

ARTÍCULO ORIGINAL

ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA

LIFESTYLE AND WORK STRESS IN NURSING TEACHERS AT A PRIVATE UNIVERSITY

Fanny Rocío Ñique Tapia¹, Marcela Liduvina Rodríguez Argomedo²

Citar como:

Ñique F, Rodríguez M. Estilo de vida y estrés laboral en docentes de enfermería de una universidad privada. Rev. Recien. 2024; 13(2)

Correspondencia:

Marcela Liduvina Rodríguez Argomedo
mrodriguezar@unitru.edu.pe

Recibido: 25 /04 /2024

Aprobado: 26 /05 /2024

En línea: 30/08/2024

Resumen

Objetivo: Determinar la relación entre el estilo de vida y el nivel de estrés laboral en docentes de Enfermería. **Método:** Estudio cuantitativo, descriptivo – correlacional, corte transversal. Tuvo un universo muestral de 33 docentes, a quienes se le aplicó los instrumentos de estilos de vida y estrés laboral, posteriormente, se procesó la información haciendo uso del estadístico Chi cuadrado, presentando el p-valor con un nivel de confianza del 95%, y 5% de significancia, y la base de datos en el software SPSS Statistics 23.0. **Resultados:** Los hallazgos reportan que, el 48,5% de los docentes tienen un estilo de vida saludable, un 45,5% moderadamente saludable y un 6,1% un estilo de vida no saludable; así mismo, el 60,6% de los docentes tienen un bajo estrés laboral, un 36,4% en promedio bajo y un 3% en promedio alto, además que, sí existe relación estadísticamente significativa entre las variables estilo de vida y estrés laboral; por lo tanto, concluye que el estilo de vida repercute directamente en la presencia y manejo del estrés laboral, además de la profesión de la persona. **Consideraciones finales:** Se identifica la necesidad

Egresada de la Segunda Especialidad en Salud Ocupacional. Facultad de Enfermería Universidad Nacional de Trujillo. Investigadora Regina-CONCYTEC

² Profesora Principal Facultad Enfermería Universidad Nacional de Trujillo. Investigadora Regina- CONCYTEC

de implementar programas del manejo del estrés en toda institución laboral pública y/o privada considerando los niveles de prevención.

Palabras clave: Estilos de vida, estrés laboral, docentes universitarios.

Abstract

Objective: To determine the relationship between lifestyle and the level of work stress in Nursing teachers. Method: Quantitative, descriptive – correlational, cross-sectional study. It had a sample universe of 33 teachers, to whom the lifestyle and work stress instruments were applied, subsequently, the information was processed using the Chi square statistic, presenting the p-value with a confidence level of 95%. and 5% significance, and the database in SPSS Statistics 23.0 software. Results: The results obtained were that 48.5% of teachers have a healthy lifestyle, 45.5% moderately healthy and 6.1% have an unhealthy lifestyle; Likewise, 60.6% of teachers have low work stress, 36.4% on average have low work stress and 3% have high work stress on average, and there is a statistically significant relationship between the lifestyle and stress variables. Therefore, it concludes that lifestyle has a direct impact on the presence and management of work stress, in addition to the person's profession. On the other hand, it is necessary to implement stress management programs in every institution and/or company. that considers the levels of prevention.

Keywords: Lifestyles, Work stress, university teachers.

1. Introducción

Actualmente, la educación universitaria, ha sufrido diversos cambios, principalmente, lo relacionado con el uso de la virtualidad, en especial, durante la pandemia del COVID 19, que afectó de diversas maneras a la población mundial. Sin embargo, ya con las vacunas se ha podido controlar el avance de la enfermedad, pero esto ha originado mucho daño en la población en los diferentes aspectos: sociales, económicos, culturales y ambientales (1). Todo ello, trajo cambios en los estilos de vida de las personas, en su alimentación, actividad física, ocio, menos horas de sueño e incrementó los niveles de estrés, y un mayor uso de los equipos de computación o uso de redes sociales (2).

Por consiguiente, la educación tuvo que afrontar nuevas estrategias de enseñanza - aprendizaje, lo que implicaba la educación a distancia o en entornos virtuales, incrementando su salud mental, puesto que las condiciones de trabajo y el esfuerzo permanente para el logro de las competencias del currículo, conllevan a la acumulación de determinantes psicosociales, colocando al docente en riesgo de perder la salud mental y por ende el riesgo en su salud física (3).

Por lo que, el docente universitario, durante la pandemia incrementó sus horas de trabajo al tener que realizar las tareas propias de los quehaceres del hogar, así como su labor de catedrático, además, técnico en computación, y de apoyo a los hijos en su aprendizaje virtual; quedándose poco tiempo para descansar, dormir, recrearse, ejercitarse, e incluso alimentarse; sumado a todo ello, el tener que preparar

material didáctico, el lidiar con problemas de conectividad suya y de los estudiantes, las nuevas formas de calificar de manera on line, junto a las manifestaciones psicológicas propias del temor al contagio del COVID 19, de alguno de los miembros de la familia. Además de todo ello, no se puede dejar de resaltar que, en la población en estudio se tiene que la mayoría no sólo son docentes universitarios, también laboran en un establecimiento de salud, por ser enfermeros asistenciales, a quienes se le sumó el estrés propio de atender a personas con dolencias y algunas de ellas afectadas por el COVID-19.

Todo ello, originó alteración en sus estilos de vida, que, según la Organización Mundial de la Salud (4), lo define como: “Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”. Así mismo, el MINSA en su Modelo Integral por Cursos de Vida, refiere que es importante reconocer que los patrones conductuales, es decir los hábitos personales, por cada curso de vida determinan la salud de las personas y éstos pueden ser modificables, con apoyo del profesional de salud en la aplicación de estrategias que promuevan conductas saludables, siendo el tener una ingesta de nutrientes óptima, práctica de actividad física y ejercicio, manejo del estrés, entre otros (5).

Por lo cual, los docentes universitarios sufrieron de estrés laboral, agudizado por la pandemia del COVID 19, ya que está considerado como la reacción de la persona cuando las exigencias de su centro laboral no están siendo coherentes con su capacidad cognitiva o procedimental,

perdiendo así el control de la situación y por ende consecuencias negativas en su salud. Dicha situación se presenta en diferentes formas de presión laboral (6). Se tienen diversos enfoques teóricos relacionados al estrés laboral, que vienen estudiando la asociación entre el trabajo y la presencia del estrés.

En la presente investigación se tomó el Modelo Demanda /Control y Apoyo Social, iniciado por Karasek en 1979, que hace referencia que el estrés laboral deviene de las exigencias mentales del trabajo y el manejo del trabajador, modelo basado en la psicología por su aporte teórico en la satisfacción y motivación laboral; y la Sociología por sus investigaciones del origen de los estresores laborales. Karasek propone un modelo bidimensional siendo la primera demanda las exigencias, como la sobrecarga laboral, escaso tiempo para cumplimiento de tareas, dinámica del trabajo entre otros; y por la otra dimensión el control, en la cual se ve las posibilidades de decisiones y el uso de habilidades. Cuando se habla de control sobre la tarea, hace referencia del grado de control que tenga el trabajador para la toma de decisiones, o si tiene libertad para el desempeño de sus funciones y que tanta determinación puede ejercer en la misma; ahora de tener el trabajador un manejo sobre las capacidades, ello abre oportunidades de nuevos aprendizajes, nuevas capacidades e incluso promover la innovación en el trabajo (7).

Por tanto, se justifica la investigación, para la salud ocupacional del docente, por permitir identificar oportunamente los riesgos que puede conllevar el tener estilos de vida no saludables a nivel biológico, psicológico y social, además

de la aparición patológica del estrés laboral en dicha población, siendo un problema de salud, manifestado por fatiga mental, como resultado de un esfuerzo mayor a lo permitido, pudiendo llegar a trastornos mentales y afecciones físicas en las personas. De igual manera, beneficia directamente a la institución, específicamente el área de salud ocupacional, debido a que los resultados permiten identificar la existencia de conductas poco saludables que puedan estar asociadas con el estrés en el trabajo, y pueda así, implementar un programa de salud mental, con la finalidad de restaurarla y evitar daños mayores que perjudiquen la calidad de vida de sus trabajadores. Finalmente, los resultados son útiles para las ciencias de enfermería y la salud ocupacional; por contribuir a la práctica basada en evidencias del cuidado de enfermería y la apertura a otras investigaciones que tengan similitud en sus variables. Dicho todo ello, se planteó el objetivo de determinar la relación entre el estilo de vida y el nivel de estrés laboral en docentes de enfermería de la Universidad Privada “Los Ángeles de Chimbote”.

2. Metodología

La investigación es de tipo cuantitativa por presentar datos medibles y cuantificables; de nivel correlación por evaluar el grado de asociación entre dos variables, siendo el estilo de vida y estrés laboral y con un diseño no experimental de corte transversal⁸. La unidad de análisis fueron los docentes de la Escuela de Enfermería de la Universidad privada “Los Ángeles de Chimbote”, siendo un total de 33, con el criterio de inclusión de tener como mínimo trabajando un ciclo académico anterior en cualquier modalidad de contrato.

Las variables tuvieron como técnica de recolección de datos a la entrevista, donde se hizo uso del Cuestionario de Perfil de Estilo de vida (PEPS – I) de Nola Pender (1996), para la variable estilo de vida, siendo la clasificación a obtener estilo de vida saludable, estilo de vida moderadamente saludable y estilo de vida no saludable; para la variable estrés laboral se tomó a la Escala de estrés Laboral de la OIT – OMS, elaborado por la OIT-OMS; fundamentada por Ivancevich & Matteson,

y adaptada por Suarez9; ambos instrumentos con una confiabilidad de 0.93 y 0.96 respectivamente. Fue la prueba estadística del Chi cuadrado, la encargada de calcular la relación entre variables, presentando el p-valor con un nivel de confianza del 95%, y 5% de significancia. Posterior a ello, se elaboró una base de datos en software estadístico IBM, y SPSS Statistics 23.0. Finalmente, se consideró en todo momento los principios éticos.

3. Resultados

Tabla 1. Estilo de vida en el docente de la Escuela de Enfermería. 2022

Estilos de Vida	Nº	%
Saludable	16	48.5
Moderadamente Saludable	15	45.5
No Saludable	2	6.1
Total	33	100.0

Fuente: Cuestionario de Estilo de Vida en el docente. N. Pender. 2022.

Tabla 2. Nivel de estrés laboral de contenido de trabajo en el docente de la Escuela de Enfermería. 2022

Nivel de Estrés Laboral	Nº	%
Promedio Alto	1	3.0
Promedio Bajo	12	36.4
Bajo	20	60.6
Total	33	100.0

Fuente: Cuestionario de Estrés laboral en el docente. OIT.2022

Tabla 3. Estilo de vida y el nivel de estrés laboral en el docente de la Escuela de Enfermería, 2022.

	Estilo de Vida						
Nivel de Estrés	Saludable		Moderadamente Saludable		No Saludable		Total
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	
Promedio Alto	0	0.0	0	0.0	1	50.0	1
Promedio Bajo	6	37.5	5	33.3	1	50.0	12
Bajo	10	62.5	10	66.7	0	0.0	20
Total	16	100	15	100	2	100	33

Fuente: Cuestionario de Estrés laboral y cuestionario de Estilos de Vida en el docente. 2022 / prueba Chi cuadrado: 16.958, **valor p: 0.002 ***

4. Discusión

La pandemia trajo como consecuencias muchos problemas a nivel mundial, sobre todo en los sectores de salud, economía, educación, etc.; en los diferentes nivel educativos se tuvo que realizar la modificación del método de enseñanza, implementando la educación virtual o remota, método poco utilizado en el país; trayendo como consecuencias el incremento de actividades laborales virtuales en los docentes, actividades que pudieron afectar la salud mental y posteriormente la salud física cuando no se utilizan estrategias para adaptarse y controlar dichos efectos (10), concluyo en su estudio que el uso de nuevas herramientas tecnológicas, la nueva normalidad durante la pandemia, el confinamiento social, fue todo un desafío para el docente, llegando a causar ansiedad, depresión, y estrés.

Ahora, los estilos de vida son modificables, pero la permanencia lo largo de la vida depende de muchos factores, como la presencia de una enfermedad, el tener una carrera de salud, que le permite a la persona remodelar las conductas saludables o, el sólo hecho de convivir con personas que tienen un estilo de vida diferente, ya lo mencionaba Pender (11, 12) “las familias, las parejas y los cuidadores de la salud son fuentes importantes de influencias interpersonales que pueden hacer aumentar o disminuir el compromiso para adoptar una conducta promotora de salud.

Es así que, casi todos los docentes de la Escuela de Enfermería de la universidad Privada “Los Ángeles de Chimbote”, muestran un estilo de vida saludable (48.5%) y moderadamente saludable (45.5%) (tabla 1), semejante a la investigación de Muñoz (13); en su trabajo titulado “Estilos de vida y síndrome metabólico en docentes en la

Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la Universidad Nacional de Altiplano Puno”; donde obtuvo que el 50% tuvo un estilo de vida saludable, el 26,2% con estilos de vida malos; y difiere del estudio de Echevarria et al.¹⁴, quienes encontraron que los docentes enfermeros descuidan su propio cuidado, ya sea por la exigencia administrativas o asistenciales propias de su actuar, dejando de lado hábitos saludables como promoción de la salud mental, el ejercicio y manejo del estrés.

Ahora, los resultados obtenidos en la presente investigación, pueden deberse en primer lugar que, por ser la mayoría profesionales de salud, tienen conocimientos de las consecuencias de no conductas poco saludables y, de manera clara la práctica de acciones que promuevan un mantenimiento óptimo de la salud, para así poder hacerle frente al incremento de las actividades laborales y no afectar su bienestar, en segundo lugar, por el temor de evitar el contagio del virus en su familia, fortaleció el tipo de alimentación, entre otras actividades propias de los estilos de vida saludables, situación que hubiera sido difícil de realizar, cuando se laboraba de manera presencial; sin embargo, una de las dimensiones que no les permiten ser saludables en su totalidad es la escasa práctica de ejercicios y recreación. Ahora, no se puede dejar de lado que hay un porcentaje significativo de docentes que su estilo de vida no es saludable, ello tal vez, por el desconocimiento de prácticas saludables por no ser personal de salud, al manejo inadecuado del estrés ocasionado por la pandemia, o excesiva carga laboral, siendo el riesgo predominante la aparición de enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes, entre otras.

Dentro de aquellas variables que intervienen en el desarrollo del desgaste laboral, el cual se deriva del estrés laboral crónico, está la edad, es decir las personas adultas maduras y mayores por su misma experiencia laboral tienen o usan herramientas que les permitan afrontar el estrés laboral; otra variables es que las personas con personalidad altamente competitivas son más vulnerables al estrés laboral por su tendencia a la perfección pasando por alto las señales de alarma del mismo; también podemos tomar a la variable del estado civil, que refieren que son los casados o con familia las personas que manejan mejor el estrés por ser más realistas y tener apoyo emocional; y finalmente la variable, carrera profesional, puesto que son más susceptibles a padecer de estrés laboral los que recién inician una carrera, por ser más exigentes consigo mismo y querer demostrar sus capacidades (15).

En cuanto a los resultados del estrés laboral (tabla 2), donde más de la mitad presenta un estrés laboral bajo (60.6%) y en promedio bajo (36.4%), siendo semejantes los resultados con la investigación de Mendes, et al.⁽¹⁶⁾. denominada “Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza, Brasil”, quien obtuvo entre sus resultados que el 42,9% de los docentes tuvieron un estrés leve, así mismo un 57,1% un estrés mínimo; recomendando la necesidad de crear programas que fortalezcan las conductas preventivas y recuperativas con la finalidad que los docentes encuentren estrategias de afrontamiento del estrés, y difieren del estudio de Robinet y Pérez (17), quien halló en su estudio que los docentes tienen un nivel medio y alto de estrés ocasionados por factores psicosociales, adaptación a los TIC, desorganización, el miedo,

el confinamiento y la incertidumbre que se tiene en tiempos de COVID-19.

Los resultados obtenidos en la presente investigación probablemente se dieron debido a que en la universidad en estudio ya se venía utilizando la modalidad educativa blended learning, que implica el uso de plataformas digitales; además que, por ser los docentes profesionales de la salud con experiencia, utilizan herramientas que les han permitido controlar y/o manejar el estrés, así como el apoyo recibido por parte de su entorno familiar y laboral, otro fundamento importante es que la unidad de análisis percibe a su puesto laboral o bien como un puesto activo que le da oportunidad de crecer estando siempre motivados, o bien lo percibe como un puesto de baja tensión, donde puede controlar su estrés y mantenerse saludable, tal como lo afirma el modelo teórico de Kerasek (7), sumado a que un alto porcentaje de los docentes son contratados a tiempo parcial lo que implica que sus actividades laborales en la universidad lo realizan por horas y el confinamiento había sido levantado por la autoridades de salud del país. Sin embargo, es importante recomendar a las autoridades la ejecución de programas preventivos promocionales que permitan mantener el bajo estrés laboral en su usuario interno.

5. Conclusiones

El presente estudio obtuvo que sí existe relación entre las variables estilo de vida y estrés laboral (tabla 3), similar al estudio de Valverde (18), obteniendo entre sus resultados que ambas variables presentan una correlación inversa

estadísticamente significativa, es decir que aquellos docentes que tuvieron un estilo de vida alto o bueno, los niveles de síndrome de burnout son bajos; infiriendo así que el estilo de vida de los docentes pueden ser un factor protector a nivel psicológico.

En los docentes de la de la Escuela de Enfermería, el estilo de vida y estrés laboral tienen una relación estadística significativa, por haberse encontrado que, al tener un estilos de vida saludable se presentan niveles de estrés bajos; ello debido a que probablemente los docentes vienen manejando adecuadamente el estrés adoptando conductas saludables, sumado a ello que casi todos los docentes tienen una profesión en salud, lo que implica que tienen un amplio conocimiento sobre los efectos del estrés y la importancia de adoptar estilos de vida óptimos. También se puede sustentar dicha relación entre variables que, los docentes tienen tiempo laborando en la institución, siendo ello un factor positivo que le permite conocer los diferentes estresores que se presentan en la institución y así poder manejarlos de mejor manera.

Así mismo, el porcentaje es mínimo de docentes con un estilo de vida no saludable y por ende un nivel alto de estrés laboral, se debe considerar en la institución universitaria poner en práctica un plan de identificación de riesgos psicosociales y atención oportuna al personal con estrés laboral, tal como lo menciona Bonet, M.(19), “la evaluación de riesgos psicosociales, debe estar integrada en el Plan general de prevención, para lograr la protección de la salud de los trabajadores en el trabajo, teniendo en cuenta, que los riesgos psicosociales deben ser tratados igual que el

resto de riesgos laborales” p.63; ello permitirá mejorar la salud mental de los colaboradores, mantener niveles bajos de estrés y fortalecer la satisfacción del usuario interno; por otro lado se debe fomentar conductas saludables para disminuir la morbilidad en el personal de la institución, reafirmando lo que concluyeron De la Cruz, S., et al. (20), cuando hacen referencia que es importante la promoción de actividades saludables en el trabajo para garantizar la salud de los trabajadores.

Al contar con un estilo de vida saludable, apoyo familiar y manejo adecuado del estrés, las posibilidades de presentarse un estrés laboral son mínimas, no quedando exceptuado que, toda institución deba contar en la unidad de salud ocupacional el programa de prevención de riesgos laborales y el programa de fomento de estilos de vida saludables, identificando permanentemente la aparición de signos de estrés laboral en su personal.

6. Referencias bibliográficas

1. Ministerio de Educación. Documento legal: Norma Técnica denominada Disposiciones para el trabajo remoto de los profesores que asegure el desarrollo del servicio educativo no presencial de las instituciones y programa educativos públicos, frente al brote del COVID-19. Resolución Viceministerial N°008-2020-MINEDU. (2020 abril 2). <https://www.gob.pe/institucion/minedu/normas-legales/466186-088-2020-minedu>
2. Ministerio de Salud. 55.4% de personas tuvo más apetito durante la cuarentena. [Internet]. (citado 21 de abril 2021). Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/483609-minsa-55-4-de-personas-tuvo-mas-apetito-durante-la-cuarentena>
3. Alonso Fernández, F. Un panorámico a la salud mental de los profesores. Revista Iberoamericana de Educación (Internet), 2014. (citado 21 mayo del 2021). (66), 19-30. <https://rieoei.org/historico/documentos/rie66a01.pdf>
4. Organización Mundial de la Salud. Estilos de vida saludables: Informe de un Comité de Expertos de la OMS. (Internet). Ginebra: OMS; 1986 (citado 21 mayo del 2021). Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
5. Ministerio de Salud. Documento normativo: Modelo de atención integral de salud por cursos de vida. Resolución Ministerial N° 030-2020-MINSA. (2020 Ener 27). <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/496394/resolucion-ministerial-030-2020-MINSA.pdf>
6. Stavroula Leka, B. La organización del trabajo y del estrés: Estrategias sistemáticas de solución de problemas para trabajadores, personal directivo y representantes sindicales. Serie protección de la salud de los trabajadores N° 3. (Internet) Ginebra: OMS; 2004. (citado 28 de mayo 2021). Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9241590475>
7. Juárez Dongo, L. Propiedades psicométricas del Cuestionario del Contenido del Trabajo en una muestra de trabajadores de la ciudad de Lima Metropolitana

- (tesis en internet). Perú. Universidad Peruana Cayetano Heredia. 2017 (citado el 29 de mayo 2021). p 117. Disponible de: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3748/Propiedades_JuarezDongo_Lizeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. Metodología de la investigación 6a. ed. McGraw-Hill. 2014.
 9. Suárez, A. Adaptación de la escala de estrés laboral de la OIT-OMS en trabajadores de 25 a 35 años de un contact center de Lima en Lima. Revista PsiqueMag, (Internet) 2013 (citado el 2 (1), 33-50. Disponible en: <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag>
 10. Cortés Rojas, J. El estrés docente en tiempos de pandemia. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores, (internet) 2021 (citado el 26 de marzo de 2021) 8(spe1), 00006. Disponible en: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>
 11. Pender, Nueva Jersey. Promoción de la salud en la práctica de enfermería. 5ª ed. Upper Saddle River, Nueva Jersey: Pearson Prentice Hall. 2006.
 12. Raile, M., Marriner, A. Modelo y Teorías en Enfermería. 7ma. Ed. 08021 Barcelona. España. Elsevier España, S.L. Travessera de Gràcia, 17-21. ISBN edición original: 978-0-323-05641-0 ISBN edición española: 978-84-8086-716-0 Depósito Legal: 47.359-2010. 2010. Disponible en: www.medilibros.com file:///C:/Users/user/Downloads/Modelos_y_teorias_en_enfermeria_7ed_medi.pdf
 13. Muñoz, M. Estilos de vida y síndrome metabólico en docentes en la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la Universidad Nacional de Altiplano Puno. (Tesis en internet) Universidad Nacional del Altiplano. 2020. (citado el 29 de mayo 2021). Disponible en: <http://tesis.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/16743>
 14. Echeverría Caicedo KP, Romero Urréa HE, Sellan Reinoso GN, Mendez Sanchez EM. Estilos de Vida del Profesional Enfermero y su relación en la calidad de atención. RESBIC [Internet]. 20 de febrero de 2020 [citado 26 de abril de 2021];4(1):44 - 58. Disponible en: <https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/72>
 15. Ministerio de Salud del Salvador. Manejo del Estrés, Talento Humano en Salud. [Presentación] Gobierno de El Salvador 2016. (citado el 26 de abril del 2021. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/446746570/MANEJO-DEL-ESTRES-TALENTO-HUMANO-EN-SALUD>
 16. Mendes Rodrigues LT, Lago EC, Pinheiro Landim Almeida CA, Pires Ribeiro I, Vasconcelos Mesquita G. Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. Enf Global (Internet). 20 de diciembre de 2019 (citado 27 de abril de 2021);19(1):209-42. Disponible en: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/383201>
 17. Robinet-Serrano, AL y Pérez-Azahuanche, M. Estrés en los docentes en tiempos de

- COVID-19. Polo del Conocimiento: Revista científico – profesional (Internet). 2020 (citado el 27 de abril del 2021), 5 (12), 637-653. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/>
18. Valverde Asencios, M. Síndrome de burnout y estilos de vida en docentes de la facultad de salud de una universidad privada de Perú en tiempos de pandemia. Revista Científica De Ciencias De La Salud (Internet). 2021 (citado el 28 de abril del 2021), 14(1), 19-26. <https://doi.org/10.17162/rccs.v14i1.1478>
 19. Bonet Manchego, C. Evaluación de riesgos psicosociales. (Tesis en internet). Universidad de Valladolid España 2022 (citado el 25 de marzo del 2023). Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/55888>
 20. De la Cruz-Pabón, S., Paredes-Bermúdez, M., Iguarán-Jiménez, A., & Ramos-De la Cruz, E. Promoción de estilos de vida saludables en trabajadores administrativos de una institución técnica. Duazary (internet) 2022 (citado el 25 de marzo del 2023), 19(3), 214–228. Disponible en: <https://doi.org/10.21676/2389783X.4838>