

Asociación entre la percepción de estrés laboral con los factores sociodemográficos y laborales en trabajadores chilenos

Diego Ignacio Astroza Castillo⁽¹⁾, Catalina Trinidad García Landeros⁽²⁾, Natalia Bello-Escamilla⁽³⁾

¹*Enfermero Universitario, Magíster en Salud Pública, Facultad de Ciencias de la Salud y de los Alimentos, Universidad del Bío-Bío, Chillán, Chile.*

²*Enfermera Universitaria, Magíster en Salud Pública, Facultad de Ciencias de la Salud y de los Alimentos, Universidad del Bío-Bío, Chillán, Chile.*

³*Profesora Asistente, Doctora en Salud Pública, Universidad del Bío-Bío, Facultad de Ciencias de la Salud y De Los Alimentos, Departamento de Enfermería, Chillán, Chile.*

Correspondencia:

Natalia Bello-Escamilla

Dirección: 378000

Correo electrónico: nbello@ubiobio.cl

La cita de este artículo es: Diego Ignacio Astroza Castillo et al. Association between the perception of occupational stress with the sociodemographic and work-related factors in Chilean workers. Rev Asoc Esp Espec Med Trab 2024; 33(3): 286-295

RESUMEN.

Objetivo: Determinar la asociación entre la percepción de estrés laboral con los factores sociodemográficos y laborales en trabajadores chilenos.

Material y Métodos: Estudio analítico de corte transversal. Se recolectaron datos sociodemográficos y laborales a través de una encuesta online. Se trabajó con un total de 180 trabajadores que cumplieron con los criterios de elegibilidad. El análisis de estadística descriptiva se realizó a través de frecuencias y porcentajes y para asociar la percepción de estrés laboral con las variables independientes se utilizó la prueba estadística chi-cuadrado (p-valor <0,05).

Resultados: 56,1% de los trabajadores fueron mujeres y predominó en 60% una edad <45 años. El 58,3% percibió estrés laboral. Esta variable se asoció significativamente con el sexo y la percepción de carga laboral excesiva (p-valor <0,001).

ASSOCIATION BETWEEN THE PERCEPTION OF OCCUPATIONAL STRESS WITH THE SOCIODEMOGRAPHIC AND WORK-RELATED FACTORS IN CHILEAN WORKERS

ABSTRACT

Objective: Determine the association between the perception of occupational stress with sociodemographic and work-related factors in Chilean workers.

Material and Methods: Cross-sectional analytical study. Sociodemographic and work-related data were collected through an online survey. It worked with a total of 180 workers who met the eligibility criteria. The descriptive statistical analysis was performed through frequencies and percentages, and the chi-square statistical test (p-value <0.05) was used to associate the perception of job stress with the independent variables.

Conclusiones: La percepción de estrés laboral en trabajadores chilenos se asoció significativamente con el sexo y la percepción de carga laboral excesiva.

Palabras clave: Estrés laboral; Trabajadores; Salud laboral; Factores de riesgo

Results: 56.1% of the workers were women and 60% were <45 years of age. 58.3% perceived occupational stress. This variable was significantly associated with gender and the perception of excessive workload (p-value <0.001).

Conclusions: there is a significant association between sex and the perception of excessive workload with the perception of occupational stress in Chilean workers.

Key Words: Occupational Stress; Occupational Groups; Occupational Health; Risk factors

Fecha de recepción: 24 de agosto de 2024

Fecha de aceptación: 23 de septiembre de 2024

Introducción

El estrés laboral se ha convertido en un gran problema de salud pública para la población trabajadora de Chile y del mundo; siendo la duodécima causa de muerte más importante a nivel mundial según la Organización Mundial de la Salud (OMS)⁽¹⁾. Según datos internacionales, el estrés laboral ha ido en aumento durante los últimos años, evidenciándose que más del 40% de los trabajadores presentan esta afección en distintas regiones del mundo, como Europa, Asia, Estados Unidos, entre otros^(2,3,4). Así como también, a nivel Latinoamericano, donde se observa que sobre el 50% de los trabajadores reportan estrés laboral⁽⁵⁾. Chile no es la excepción, debido a que algunos recientes trabajos indican una prevalencia de estrés laboral del 42%⁽⁶⁾. Esta afección es

entendida como la respuesta que se produce en el organismo cuando las demandas y presiones laborales no se ajustan adecuadamente con los conocimientos y habilidades del trabajador, superando su capacidad para hacerle frente⁽⁷⁾. La literatura científica existente coincide en que el sexo, específicamente las mujeres, y la edad del trabajador se asocian de manera significativa con la percepción de estrés laboral⁽⁸⁾. En cuanto a características laborales, se ha observado que el percibir una carga laboral excesiva y una mayor antigüedad en el trabajo se asocian con la presencia de estrés en el trabajador^(8,9). Las consecuencias de este problema no solo están orientadas a la salud de los trabajadores, sino que también afecta su dinámica de vida personal y familiar. Además, de las implicancias relacionadas directamente a la empresa, como

lo son: disminución de la productividad, del desempeño laboral y una incapacidad para relacionarse con los demás, a su vez esto genera mayor ausentismo laboral, descansos médicos, necesidad de reemplazo, entre otros^(10,11). Razones que hacen necesario su diagnóstico y tratamiento oportuno, con el fin de abordar esta problemática de manera eficaz para reducir su impacto en la población. El objetivo principal de este estudio es determinar la asociación entre la percepción de estrés laboral con los factores sociodemográficos y laborales en trabajadores chilenos.

Material y Métodos

Estudio de abordaje analítico de corte transversal. La población estuvo constituida por 260 trabajadores de distintos rubros pertenecientes a la región de Ñuble. Se recolectaron datos sociodemográficos y laborales, a través de una encuesta online, por el método “bola de nieve” en el año 2020. Se trabajó con el total de la población que cumplía con los criterios de elegibilidad: Se incluyó a aquellos con una edad de 18 años y más y que pertenecieron a la ciudad de Chillán, y se excluyó a quienes no se encontrarán laboralmente activos, quedando una muestra de 180 participantes.

Se utilizaron 2 instrumentos, un cuestionario de antecedentes sociodemográficos y laborales, y un test de estrés laboral perteneciente al Instituto Mexicano de Seguro Social (IMSS)⁽¹²⁾, el que corresponde a una adaptación del cuestionario de problemas psicosomáticos realizado por García Izquierdo en el año 1993, cuya consistencia interna es de 0,863 y un alfa de cronbach de 0,833 de confiabilidad y validez⁽¹³⁾. El test consta de 12 preguntas con un puntaje de 1 – 6 en escala Likert, la suma de los valores de todas las respuestas puede tomar un valor comprendido entre 12 y 72, categorizándose en: Sin percepción de síntomas de estrés (12-24), percepción de estrés leve (25-36), percepción de estrés medio (37-48), percepción de estrés alto (49-60) y percepción de estrés grave (61-72). En esta investigación la variable percepción de estrés laboral se dicotomizó en sí

o no, agrupando las percepciones de síntomas de estrés leve, medio, alto y grave, y dejando en otra categoría los trabajadores sin percepción de síntomas de estrés laboral.

Los análisis estadísticos se realizaron mediante el software Stata v16⁽¹⁴⁾. Para describir y categorizar las variables cualitativas se utilizaron frecuencias absolutas y porcentajes, y se calculó su intervalo de confianza (IC) al 95%. Para asociar la percepción de estrés laboral con las variables sociodemográficas y laborales se utilizó la prueba estadística chi-cuadrado (X²) y se consideró para todas las asociaciones una significancia con un p-valor <0,05

Este estudio fue aprobado por el Comité de Bioética de la Universidad del Bío-Bío.

Resultados

En la Tabla 1 se observa que más de la mitad del total de trabajadores estudiados son mujeres, donde predomina con un 60% una población adulta de rango etario menor a 45 años de edad. Dos tercios de los encuestados se encuentran en pareja y refieren tener hijos. De estos últimos, más de un 30% reporta tener un número de 2 hijos, cuyas edades predominantes es de 6 a 15 años con un 33,3%.

En cuanto al nivel socioeconómico, más de un 60% de los trabajadores encuestados pertenecen a los deciles 9 y 10, y menos del 10% pertenece a los deciles 1, 2 y 3. Por otra parte, aproximadamente tres cuartos de la población refieren tener educación superior/técnica y duermen menos de 8 horas al día. En relación a los antecedentes laborales, como se observa en la Tabla 2, casi un 60% de los trabajadores presenta un contrato indefinido y aproximadamente la mitad de los trabajadores presenta 6 o más años de antigüedad laboral y menos de un 20% refiere menos de 1 año de antigüedad en su trabajo actual.

Por otra parte, de acuerdo con la clasificación por rubros de trabajo, los sectores con mayor representación fueron el sector educación con un 22,2%, el sector comercio con un 13,9%,

TABLA 1. DISTRIBUCIÓN DE LOS FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS EN TRABAJADORES CHILENOS. (N=180).

Características sociodemográficas	n	%	IC (95%)
Sexo			
Mujer	101	56,1	[48,7-63,2]
Hombre	79	43,8	[36,7-51,2]
Edad			
<35 años	63	35	[28,3-42,3]
35-44 años	45	25	[19,1-31,9]
≥45 años	72	40	[33,0-47,3]
Situación de pareja			
Con pareja	120	66,6	[59,3-73,2]
Sin pareja	60	33,3	[26,7-40,6]
Presencia de hijos			
Si	120	66,6	[59,3-73,2]
No	60	33,3	[26,7-40,6]
Nº de hijos			
0 hijos	60	33,3	[26,7-40,6]
1 hijo	29	16,1	[11,3-22,2]
2 hijos	56	31,1	[24,7-38,3]
3 o más hijos	35	19,4	[14,2-25,9]
Edad de los hijos			
0-5 años	22	12,2	[8,1-17,9]
6-15 años	60	33,3	[26,7-40,6]
16-24 años	50	27,7	[21,6-34,8]
≥25 años	27	15	[10,4-21,0]
Nivel Socioeconómico			
9 y 10 decil	109	60,5	[53,1-67,4]
7 y 8 decil	27	15	[10,4-21,0]
6,5 y 4 decil	30	16,6	[11,8-22,9]
1, 2 y 3 decil	14	7,7	[4,6-12,7]
Nivel de estudio			
Superior/ técnica	134	74,4	[67,5-80,3]
Media	40	22,2	[16,6-28,9]
Básica/ sin educación	6	3,3	[1,4-7,2]
Horas de Sueño			
≥8 horas	52	28,8	[22,6-35,9]
< 8 horas	128	71,1	[64,0-77,3]

TABLA 2. DISTRIBUCIÓN DE LOS FACTORES LABORALES EN TRABAJADORES CHILENOS. (N=180).

Características laborales	n	%	IC (95%)
Tipo de contrato			
Contrato indefinido	106	58,8	[51,4-65,9]
Partime/ contrato fijo	37	20,5	[15,2-27,1]
Por obra o faena/ sin contrato	37	20,5	[15,2-27,1]
Antigüedad laboral			
<1 año	31	17,2	[12,3-23,5]
1-5 años	62	34,4	[27,8-41,7]
≥ 6 años	87	48,3	[41,0-55,6]
Tipo de rubro laboral			
Salud	24	13,3	[9,0-19,1]
Comercio	25	13,8	[9,0-19,7]
Educación	40	22,2	[16,7-28,9]
Gubernamental	20	11,1	[7,2-19,1]
Otros	71	39,4	[32,5-46,8]
Jornada laboral			
≥ a 45 horas semanales	124	68,9	[61,1-75,2]
< 45 horas semanales	56	31,1	[24,7-38,3]
Percepción de carga laboral excesiva			
Nunca	21	11,6	[7,6-17,2]
A veces	98	54,4	[47,0-61,6]
Frecuentemente	40	22,2	[16,6-28,9]
Siempre	21	11,6	[7,6-17,2]
Categorización de estrés			
Sin estrés	75	41,6	[34,6-49,0]
Con estrés	105	58,3	[50,9-65,3]

seguido por el rubro salud con un 13,3% y el rubro gubernamental con 11,1%. Otros rubros correspondieron a un 39,4% (construcción, agrícola, transporte y seguridad).

Casi un 70% de los trabajadores mantiene una jornada laboral de 45 o más horas semanales, y más de la mitad de ellos refieren haber percibido

“a veces” una sobre carga laboral excesiva en su lugar de trabajo. Por último, cerca de un 60% de los trabajadores refirió percibir algún tipo de estrés, mientras que el porcentaje restante reportó no percibirlo.

Respecto a la asociación de las variables sociodemográficas con la percepción de estrés

TABLA 3. ASOCIACIÓN ENTRE LA PERCEPCIÓN DE ESTRÉS LABORAL Y LOS FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS EN TRABAJADORES CHILENOS. (N=180).

	Percepción de estrés laboral		p-valué
	Con estrés	Sin estrés	
	n° (%)	n° (%)	
Sexo			<0,001**
Mujer	72 (68,5)	29 (38,6)	
Hombre	33 (31,4)	46 (61,3)	
Edad			0,437
<35 años	40 (38,1)	23 (30,6)	
35-44 años	23 (21,9)	22 (29,3)	
≥45 años	42 (40,0)	30 (40,0)	
Situación de pareja			0,521
Con pareja	68 (64,7)	52 (69,3)	
Sin pareja	37 (35,2)	23 (30,6)	
Presencia de hijos			0,521
No	37 (35,2)	23 (30,6)	
Si	68 (64,7)	52 (69,3)	
N° de hijos			0,416
0 hijos	37 (35,2)	23 (30,6)	
1 hijo	20 (19,0)	9 (12,0)	
2 hijos	29 (27,6)	27 (36,0)	
3 o más hijos	19 (18,1)	16 (21,3)	
Edad de los hijos			0,597
0-5 años	12 (11,4)	10 (13,3)	
6-15 años	33 (31,4)	27 (36,0)	
16-24 años	31 (29,5)	19 (25,3)	
≥ 25 años	17 (16,1)	10 (13,3)	
Nivel socioeconómico			0,545
9 y 10 decil	60 (57,1)	49 (65,3)	
7 y 8 decil	19 (18,1)	8 (10,6)	
4, 5 y 6 decil	18 (17,1)	12 (16,0)	
1, 2 y 3 decil	8 (7,6)	6 (8,0)	
Nivel de estudio			0,279
Superior/ Técnica	82 (78,1)	52 (69,3)	
Media	19 (18,1)	21 (28,0)	
Básica o incompleta	4 (3,8)	2 (2,6)	
Horas de Sueño			0,578
≥ 8 horas	32 (30)	20 (27)	
< 8 horas	73 (70)	55 (73)	

* p- valué <0,05

** p-valué <0,001

laboral, se observa en la Tabla 3, que casi el 70% de las mujeres perciben estrés, mientras que solo un poco más de un 30% de los hombres lo percibe. Evidenciándose una asociación altamente significativa entre el sexo y la percepción de estrés laboral en los trabajadores (p -valué $<0,001$). No se observaron otras asociaciones significativas entre la percepción de estrés laboral y otras variables sociodemográficas.

La Tabla 4 expone la asociación de los factores laborales con la percepción de estrés laboral, donde se observa que más del 40% de los trabajadores que han percibido una carga laboral excesiva en las categorías “frecuentemente” y “siempre” refieren percibir estrés laboral, mientras que solo casi el 20% de estos trabajadores no perciben estrés. Existiendo una asociación estadísticamente significativa entre estas variables (p -valué $<0,05$). Otras variables laborales no se asociaron de forma significativa con la percepción de estrés laboral en los trabajadores.

Discusión

Los hallazgos de este estudio permitieron determinar una asociación entre la percepción de estrés laboral con las variables sexo y percepción de carga laboral excesiva en los trabajadores chilenos.

En lo referente a la percepción de estrés laboral, el 58,3% de los trabajadores encuestados percibieron algún tipo de estrés, lo que corresponde a más de la mitad de la población. Esto resultados pudieran relacionarse con la distribución de la población estudiada, donde hubo una predominancia del sexo mujer, quienes además presentaron una mayor percepción de estrés laboral. Igualmente, gran parte de los individuos que mencionaron presentar una percepción de carga laboral excesiva en sus lugares de trabajo, también refirieron una mayor afección de estrés. Sumado a esto, no se puede ignorar el contexto de crisis sanitaria por COVID-19 que afectaba al mundo durante el año 2020, año en que se llevó a cabo la recolección de datos, lo que implicó medidas

como confinamiento de la población, cambios en las condiciones laborales, en adhesión al miedo por el riesgo al contagio, y problemas de salud mental en trabajadores⁽¹⁵⁾, lo que pudiera estar relacionado a la alta prevalencia de estrés laboral evidenciada en este estudio.

Respecto a las asociaciones de la percepción de estrés laboral con los factores sociodemográficos, en los resultados destacó que el sexo se asoció de manera significativa con este. Así mismo, ocurre en la literatura, diversos estudios mencionan repetidamente que el sexo mujer se asocia con la percepción de estrés. Uno de ellos es el estudio de Acuña Mf, et al.⁽⁸⁾, en trabajadores de la salud, donde se evidenció una asociación significativa entre el sexo y el nivel de estrés en estos trabajadores, resultado similar al de Vargas G, et al.⁽¹⁶⁾. Esto se podría explicar debido a que aún en nuestra sociedad actual la mujer debe cumplir varios roles, dentro de ellos además del trabajo, se encuentra el rol de ama de casa, esposa, madre, entre otros. Por lo que, la mujer asume una responsabilidad mayor que los hombres, al estar al cuidado de los hijos y del hogar, sumado a esto los problemas que pueden surgir en el trabajo. Las mujeres tienden a ser más susceptible de presentar estrés⁽¹⁷⁾. Otro punto importante de considerar es la discriminación de género que se presenta hacia las mujeres, relacionado con sueldos más bajos que los hombres y el mayor riesgo a acoso sexual lo que podría también ser una fuente de estrés para ellas⁽¹⁸⁾.

Otro hallazgo destacable del presente estudio es que la variable percepción de carga laboral excesiva se asoció de manera significativa con la percepción de estrés laboral (p -valué $<0,05$), observándose que más de un 90% de los trabajadores con alguna frecuencia de percepción de carga laboral excesiva percibieron estrés. Resultados similares a otra investigación realizada en Chile, en que se encontró una asociación altamente significativa entre la percepción de carga laboral excesiva con la percepción de estrés laboral en los trabajadores de la salud^(8,19).

TABLA N 4. ASOCIACIÓN ENTRE LOS FACTORES LABORALES CON LA PERCEPCIÓN DE ESTRÉS LABORAL EN TRABAJADORES CHILENOS. (N=180).

	Percepción de estrés laboral		
	Con estrés	Sin estrés	
	n° (%)	n° (%)	p-valué
Antigüedad laboral			0,262
< 1 año de antigüedad	14 (13,3)	17 (22,6)	
1-5 años de antigüedad	38 (36,1)	24 (32,0)	
>6 años de antigüedad	53 (50,4)	34 (45,3)	
Tipo de contrato			0,389
Contrato indefinido	58 (55,2)	48 (64,0)	
Par time/ contrato fijo	25 (23,8)	12 (16,0)	
Por obra o faena/ sin contrato	22 (21,0)	15 (20,0)	
Tipo de rubro laboral			0,075
Salud	12 (16,0)	12 (11,4)	
Comercio	12 (16,0)	13 (12,3)	
Educación	14 (18,6)	26 (24,5)	
Gubernamental	9 (12,0)	11 (11,0)	
Otros rubros	28 (37,4)	43 (40,9)	
Jornada laboral			0,913
≥ 45 horas semanales	72 (68,6)	52 (69,3)	
< 45 horas semanales	33 (31,4)	23 (30,7)	
Percepción de carga laboral excesiva			0,004*
Nunca	10 (9,5)	11 (14,6)	
A veces	48 (45,7)	50 (66,6)	
Frecuentemente	30 (28,5)	10 (13,3)	
Siempre	17 (16,1)	4 (5,3)	

* p- valué <0,05
** p-valué <0,001

Los factores que propiciarían el aumento de esta son el exceso de trabajo, funciones extras que no corresponden con el cargo para el cual fue contratado, un ambiente hostil, entre otros, aumentando el riesgo de sufrir o aumentar la percepción de estrés. La generación de medidas preventivas como jornadas de esparcimiento en el

entorno laboral ayudarían a mitigar la percepción de estos agentes estresantes⁽²⁰⁾.

Si bien este estudio tiene fortalezas, también hay que considerar algunas limitaciones. Primeramente, el tipo de estudio es de tipo transversal, el cual no permite establecer una relación temporal entre las variables ni determinar una asociación

causal entre ellas. Otra limitación puede estar relacionada al sesgo de selección, debido a que la elección de los participantes fue por conveniencia a través del método de bola de nieve, lo que no permitió la selección de una muestra aleatoria y lo que complejiza la extrapolación de los resultados a la población en general. Esta forma de muestreo se eligió debido al contexto en el cual fue realizada la recogida de datos (época de pandemia por COVID-19), por lo que se sugiere para futuros estudios sobre la temática priorizar el muestreo aleatorio y el cálculo de una muestra representativa de la población⁽²¹⁾.

Dentro de las fortalezas se debe destacar que la realización de este estudio significa un aporte al conocimiento de las características de la población estudiada y su relación con el estrés laboral, problemática escasamente abordada en estudios chilenos., las que además han estado dirigidas mayormente a investigaciones realizadas en trabajadores de la salud , contrariamente al presente estudio el que consideró a trabajadores chilenos de variados rubros como fueron educación, salud comercio y finanzas, lo que agrega un valor adicional a este trabajo debido a que las características de estos grupos pueden ser distintas.

En definitiva, el presente estudio evidencia una asociación estadísticamente significativa de las variables sexo y percepción de carga laboral excesiva con la percepción del estrés laboral en los trabajadores chilenos. Estos resultados permiten relevar este problema que impacta directamente en la calidad de vida de los trabajadores, provocando consecuencias para su salud, vida personal y en su quehacer laboral. Es por esto, que se sugiere el desarrollo de más investigación relacionada a este tema, con el fin de conocer con mayor precisión sus causas y factores propiciantes que sirvan como insumo para la toma de decisiones en salud ocupacional. El desarrollo e implementación de acciones articuladas promoción y prevención del estrés laboral entre establecimientos de salud de carácter público y/o privado y el intersector pudieran considerarse como estrategias validas

en pro de la salud y calidad de vida de los trabajadores chilenos.

Bibliografía:

1. Larepublica. Cerca del 19,25% de los trabajadores en el país están experimentando estrés y ansiedad [sede web]. Bogotá: La República S.A.S; 2020 [acceso el 17 de mayo 2022]. Disponible en: <https://lc.cx/4LZDVi>
2. Gallup. Informe sobre el estado del lugar de trabajo mundial 2022. Workplace [internet]. 2022 [acceso el 20 de enero 2023]. Disponible en: <https://lc.cx/TbArl3>
3. Martinez L. Riesgos psicosociales y estrés laboral en tiempos de covid-19: instrumentos para su evaluación. RCyS[Internet].2020 [acceso 10 de enero 2023]; 10(2): 301-321. Disponible en: <https://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/212/182>
4. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Una nueva encuesta de la UE revela que el estrés en el lugar de trabajo está aumentando en Europa desde la COVID-19. EU-OSHA[Internet].2020 [acceso 10 de enero de 2023]. Disponible en: <https://lc.cx/-70AZz>
5. Forbes Staff. Colombia es el país con mayor estrés laboral en Latinoamérica. ForbesColombia [internet]. 2022.Disponible en: <https://forbes.co/2022/06/09/capitalhumano/colombia-es-el-pais-con-mayor-estres-laboral-en-latinoamerica>
6. CNN Chile. Salud mental: 42% de los trabajadores chilenos asegura sentir altos niveles de estrés [sede web]. Chile: 2019 [acceso el 17 de mayo del 2022]. Disponible en: https://www.cnnchile.com/pais/salud-mental-42-trabajadores-altos-niveles-estres_20191016/
7. Perez J. ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo?. Salud Uninorte [Internet]. 2019 [acceso 23 de junio del 2023]; 35(1). Disponible en: <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/8738>
8. Acuña Mf, Lema MJ, Luengo CE. Asociación entre factores sociodemográficos, laborales y de salud con la percepción de estrés laboral en

- trabajadores de la salud. RCST [Internet]. 2021. [Acceso el 04 de octubre del 2022]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=106051>
9. Cares J, Cid María, Delgado G, García C, Luengo C. Estrés Laboral y percepción de síntomas de enfermedad cardiovascular en trabajadores de la región de ñuble, Chile. *Rev Asoc Esp Med Trab [Revista de Internet]*.2021 [acceso el 20 de julio 2022]. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v30n4/1132-6255-medtra-30-04-407.pdf>
10. Buitrago L, Barrera M, Plazas L, Chaparro C. Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. *ISUB Internet*. 2018 [acceso 15 de junio de 2023];8(2):131-146. Disponible en <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/rs/article/view/553/628>
11. Zúñiga E. El estrés laboral y su influencia en el desempeño de los trabajadores. *Gest. terc. Milen [Intenet]*. 2019 [acceso 16 de junio de 2023];22(44):115-120. Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/administrativas/article/view/17317/14574>
12. Gob.mex, Estrés laboral [sede web]. México: Gobierno de México; [acceso 23 de junio de 2023]. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/estreslaboral/Test-Estres-Laboral.pdf>
13. Rincón J. Relación de respuestas psicosomáticas y emocionales con los niveles de estrés laboral en funcionarios públicos: Un estudio transversal en el instituto Colombiano de Bienestar Familiar Regional Antioquia en el año 2019. *USB [Internet]*.2019 [acceso el 16 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://bibliotecadigital.usb.edu.co/server/api/core/bitstreams/ae073a50-7abf-4848-a254-45dde8d20f1e/content>
14. Sofwreshop. Novedades Stata 16. *Stata [Internet]*.2020 [acceso 19 de junio de 2023]. Disponible en: https://www.software-shop.com/images/productos/stata/Novedades_Stata_16.pdf
15. Alvarado R, Ramírez J, Lanio I, et al. El impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los trabajadores de la salud en Chile: datos iniciales de The health Care Workers Study.*Rev. méd. Chile [Internet]*. 2021 [acceso 20 de junio de 2023]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872021000801205
16. Vargas S, Chihuantito A. Factores relacionados al estrés laboral de licenciados enfermería del Hospital Quillabamba. *UAC. [internet]*. 2019 [acceso 24 de enero de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/3892?show=full>
17. Segura R, Pérez I. Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género. *Rev.altpsiico [Internet]*.2016[acceso 16 de junio];3(36). Disponible en: <https://lc.cx/WqXIEE>
18. Treviño-Reyes R, Segovia-Romo Adriana, Mendoza-Gomez J. Factores relacionados con el burnout en las organizaciones. *VinculaTégica EFAN [Internet]*.2020 [acceso 13 de enero de 2023];5(2):1138-1151. Disponible en: http://www.web.facpya.uanl.mx/vinculategica/vinculategica_5_2/A.32.pdf
19. Peña I, Nieto L, Sanchez D, Cortés R. Relación entre estrés percibido y calidad de sueño en enfermeras de turnos nocturno y rotativo. *Rev. colomb.enferm [Internet]*.2019[Acceso 2 de abril de 2023]. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1121924>
20. Navinés R, Olivé V, Fonseca F, Martín-Santos R. Work stress and resident burnout, before and during the COVID-19 pandemic: An up-date. *Med Clin[Internet]*. 2021;157(3):130-140. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8101798/>
21. Vidal V. El estrés laboral: análisis y prevención. *U.zaragoza [Internet]*. 2019 [acceso 2 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.torrossa.com/it/resources/an/4546308>