



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**“Calidad de sueño y síndrome de burnout en servidores de la Policía Nacional del Ecuador”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Psicología Clínica

**Modalidad:** Artículo Científico

**Autora:** Orna Colcha Fernanda Lizbeth

**Tutora:** Dra. Ponce Delgado Agueda del Rocío Mg

**Ambato – Ecuador**

**Febrero 2024**

## APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del artículo académico sobre el tema: **“Calidad de sueño y síndrome de burnout en servidores de la Policía Nacional del Ecuador”** desarrollado por Orna Colcha Fernanda Lizbeth, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne 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, febrero 2024

EL TUTOR

---

Dra. Ponce Delgado Agueda del Rocío Mg.

## AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el artículo académico: **“Calidad de sueño y síndrome de burnout en servidores de la Policía Nacional del Ecuador”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y recomendaciones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de mi persona como autora de este trabajo de titulación.

Ambato, febrero 2024

LA AUTORA

---

Orna Colcha Fernanda Lizbeth

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Dra. Ponce Delgado Agueda del Rocío Mg con C.I: 0400821278 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “**Calidad de sueño y síndrome de burnout en servidores de la Policía Nacional del Ecuador**”, 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 procesos de investigación como también el contenido, ideas, análisis, conclusiones y recomendaciones son de exclusiva responsabilidad de mi persona como autor de este trabajo de titulación.

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, febrero 2024

EL TUTOR

---

Dra. Ponce Delgado Agueda del Rocío Mg

C.I. 0400821278

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Orna Colcha Fernanda Lizbeth con C.I: 0605172899 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“Calidad de sueño y síndrome de burnout en servidores de la Policía Nacional del Ecuador”**, 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 procesos de investigación. como también el contenido, ideas, análisis, conclusiones y recomendaciones, son de exclusiva responsabilidad de mi persona como autor de este trabajo de titulación.

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, febrero 2024

LA AUTORA

---

Orna Colcha Fernanda Lizbeth

C.I: 0605172899

## APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Jurado Examinador aprueban el artículo académico sobre el tema: **“Calidad de sueño y síndrome de burnout en servidores de la Policía Nacional del Ecuador”** de Orna Colcha Fernanda Lizbeth, estudiante de la carrera de Psicología Clínica.

Ambato, febrero 2024

Para constancia firman

---

PRESIDENTE/A

---

1er VOCAL

---

2do VOCAL



# PROMETEO

## CONOCIMIENTO CIENTÍFICO

### CERTIFICA:

Que el artículo científico:

## “Calidad de sueño y síndrome de burnout en servidores de la Policía Nacional del Ecuador”

De autoría:

**Fernanda Lizbeth Orna Colcha, Agueda del Rocío Ponce Delgado**

Habiéndose procedido a su revisión y analizados los criterios de evaluación realizados por lectores pares expertos (externos) vinculados al área de experticia del artículo presentado, ajustándose el mismo a las normas que comprenden el proceso editorial, se da por **ACEPTADO** para la publicación en el **Vol. 3 Núm. 2 (Julio - Diciembre 2023) publicación continua**, de **Prometeo Conocimiento Científico**, con ISSN 2953-4275, indexada y registrada en las siguientes bases de datos y repositorios: **Latindex Catalogo 2.0, EBSCO, CLASE, BIBLAT, Sherpa Romeo, Latindex Directorio, MALENA, MIAR, Google Académico, Crossref, ROAD, BASE, entre otros.**

Y para que así conste, firmo la presente a los 18 días del mes de Diciembre del año 2023, en la Ciudad de La Plata, Buenos Aires, Argentina.

Lic. Raúl Marcelo Lozada Yanez PhD  
Editor en Jefe



## **Calidad de sueño y síndrome de burnout en servidores de la Policía Nacional del Ecuador**

Sleep quality and burnout syndrome in servers of Policia Nacional of Ecuador

### **RESUMEN**

Los policías experimentan notables exigencias en su ambiente laboral, las cuales inciden directamente en la calidad del sueño. Una mala calidad del sueño se asocia comúnmente con fatiga y disminución de las habilidades laborales, afectando así negativamente su rendimiento en el trabajo. Los objetivos es determinar la relación entre calidad de sueño y dimensiones del síndrome de burnout en una muestra de 237 servidores policiales. La investigación tuvo enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y de corte transversal. Se aplicó el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) y el Inventario de Burnout de Maslach – versión General Survey (MBI-GS). La calidad de sueño tiene una relación positiva moderada con agotamiento emocional ( $Rho=0.531$ ,  $p<0.01$ ), relación positiva leve con cinismo ( $Rho=0.334$ ,  $p<0.01$ ) y relación negativa leve con eficacia profesional ( $Rho=-0.276$ ,  $p<0.01$ ). Respecto a la calidad de sueño el 71.3% presentó mala calidad de sueño, donde no se encontró diferencia estadísticamente significativa entre policías de nivel directivo y de nivel técnico-operativo. Respecto a las dimensiones del síndrome de burnout se identificó un nivel de agotamiento emocional bajo (51.9%), nivel moderado de cinismo (50.6%) y nivel alto de eficacia profesional (51.9%). Una buena calidad de sueño conduce a una reducción en los niveles de agotamiento emocional y cinismo, al mismo tiempo que aumenta la eficacia profesional.

***PALABRAS CLAVES:*** AGOTAMIENTO PROFESIONAL, CALIDAD DE SUEÑO, POLICÍA, TRABAJO



## **ABSTRACT**

Police officers experience remarkable demands in their work environment, which directly impact sleep quality. Poor sleep quality is commonly associated with fatigue and decreased work skills, thus negatively affecting their job performance. The objective to determine the relationship between sleep quality and dimensions of burnout syndrome in a sample of 237 police officers. The research had a quantitative, non-experimental, cross-sectional design. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Maslach Burnout Inventory - General Survey version (MBI-GS) were applied. Sleep quality has a moderate positive relationship with emotional exhaustion ( $Rho=0.531$ ,  $p<0.01$ ), slight positive relationship with cynicism ( $Rho=0.334$ ,  $p<0.01$ ) and slight negative relationship with professional efficacy ( $Rho=0.276$ ,  $p<0.01$ ). Regarding sleep quality, 71.3% presented poor sleep quality, where no statistically significant difference was found between police officers at the managerial level and those at the technical-operational level. Regarding the dimensions of burnout syndrome, a low level of emotional exhaustion (51.9%), a moderate level of cynicism (50.6%) and a high level of professional efficacy (51.9%) were identified. Good quality sleep leads to reduced levels of emotional exhaustion and cynicism, while increasing professional effectiveness.

***KEYWORDS:*** BURNOUT PROFESSIONAL, SLEEP QUALITY, POLICE, WORK

## INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia de las instituciones policiales, su misión principal ha sido garantizar la seguridad de la comunidad y combatir la delincuencia (Bernal, 2019). Sin embargo, es importante destacar que estas instituciones han enfrentado críticas por parte de la ciudadanía, además de afrontar desafíos como la falta de apoyo de sus superiores y la irregularidad en sus horarios de trabajo, que han sido identificados como factores generadores de estrés que influyen de manera significativa en su desempeño laboral (Ménard & Arter, 2013). Estas condiciones laborales, incluyendo el agotamiento y la calidad de sueño, no solo inciden en la eficacia en el trabajo y la interacción con la comunidad, sino que también pueden tener un impacto negativo en la salud de los agentes de policía (Queirós et al., 2020).

La calidad de sueño es una sensación de satisfacción personal del sueño en el que se ven involucrados aspectos cuantitativos como la duración y latencia del sueño y la hora de despertarse, además de aspectos más subjetivos como la profundidad o el relajamiento del sueño; sin embargo, no hay elementos exactos que constituyan la calidad de sueño pues dependerá de cada sujeto. La calidad de sueño no hace referencia al simple hecho de dormir bien durante la noche si no también al hecho de mantener un adecuado rendimiento durante el día (Buysse et al., 1989; Fontana et al., 2014). Los servidores de seguridad experimentan cambios en sus patrones de sueño, debido a sus turnos de trabajo tanto diurnos como nocturnos (Duarte-Arias et al., 2022). El sueño es un proceso fisiológico que mantiene una salud estable, y permite tener un desenvolvimiento adecuado en diversas actividades de la vida diaria, un manejo inadecuado de este puede ocasionar en la persona diversos problemas a nivel conductual, físico y psicológico, además, ser un desencadenante para

padecer síndrome de burnout (Lira & Custodio, 2018; Masalán et al., 2013; Carrillo-Mora et al., 2018; Panamá América, 2004).

El síndrome de burnout, descrito por Freudenberger (1974) es un riesgo psicosocial que afecta a individuos que han trabajado en profesiones relacionadas a situaciones de emergencia o en el campo de la salud durante al menos un año. Este síndrome también se manifiesta como una respuesta al estrés laboral crónico, y sus efectos se reflejan tanto a nivel físico como conductual, ya que los síntomas persisten incluso después de periodos de descanso (Torres-Vences, 2020).

De acuerdo con el planteamiento de Maslach & Jackson (1982), el síndrome se caracteriza por tres dimensiones principales: a) agotamiento emocional, es la sensación de debilidad que surge cuando los recursos emocionales y físicos se agotan, resultando en una falta de energía para afrontar las demandas laborales; b) cinismo, implica una disminución del idealismo en la que el individuo comienza a desarrollar una actitud negativa y distante hacia su entorno laboral, lo que a menudo conduce a la deshumanización en las interacciones laborales y c) ineficacia profesional, disminución de productividad en el trabajo, donde el trabajador experimenta una disminución en sus habilidades y una percepción reducida de competencia, lo que afecta negativamente su desempeño laboral.

Una gestión deficiente de este síndrome puede repercutir de manera negativa en la salud de las personas generando problemas a nivel físico como enfermedades cardiovasculares (Salvagioni et al., 2017) y a nivel psicológico ansiedad, depresión y problemas de insomnio (Hernández-Corona et al., 2021). En el ambiente de trabajo puede presentar absentismo laboral, deterioro en relaciones laborales e incremento de accidentes laborales (Vega, 2000).

A pesar de que el síndrome de burnout, también conocido como síndrome de desgaste ocupacional, fue incluido en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) como un

problema asociado con el empleo o el desempleo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019), las cifras estadísticas sobre esta problemática son limitadas.

De acuerdo con una encuesta realizada por la American Psychological Association (APA, 2022), se encontró que 3 de cada 5 empleados en Estados Unidos han experimentado síntomas de agotamiento laboral y datos de la guía del mercado laboral indican que se estima que alrededor del 30% de profesionales españoles han experimentado el síndrome de burnout, mientras que aproximadamente el 38% de las empresas han identificado la presencia de este síndrome en sus empleados (HAYS, 2022). En América Latina, se destaca que el 76% de la población ha experimentado síndrome de burnout, siendo México el país con el 75% de sus habitantes que padece fatiga por estrés, superando cifras de China y Estados Unidos (EFE Noticias, 2022; Instituto Mexicano de Seguridad Social [IMSS], 2018). En Ecuador, en un total de 932 enfermedades laborales el 22,5% tuvieron relación con el estrés (Ministerio de Salud Pública [MSP], 2021).

En relación con la información presentada, es fundamental destacar que el síndrome de burnout mantiene una relación positiva ( $\rho=0.497$ ) con el malestar psicológico entre los profesionales de seguridad, como se ha demostrado en estudios recientes (Rojas-Solís et al., 2021). Estos estudios han revelado que a medida que aumentan los síntomas de ansiedad y depresión, también se incrementa la puntuación en la dimensión de agotamiento emocional ( $\beta=0.30$ ;  $\beta=0.14$ ) y cinismo ( $\beta=0.11$ ;  $\beta=0.26$ ) (Ortega-Campos et al., 2019). Cuando estos factores se combinan, se generan niveles significativos de desesperanza y, los profesionales de seguridad que obtienen puntuaciones elevadas en las dimensiones de agotamiento y despersonalización pueden ser más propensos a la ideación suicida ( $r=0.19$   $p=0.076$ ;  $r=0.36$   $p=0.001$ ), como lo sugiere un estudio reciente (Testoni et al., 2020).

Por otro lado, estudios demuestran que agentes de seguridad que realizan actividad física y recreativa de manera irregular son más propensas a padecer agotamiento mental y emocional (Gao et al., 2022; García-Rivera et al., 2020; Useche et al., 2019). Uno de estos estudios reveló una diferencia significativa en la prevalencia del síndrome de burnout entre mujeres y hombres ( $p=0.02$ ), destacando que los hombres son más propensos a experimentar este síndrome, especialmente en lo que respecta a la dimensión de agotamiento emocional (García-Rivera et al., 2020); sin embargo, otro estudio realizado por Álvarez-Cabrera et al., (2020) determinó que las mujeres debido a los riesgos a los cuales deben de enfrentarse en su trabajo son más susceptibles a obtener puntuaciones altas en las dimensiones de agotamiento emocional ( $p=0.034$ ), despersonalización ( $p=0.014$ ) y baja realización personal ( $p=0.05$ ). También, este síndrome puede estar presente en servidores policiales que mantiene un mal estado de salud, sueño e incluso alimentación (Torres-Vences et al., 2022).

En lo que respecta a la calidad de sueño en profesionales que se desempeñan en situaciones de emergencia, un estudio realizado con agentes de policía reveló una correlación significativa entre el insomnio y problemas de salud psicológica como ansiedad ( $\beta=0.865$ ) y depresión ( $\beta=0.312$ ). Resultados indicaron que los trastornos mencionados, junto con los trastornos de estrés postraumático y los trastorno por consumo de sustancias están estrechamente relacionados con una mala calidad de sueño en el personal de seguridad, con una probabilidad de entre 3 y 7 veces mayor de desarrollar un trastorno mental (Tsehay et al., 2021; Angehrn et al., 2020).

En un contexto más amplio, en profesionales de la salud, se observó una correlación negativa significativa ( $r_p=-0.365$ ) entre aquellos con mala calidad de sueño y los que experimentan insatisfacción laboral, además el 55.56% de profesionales pierden el control de si mismos en el trabajo mostrándose más irritables, frustrados y nerviosos (Samaniego et al., 2022; Knap et al.,

2022). Asimismo, se identificó que el 56.9% de estos profesionales presentan alteraciones del sueño relacionándolo con obesidad (Cobos-Egas et al., 2022).

Otros estudios han demostrado que los horarios de sueño irregulares, las horas de vigilia prolongadas y una mala calidad de sueño contribuyen al agotamiento en los servidores policiales (Santos Chaves & Shimizu, 2020; Peterson et al., 2019). Del mismo modo, en el ámbito de los profesionales de la salud, aquellos que enfrentan dificultades en su calidad de sueño y altas demandas en su trabajo muestran una mayor tendencia a padecer síndrome de burnout, manifestando puntuaciones elevadas en agotamiento emocional y despersonalización (Dos Santos et al., 2022; Aydin Sayilan et al., 2021).

La deficiente calidad de sueño representa un desafío significativo para los profesionales que desempeñan funciones de seguridad, lo que resulta en un aumento del agotamiento y una disminución de la eficacia en su entorno laboral. Por lo tanto, el presente estudio será una valiosa fuente de información para profesionales de la salud mental y líderes en el ámbito policial, con el propósito de crear conciencia sobre la necesidad de mejorar el bienestar psicológico y físico, a fin de incrementar la eficacia, productividad y desempeño de los miembros de las fuerzas de seguridad en sus cargos.

De esta manera, el objetivo de la investigación es determinar la relación entre calidad de sueño y las dimensiones del síndrome de burnout en servidores de la Policía Nacional del Ecuador. Además, se pretende evaluar los niveles de cada variable y realizar una comparación del nivel de calidad de sueño entre los servidores del nivel directivo y los perteneciente al nivel técnico-operativo.

## **METODOLOGÍA O MATERIALES Y MÉTODOS**

## **Participantes**

El estudio fue aplicado a 265 servidores policiales, que comprendían un rango de edad entre 20 y 51 años, pertenecientes a los cantones de Riobamba, Ambato y Macará; los mismo que aceptaron el consentimiento informado para ser partícipes de la investigación. Se obtuvo una muestra de 237 policías (26.16% mujeres y 73.84% hombres), de los cuales el 13.92% pertenece al nivel directivo mientras que el 86.08% al nivel técnico operativo.

### **Criterios de inclusión y exclusión**

Criterios de inclusión: estar en servicio más de 1 años, no tener un diagnóstico de trastorno de consumo de sustancias y cumplir con horarios de trabajo rotativos.

Criterios de exclusión: Todos aquellos policías que tengan alguna enfermedad catastrófica, diagnóstico de algún trastorno del sueño y mujeres en estado de gestación.

### **Diseño**

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo debido a que se midieron las variables y se obtuvieron resultados numéricos mediante dos instrumentos psicométricos, con un alcance correlacional que determinará una posible relación entre las variables, calidad de sueño y síndrome de burnout. El diseño fue no experimental porque no existió una manipulación ni control de las variables; finalmente, fue de corte transversal ya que la aplicación de instrumentos se lo realizó en un solo momento (Nuñez, 2011).

### **Técnicas de recolección**

Para el estudio de calidad de sueño se utilizó el Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) que fue creado por Buysse et al. (1989). El test fue adaptado al español por Royuela & Fernández (1997) el cual tiene un alfa de Cronbach de 0.83 y consta de 19 ítems auto aplicados con respuestas tipo Likert, además, consta de 7 subescalas: calidad de

sueño subjetivo, latencia de sueño, duración del sueño, eficacia habitual de sueño, perturbación del sueño, utilización de medicación para dormir y disfunción diurna. La suma de las 7 subescalas da una puntuación global de 21, donde un valor igual o menor a 5 significa buena calidad de sueño y una puntuación mayor a 6 indica mala calidad de sueño.

Para identificar si existe la presencia de síndrome de burnout se aplicó el Inventario de Burnout de Maslach – versión General Survey (MBI-GS) el mismo que fue creado por (Maslach et al., 1996). Fue adaptado al español por Moreno-Jiménez et al. (2001) el cual consta de 16 ítems con escala tipo Likert que 0 significa nunca y 6 que significa siempre, además está conformado por tres subescalas, agotamiento emocional ( $\alpha=0.89$ ), eficacia profesional ( $\alpha=0.85$ ) y cinismo ( $\alpha=0.84$ ). Al sumar los ítems (1, 2, 3, 4 y 6) correspondientes a la escala de agotamiento emocional nos indica que de 0-6 es bajo, de 7-14 medio y de 15-30 es alto siendo este un indicador de burnout. En cuanto a los ítems (8, 9, 13, 14 y 15) de cinismo de 0-2 es bajo, de 3-9 es medio y de 10-30 es alto siendo estos últimos indicios de este síndrome. Finalmente, los ítems (5, 7, 10, 11, 12 y 16) de eficacia profesional señalan que de 31-36 es alta, de 23-30 media y de 1-22 bajo siendo este un indicador para burnout. Es así, que para determinar la presencia de síndrome de burnout se debe puntuar alto en agotamiento emocional y cinismo, y bajo en eficacia profesional.

### **Procedimiento de muestreo**

Para la investigación se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia debido a la accesibilidad a la población y su aceptación a ser partícipes en el estudio (Otzen & Manterola, 2017).



Para el inicio del estudio se envió una solicitud de permiso a los jefes de los circuitos policiales de los tres cantones para la aplicación de los cuestionarios, una vez aceptada la solicitud se procedió a recolectar los datos mediante la encuesta en la plataforma Google Forms, el mismo que contenía el consentimiento informado, datos sociodemográficos y los instrumentos de evaluación. Los cuestionarios fueron administrados en dos grupos. En el primero grupo, compuesto por 80 participantes, se les informó personalmente sobre el propósito del estudio antes de que completaran el cuestionario. En cuanto al segundo grupo, se envió el link a los diferentes jefes de los circuitos, quienes se encargaron de difundirlo en los grupos de WhatsApp.

Posteriormente se procesaron los datos en el programa JAMOVI (versión 2.3.18) donde se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk para verificar la distribución normal de los datos, una vez comprobado que los datos no fueron normales se empleó la prueba no paramétrica T de Welch para evaluar si existe o no diferencia significativa entre policías del nivel directivo y nivel técnico operativo, y finalmente, se utilizó la prueba de Spearman para determinar las posibles correlaciones entre las variables.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

### **Resultados**

#### **Análisis de Resultados de la Variables Calidad de Sueño**

**Tabla 1**

*Nivel de calidad de sueño*

<b>Calidad del sueño</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>
Buena calidad de sueño	68	28.7 %
Mala calidad de sueño	169	71.3 %

De los 237 evaluados se observa que el 28.7% presenta un nivel de calidad de sueño bueno, mientras que el 71.3% mala calidad de sueño.

### **Análisis de la Evaluación de las Dimensiones del Síndrome de Burnout**

**Tabla 2**

*Niveles de las Dimensiones del Síndrome de burnout*

<b>Dimensiones</b>	<b>Agotamiento Emocional</b>	<b>Cinismo</b>	<b>Eficacia Profesional</b>
<b>Nivel</b>			
<b>Bajo</b>	123 (51.9%)	71 (30.0%)	44 (18.6%)
<b>Medio</b>	74 (31.2%)	120 (50.6%)	70 (29.5%)
<b>Alto</b>	40 (16.9%)	46 (19.4%)	123 (51.9%)

Al evaluar las dimensiones del síndrome de burnout, en agotamiento emocional, se observa que de los 237 servidores policiales el 16.9% presenta un nivel alto, el 31.2% nivel medio y el 51.9% nivel bajo. En cinismo el 19.4% obtiene un nivel alto, el 30% nivel medio, mientras que el 50.6% nivel bajo. Finalmente, en eficacia profesional el 18.6% presenta nivel bajo, 29.5% nivel medio y el 51.9% nivel alto.

### **Análisis de Comparación de Calidad de Sueño según Niveles en Policías**

**Tabla 3**

*Comparación de calidad de sueño entre policías de nivel directivo y nivel técnico operativo*

	<b>Nivel</b>	<b>n</b>	<b>Media</b>	<b>Estadístico</b>	<b>gL</b>	<b>p</b>
Calidad de sueño	Directivo	33	8.18			
	Técnico Operativo	204	7.35	1.46	45.1	0.150

Una vez comprobado el supuesto de normalidad de calidad de sueño se observó un valor  $p < 0.001$ , por lo que se recomienda utilizar la prueba de comparación no paramétrica T de Welch. Con un 95% de confianza, se observa que la media de puntuación de calidad de sueño en nivel directivo y nivel técnico operativo no es estadísticamente diferente (1.46 (45.1);  $p = 0.150$ ).

### **Análisis de Correlación entre Calidad de Sueño y Síndrome de Burnout en servidores de la Policía Nacional del Ecuador**

**Tabla 4**

*Correlación de calidad de sueño y dimensiones del síndrome de burnout*

		Calidad de sueño
<b>Agotamiento emocional</b>	Rho de Spearman	0.531
	valor p	< .001
<b>Cinismo</b>	Rho de Spearman	0.334
	valor p	< .001
<b>Eficacia Profesional</b>	Rho de Spearman	-0.276
	valor p	< .001

Después de verificar el supuesto de normalidad de calidad de sueño y síndrome de burnout se observó un valor  $p < 0.001$  en las dos variables y se optó por emplear la prueba de correlación Spearman. Con un 99% de confianza se observa que existe correlación positiva moderada entre calidad de sueño y agotamiento emocional ( $Rho = 0.531$ ,  $p < 0.001$ ) y leve con cinismo ( $Rho = 0.334$ ,  $p < 0.001$ ). Por otro lado, existe una correlación negativa leve entre calidad de sueño y eficacia profesional ( $Rho = -0.276$ ,  $p < 0.001$ )

## **Discusiones:**

En la presente investigación se evaluó la calidad de sueño en servidores policiales, revelando que el 71.3% de la población estudiada experimenta mala calidad de sueño; esto indica que los policías presentan dificultades a la hora de descansar lo que podría ocasionar consecuencias negativas en el rendimiento diurno. Estos resultados tienen relación con el estudio realizado por Elliott & Lal (2016) en una población similar donde mencionan que el 69% presenta una mala calidad de sueño siendo los agentes con turnos de noche con mayor prevalencia de esta problemática. Asimismo, en otro estudio realizado en policías que trabajan en operaciones se menciona que el 79.2% presentan mala calidad de sueño (Bernardo et al., 2018). Por el contrario, en un estudio realizado por Liz et al., (2014) en policías militares varones arroja resultados diferentes donde el 73.3% de los evaluados presentó buena calidad de sueño que difiere de manera significativa con el 28.7% encontrado, discrepancia que se puede explicar por la investigación realizada solo en género masculino, variación en el tamaño de la muestra y por la utilización de una pregunta cerrada para determinar la calidad de sueño de los evaluados.

De igual forma, al valorar los niveles de las dimensiones de síndrome de burnout en servidores policiales existe prevalencia del nivel bajo en agotamiento emocional con 51.9%, lo que significa que hay un equilibrio emocional y sienten que pueden seguir brindando sus servicios a la sociedad; en la dimensión de cinismo prevalece el nivel medio con 50.6% lo que implica que en ocasiones presentan actitudes negativas hacia las personas que brindan sus servicios y en eficacia profesional predomina el nivel alto con 51.9%, indicando así una moral alta, pues se sienten capaces de soportar las presiones que se presenten y seguir rindiendo de manera eficiente en el ámbito laboral; evidenciado así una ausencia de burnout. Estos datos mantienen relación con la investigación de Civilotti et al., (2022) donde el 54.3%

uestra un nivel bajo de desgaste emocional, el 55.9% bajo nivel de cinismo y el 54.3% elevada eficacia profesional infiriendo así la ausencia de síndrome de burnout. De la misma manera en un estudio realizado por Hernández et al., (2021) no se observa presencia de síndrome de burnout en policías mexicanos ya que la media de puntuación de cada una de las dimensiones es: agotamiento emocional 2.00 ( $\pm 1.35$ ), cinismo 1.00 ( $\pm 1.40$ ) y eficacia profesional 4.75 ( $\pm 1.19$ ). No obstante, en un estudio realizado por Gómez-Galán et al., (2020) mostró resultados distintos en las tres dimensiones, alto nivel en agotamiento emocional (53.8%), alto nivel de cinismo (58.0%) y baja eficacia profesional (46.3%) mostrando así la prevalencia de este síndrome, diferencia que se puede dar debido a que el estudio fue realizado durante la pandemia de covid-19 cuando la demanda de trabajo era más grande debido al peligro y miedo eminente que esta enfermedad reflejaba en las personas. Además, la presencia de este síndrome se puede dar por distintos factores ya sean ambientales o personales (Saborío & Hidalgo, 2015).

Con respecto a la comparación de la calidad de sueño entre los niveles de servidores policiales se evidencia que no hay una diferencia estadísticamente significativa entre nivel directivo y nivel técnico-operativo. Existe una escases de estudios que comparen los rangos entre profesionales; sin embargo, los resultados encontrados se asemejan a los de la investigación de Ma et al., (2019) donde demuestran que no existe una diferencia significativa en la calidad de sueño con respecto al rango policial. Otro estudio realizado en trabajadores de ambulancias también estableció que no existe diferencias en la calidad de sueño entre técnicos en emergencia sanitaria y profesionales de enfermería (Tribis-Arrospe et al., 2020). Esto debido a que los profesionales cumplen con sus funciones y horarios de trabajo sin importar el rango que ocupen dentro de la institución en que laboran.

En la presente investigación se planteó determinar la relación entre calidad de sueño y las dimensiones del síndrome de burnout en servidores de la policía nacional, demostrando así la existencia de correlación entre las variables. Es así como la variable de calidad de sueño y la dimensión de agotamiento emocional tuvieron una correlación positiva, es decir, que a peor calidad de sueño mayor será la debilidad emocional, este resultado concuerda con el estudio de Fekedulegn et al., (2016), donde señala que esta dimensión es la que presenta mayores alteraciones a nivel emocional como sentimientos de ira o desaliento debido a cambios en el patrón de sueño. Por otro lado, la relación con la dimensión de cinismo fue positiva, lo que indica que un manejo inadecuado del sueño incrementa las actitudes negativas de las personas frente a su trabajo, estos resultados se relacionan con los de Miró Morales et al., (2007) donde se evidencia que el cinismo tiene una relación significativa con la calidad de sueño, ya que las horas de sueño que se emplean son un determinante para que el profesional mantenga una buena o mala interacción social con los usuarios. Finalmente, la dimensión de eficacia profesional tuvo una correlación negativa con la calidad de sueño, esto señala que a mejor calidad de sueño mayor será la productividad en su ambiente laboral, esto concuerdan con otro estudio en el que se evidenció que los profesionales que no presentaban problemas de somnolencia rinden de mejor manera en su trabajo evitando así posibles accidentes laborales (Blasco et al., 2002). Cabe mencionar que actualmente no se han encontrado estudios que difieran de los resultados hallados en la presente investigación.

Este estudio es relevante en el ámbito de la investigación; no obstante, es importante destacar algunas limitaciones; el tamaño de la muestra, que consistió únicamente en profesionales de la policía de tres cantones, esto es significativo, ya que nos impide generalizar los resultados obtenidos. Asimismo, la diferencia de participantes pertenecientes al nivel directivo y al técnico operativo. Para futuras investigaciones, se sugiere ampliar la

muestra y realizar estudios en otras poblaciones de seguridad como militares, bomberos, agentes de tránsito con el fin de realizar una comparación con la presente investigación.

## **CONCLUSIONES**

La presente investigación determina que, si existe relación entre calidad de sueño y síndrome de burnout; es decir que una mala calidad de sueño eleva los niveles de agotamiento emocional y cinismo en servidores policiales; de este modo, se presentan niveles bajos de energía positiva o entusiasmo y actitudes distantes hacia las personas a quienes prestan sus servicios; además, disminuye la eficacia profesional, con un desempeño laboral deficiente. Posiblemente este sea el resultado de la rutina y las constantes críticas que la institución policial ha enfrentado por parte de la sociedad.

Así también, se identificó que la mayor parte de los servidores policiales presentan una mala calidad de sueño, esto debido a diversos factores como excesivas demandas laborales, horarios de trabajo irregulares, presiones familiares, posibles problemas de salud e inactividad física, que inciden tanto en su vida laboral como personal. No obstante, el rango que ocupen dentro de la institución no será un predictor para que la persona tenga una mala calidad de sueño, dado que todos tienen la obligación de cumplir con sus funciones y horarios de trabajo.

Finalmente, se evidencia que no existe prevalencia de síndrome de burnout en la población estudiada, probablemente al alto nivel de entusiasmo laboral que presentan dado que consideran que su presencia en su lugar de trabajo es de vital importancia para enfrentar los problemas que se presentan en la sociedad y así poder cumplir con su lema de servir y proteger.

## REFERENCIAS

- Álvarez-Cabrera, P. L., Chacón-Fuertes, F., & Sánchez-Moreno, E. (2020). Síndrome de Burnout en Funcionarios de Prisiones. *Psykhé*, 29(1), Article 1. <https://doi.org/10.7764/psykhe.29.1.1292>
- American Psychological Association. (2022). *Burnout and stress are everywhere*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-burnout-stress>
- Angehrn, A., Teale Sapach, M. J. N., Ricciardelli, R., MacPhee, R. S., Anderson, G. S., & Carleton, R. N. (2020). Sleep Quality and Mental Disorder Symptoms among Canadian Public Safety Personnel. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2708. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082708>
- Aydin Sayilan, A., Kulakaç, N., & Uzun, S. (2021). Burnout levels and sleep quality of COVID-19 heroes. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1231-1236. <https://doi.org/10.1111/ppc.12678>
- Bernal, M. J. (2019). La función policial desde la perspectiva de los derechos humanos y la ética pública. *Revista IUS*, 13(44), 251-280. <https://doi.org/10.35487/rius.v13i44.2019.441>
- Bernardo, V. M., Silva, F. C. da, Ferreira, E. G., Bento, G. G., Zilch, M. C., Sousa, B. A. de, & da Silva, R. (2018). Atividade física e qualidade de sono em policiais militares. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 40, 131-137. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.01.011>
- Blasco, J., Llor, E., García, M., Sáez, M., & Sánchez, M. (2002). *Relación entre la calidad del sueño, el burnout y el bienestar psicológico en profesionales de la seguridad ciudadana*. 13(4), 258-267.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K. G., Sánchez-Vázquez, I., & Rangel-Caballero, M. F. (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(1), 6-20.
- Corcho, A., & Parra, A. (2022). *Calidad del sueño y su relación con el desempeño laboral en el personal de enfermería de una unidad de salud mental en el periodo 2022 [UNIVERSIDAD LIBRE SECCIONAL BARRANQUILLA]*. <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/26087?show=full>
- Dos Santos, M. A., Pereira, F. H., De Souza Caliari, J., Oliveira, H. C., Ceolim, M. F., & Andrechuk, C. R. S. (2022). Sleep and Professional Burnout in Nurses, Nursing Technicians, and Nursing Assistants During the COVID-19 Pandemic. *The Journal of Nursing Research*, 30(4), e218. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000501>
- Duarte-Arias, D., Pérez-Ortega, P., & Rojas-Valverde, D. (2022). Alteraciones y monitorización del sueño en personas que atienden situaciones de emergencia: Una revisión narrativa. *Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, 9(3), 1484-1495.
- EFE Noticias. (2022, octubre 8). Burnout, un síndrome que afecta a las mujeres en Latinoamérica. *EFE Noticias*. [https://efe.com/salud/2022-10-08/burnout-el-sindrome-de-agotamiento-que-afecta-a-las-mujeres-en-latinoamerica/#:~:text=En%20Am%C3%A9rica%20Latina%20un%2076,y%20Estados%20Unidos%20\(59%20%25\).](https://efe.com/salud/2022-10-08/burnout-el-sindrome-de-agotamiento-que-afecta-a-las-mujeres-en-latinoamerica/#:~:text=En%20Am%C3%A9rica%20Latina%20un%2076,y%20Estados%20Unidos%20(59%20%25).)



- Elliott, J. L., & Lal, S. (2016). Blood Pressure, Sleep Quality and Fatigue in Shift Working Police Officers: Effects of a Twelve Hour Roster System on Cardiovascular and Sleep Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(2), Article 2. <https://doi.org/10.3390/ijerph13020172>
- Fekedulegn, D., Burchfiel, C. M., Charles, L. E., Hartley, T. A., Andrew, M. E., & Violanti, J. M. (2016). Shift Work and Sleep Quality Among Urban Police Officers. *Journal of occupational and environmental medicine / American College of Occupational and Environmental Medicine*, 58(3), e66-e71. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000620>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Gao, J., Du, X., & Gao, Q. (2022). Analysis of burnout and its influencing factors among prison police. *Frontiers in Public Health*, 10, 891745. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.891745>
- García, A. M. R.-R., Sánchez, M. Á. B., Morales, J. L. L., Portero, A. I. P., Alegría, C. A. G., Puga, J. L., & Moya-Faz, F. J. (2023). Psychosocial risks factors and burnout in police officers: A network analysis. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 39(3), Article 3. <https://doi.org/10.6018/analesps.522361>
- García-Rivera, B. R., Olguín-Tiznado, J. E., Aranibar, M. F., Ramírez-Barón, M. C., Camargo-Wilson, C., López-Barreras, J. A., & García-Alcaraz, J. L. (2020). Burnout Syndrome in Police Officers and Its Relationship with Physical and Leisure Activities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5586. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155586>
- Gil-Monte, P. R. (2002). Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory-General Survey. *Salud Pública de México*, 44(1), 33-40.
- Gómez-Galán, J., Lázaro-Pérez, C., Martínez-López, J. Á., & Fernández-Martínez, M. del M. (2020). Burnout in Spanish Security Forces during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), Article 23. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238790>
- HAYS. (2022). *Guía del Mercado Laboral*. <https://www.legaltoday.com/wp-content/uploads/2022/01/GUIA-DEL-MERCADO-LABORAL-2022-HAYS.pdf>
- Hernández, M., Bernardino, B., Rojas, J., & Alcázar, R. (2021). *Repercusiones de la pandemia de COVID-19 en oficiales de policía mexicanos: Un estudio sobre burnout, satisfacción con la vida y entusiasmo laboral*. 18. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4747683>
- Hernández-Corona, M. E., Méndez-Rizo, J., Rojas-Solís, J. L., Hernández-Corona, M. E., Méndez-Rizo, J., & Rojas-Solís, J. L. (2021). El síndrome de burnout en policías: Una revisión sistemática sobre aspectos metodológicos, factores asociados, causas y consecuencias. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(SPE1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2970>
- Instituto Mexicano de Seguridad Social [IMSS]. (2018). *Estrés Laboral*. Gobierno de Mexico. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>
- Lira, D., & Custodio, N. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 81(1), 20-28. <https://doi.org/10.20453/rnp.v81i1.3270>
- Liz, C., Da Silva, L., Arab, C., Viana, M., Brandt, R., Vasconcellos, D., & Andrade, A. (2014). *Características ocupacionais e sociodemográficas relacionadas ao estresse percebido de policiais militares*. 43(4), 467-480.

- Ma, C. C., Hartley, T. A., Sarkisian, K., Fekedulegn, D., Mnatsakanova, A., Owens, S., Gu, J. K., Tinney-Zara, C., Violanti, J. M., & Andrew, M. E. (2019). Influence of Work Characteristics on the Association Between Police Stress and Sleep Quality. *Safety and Health at Work, 10*(1), 30-38. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2018.07.004>
- Masalán, M. P., Sequeira, J., & Ortiz, M. (2013). Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. *Revista chilena de pediatría, 84*(5), 554-564. <https://doi.org/10.4067/S0370-41062013000500012>
- Maslach, C., & Jackson, S. (1982). Burnout in health professions: A social psychological analysis. En *Social Psychology of Health and Illness* (Sanders Glenn. S, Suls Jerry, pp. 227-251). LEA. [https://www.researchgate.net/publication/322937117\\_Burnout\\_in\\_Health\\_Professions\\_A\\_social\\_psychological\\_analysis/link/5a7876ab0f7e9b41dbd42807/download](https://www.researchgate.net/publication/322937117_Burnout_in_Health_Professions_A_social_psychological_analysis/link/5a7876ab0f7e9b41dbd42807/download)
- Maslach, C., Jackson, S., & Leiter, M. (1997). The Maslach Burnout Inventory Manual. En *Evaluating Stress: A Book of Resources* (Vol. 3, pp. 191-218).
- Ménard, K. S., & Arter, M. L. (2013). Police officer alcohol use and trauma symptoms: Associations with critical incidents, coping, and social stressors. *International Journal of Stress Management, 20*(1), 37-56. <https://doi.org/10.1037/a0031434>
- Ministerio de Salud Pública [ MSP]. (2021). *PANORAMA NACIONAL DE SALUD DE LOS TRABAJADORES Encuesta de Condiciones de Trabajo y Salud 2021-2022*. Ministerio de Salud Publica. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2022/05/Panorama-Nacional-de-Salud-de-los-Trabajadores-Encuesta-de-Condiciones-de-Trabajo-y-Salud-2021-2022.pdf>
- Montero, K., Cortés, G., & Hernández, A. (2020). Síndrome del Burnout en policías de Colombia y su relación con el sistema de beneficios e incentivos. *Revista Logos Ciencia & Tecnología, 12*(2), Article 2. <https://doi.org/10.22335/rict.v12i2.1161>
- Nuñez, M. (2011). DISEÑOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA. *Universidad de Barcelona*. [https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20322/1/Dise%C3%B1o\\_de\\_investigaciones.pdf](https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20322/1/Dise%C3%B1o_de_investigaciones.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *CIE-11 para estadísticas de mortalidad y morbilidad*. <https://icd.who.int/browse11/1-m/es#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f129180281>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology, 35*(1), 227-232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Panamá América. (2004, diciembre 28). *Insomnio, principal causa del síndrome de Burnout*. Panamá América. <https://www.panamaamerica.com.pa/tecnologia/insomnio-principal-causa-del-sindrome-de-burnout-179646>
- Peterson, S. A., Wolkow, A. P., Lockley, S. W., O'Brien, C. S., Qadri, S., Sullivan, J. P., Czeisler, C. A., Rajaratnam, S. M. W., & Barger, L. K. (2019). Associations between shift work characteristics, shift work schedules, sleep and burnout in North American police officers: A cross-sectional study. *BMJ Open, 9*(11), e030302. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-030302>
- Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Marques, A. J., da Silva, C. F., & Pereira, A. (2020). Burnout and Stress Measurement in Police Officers: Literature Review and a Study With the Operational Police Stress Questionnaire. *Frontiers in Psychology, 11*, 587. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00587>

- Rojas-Solís, J.-L., Hernández-Corona, M.-E., García-Ramírez, B.-E.-B., & López-Cortés, V.-A. (2021). Burnout, malestar psicológico y satisfacción con la vida en policías durante la contingencia sanitaria por COVID-19. Un estudio exploratorio. *Archivos de Medicina (Col)*, 21(2), 556-566.
- Royuela, A., & Fernández, J. (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia-Sueño*, 9, 81-94.
- Saborío, L., & Hidalgo, L. F. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 119-124.
- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & Andrade, S. M. D. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLOS ONE*, 12(10), e0185781. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>
- Samaniego, M., Distefano, J., & Ayala, N. (2022). Calidad del sueño y satisfacción laboral en médicos residentes. *Medicina Clínica y Social*, 6(1), 26-32.
- Santos Chaves, M. S. R., & Shimizu, I. S. (2020). Burnout syndrome and sleep quality among military police officers in Piauí. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 16(4), 436-441. <https://doi.org/10.5327/Z1679443520180286>
- Testoni, I., Nencioni, I., Ronconi, L., Alemanno, F., & Zamperini, A. (2020). Burnout, Reasons for Living and Dehumanisation among Italian Penitentiary Police Officers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3117. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093117>
- Torres-Vences. (2020). Síndrome de Burnout en policías latinoamericanos: Revisión. *Tequío*, 4(10), 56-61. <https://doi.org/10.53331/teq.v4i10.8625>
- Torres-Vences, I. N., Pérez-Campos Mayoral, E., Mayoral, M., Pérez-Campos, E. L., Martínez-Cruz, M., Torres-Bravo, I., & Alpuche, J. (2022). Burnout Syndrome and Related Factors in Mexican Police Workforces. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), Article 9. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095537>
- Tribis-Arrospe, B., Ballesteros-Peña, S., Abecia, L., Egea-Santaolalla, Guerra-Martin, L., & Álvarez, A. (2020). Calidad del sueño y adaptación a los turnos rotatorios en trabajadores de ambulancias de emergencias del País Vasco. 43(2). <https://doi.org/10.23938/ASSN.0871>
- Tsehay, M., Necho, M., Gelaye, H., Beyene, A., & Birkie, M. (2021). Generalized Anxiety Disorder, Depressive Symptoms, and Sleep Problem During COVID-19 Outbreak in Ethiopia Among Police Officers: A Cross-Sectional Survey. *Frontiers in Psychology*, 12, 713954. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.713954>
- Useche, S. A., Montoro, L. V., Ruiz, J. I., Vanegas, C., Sanmartin, J., & Alfaro, E. (2019). Workplace burnout and health issues among Colombian correctional officers. *PloS One*, 14(2), e0211447. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211447>
- Vega, M. (2000). *Síndrome de estar quemado por el trabajo o «burnout» (II): Consecuencias, evaluación y prevención*. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. [https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp\\_705.pdf](https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_705.pdf)