

Relación entre estrés laboral y consumo de alcohol en docentes universitarios de enfermería

Relationship between work-related stress and alcohol consumption in nursing university educators

Julia López Valenzuela

 <https://orcid.org/0009-0007-0705-0894>
 valenzuelalopezjulia1808@gmail.com
 Universidad Autónoma de Aguascalientes

Mónica Alejandra López Castro

 <https://orcid.org/0009-0000-8008-7289>
 Universidad Autónoma de Aguascalientes

José Manuel Rodríguez Ramírez

 <https://orcid.org/0000-0002-9296-4565>
 Universidad Autónoma de Aguascalientes

Víctor Federico Rodríguez Nava

 <https://orcid.org/0000-0001-7497-5829>
 Universidad Autónoma de Aguascalientes

Resumen

Introducción: El estrés laboral es una preocupación global. En México afecta a 75% de la población trabajadora, siendo los docentes uno de los grupos más vulnerables. Este estrés puede conllevar al consumo de alcohol considerado un comportamiento riesgoso. **Objetivo:** Evaluar la relación entre estrés laboral y consumo de alcohol en docentes de enfermería. **Metodología:** Estudio no experimental, transversal, prospectivo y cuantitativo, utilizando los instrumentos JSS (Cuestionario de Estrés Laboral) y AUDIT (Cuestionario de Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol) ($\alpha=0.80$ y 0.87) en 35 docentes de enfermería de una universidad pública en Aguascalientes. Se empleó el programa SPSS v. 23.0 para análisis estadístico, prueba de correlación de Spearman. **Resultados:** Edad promedio 39.8 años, 80% mujeres, 51.4% solteros. Con respecto al estrés laboral, 42.9% reportó sentirse estresado frecuentemente, con un puntaje promedio de 85.88 (nivel bajo). En cuanto al consumo de alcohol, el puntaje promedio fue de 2.6 (bajo riesgo), mujeres: 5.14 puntos; hombres: 2 (bajo riesgo). La correlación entre ambas variables fue no significativa ($r=0.133$, $p=0.445$). **Conclusión:** Aunque la correlación fue baja, los hombres mostraron mayor estrés, lo que podría orientar el desarrollo de programas para prevenir estrés laboral entre este grupo.

Palabras clave:

Estrés laboral, Consumo, Alcohol, Docentes, Docentes de enfermería.

Lux Médica

Universidad Autónoma de Aguascalientes, México
 ISSN: 2007-1655

Periodicidad: Cuatrimestral
 Vol. 20, núm. 60, 2025

Recepción: 02/07/2025

Aprobación: 13/11/2025

URL: <https://revistas.uaa.mx/index.php/luxmedica>



Abstract

Introduction: Work-related stress is a global concern. In Mexico, it affects 75% of the working population, with teachers being one of the most vulnerable groups. This stress can lead to alcohol consumption, which is considered a risky behavior. **Objective:** To evaluate the relationship between work-related stress and alcohol consumption among nursing teachers. **Methodology:** Non-experimental, cross-sectional, prospective, and quantitative study, using the JSS (Job Stress Survey) and AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) instruments ($\alpha=0.80$ and 0.87) with 35 nursing teachers from a public university in Aguascalientes. The SPSS v. 23.0 software was used for statistical analysis, employing Spearman correlation test. **Results:** Average age 39.8 years, 80% women, 51.4% single. Regarding work-related stress, 42.9% reported feeling stressed frequently, with an average score of 85.88 (low level). Concerning alcohol consumption, the average score was 2.6 (low risk), women: 5.14 points; men: 2 (low risk). The correlation between both variables was not significant ($r=0.133$, $p=0.445$). **Conclusion:** Although the correlation was low, men showed higher stress, which could guide the development of programs to prevent work-related stress among this group. Keywords: Work-related stress, consumption, alcohol, teachers, nursing teachers.

Keywords:

Work stress, Consumption, Alcohol, Teachers, Nursing teachers.

Introducción

El estrés laboral se puede definir según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) como una preocupación global significativa¹. Impacta a una gran parte de la población en México, de esta población 40% son trabajadores². Si bien cualquier profesión puede resultar ardua, y por consecuente provocar un alto índice de estrés laboral, los docentes son más propensos a sufrirlo³, especialmente el docente en enfermería por la carga excesiva de trabajo, poco reconocimiento y apoyo social con el que cuentan⁴.

Los docentes representan un componente fundamental dentro del proceso educativo. Ellos son responsables de formar a los futuros profesionales en el país⁵, pues participan activamente en la formación de profesionistas repercutiendo directamente en los servicios que ofrecen en la población y creando a profesionales capaces de enfrentarse al mundo, brindando servicios de alta calidad y calidez a la población⁶.

El estrés laboral en docentes a nivel mundial tiene grandes porcentajes de afectación, de ahí que los trabajadores sufran de desánimo, cansancio, ansiedad, pérdida de ingresos e incluso desempleo⁷. Estas manifestaciones no sólo afectan en su rendimiento laboral, limitando su productividad, sino también en su capacidad para mantener relaciones interpersonales saludables que afectan la comunicación y el trabajo en equipo⁸.

Este estrés laboral puede ser entendido como la capacidad de respuesta del trabajador ante situaciones de desequilibrio, entre las cuales las demandas o exigencias percibidas superan los recursos y capacidades percibidos del individuo para hacer frente a dichas exigencias⁶. Esto puede deberse a varios factores, tales como la sobrecarga de trabajo, presión por cumplir las metas, falta de reconocimiento, llevándolos a sufrir efectos negativos. Algunas otras son afecciones de la salud mental y comportamientos riesgosos como consumo dañino de alcohol^{9,10}. Como consecuencia, se tiene que el docente consume alcohol, ya que a menudo es utilizado como mecanismo de afrontamiento, no necesariamente positivo, pero ayuda a hacer frente a esta afección¹¹.

La prevalencia mundial de los trastornos por consumo de alcohol evidencia una problemática de salud pública que continúa afectando a una parte significativa de la población adulta en todo el mundo. Las estadísticas refieren que 5.1% de la población adulta total presenta algún trastorno relacionado con el consumo de alcohol, representando a millones de personas cuya salud física, mental y social se ve comprometida debido a esta sustancia. Al separar las cifras por género, se observa una notable diferencia: el sexo masculino as-



ciende a 237 millones, mientras que para el sexo femenino el impacto es de 46 millones, lo cual refleja patrones de consumo con una gran diferencia entre hombres y mujeres, indistintamente de la profesión¹². Sin embargo, contrario a su papel como modelos de comportamiento saludable, los docentes de enfermería no están inmunes al consumo excesivo de alcohol. Por ello, es importante reconocer que, incluso entre aquellos que promueven la salud y el bienestar, existen riesgos de uso y abuso de alcohol, por lo tanto es crucial dirigir esfuerzos para prevenir y atender esta problemática dentro del ámbito educativo. Partiendo de lo anterior, el objetivo del presente estudio fue evaluar la relación entre estrés laboral y consumo de alcohol en docentes universitarios de enfermería¹³.

Metodología

Estudio cuantitativo, correlacional, transversal y prospectivo realizado a través de un censo con 35 docentes. Los criterios de inclusión fueron: docentes pertenecientes al departamento de enfermería de una universidad, participantes que firmaran el consentimiento informado y complementaran cien por ciento los instrumentos; los criterios de eliminación: decidir retirarse de la investigación y docentes en periodo vacacional o incapacidad médica; y los criterios de exclusión: docentes participantes en la investigación.

Para la variable “estrés laboral” se utilizó el Cuestionario de Estrés laboral (JSS)¹⁴, que mide el estrés laboral, con un alfa de Cronbach de 0.80. Contiene 30 ítems cuyas respuestas se dividen en nivel bajo, medio y alto (30-90, 91-180 y 181-270 puntos respectivamente) de estrés laboral. Cuenta con dos subescalas que miden severidad y frecuencia, y se divide nuevamente en subescalas: falta de apoyo social, factores organizacionales y presión del trabajo. En cuanto al consumo de alcohol, se utilizó el Cuestionario para Trastornos por Consumo de Alcohol (AUDIT)¹⁴, el cual mide el consumo de alcohol permitiendo examinar el riesgo del consumo de alcohol con un alfa de Cronbach de 0.87. Consta de 10 ítems y los resultados se clasifican con base en el número de puntos obtenidos: 0-7 puntos bajo riesgo, 8-15 puntos riesgo medio, 16-19 puntos alto riesgo y >20 puntos probable adicción¹⁵.

Se desarrolló bajo la observancia de los lineamientos éticos y normativos establecidos por diversas directrices nacionales e internacionales, asegurando la protección y los derechos a los participantes. A nivel nacional se atendieron las disposiciones del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud, en específico en el Título Segundo, Capítulo III, el cual aborda las medidas de protección y los derechos de los sujetos de investigación¹⁶. Asimismo, los Principios del Código de Núremberg¹⁷, también del Informe Belmont de donde se extrajeron los principios éticos esenciales y guía para la protección integral de los seres humanos¹⁸ y la Declaración de Helsinki, considerando los principios éticos para la investigación médica en seres humanos¹⁹.

Con respecto a la recolección de datos se obtuvieron consentimientos informados de los que se explicó su objetivo y se dejó claro la confidencialidad de la información, y que solamente sería utilizada para fines de investigación. La investigación fue aprobada por la Academia de Investigación del Departamento de Enfermería del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, el código de registro es AEI-31-24. Una vez obtenido dicho código se solicitaron los horarios de los docentes y sus nombres, posteriormente se asistió con cada docente respetando su derecho a retirarse de la investigación, asimismo se dio espacio para dudas y preguntas.

Para el análisis estadístico se usó el programa SPSS v. 23.0 utilizando la estadística descriptiva, de la que se obtuvieron frecuencias y porcentajes. Como prueba de normalidad se utilizó Shapiro Wilk ($\text{sig}=.000$ y $.020$), la cual reflejó que no hubo una distribución normal en la población. Como prueba de correlación se aplicó R de Spearman ($r=1.000$ $p=.445$), la cual indicó una correlación positiva débil.

Resultados

Con respecto a las variables sociodemográficas, el promedio de la edad fue de 38.9 años, prevalencia del sexo femenino y estado civil casado (80% y 51.4% respectivamente).

En relación con al estrés laboral, el promedio general fue bajo, con 85.88 puntos; por sexo, los hombres presentaron nivel medio (105.37 puntos) y las mujeres nivel bajo (78.11 puntos). El estrés laboral en la subescala severidad, la actividad que tuvo mayor frecuencia



fue: “me asignan tareas con las que estoy en desacuerdo” (22.9 %); mientras que en la subescala de frecuencia fue: “papeleo excesivo” (28.6 %), las restantes actividades con mayor frecuencia se observan en la Tabla 1.

Tabla 1. Estrés laboral

Severidad		
Ítem	n	%
Me asignan tareas con las que estoy en desacuerdo	8	22.9
Salario insuficiente	6	17.1
Mal manejo en situaciones de crisis	5	14.3

Frecuencia		
Ítem	n	%
Papeleo excesivo	10	28.6
Tengo que realizar trabajos en mi tiempo libre	8	22.9
Me interrumpen con frecuencia	5	14.3

Fuente: Cuestionario de Estrés Laboral JSS (2024).

En relación con el consumo de alcohol, el inicio de edad promedio fue de 20.52 y el puntaje promedio de consumo de alcohol general 100% de los docentes tuvo bajo riesgo. Por sexo, mujeres y hombres bajo riesgo (5.14 y 2 puntos respectivamente).

En cuanto al consumo de alcohol, la respuesta con mayor frecuencia fue: “consume 1 o 2 bebidas alcohólicas en un día normal de consumo de alcohol” (57.1%), otras respuestas se aprecian en la Tabla 2.

Tabla 2. Distribución porcentual de AUDIT

Docentes que	N	%
Consumen 1 o 2 bebidas alcohólicas en un día normal de consumo de alcohol	18	57.1%
Consumen 1 o menos veces al mes alguna bebida alcohólica	8	51.4%
Consumen 3 o 4 bebidas alcohólicas en un día normal de consumo de alcohol	14	40.0%

Fuente: Cuestionario para Trastornos por Consumo de Alcohol (AUDIT) 2024.

La correlación entre estrés laboral y consumo de alcohol fue realizado través de la prueba de Spearman, revelando una correlación positiva débil ($0.133, p=0.445$), lo que indica una relación no significativa (observar Tabla 3).



Tabla 3. Prueba de correlación de Spearman entre estrés laboral y consumo de alcohol

			Consumo de alcohol	Estrés laboral
Rho de Spearman	Consumo de alcohol	Coefficiente de correlación	1.000	.133
		Sig. (bilateral)	.	.445
		N	35	35
Rho de Spearman	Estrés laboral	Coefficiente de correlación	.133	1.000
		Sig. (bilateral)	.445	.
		N	35	35

Discusión

En cuanto a la distribución de edad y estado civil, se difiere respecto a Ríofrío Román²⁰ en cuyo estudio 90% se encontraba entre 40 a 90 años, 74% era casado. Al contrastar con la presente investigación, el grupo etario con mayor representación fue el de 31 a 40 años, con 45.71%, lo que refleja una mayor presencia de docentes jóvenes. El estado civil predominante fue soltero, con 51.42%, mientras que en el estudio de Ríofrío Román la mayoría eran casados.

En relación con los niveles de estrés laboral general, los resultados son similares respecto a los de Ríofrío Román²⁰, quien reporta una prevalencia de estrés de 52.96% vs. la presente investigación 42.9%. Esto podría estar relacionado con diferencias en las metodologías o factores contextuales que afectan al nivel de estrés laboral, en cualquiera de sus niveles, a los docentes.

Según Bada Quispe²¹, 80.7% de los docentes presentaba estrés laboral en nivel medio, mientras que en la presente investigación el puntaje promedio general fue bajo (100%). Además, se observó que los hombres presentaron un puntaje promedio de 105.37 puntos, lo que indica un nivel de estrés medio, mientras que las mujeres obtuvieron un promedio de 78.11 puntos, lo que refleja un nivel de estrés bajo. Esta diferencia en los niveles de estrés entre géneros sugiere que el estrés laboral puede afectar de manera diferente a hombres y mujeres, lo que podría ser relevante al momento de diseñar programas de intervención específicos para cada grupo.

Respecto al consumo de alcohol la edad promedio de inicio de consumo entre los docentes los resultados son similares a Tafoya²²: 20.5 vs. 18.2 años de la presente investigación, aunque son similares hay una diferencia de 2.3 años, lo cual puede ser un indicador de que existen factores, por determinar, que influyen para iniciar a menor edad el consumo.

A pesar de estas similitudes, una diferencia importante se encuentra en el nivel de riesgo asociado con el consumo de alcohol. En el estudio de Chacón Martínez²³, 14.3% de los docentes consume alcohol de manera irresponsable, mientras que en la presente investigación el 100% de los docentes presenta un riesgo bajo de consumo de alcohol. Este hallazgo es positivo en cierta medida, ya que, aunque la edad promedio de inicio de consumo de alcohol es menor, los consumos en docentes de este estudio no presentan un patrón de riesgo elevado, lo que podría estar relacionado con un mayor conocimiento sobre los efectos del alcohol y su consumo responsable.

En resumen, aunque los resultados del estudio comparten similitudes con los estudios previos, sugieren la existencia de factores específicos que podrían influir en la salud laboral de los docentes de enfermería. Las discrepancias en los niveles de estrés pueden ser atribuidas a factores contextuales o metodológicos, mientras que las disparidades del consumo de alcohol reflejan un comportamiento más saludable en la muestra. Los resultados proporcionan una base valiosa para desarrollar programas de prevención y manejo del estrés laboral, así como estrategias para fomentar estilos de vida saludables entre los docentes de enfermería, particularmente en lo relacionado al consumo de alcohol encaminados a disminuir o cesar el consumo.



Conclusión

Aunque los resultados de esta investigación no evidencian una asociación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés laboral y el consumo de alcohol, se logró identificar una diferencia importante y destacable entre ambos sexos. Los docentes hombres reportaron niveles más altos tanto de estrés laboral como de consumo de alcohol en comparación con las mujeres. Sin embargo, es importante mencionar que, en general, ambos grupos se sostuvieron dentro de criterios considerados como bajo riesgo en cuanto al consumo de bebidas alcohólicas, lo que indica que los patrones de consumo no alcanzan niveles problemáticos o un consumo dañino de alcohol.

Estos resultados indican que, aun cuando la relación directa entre las variables no sea significativa, existen factores de género que influyen en la manera en que los docentes enfrentan las demandas laborales y las posibles estrategias de afrontamiento que adoptan. Diversos estudios han señalado que los hombres tienden a utilizar con mayor frecuencia el consumo de alcohol como un medio para manejar el estrés o la presión laboral, mientras que las mujeres suelen recurrir a estrategias más orientadas al apoyo social, la comunicación emocional o la búsqueda de redes de contención. Esta diferencia podría explicar, en parte, las variaciones observadas en los niveles de estrés y consumo.

En el contexto docente, el estrés laboral puede relacionarse con la sobrecarga de trabajo, la responsabilidad académica, la exigencia institucional y las relaciones interpersonales dentro del entorno educativo. Considerar las particularidades de cada género permite diseñar intervenciones más específicas que promuevan tanto la salud mental como el bienestar integral del personal docente y, de manera indirecta, la calidad de la enseñanza que ofrecen.

Por lo tanto, resulta fundamental implementar estrategias de apoyo psicosocial, programas de manejo del estrés y actividades que fomenten estilos de vida saludables. Estas acciones no sólo contribuirían a la reducción de riesgos asociados al consumo de alcohol, sino también al fortalecimiento del bienestar emocional, la resiliencia y el desempeño profesional en el ámbito de la docencia en enfermería.

Las limitaciones del presente artículo consisten en la falta de una matriz correlacional para ver el comportamiento de las variables de manera interna, así como la prevalencia de cada género.

Referencias

1. Matabanchoy JM, Paz D, Matabanchoy SM, Jaramillo-Corrales MA. Estrés laboral en docentes de un centro educativo rural en Pasto. Rev Iberoam Psicol [Internet]. Bogotá: Universidad Iberoamericana; 2020 [citado 2023 jun. 15];13(3):19-28. Disponible en: <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/rip.13302>
2. Patlán-Pérez J. What is job stress and how to measure it? Salud Uninorte [Internet]. Barranquilla: Universidad del Norte; 2020 [citado 2023 jun. 15];35(1):156-84. Disponible en: <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/8738>
3. Iguasnia S, Saquisela M. Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera del Distrito Ximena 2 de Guayaquil. Digit Publ CEIT [Internet]. Guayaquil: Centro de Estudios e Investigaciones Tecnológicas; 2020 [citado 2023 oct. 30];6(1):18-28. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7897544>
4. Erasmus S, Downing C, Ntshingila N. Work-life integration among nurse educators: a meta-synthesis. Front Glob Womens Health [Internet]. Lausana (CH): Frontiers Media SA; 2024 [citado 2024 dic. 5];8(7):484. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fgwh.2024.1287484>
5. Alvites-Huamaní CG. Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. Propós Represent [Internet]. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola; 2019 [citado 2023 jun. 15];7(3):141. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n3/a06v7n3.pdf>
6. Hernández BA. Estrés laboral en docentes de escuela privada de enfermería [tesis]. Monterrey: Universidad de Monterrey; 2017. Disponible en: <https://repositorio.udem.edu.mx/items/0212bbf1-27c5-45f0-9c43-8a24f9a75d33>



7. Zúñiga L, Jiménez Y, Morales A, Maas-Góngora L. Estrés laboral y consumo de alcohol en trabajadores del petróleo. *Jóvenes Cienc* [Internet]. Guanajuato: Universidad de Guanajuato; 2021 [citado 2025 nov. 9];11:1-5. Disponible en: <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3256>
8. Rodríguez-Carvajal R, Rivas-Hermosilla S de. Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Med Segur Trab (Madr)* [Internet]. Madrid: Instituto de Salud Carlos III; 2011 [citado 2025 oct. 30];57:72-88. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2011000500006
9. Cruz-Zuñiga N, Alonso-Castillo MM, Armendáriz-García NA, Lima-Rodríguez JS. Clima laboral, estrés laboral y consumo de alcohol en trabajadores de la industria: una revisión sistemática. *Rev Esp Salud Pública* [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2021 [citado 2023 jun. 15];95. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272021000100187&script=sci_arttext
10. Rodríguez-Amaya RM, Galeano-Hernández MJ. Consumo de alcohol y cigarrillo en trabajadores de la construcción en Santander, Colombia. *Arch Med (Manizales)* [Internet]. Manizales: Universidad de Manizales; 2017 [citado 2023 jun. 15];17(1):111-20. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/2738/273851831012/html/>
11. Ramírez ASM. Relación entre el estrés en el trabajo y el consumo de alcohol: revisión de la literatura [Internet]. Medellín: Universidad de Antioquia; s.f. [citado 2024 mar. 29]. Disponible en: <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/server/api/core/bitstreams/b9eedee3-ecc7-4c45-975f-428883c3bca6/content>
12. Castillo-Martínez MCEG, et al. Consumo de alcohol en el personal de enfermería de un hospital de segundo nivel de atención. *Cienc Lat Rev Cient Multidiscip* [Internet]. México: Ciencia Latina; 2022 dic. 19 [citado 2023 jun. 15];6(6):8006-21. Disponible en: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3971
13. Brites RMR, Abreu ÂMM de. Padrão de consumo de bebidas alcoólicas entre os trabalhadores e perfil socioeconômico. *Acta Paul Enferm* [Internet]. São Paulo: Universidade Federal de São Paulo; 2014 abr. [citado 2023 jun. 15];27(2):93-9. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201400017>
14. Alemán-Villarreal H. Estrés laboral y consumo de alcohol en trabajadores de una industria [tesis]. Monterrey: Universidad Autónoma de Nuevo León; 2017. Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/14468/>
- 15.
16. Organización Mundial de la Salud. AUDIT: prueba de identificación de trastornos por consumo de alcohol: directrices para su uso en la atención primaria de salud [Internet]. Ginebra: OMS; 2001. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MSB-01.6a>
17. Cámara de Diputados del Honorable Congreso de la Unión. Ley General de Salud [Internet]. México: Cámara de Diputados; 2024 febr. Disponible en: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGS.pdf>
18. Gobierno de México. Código de Núremberg: normas éticas sobre experimentación en seres humanos [Internet]. México: Gobierno de México; [citado 2025 oct. 31]. Disponible en: https://www.conbioetica-mexico.salud.gob.mx/descargas/pdf/normatividad/normatividad/internacional/2.INTL._Cod_Nuremberg.pdf
19. Comisión Nacional para la Protección de los Sujetos Humanos de Investigación. Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación [Internet]. Bethesda (MD): National Institutes of Health; 2003. Disponible en: https://www.conbioetica-mexico.salud.gob.mx/descargas/pdf/normatividad/normatividad/internacional/10._INTL_Informe_Belmont.pdf
20. Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial [Internet]. Helsinki (FI): Asociación Médica Mundial; 1964. Disponible en: <https://www.conbioetica-mexico.salud.gob.mx/descargas/pdf/helsinki.pdf>
21. Román R. Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Escuela de Psicología Organizacional: trabajo previo a la obtención del título de Psicólogo Organizacional [Internet]. Cuenca: Universidad del Azuay; [citado 2025 nov. 9]. Disponible en: <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/9658/1/15291.pdf>



22. Bada-Quispe OF, Salas-Sánchez RM, Castillo-Saavedra EF, Arroyo-Rosales EM, Carbonell-García CE. Estrés laboral y clima organizacional en docentes peruanos. MediSur [Internet]. Cienfuegos: Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos; 2020 [citado 2023 jun. 15];18(6):1138-44. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180065571009>
23. Tafoya S, Mesa-Jurado MA, Yépez NJ, Fouilloux M, Lara MC. Los hábitos de salud como posibles protectores de dificultades en el sueño en estudiantes de medicina de una universidad nacional de México. An Fac Med [Internet]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2013 [citado 2025 oct. 31];74(3):187-92. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832013000300005
24. Chacón-Martínez ED. Consumo de alcohol, tabaco y las actitudes de los profesores de educación básica ante el consumo de drogas del estudiante [Internet]. Monterrey: Universidad Autónoma de Nuevo León; [citado 2025 nov. 8]. Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/14029/1/1080237780.pdf>

