

[2023]



IBERO

De:
Planeta Formación y Universidades

[Gina Yurley Fuentes Rojas]

[Facultad de ciencias empresariales]
Corporación Universitaria Iberoamericana

Factores de Riesgo Extralaboral y niveles de estrés presentes en los estudiantes de posgrado de la especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo, en modalidad virtual en tres Instituciones de Educación Superior



Factores de Riesgo Extralaboral y niveles de estrés presentes en los estudiantes de posgrado de la especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo, en la Modalidad Virtual de tres Instituciones de educación superior

Extra-occupational Risk Factors and stress levels present in postgraduate students specializing in Safety and Health at Work, in the Virtual Modality of three Higher Education Institutions



Nombre Autor/es

Gina Yurley Fuentes Rojas

Diciembre, 5 de 2023

Agradecimientos

Principalmente a la Universidad Iberoamericana por permitirme ser parte de esta familia y poder continuar en la línea investigativa. A los estudiantes de la universidad Iberoamericana, Unitec y Maria Cano, por su participación en el estudio.

Resumen

Los niveles de estrés han presentado un incremento significativo gracias a los diferentes estresores a los cuales se enfrenta la población a nivel general (OMS, 2020). Las múltiples actividades relacionadas con el trabajo, la educación, familia y sociedad han generado riesgos psicosociales que han afectado de manera importante la vida del individuo. Los estudiantes de posgrado buscan mejorar sus ingresos económicos por medio de una mejor cualificación profesional acorde a las necesidades empresariales generando así, multiplicidad de roles los cuáles deben ser asumidos para lograr su estabilidad emocional (OMS, 2020).

El Objetivo general es Analizar los factores de riesgo extralaboral y los niveles de estrés presentes en los estudiantes de posgrado de la especialización de Seguridad y Salud en el Trabajo, que realizan estudios en la Modalidad virtual en tres Instituciones de educación Superior. El presente estudio es descriptivo con enfoque cualitativo, la muestra estuvo conformada por 60 estudiantes de tres universidades en la modalidad virtual de estudios de posgrado. Se utilizó el cuestionario de estrés y de factores de riesgo extralaboral validados para la población Colombiana (Min Protección social y Universidad Javeriana, 2010).

Los resultados permiten observar que los niveles de estrés están presentes en la universidad de Medellín con altos niveles, respecto a los riesgos psicosociales extralaborales se observan riesgos relacionados con dificultades económicas, relaciones familiares, tiempo fuera del trabajo y categorías emergentes relacionadas con el liderazgo, resiliencia y solución de problemas que permiten hacer frente a las situaciones difíciles que enfrentan de manera cotidiana. Se concluye que efectivamente ante la presencia de riesgos en las personas se debe potencializar los factores

protectores con el fin de mejorar la salud mental de los estudiantes de posgrado.

Palabras Clave:

Estrés, factores de riesgo, factores protectores, estrategia

Abstract

Stress levels have shown a significant increase thanks to the different stressors that the population faces at a general level (WHO, 2020). The multiple activities related to work, education, family and society have generated psychosocial risks that have significantly affected the life of the individual. Postgraduate students seek to improve their economic income through better professional qualifications in accordance with business needs, thus generating a multiplicity of roles which must be assumed to achieve their emotional stability (WHO, 2020).

The general objective is to analyze the extra-work risk factors and stress levels present in postgraduate students specializing in Occupational Health and Safety, who carry out studies in the virtual modality in three Higher Education Institutions. The present study is descriptive with a qualitative approach, the sample was made up of 60 students from three universities in the virtual modality of postgraduate studies. The stress and extra-work risk factors questionnaire validated for the Colombian

population was used (Min Social Protection and Universidad Javeriana, 2010).

The results allow us to observe that stress levels are present at the University of Medellín with high levels. Regarding non-work psychosocial risks, risks related to economic difficulties, family relationships, time away from work and emerging categories related to leadership, resilience are observed. and problem solving that allow them to face the difficult situations they face on a daily basis. It is concluded that indeed, in the presence of risks in people, protective factors must be enhanced in order to improve the mental health of postgraduate students

Key Words:

Stress, risk factors, protective factors, strategy

Tabla de Contenido

(Incluir números de página inicial)

Introducción

Capítulo 1 - Fundamentación conceptual y teórica

Capítulo 2 - Aplicación y Desarrollo

- 2.1 Tipo y Diseño de Investigación
- 2.2 Población o entidades participantes
- 2.3 Definición de Variables o Categorías
- 2.4 Procedimiento e Instrumentos
- 2.5 Consideraciones Éticas
- 2.6 Alcances y limitaciones

Capítulo 3 - Resultados

Capítulo 4 - Conclusiones

- 4.1 Cumplimiento de objetivos del proyecto
- 4.2 Aportes a líneas de investigación de grupo y a los ODS
- 4.3 Producción asociada al proyecto
- 4.4 Líneas de trabajo futuras

Referencias

Índice de Tablas

Tabla 1. Nivel de riesgo extralaboral de los estudiantes en modalidad virtual

Tabla 2. Nivel de riesgo por estrés de los estudiantes en modalidad virtual

Tabla 3. Factores protectores a nivel extralaboral

Tabla 4. Categorías emergentes resultantes

Introducción

(Contextualización, planteamiento del problema y presentación de objetivos)

El estrés es uno de los principales factores de riesgo que a nivel mundial ha presentado gran repercusión, de hecho, se ha convertido en una enfermedad con consecuencias graves para la persona, afectando su estabilidad laboral, familiar y personal. Una de las consecuencias a nivel estudiantil es el bajo rendimiento académico y la deserción de sus metas académicas. La organización mundial de la salud (OMS, 2020) define el estrés laboral como “la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación” (Leka, S, et al, 2004, p.3). Y estas exigencias y presiones están inmersas al diario vivir por situaciones de diferente índole a la cual cada individuo debe enfrentar.

La educación virtual así como la educación presencial, independientemente de la modalidad que elija el estudiante, exige un proceso de calidad y entregables, que en ocasiones por los múltiples compromisos adquiridos impiden que se cumplan a cabalidad; y esta articulación de actividades empieza a desencadenar sintomatología asociada al estrés que enferman y dificultan el cumplimiento de las mismas. Generalmente, se observan incapacidades gracias al estrés. Después de la pandemia Sars Cov 2 – Covid 19, la vida tuvo un cambio importante en cada individuo, y ha sido un proceso de adaptación ante los retos laborales, pérdidas familiares, relaciones disfuncionales y metas académicas, que interactúan de manera dinámica para lograr una estabilidad emocional, que permita un equilibrio y así lograr los objetivos propuestos en las dimensiones del individuo. De hecho, los factores extralaborales encaminados a las relaciones personales, familiares y sociales, así, como la comunicación y su estabilidad personal se ha afectado de manera importante generando sintomatología relacionada a los riesgos psicosociales con impacto negativo.

Con base en lo anterior, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los factores de riesgo extralaboral y los niveles de estrés presentes en los estudiantes de posgrado de la especialización de Seguridad y Salud en el trabajo, en la modalidad virtual que estudian en 3 instituciones de educación superior?

Objetivo General

Analizar los factores de riesgo extralaboral y los niveles de estrés presentes en los estudiantes de posgrado de la especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo, en la modalidad virtual en 3 Instituciones de educación Superior.

Objetivos específicos

1. Determinar los factores de riesgo extralaboral en la población en estudio por medio del cuestionario de Riesgo Extralaboral de la Batería de Riesgo Psicosocial (2010)
2. Identificar los niveles de estrés presentes en los estudiantes clasificándolos en los diferentes síntomas (fisiológicos, cognitivos y comportamentales) por medio del cuestionario de estrés validado de la Batería de Riesgo Psicosocial.
3. Describir las categorías emergentes resultantes de los grupos focales respecto a los niveles de estrés y factores de riesgo extralaboral por medio del Atlas ti.

Capítulo 1 – Fundamentación conceptual y teórica

(Concreta y suficiente para dar contexto al lector. Basada en la más reciente evidencia, con niveles de recomendación o de citación altos. También se puede sustentar en textos clásicos o de alto reconocimiento. Evitar uso de obras no derivadas de investigación).

El estrés presenta gran relevancia gracias a las causas laborales, educativas y personales que pueden afectar de manera importante al individuo ante situaciones difíciles y de poco control, presentando respuestas emocionales, fisiológicas, cognitivas y del comportamiento (Cascio y Montealegre, 2016, citado en Chicana, M, 2021). El estrés ha sido catalogado como una enfermedad del siglo XXI, cuyos síntomas de preocupación, inseguridad, ansiedad, depresión, baja autoestima y aislamiento repercuten no solo en la salud de las personas generando trastornos gastrointestinales, trastornos endocrinos, trastornos dermatológicos, dolores de cabeza y trastornos inmunológicos; pero de igual manera influyen en las áreas de ajuste, afectando sus entornos laborales, personales, sociales y educativos.

Los riesgos extralaborales se relacionan con el estrés, algunos estresores económicos, factores de riesgo relacionados con la comunicación, dificultades en las relaciones familiares, pueden afectar en la toma de decisiones, presentar insomnio, pensamientos negativos y preocupaciones que agravan no solo el problema, sino que pueden llevar al individuo a adicciones que perturben su vida, generen ausentismo, desistan de sus proyectos educativos y laborales y reduzcan su rendimiento personal (Peiró y Salvador, 1993 citado por Garavito, 2018). Algunos de los modelos teóricos que se han diseñado permiten identificar las variables que generan el estrés laboral, lo mantienen y lo pueden mejorar o empeorar.

El modelo de afrontamiento del estrés de Lazarus y Folkam (1986) se enfoca en la percepción del estrés, también es denominado Modelo Transaccional o Modelo cognoscitivo del estrés. La evaluación de la cognición ante los eventos estresantes puede ser positiva o negativa y con base en ello se plantea la estrategia; por lo tanto, existe una relación directa entre el estrés – estímulo – respuesta (Amaya, et al., 2019).

Para explicar el estrés que se genera por situaciones laborales se presentan a continuación algunos modelos teóricos: uno de los primeros modelos fue el de Karasek, publicado en 1979, denominado Modelo de Interacción entre Demandas y Control, explica como las demandas y exigencias que tienen los diferentes entornos y la falta de control por

parte del individuo pueden afectar de manera importante a la persona (Osorio & Cárdenas, 2017). La dimensión demanda se relaciona a “la cantidad de trabajo, dividido en tiempo y volumen, ritmo al cual se trabaja, nivel de atención que se requiere para realizar las tareas, presiones para entregar resultados, entre otras”; la dimensión control hace referencia a la autonomía para tomar decisiones y manejar su tiempo; condición que puede generar un aumento del riesgo de contraer enfermedades y trastornos psicológicos.

Otro modelo interesante es el Modelo de interacción entre demandas, control y apoyo social, siendo este una ampliación del modelo de Karasek, propuesto por Jhonson y Hall en 1988 y Karasek y Theorell en 1990. Este modelo incluye la dimensión “Apoyo social” siendo este un factor influyente en el estrés laboral. El apoyo proporcionado por los líderes y por los compañeros de trabajo influye en la disminución o aumento del estrés laboral. Este modelo se centra principalmente en lo que pueden hacer las diferentes empresas para identificar, evaluar y modificar los fenómenos relacionados al estrés laboral y la influencia que este tiene en la productividad de sus trabajadores.

El Modelo del Desequilibrio Esfuerzo – Recompensa (DER), fue diseñado por el sociólogo, Johannes Siegrist en 1996. Este modelo presenta una relación entre las demandas que presenta la realización del trabajo y la recompensa que se obtiene. Por lo tanto, si el esfuerzo es grande y la recompensa es pequeña se producirá o aumentará el estrés (Luceño, Martín, Rubio & Díaz, 2004, citado por Amaya, et al., 2019). En este orden de ideas el esfuerzo puede ser: Extrínseco (demandas y obligaciones) e Intrínseco (alta motivación y deficiente afrontamiento del estrés).

Capítulo 2 - Aplicación y Desarrollo

2.1 Tipo y Diseño de Investigación

La presente investigación se centra en el paradigma interpretativo, enfoque Cualitativo y alcance descriptivo.

2.2 Población o entidades participantes

La muestra se conformó con 60 estudiantes que están cursando la especialización de Seguridad y Salud en el Trabajo en la modalidad virtual, 15 estudiantes que pertenecen a la Corporación universitaria Iberoamericana, 15 estudiantes de la corporación universitaria Unitec y 15 estudiantes de la Fundación Universitaria María Cano

2.3 Definición de Variables o Categorías

Categorías: Factores de Riesgo, estrés, factores extralaborales, factores protectores

2.4 Procedimiento e Instrumentos

2.4.1 Procedimiento

Fase 1. Reconocimiento de la población y selección de la muestra

2. Aplicación de Instrumentos validados para la población Colombiana (serán enviados a sus correos)

Fase 3. Análisis de los datos, se utilizará el software del Ministerio de Trabajo y el Atlas ti para poder describir las categorías emergentes de los grupos focales.

Fase 4. Presentación de resultados por medio del artículo final

2.4.2 Instrumentos de recolección de datos

Se utilizarán los instrumentos de recolección de datos validados por el Ministerio de la Protección social y la Universidad Javeriana (2010). Cuestionario Extralaboral y cuestionario de estrés.

2.5 Consideraciones Éticas

1. Se mantendrá la confidencialidad de la información esta será codificada evitando los datos personales y se utilizará el consentimiento informado para participar en la investigación.

2. La presente investigación presenta riesgo mínimo teniendo en cuenta que se utilizará dos cuestionarios psicosociales pero en ningún caso se manipulará la conducta de los participantes.

2.6 Alcances y limitaciones

Alcances: Los estudiantes presentan gran asertividad ante la participación del estudio

Limitaciones: Falta de tiempo para el desarrollo de los grupos focales y concertación para el desarrollo de las entrevistas

Capítulo 3 - Resultados

Tabla 1. Nivel de riesgo extralaboral de los estudiantes en modalidad virtual

NIVEL DE RIESGO EXTRALABORAL		
UNIVERSIDAD A (Bogotá)	UNIVERSIDAD B (Bogotá)	UNIVERSIDAD C (Medellín)
18,6	22,8	27,2
Riesgo medio	Riesgo medio	Riesgo Alto

Se observa la presencia de riesgo extralaboral en la muestra de estudiantes de las universidades, es importante resaltar que en los estudiantes de la ciudad de Medellín la presencia es más alta, teniendo en cuenta aspectos ocupacionales y sociodemográficos se observa que la población en un 60% de la población trabaja a más de 8 horas de distancia de su hogar y generalmente los turnos son rotativos entre 21*7 o 21*15, lo cual genera que el tiempo de estar en casa sea reducido y afecte las relaciones familiares.

Tabla 2. Nivel de riesgo por estrés de los estudiantes en modalidad virtual

NIVEL DE RIESGO POR ESTRÉS		
UNIVERSIDAD A (Bogotá)	UNIVERSIDAD B (Bogotá)	UNIVERSIDAD C (Medellín)
11,0	14,1	24,5
Riesgo Bajo	Riesgo medio	Riesgo Muy Alto

El riesgo por estrés de igual manera es elevado en la universidad de Medellín respecto a las universidades de la ciudad de Bogotá; los síntomas como insomnio, inapetencia, dificultades en las relaciones familiares e irritabilidad se presentan con gran frecuencia en el grupo de estudiantes; sin embargo en una de las universidades de Bogotá no se observa riesgo, al indagar las categorías en los grupos focales se observa que este grupo de estudiantes, presenta control y autonomía de las diferentes situaciones relacionadas con el trabajo y con su núcleo familiar.

Tabla 3. Factores de riesgo extralaboral

FACTORES DE RIESGO	UNIVERSIDAD A (Bogotá)	UNIVERSIDAD B (Bogotá)	UNIVERSIDAD C (Medellín)
Tiempo fuera del Trabajo	X	X	X
Relaciones Familiares			X
Comunicación y relaciones interpersonales			X
Situación económica	X		
Características de la vivienda y de su entorno	X	X	
Influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo	X	X	X
Desplazamiento vivienda - trabajo - vivienda			X

La identificación de factores de riesgo es evidente en los 3 grupos de muestra, se observa una gran influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo y el tiempo fuera del trabajo, se puede observar que hay factores protectores que se pueden fortalecer y que permiten controlar los factores de riesgo, sin embargo, es importante la intervención de los factores de riesgo por medio de estrategias que permitan potencializar las estrategias de afrontamiento y así mejorar las condiciones de vida de la población estudiantil de la especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo.

Tabla 4. Categorías emergentes resultantes

CATEGORÍAS EMERGENTES	UNIVERSIDAD A (Bogotá)	UNIVERSIDAD B (Bogotá)	UNIVERSIDAD C (Medellín)
Resiliencia	X	X	X
Trabajo colaborativo	X	X	X
Empatía	X	X	X
Solución de problemas	X	X	X
Adaptación	X	X	X
Inteligencia emocional	X	X	X
Liderazgo	X	X	X

Los grupos focales permitieron identificar unas categorías que son relevantes y permiten hacer frente a las situaciones difíciles en los estudiantes como es la resiliencia, el trabajo en equipo, la inteligencia emocional, el liderazgo y solución de problemas, estas categorías emergentes son fundamentales en los problemas que se puedan presentar y en las

situaciones difíciles en sus áreas de ajuste, por lo tanto, son fundamentales en el desarrollo de las situaciones cotidianas a las cuales se enfrentan este grupo de personas.

Con base en los resultados anteriores se deben implementar los niveles de intervención de acuerdo al riesgo identificado, por lo tanto, se requieren acciones de intervención inmediata dentro de un sistema de vigilancia epidemiológica con el fin de controlar los riesgos identificados.

NIVELES DE INTERVENCIÓN	
0	No requiere
1	Acciones o programas de prevención
2	Acciones o programas de intervención
3	Observación y acciones sistemáticas de intervención
4	Intervención en el marco de un Sistema de Vigilancia Epidemiológica
5	Intervención INMEDIATA en el marco de un Sistema de Vigilancia Epidemiológica

Capítulo 4 - Conclusiones

Los factores de riesgo extralaboral y niveles de estrés se encuentran presentes en los estudiantes de posgrado, riesgos que se relacionan con las múltiples actividades que se realizan en su diario vivir; sin embargo, el desarrollo de estrategias de afrontamiento que permitan hacer frente a las situaciones a las cuales se enfrentan, se convierte en un objetivo en esta población, de tal manera que puedan controlar las diferentes demandas que se generan en su vida cotidiana, haciendo frente a situaciones de no control que puedan generar riesgos mayores. Es evidente que se deben implementar estrategias en las instituciones de educación superior que beneficien a la población estudiantil.

4.1 Cumplimiento de objetivos del proyecto

Se da cumplimiento al objetivo general y a los objetivos específicos

4.2 Aportes a líneas de investigación de grupo y a los Objetivos del Desarrollo Sostenible - ODS

Inicialmente se planteó una relación del proyecto con los ODS 8. Trabajo decente y crecimiento económico y 8.8 Derechos laborales Universales y Entornos de Trabajo Seguro. Contribuye a identificar factores de riesgo para la implementación de estrategias que contribuyan a mejorar las condiciones de vida de las personas, en este caso los estudiantes.

4.3 Producción asociada al proyecto

Artículo derivado de la investigación, enviado a la revista Ingeniería, Matemáticas y Ciencias de la Información de la Corporación Universitaria Republicana a espera de respuesta, el artículo fue enviado el 4 de diciembre de 2023

4.4 Líneas de trabajo futuras

estrategias de afrontamiento en personal docente y estudiantes

Referencias

- Alcover, C. M. (Ed.). (2020). La vigencia del contrato psicológico: aproximaciones teóricas y empíricas desde las Américas. Editorial Universidad Católica de Colombia.
<https://doi.org/10.14718/9789585133617.2020>
- Alonso, N., & Sánchez, K. L. (2021). Salud Mental en Colombia: un análisis de los efectos de la pandemia. Obtenido de Ascofapsi.org:
<https://ascofapsi.org.co/pdf/Noticias/Estad%C3%ADstica%20de%20Salud%20mental%20en%20Colombia-%20pandemia%202021%20.pdf>
- Amaya, E., Galvis González, L., Acosta Camacho, E., Aguilera Mateus, A., & Olarte Garcia, A. (2019). Impacto del estrés laboral en el bienestar de los empleados del área de fidelización de empresas de Emtelco. Medellín: Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano. Recuperado de
<https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1404/1.Tesis%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Apaza, P., Cynthia, M., Seminario, R.S., y Santa-Cruz, J.E. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. Revista Venezolana de Gerencia, 25(90). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29063559022>.
- Bedoya-Lau, F.N., Matos, L. J., y Zelaya, E.C. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. Rev Neuropsiquiatria
- Cabezas, E; Herrera, R; Ricaurte, P; Novillo, C. (2021). Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19.

Revista Venezolana de Gerencia, vol. 26, núm. 94. Universidad del Zulia, Venezuela. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=290696120>

Cañarte, V. (2018). Incidencia del estrés laboral en el compromiso organizacional de los trabajadores del área administrativa pertenecientes a la Empresa Oleana durante el periodo 2018.

(Ecuador) Recuperado de:

<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16073/Disertaci%C3%B3n%20Evelyn%20Vanessa%20Ca%C3%B1arte%20Hormaza.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Federación de Aseguradores Colombianos (FASECOLDA; 2022) comunicado de prensa, recuperado de <https://www.fasecolda.com/cms/wp-content/uploads/2022/10/En-2021-se-afiliaron-cerca-de-900-mil-nuevos-trabajadores-al-Sistema-General-de-Riesgos-Laborales.pdf>

Gallo, C. (2020). Estrés, ansiedad y agotamiento, tres impactos del teletrabajo en la salud mental. France 24. Recuperado 27 de febrero de 2022, de <https://www.france24.com/es/20200723-estres-ansiedad-impacto-teletrabajo-saludmental-pandemia>

Garavito, S. (2018). Estrés laboral en Colombia. Bucaramanga: Universidad Cooperativa de Colombia. Recuperado de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/8526/1/2018_estres_laboral_colombia.pdf

Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process.

Lazarus RS y Folkman S (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca

Leka, S. (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. Reino Unido: Universidad de Nottingham. Recuperado de https://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh3sp.pdf

Ministerio de educación (2017). Recuperado en <https://www.mineducacion.gov.co/portal/Educacion-superior/Informacion-Destacada/196492:Educacion-virtual-o-educacion-en-linea>

Ministerio de Salud y Protección social (2018). Política de Salud Mental y SPA. Bogotá D.C., Colombia. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/Politic-as-Salud-Mental-y-SPA.aspx#:~:text=La%20Pol%C3%ADtica%20Nacional%20de%20Salud,riesgos%20asociados%20a%20los%20problemas>

Osorio, J. E., & Cárdenas Niño, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas* (17949998), 13(1), 81– 90. <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/3494>

Organización Mundial de la Salud (2020). Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/no-hay-salud-mental>

Rojas, D (2020). Estrés laboral una enfermedad común que sufre el 33% de los trabajadores de Colombia. La República. Recuperado de <https://www.asuntoslegales.com.co/actualidad/estres-laboral-una-enfermedadcomun-que-sufre-33-de-los-trabajadores-en-colombia2995082#:~:text=En%20Colombia%2C%20en%20el%20m%C3%A1s,un%20alto%20nivel%20de%20estr%C3%A9s.>

Rojas, J, Flores, G & Cuaya, I. (2021). Principais aspectos metodológicos no estudo do stresse ocupacional no pessoal universitário: Uma revisão sistemática. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, 15(1), e1248.

<https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2021.1248>

Santos, M. P. A., Sierra, M. P. Y., Rodriguez, R. G., Tovar, D., Carolina, J., Marín, A., & Dorado, R. E. C. (2019). Comprensión psicosocial del teletrabajo: riesgos emergentes y protectores–(Estudios de Caso-Colombia). El presente del futuro del trabajo II, 249.

Vargas, C y Barreto, O (2020). Carga mental en personal de enfermería. Obtenido de revista Ciencia y Cuidado, ISSN 1794-9831, Pag 108 – 121 Vol 17.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7732356>

Verduga, J., & Ortiz, P. (2021). Estrategias de afrontamiento de los síntomas asociados al estrés laboral en los trabajadores de la empresa de servicios petroleros Alkhorayef Petroleum Co. Polo del Conocimiento, 6(12), 1292-1316. doi: <http://dx.doi.org/10.23857/pc.v6i12.3436>