador

Marzo, 2023

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutora del artículo científico sobre el tema: **“CALIDAD DEL SUEÑO Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS LABORAL EN LOS TRABAJADORES”** de Guevara Villacrés Michelle Stephanie, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne todos los requisitos y méritos suficientes para ser sometida a la evaluación del jurado examinador designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, marzo 2023

LA TUTORA

Psc. Cl. Mst. García Ramos, Diana Carolina

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Los criterios emitidos en el artículo científico: **“CALIDAD DEL SUEÑO Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS LABORAL EN LOS TRABAJADORES”** como también el contenido, ideas, análisis, conclusiones y recomendaciones, son de exclusiva responsabilidad de mi persona como autora de este trabajo de grado.

Ambato, marzo 2023

LA AUTORA

A handwritten signature in blue ink, reading "Michelle Stephanie Guevara Villacrés", is centered on the page. The signature is written in a cursive style and is enclosed within a light yellow rectangular highlight.

Guevara Villacrés, Michelle Stephanie

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Psi. Cl. Mg. García Ramos Diana Carolina con C.I: 1803962792 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**CALIDAD DEL SUEÑO Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS LABORAL EN LOS TRABAJADORES**", autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura consulta y proceso de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, marzo de 2023

LA TUTORA

Psc. Cl. Mst. García Ramos, Diana Carolina
C.I: 1803962792

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Guevara Villacrés Michelle Stephanie con C.I: 1805126164 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**CALIDAD DEL SUEÑO Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS LABORAL EN LOS TRABAJADORES**", autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura consulta y proceso de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, marzo de 2023

LA AUTORA



Guevara Villacrés, Michelle Stephanie

C.I. 1805126164

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Jurado Examinador aprueban el artículo científico sobre el tema: **“CALIDAD DEL SUEÑO Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS LABORAL EN LOS TRABAJADORES”** de Guevara Villacrés Michelle Stephanie, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, marzo 2023

Para constancia firman

PRESIDENTE/A

1er VOCAL

2do VOCAL

10-01-2023

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar

ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea)

Asociación Latinoamérica para el Avance de las Ciencias, ALAC

Editorial

Ciudad de México, México

Código postal 06000

CERTIFICADO DE APROBACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Por la presente se certifica que el artículo titulado:

Calidad del sueño y su relación con el estrés laboral en los trabajadores,

de las autoras:

Michelle Stephanie Guevara Villacrés y Diana Carolina Garcia Ramos

Ha sido

Arbitrado por pares Académicos mediante el sistema doble ciego y aprobado para su publicación.

El artículo será publicado en la edición enero-febrero, 2023, Volumen 7,
Número 1. Verificable en nuestra plataforma: <http://ciencialatina.org/>

Dr. Francisco Hernández García,
Editor en Jefe

Para consultas puede contactar directamente al editor de la revista editor@ciencialatina.org
o al correo: postulaciones@ciencialatina.org



ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. METODOLOGÍA.....	6
Método.....	6
Participantes.....	6
Procedimiento de muestreo.....	6
Instrumentos.....	6
3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	7
Resultados.....	7
Discusión.....	10
4. CONCLUSIONES.....	12
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	13

CALIDAD DEL SUEÑO Y SU RELACIÓN CON E ESTRÉS LABORAL EN LOSTRABAJADORES

Michelle Stephanie Guevara Villacrés

mguevara6164@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-9809-9798>

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato
Ambato – Ecuador

Diana Carolina Garcia Ramos

dc.garcia@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-6005-4532>

Psicóloga Clínica, Magister.
Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato
Ambato – Ecuador

RESUMEN

La calidad del sueño es la capacidad de conciliarlo y mantenerlo por un tiempo determinado; vinculado con la satisfacción en el cumplimiento de actividades de la vida diaria, mientras que el estrés es una respuesta ante situaciones demandantes. El objetivo del estudio fue determinar la relación entre la calidad del sueño y el estrés en trabajadores de una empresa de importaciones de la ciudad de Ambato. Fue una investigación con un diseño no experimental de tipo correlacional de corte transversal. En el participaron 140 empleados; de acuerdo al sexo el 54,3% son hombres y el 45,7% mujeres. La media de edad fue de 32,06 Se aplicaron los instrumentos de calidad del sueño de Pittsburgh y el instrumento Maslach Burnout Inventory (MBI). Los resultados revelan prevalencia de problemas asociados al sueño que requieren atención médica en el 57,1% de los participantes; seguido del 30% quienes no tuvieron problemas del sueño; sobre el estrés se encontró prevalencia de niveles medios y altos en el 98,6% de evaluados; no se hallaron diferencias entre los niveles de estrés y el sexo de los participantes y finalmente se detalló la ausencia de una relación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y el estrés. Se concluyó que la calidad del sueño se manifiesta de forma independiente a los niveles de estrés.

PALABRAS CLAVES: BURNOUT, DESPERSONALIZACIÓN, ESTRÉS LABORAL, SUEÑO.

SLEEP QUALITY AND ITS RELATIONSHIP WITH WORK-RELATED STRESS IN WORKERS

Abstract

Sleep quality is the ability to fall asleep and maintain it for a certain period of time; it is linked to satisfaction in the fulfillment of daily life activities, while stress is a response to demanding situations. The objective of the study was to determine the relationship between sleep quality and stress in workers of an import company in the city of Ambato. It was an investigation with a non-experimental design of a cross-sectional correlational type. A total of 140 employees participated; according to sex, 54.3% were men and 45.7% were women. The mean age was 32.06. The Pittsburgh sleep quality instruments and the Maslach Burnout Inventory (MBI) were applied. The results revealed a prevalence of sleep-related problems requiring medical attention in 57.1% of the participants, followed by 30% who had no sleep problems; regarding stress, a prevalence of medium and high levels was found in 98.6% of those evaluated; no differences were found between stress levels and the sex of the participants and finally, the absence of a statistically significant relationship between sleep quality and stress was detailed. It was concluded that sleep quality manifested independently of stress levels.

KEY WORDS: BURNOUT, DEPERSONALIZATION, WORK STRESS, SLEEP.

1. INTRODUCCIÓN:

El ser humano tiene necesidades psicológicas como: expresión de afecto, cercanía emocional, protección de personas significativas que permitan su desarrollo y estabilidad (Schoeps *et al.*, 2019). Además de necesidades de tipo fisiológicas como la alimentación, sexo y el descanso, es decir el sueño es un aspecto fundamental y básico para tener ajuste social, emocional y bienestar en las diversas áreas de la vida cotidiana (Carrera *et al.*, 2018; Micheletti *et al.*, 2021; Viera *et al.*, 2020). Existen factores asociados a la función del sueño, dentro de los que se destacan: hábitos o rutinas establecidas en torno al sueño, medio ambiente, horarios laborales, hábitos alimenticios, práctica deportiva, mismos que permiten determinar la calidad del sueño (Cavaljeiri *et al.*, 2021; Merino, *et al.*, 2016; Peña, Castro y Talaverano 2019).

El sueño es indispensable en el desarrollo emocional y psicológico de las personas, en especial en el cumplimiento de actividades académicas a lo largo de la infancia, adolescencia y juventud; puesto que favorece niveles de concentración, atención y memoria (Acosta, 2019; Cruz, Álvarez y Manzanero 2022; Oropesa, López y Granados, 2019; Suárez *et al.*, 2019). Además, es primordial para la ejecución de actividades en el ámbito laboral indistintamente de la profesión u ocupación personal, sin embargo, se ha encontrado asociaciones entre el estado o calidad del sueño en trabajadores de salud, empleados de empresas privadas, operarios de maquinaria pesada, entre otros (Arriola, Palomino y Quintana 2021; Corredor y Polanía, 2020; Gómez *et al.*, 2019; Rangel y Ramírez, 2019).

Asimismo, el estrés laboral, es una enfermedad según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) que afecta el desarrollo funcional de las personas en su ambiente de trabajo; sin embargo, se ha encontrado también alteraciones o inestabilidad en la dinámica familiar, personal y en la interacción con el medio social (Chiang, Riquelme y Rivas 2018; Monterrosa *et al.*, 2020; Riquelme *et al.*, 2019; Vidal, 2019). Aquellas personas que han revelaron presencia de estrés en contextos laborales incluso han desarrollado problemas sobre su salud mental y síntomas asociados a la depresión, ansiedad e incluso ideación suicida (García *et al.*, 2020; Mesa, 2019). Aspecto que ha generado gran preocupación en organismos internacionales que han sugerido tomar acciones de prevención (Iriarte *et al.*, 2021; Navarro *et al.*, 2018).

Para el apareamiento del estrés laboral se deben valorar los siguientes asociados: el tiempo de permanencia en la institución o empresa, la calidad de las relaciones interpersonales, la capacidad de los empleadores en favorecer relaciones armónicas, niveles de comunicación y el clima organizacional, la disposición de implementos necesarios en los diversos espacios de trabajo (Orozco *et al.*, 2020; Pando *et al.*, 2019). Sin embargo, factores de tipo familiares como la percepción de apoyo y satisfacción de las relaciones familiares son también determinantes para el estrés, frente a esto hay que considerar la posibilidad de generar estrategias que ayuden a reducir los efectos del estrés, puesto que la salud física y emocional se ha visto gravemente afectada (Barrera *et al.*, 2019; Calvitéz, 2019; Guerrero *et al.*, 2018).

En el trabajo investigativo realizado por Moreno *et al.*, (2020) sobre la importancia del ejercicio físico y la calidad del sueño en personas mayores, mediante la revisión bibliográfica se ha determinado que el sueño en las personas a lo largo de su vida sufre algunas alteraciones producto de horarios de trabajo, jornadas laborables con cambios de horas de sueño; todo esto genera en los trabajadores problemas en sus funciones cognitivas y además representa un elevado costo para los sistemas de salud a nivel mundial por las múltiples enfermedades incluidas el estrés, insomnio, depresión y ansiedad; en virtud a aquello el estudio reveló que una dosificación de horas de ejercicio físico durante el día puede favorecer a la calidad del sueño, mantener una rutina diaria para ejercitarse ayuda a los adultos a obtener un sueño de calidad.

También, en el estudio desarrollado por Cavalheiri *et al.*, (2021) sobre la calidad del sueño y la presencia de trastornos mentales en personal de enfermería de Brasil siendo un total de 196 participantes. Mediante una metodología cuantitativa, descriptiva, correlacional y de corte transversal se procedió a la aplicación de una ficha para la recolección de datos demográficos, el Índice de Calidad del sueño de Petisburgh. Los resultados revelaron que el 41% de los evaluados tuvo una calidad del sueño mala calidad del sueño y el 27,6% un trastorno del sueño; además se identificó en el 36,7% algún trastorno mental asociado al sueño; uno de los factores de análisis de correlación fue la mala calidad del sueño como predisponente para la aparición de alguna condición mental.

De igual forma el trabajo de investigación realizado por Zuñiga *et al.*, (2021) con el tema asociado a la calidad del sueño y la calidad de vida en estudiantes universitarios, mediante una metodología de tipo observación, cuantitativo y correlacional que tuvo la

participación de 211 personas quienes tuvieron una media de edad de 20,8 a través de la aplicación de los instrumentos para medir la calidad del sueño y las demás variables, se ha encontrado que el 68,7% de los evaluados tuvo una mala calidad del sueño; además el 61% tuvo niveles moderados u óptimos de la calidad de vida; finalmente se identificó una correlación inversa entre la mala calidad del sueño y la mala calidad de vida ($r = -0,33$). Y se concluyó que el sueño es un factor determinante para la calidad de vida.

En esta misma línea, Chipia, Camacho y Márquez (2021) en su trabajo de investigación sobre la calidad del sueño en estudiantes de medicina, a través de un diseño no experimental de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal. En el estudio participaron 437 estudiantes todos mayores de 18 años, a quienes se les aplicaron cuestionarios según las variables propuestas. Los resultados mostraron una media de edad del 22,6 y una desviación estándar de 2,864 además, se encontró que el 20,6% tuvo una mala calidad del sueño y el 36% presentó una satisfacción con su calidad del sueño, también se realizó un análisis comparativo con respecto a la calidad del sueño antes y durante la pandemia. Y se concluyó que antes de la pandemia la calidad del sueño era mejor antes de la pandemia en los estudiantes universitarios.

De igual forma, autores como Hernández, Rivera y López (2021) quienes, en su estudio sobre factores demográficos y antropométricos, alimentaciones vinculadas a la calidad del sueño en trabajadores de una institución de salud de menor complejidad de atención, mediante un diseño no experimental, cuantitativo y transversal en el que participaron 60 empleados a quienes se les evaluó a través de cuestionario de calidad del sueño de Petisburg y un cuestionario para obtener datos personales. Se obtuvo como dato importante que el 53% de participantes cumplía con horarios nocturnos, además el 80% refirió una calidad de moderada calidad del sueño; como aspecto importante se encontró que los trabajadores que cumplen con turno en la noche tienen menor calidad del sueño. Frente a ello se concluyó que las variaciones del ciclo circadiano afectan de forma significativa la estabilidad física y emocional de los empleados.

De igual forma en el metaanálisis realizado por Lei *et al.*, (2021) sobre la calidad del sueño en trabajadores Chinos durante la pandemia, mediante la revisión de 17 documentos de alto impacto publicados en revistas indexadas encontraron que la población total de estos estudios fue 12.638 se encontraron variaciones en torno a aquellos trabajadores de primera línea y quienes no; el 53% de los trabajadores en promedio de todos los estudios revisados tuvo algún trastorno del sueño; además se

encontró que la media del grupo con respecto a la calidad del sueño fue de 9,8 que indicó la presencia de cálida baja o mala en menos de la mitad de los participantes. Frente a esto se concluyó que el sueño y la calidad de éste se ha visto afectado en los trabajadores chinos.

En cambio, en los estudios preliminares sobre el estrés laboral; el trabajo desarrollado por Cruz *et al.*, (2021) quienes mediante un estudio de revisión bibliográfica de un total de 533 trabajos de investigación, 17 de ellos tuvieron los criterios para ser elegidos para el análisis, han sido obtenidos de fuentes como: Scielo, Scopus, PubMed: dentro de los resultados más significativos se encontraron relaciones significativas entre la presencia de estrés con el apareamiento de consumo de alcohol; además se determinó que el tipo de trabajo y actividad laboral tiene implicación sobre el estrés: frente a esto han concluido que el estrés es una afectación grave que requiere atención prioritaria, sobre todo por los efectos hallados sobre la salud física y emocional de los trabajadores.

También, en el trabajo realizado por Navinéz *et al.*, (2021) sobre la presencia de estrés laboral y factores asociados en trabajadores de la salud; a través de un metaanálisis de un total de 98 estudios con características metodológicas apropiadas para el trabajo a desarrollar, la búsqueda se la ha realizado en el periodo del 2016 al 2022; se ha encontrado prevalencias de estrés laboral en el 55,6% de los participantes de países como: China, Estados Unidos, Jamaica, Irán; además en países como: Arabia Saudita, Australia, Francia, Gran Bretaña, Irlanda, Italia la prevalencia de estrés debido al trabajo fue de 37,5%; mientras que en Holanda, Nueva Zelanda, Líbano con prevalencias de estrés laboral en el 37% de los participantes: se concluyó entonces que el estrés laboral es un determinante del consumo de sustancias.

Para autores como, Noroña, Quilumba y Vega (2021) en su investigación sobre la presencia de estrés laboral y su implicación sobre la salud general de los trabajadores, mediante una metodología con diseño no experimental, cuantitativo, descriptivo y correlacional que contó con la participación de 60 empleados de una cooperativa de ahorro y crédito San José del cantón Chimbo en Ecuador. Los resultados revelaron que el 36% de los participantes tuvo un nivel medio de síntomas fisiológicos de estrés, seguido del 35% quienes tuvieron un nivel bajo de estrés laboral para esa dimensión; además se encontró que el 45% de los participantes tuvieron un estado de salud promedio sin mayor afectación, sin embargo, aquellas personas con presencia de estrés tuvieron más posibilidad de desarrollar problemas vinculados a su salud física.

De igual forma, el trabajo desarrollado por Moncada *et al.*, (2021) sobre la preestrés en el personal sanitario de un sector de Ecuador, mediante un diseño no experimental, observacional y cuantitativo que tuvo como participantes a 41 profesionales de un distrito de salud en Ecuador, se procedió a la aplicación de cuestionarios para medir el estrés laboral además de una ficha para obtener datos demográficos para análisis posteriores. Los resultados revelan que el 56% de los profesionales de salud tuvo niveles de estrés moderados y altos, mientras que el 32% niveles bajos, además no se encontraron diferencias entre médicos y enfermeras. Frente a esto se concluyó que el estrés laboral ha afectado a los profesionales sanitarios generando daños físicos y emocionales.

Asimismo, Soriano (2021) en su investigación sobre el estrés debido al trabajo y su relación con el desempeño en actividades de tipo administrativas, si bien uno de los objetivos del trabajo fue generar una línea base para la creación de los perfiles vinculados a los riesgos psicosociales sobre todo con respecto a la salud, el estrés de los trabajadores, se evidencia que en la mayoría de trabajadores es decir el 40,6% no tuvieron niveles de estrés; podría deberse al tamaño de la muestra, únicamente se contó con 78 participantes; además los resultados indicaron un nivel bajo en las dimensiones de cansancio y fatiga emocional, acompañado de niveles bajos para despersonalización, frente a esto se concluyó la ausencia de estrés laboral en los empleados de la empresa.

Finalmente, en el estudio desarrollado por Ayala (2021), mediante su revisión bibliográfica sobre la calidad del sueño, estrés y satisfacción laboral, a través de la búsqueda en fuentes de información relevantes se ha determinado los siguientes hallazgos, el estrés es un factor determinante que guarda relación con la calidad del sueño, aquellas personas en especial personal de salud y personas en empresas que cumplen horarios rotativos tienen mayor probabilidad de que su calidad del sueño sea menor, se han encontrado además factores de riesgo como condiciones médicas respiratorias y ausencia de una red de apoyo familiar que pueda solventar necesidades de afecto y cercanía. Frente a esto el autor concluyó que la calidad del sueño depende en gran medida de factores asociados al estrés.

En virtud a lo expuesto dentro de esta sección, se plantea como objetivo del presente estudio es determinar la relación entre la calidad del sueño y el estrés laboral en los trabajadores de una empresa de importaciones de provincia de Tungurahua; además se

espera evaluar la calidad del sueño, nivel de estrés y finalmente comparar el estrés con respecto al sexo de los trabajadores de la empresa Importadora Alvarado.

2. METODOLOGÍA

Método

Se decidió por un estudio de diseño no experimental; también es de tipo cuantitativa puesto que los datos recibidos mediante la aplicación de instrumentos han sido analizados mediante procedimientos estadísticos; es también correlacional; puesto que detalla las características particulares de las variables de estudio y pretende determinar el grado de asociación entre éstas; adicionalmente se ha decidido el corte de investigación transversal; esto implica que se realizó en un solo momento

Participantes

Se contó con la participación de un total 140 trabajadores de una empresa de importaciones de la ciudad de Ambato, además se tomaron en cuenta los criterios de inclusión: a) trabajadores con un tiempo de permanencia mínimo de seis meses en la empresa; b) mayores de edad; c) trabajadores que han manifestado su asentimiento para participar en el estudio; d) no tener ningún trastorno psicológico al momento de la evaluación.

Procedimiento de muestreo

El procedimiento de muestreo fue no probabilístico de forma intencionado por conveniencia de la investigadora, de todas las respuestas recabadas 77, en la fase de revisión de respuestas con inconsistencias se eliminaron 5 participantes que además no cumplieron con los criterios de inclusión antes mencionados.

Instrumentos

Se utilizó el índice de calidad del sueño de Pittsburgh, siendo uno de los instrumentos más utilizados a nivel mundial para conocer o valorar aspectos asociados al sueño, consta de un total de 19 preguntas encaminadas a determinar si la calidad del sueño es menor o mayor con respecto a síntomas que experimenta la persona durante el último mes; además de una apreciación general también ofrece una interpretación por dimensiones: calidad, latencia duración, eficiencia, alguna afectación del sueño, además del uso de fármacos para dormir; con respecto a la puntuación del instrumento los valores oscilan de 0 a 21 puntos y se clasifican de acuerdo a la siguiente escala: menos

de cinco (sin problemas de sueño), 5 a 7 (requiere atención médica), entr (además del tratamiento requiere medicación) y finalmente aquellos puntajes mayores a 15 revelan un problema grave del sueño; sobre la validez del instrumento un estudio de análisis de consistencia interna determinó un alfa de cronbach del 0,81 de forma general y puntuaciones de 0,78 para las dimensiones (Luna, Robles y Agüero, 2015).

Para la evaluación de la variable estrés laboral se utilizó el instrumento Maslach Burnout Inventory (MBI), constituido por un total de 22 preguntas con estilo de respuesta tipo Likert; el cuestionario permite tener una perspectiva sobre la presencia de síndrome de burnout de forma general y adicionalmente brinda la opción de conocer su alguna de las áreas: cansancio a nivel emocional, despersonalización y realización personal, presenta alguna alteración. Para la calificación se suman los puntajes atribuidos según la escala de respuesta, y si bien existen puntos de corte para cada una de las dimensiones que incluso se las ha clasificado como media, baja y alta, para tener una idea del estrés debido al trabajo por lo menos una de las áreas debe tener puntuaciones en niveles bajos; el instrumento cuenta con una validez y confiabilidad mediante el alfa de cronbach de 0,70 para las tres dimensiones y el 0,98 para todo el cuestionario (Ortega, Juárez y Merino, 2020).

3. RESULTADOS Y DISCUSIONES

RESULTADOS

A continuación, se describen los resultados producto del análisis de los instrumentos de calidad del sueño y estrés laboral; se han determinado de forma preliminar las pruebas de normalidad de las variables: Calidad del sueño y Niveles de estrés; se eligió la prueba de Kolmogorov-Smirnov debido al número de la muestra, los resultados revelan una distribución no normal por lo que se decide utilizar estadísticos no paramétricos (Rho de Spearman) para la correlación entre las variables y el estadígrafo de U de Mann-Whitney que permite comparar dos muestras independientes con respecto a una variable de agrupación (sexo).

Con respecto a la calidad del sueño, se determinó la prevalencia de problemas asociados al sueño que requiere atención médica en el 57,1% (n=80), seguido del 30,0% (n=42) quienes no tuvieron problemas del sueño y finalmente el 12,9% (n=18) merece 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
Total	140	100,0

Nota: F: frecuencia; % porcentaje.

En relación a la presencia de niveles de estrés en los trabajadores de una empresa de importaciones de la ciudad de Ambato, se determinó prevalencia de niveles medios de estrés en el 54,3% (n=76), seguido del 44,3% (n=62) quienes mostraron niveles altos, finalmente el 1,4% (n=2) reveló niveles bajos 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
Total	140	100,0

Nota: F: frecuencia; % porcentaje.

Asimismo, sobre los resultados del análisis comparativo entre los niveles de estrés laboral y la variable sexo (hombre y mujer), se ha encontrado que de 76 hombres; 38 (50%) revelan un nivel de estrés medio y también 38 (50%); en relación a las mujeres de 64 en total, 38 (59,4%) tuvieron un nivel medio de estrés, seguido de 24 (37,5%) con nivel alto de estrés y únicamente 2 (3,1%) tuvo un nivel bajo (Tabla 3).

Tabla N° 3:*Niveles de estrés y sexo*

Sexo	Niveles estrés	F	%
Hombre	Medio	38	50,0
	Alto	38	50,0
	Total	76	100,0
Mujer	Bajo	2	3,1
	Medio	38	59,4
	Alto	24	37,5
	Total	64	100,0

Nota: F: frecuencia; % porcentaje.

Además, se ha realizado una prueba de contraste estadístico para determinar una diferencia entre el grupo para la variable niveles de estrés con respecto al sexo de los trabajadores de la empresa, mediante la prueba no paramétrica de U de Mann-Whitney se obtuvo un valor de $p = ,099 > ,050$ aspecto que indica que no existe diferencia entre los niveles de estrés y el sexo de los participantes; se podría inferir entonces que los niveles de estrés se pueden presentar tanto en hombres como en mujeres (Tabla N° 4).

Tabla N° 4

Prueba de contraste estadístico

Estadísticos de prueba^a	
	Nivel de estrés
U de Mann-Whitney	2090,000
W de Wilcoxon	4170,000
Z	-1,648
Sig. asintótica (bilateral)	,099

a. Variable de agrupación: Sexo

Finalmente, para determinar la correlación entre la calidad del sueño y el estrés laboral se ha realizado la prueba no paramétrica de Rho de Spearman reveló un $p = ,096 > ,050$ situación que indica ausencia de correlación estadísticamente significativa entre las variables mencionadas (Tabla N°5).

Tabla N° 5

Correlación entre calidad de vida y niveles de estrés

Correlaciones				
		Nivel de estrés	Calidad del sueño	
Rho de Spearman	Nivel de estrés	Coefficiente de correlación	1,000	
		Sig. (bilateral)	,141	
	Calidad del sueño	N	.	,096
		Coefficiente de correlación	140	140
		Sig. (bilateral)	,141	
		N	,096	
			140	
			140	

DISCUSIÓN

Sobre la calidad del sueño, se encontró prevalencia de problemas asociados al sueño que requieren atención médica en el 57,1%; es decir que las dimensiones como: calidad subjetiva, latencia, duración, eficiencia, perturbación, se han visto afectadas en los trabajadores evaluados, situación que podría deberse a los turnos de trabajo de los empleados, condiciones físicas y familiares; este hallazgo se asocia a lo planteado por Cavlaheiri *et al.*, (2021) quienes en su trabajo sobre la calidad del sueño y los trastornos mentales en personal de enfermería en Brasil, se encontró que el 41% de los evaluados tuvo dificultades vinculadas al sueño; además los hallazgos concuerdan con el resultado de la investigación descrita por Zuñiga *et al.*, (2021) quienes evaluaron a 211 universitarios y encontraron que el 61% tuvo una mala calidad con respecto a su sueño; de igual forma el estudio llevado a cabo por Lei *et al.*, (2021) sobre la calidad del sueño en trabajadores Chinos, los autores revelaron que el 53% de los empleados tuvo algún problema del sueño; sin embargo los resultados del presente estudio difieren del trabajo desarrollado por Hernández, Rivera y López (2021) mismos que evaluaron a 60 empleados de una institución de salud quienes laboran en la parte administrativa y revelaron que el 80% tuvo una calidad del sueño moderada; por lo que se infiere que quienes desempeñan funciones en horarios de oficina tienen mejor calidad de vida, a diferencia de empleados que realizan turnos rotativos.

De igual forma, al hablar de los niveles de estrés laboral existe prevalencia del nivel medio en el 54,3% de los trabajadores de una empresa de importaciones, seguido de un nivel alto de estrés en el 44,3%; estos hallazgos concuerdan con lo propuesto por Navinéz *et al.*, (2021) quienes desarrollaron un estudio sobre el estrés laboral y factores asociados en profesionales de la salud; se identificó que el 37,5% tuvo problemas asociados al estrés en países como: Arabia Saudita, Australia, Francia, Gran Bretaña, Irlanda, Italia; al igual que en el trabajo de Noroña, Quilumba y Vega (2021) quienes realizaron una investigación sobre el estrés laboral y su implicación en la salud de trabajadores de una empresa de ahorro y crédito el 36% tuvo síntomas fisiológicos y emocionales del estrés (cansancio, fatiga, despersonalización); además es concordante con el estudio desarrollado por Moncada *et al.*, (2021) en personal sanitario, en el que participaron 41 profesionales y se encontró que el 56% tuvo niveles de estrés moderados y altos; sin embargo difiere del trabajo de investigación desarrollado por Soriano (2021) quienes en su estudio sobre el estrés, en el que participaron 78

profesionales de la salud, posterior a la evaluación se determinó que el 40% no niveles de estrés, aspecto que indica que en su accionar laboral se han sentido conformes.

En relación a la comparación de los niveles de estrés y el sexo de los participantes no se encontraron diferencias estadísticamente significativas $p = ,099 > ,050$ es decir que los niveles de estrés se pueden presentar tanto en hombres como en mujeres; este hallazgo concuerda con el trabajo propuesto por Cardozo (2017) sobre el estrés en profesores y las diferencias según el sexo, en el que participaron 65 profesionales, los resultados revelaron que el sexo femenino mostró mayor presencia de síntomas asociados al estrés, a diferencia de los hombres quienes tuvieron niveles normales de estrés; además Barraza (2019) en su trabajo sobre las estrategias de afrontamiento y el estrés, mismo que contó con la participación de 225 personas, los resultados revelaron asociaciones entre el afrontamiento y el sexo de los participantes, de modo que las mujeres han desarrollado estrategias de afrontamiento que se vinculan de forma positiva con el estrés, es decir que aquellos evaluados que tuvieron niveles acordes de estrategias tuvieron también niveles de estrés bajo.

Finalmente, con respecto a la calidad de vida y el nivel de estrés de los trabajadores de una empresa de importaciones, la prueba de correlación determinó ausencia de relación estadísticamente significativa $p = ,096 > ,050$ entre la calidad del sueño y los niveles de estrés; esto implica que los trabajadores de la empresa pueden tener niveles óptimos o niveles bajos con respecto al sueño y no existe relación con la manifestación de estrés; este hallazgo difiere de lo propuesto por Ayala (2021) quien en su revisión bibliográfica sobre la calidad del sueño, estrés y satisfacción laboral; el autor reveló que la calidad del sueño depende en gran medida de los factores asociados al estrés; por lo que sugiere tomar en cuenta: apoyo familiar, horarios de trabajo, aspectos de salud. Si embargo en el estudio efectuado por Allende *et al.*, (2022) sobre el estrés académico y la calidad del sueño durante la pandemia, en el participaron 410 estudiantes de la carrera de Medicina, los resultados mostraron una asociación significativa entre la el estrés debido a situaciones académicas y la mala calidad del sueño, en especial en quienes estudiaban y trabajaban, quienes no tenían apoyo familiar.

Con respecto a las limitaciones del estudio: en el aspecto metodológico el tamaño de la muestra no fue extenso, debido al tiempo corto que se tuvo para la fase de evaluación y administración de los instrumentos, además se procedió únicamente a la aplicación de

un cuestionario por cada variable; en ese sentido sería importante para posteriores ampliar el número de participantes e incluir instrumentos para conocer la salud mental de los participantes.

4. CONCLUSIONES

Se ha determinado que la mayor parte de los trabajadores de una empresa de importaciones de la provincia de Tungurahua han presentado problemas asociados a la calidad del sueño; siendo los factores: calidad subjetiva, latencia, duración, eficiencia, perturbación, aquellos que han mostrado dificultad en los evaluados.

Se identificaron niveles de estrés moderados y altos en la mayoría de evaluados, aspecto que indica la presencia de cansancio emocional, despersonalización y también problemas para sentirse realizado en las actividades que desempeñan en la empresa de importaciones.

Además, se reveló la ausencia de diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de estrés y el sexo; aspecto que indica que la presencia del estrés en la muestra de evaluados de la empresa de importaciones se manifiesta de forma indistinta al sexo; de modo que hombres y mujeres tienen la misma probabilidad de desarrollar niveles de estrés.

Finalmente, se determinó la ausencia de relación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y el estrés; aspecto que implica que las personas del presente estudio pueden experimentar problemas asociados a la calidad del sueño y niveles de estrés, sin que estas variables guarden relación.

5. 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. Recuperado el 28 de noviembre de 2022, de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/93475/81092>
- 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. Recuperado el 16 de noviembre de 2022, de <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. Recuperado el 28 de noviembre de 2022, de https://d1wqxts1xzle7.cloudfront.net/57250930/3_-_Estrategias_del_afrontamiento_religioso_estres_ysexo-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1669670379&Signature=gwrimuCxY21MyWw2O~NsOUU5BapDYu6d8-hfUYZlq2tvyA-mv3ydurk20gkBIXTdJaIjKCWjdpKoZeGiRdMArpyAGBqO10RVq
- 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. Recuperado el 15 de noviembre de 2022, de 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/Apoyo-social
- 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

- Carrera, L., Aizpitarte, E., Zugazgoitia, N., & Goñi, R. (2018). Percepción del 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., Vieria, 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 Pandemía por Covid-19. *Revista del Grupo de Investigación en Comunidad y Salud*, 6(3), 1-16. Recuperado el 16 de noviembre de 2022, de https://www.researchgate.net/profile/Joan-Chipia-lobo/publication/354418100_calidad_del_sueno_en_estudiantes_de_medicina_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. Recuperado el 14 de noviembre de 2022, de <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. Recuperado el 15 de noviembre de 2022, de <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. Recuperado el 14 de noviembre de 2022, de <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),
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. Recuperado el 14 de noviembre de 2022, de <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. Recuperado el 16 de noviembre de 2022, de 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. Recuperado el 16 de noviembre de 2022, de <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.646342/full>
- Luna, Y., Robles, Y., & Agüero, Y. (2015). Validación del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh en población peruana. *Anales de Salud Mental*, 21(2), 23-30. Recuperado el 20 de noviembre de 2022, de <https://openjournal.inism.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. Recuperado el 13 de noviembre de 2022, de <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. Recuperado el 14 de noviembre de 2022, de <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), 269-303. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de https://www.sap.org.ar/uploads/archivos/general/files_ao_micheletti_6-

- 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. Recuperado el 14 de noviembre de 2022, de <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. Recuperado el 15 de noviembre de 2022, de <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 pandemic: 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*. Obtenido de OPS y OMS: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973: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. Recuperado el 14 de noviembre de 2022, de <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. Recuperado el 14 de noviembre de 2022, de <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 *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. Recuperado el 2022, de <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. Recuperado el 13 de noviembre de 2022, de <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. Recuperado el 14 de noviembre de 2022, de <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. Recuperado el 11 de noviembre de 2022, de <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. Recuperado el 16 de noviembre de 2022, de <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. Recuperado el 14 de noviembre de 2022, de 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 and quality of life in medical students. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(1), 11-80. Recuperado el 15 de noviembre de 2022, de <http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631->