

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 1 de 14</b>

16.

<b>FECHA</b>	jueves, 24 de noviembre de 2022
--------------	---------------------------------

Señores  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
 BIBLIOTECA  
 Ciudad

<b>UNIDAD REGIONAL</b>	Extensión Facatativá
------------------------	----------------------

<b>TIPO DE DOCUMENTO</b>	Trabajo De Grado
--------------------------	------------------

<b>FACULTAD</b>	Ciencias Sociales, Humanidades Y Ciencias Póliticas
-----------------	---

<b>NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO</b>	Pregrado
---	----------

<b>PROGRAMA ACADÉMICO</b>	Psicología
---------------------------	------------

El Autor(Es):

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN</b>
Sua Triana	Martha Liliana	1073250330
Barbosa Rodríguez	Dora Catalina	1007589662

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>
Mora Tolosa	Miguel Arturo

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 2 de 14</b>

### TÍTULO DEL DOCUMENTO

Relación entre el estrés laboral y la calidad de sueño de practicantes universitarios del Programa de Psicología de la Universidad de Cundinamarca

### SUBTÍTULO

(Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

### EXCLUSIVO PARA PUBLICACIÓN DESDE LA DIRECCIÓN INVESTIGACIÓN

INDICADORES	NÚMERO
ISBN	
ISSN	
ISMN	

### AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO

22/11/2022

### NÚMERO DE PÁGINAS

92

### DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)

ESPAÑOL	INGLÉS
1. Estrés laboral	Occupational stress
2. Calidad del sueño	Occupational stress
3. Practicantes	Practitioners
4. Psicología	Psychology
5. Salud mental	Mental health
6. Alteraciones	Alterations

### FUENTES (Todas las fuentes de su trabajo, en orden alfabético)

Accensi, E. (2016). *Estrés de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas: diseño y efectividad de un programa de intervención* [Tesis doctoral, Universitat Rovira i Virgili]. <http://hdl.handle.net/10803/399039>

Acero, A. (2020). Estrés laboral y sus consecuencias en la salud que afectan el rendimiento. [Trabajo de grado, Fundación Universidad de América]. Repositorio Institucional Lumieres. <https://hdl.handle.net/20.500.11839/8061>

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 3 de 14</b>

Acosta, M. (2019). Sueño, memoria y aprendizaje. *Medicina* (Buenos Aires), 79 (Supl III), 29-32. [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0025-76802019000700008&lng=es&tlng=](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802019000700008&lng=es&tlng=)

Amaral, K., Galdino, M., & Martins, J. (2021). Burnout, somnolencia diurna y calidad del sueño en estudiantes de enfermería de nivel técnico. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 29. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5180.3487>

Aravena, A., Mansilla, M., Paredes, C., & Valdebenito, L. (2021). Estado nutricional, hábitos alimentarios, actividad física y horas de sueño en estudiantes de la Patagonia Chilena según las estaciones del año: estudio observacional. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), 237-245. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.2.1166>

Arellano, M. (2018). Influencia de la adaptación universitaria sobre la calidad de sueño en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima-Este. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/986>

Assefa, S., Diaz, M., Wickwire, E., & Scharf, S. (2015). The functions of sleep. *AIMS Neuroscience*, 2(3), 155-171. <https://doi.org/10.3934/Neuroscience.2015.3.155>.

Báez, G., Flores, N., González, T., & Horrisberger, H. (2005). Calidad del sueño en estudiantes de medicina. *Revista de posgrado de la Vía Cátedra de Medicina*, 141(4), 14-17.

Ballina, F. (2004). Paradigmas y perspectivas teórico-metodológicas en el estudio de la administración. *Ciencia Administrativa*, 2, 1-13.

Barichello, E., Sawada, O., Sonobe, M., & Zago, F. (2009). La calidad del sueño en pacientes sometidos a cirugía oncológica. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 17, 481-488: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692009000400008>

Barón, M. (2020). Calidad de sueño en trabajadores de una empresa manufacturera con trabajo por turnos. *Red de investigación en salud en el trabajo*, 2 (Especial 2), 48 – 50. <https://rist.zaragoza.unam.mx/index.php/rist/article/view/156>

Bellido, S., Gamarra, E., Aguilar, L., Pastor, H., & Morales, B. (2021). Effects of Covid-19 on work stress. *Universidad Ciencia Y Tecnología*, 25(109), 124-130. <https://doi.org/10.47460/uct.v25i109.458>

Benalcázar, J. (2016). *Evaluación de factores de riesgo psicosocial en la empresa distribuidora Víctor Moscoso e Hijos de la ciudad de Cuenca*. <https://dspace.ups.edu/handle/123456789/11647>

Benavides, P., & Ramos, C. (2019). Fundamentos Neurobiológicos Del Sueño. *Revista Ecuatoriana de Neurología* 28(3),73-80. [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2631-25812019000300073&lng=es&tlng=es](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812019000300073&lng=es&tlng=es)

Bittar, M. (2008). Investigación sobre Burnout y estilos de personalidad en estudiantes universitarios. *Cátedra Iberoamericana de investigaciones*, 39-48.

Bosch, M., Paz, M., & Morgado, M. (2021). Conociendo el sueño: beneficios y trastornos.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 4 de 14</b>

Bustos, E. (2015). *¿Es posible evitar el estrés?: motivos y estrategias para pasar de lo urgente a lo importante*. Buenos Aires: Sb editorial.

Buyse, J., Reynolds, F., Monk, H., Berman, R., & Kupfer, J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)

Carrillo, P., Ramírez, J., & Magaña, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina UNAM*, 56(4), 5-15.

Carrillo, M., Paul, B., Karina, G., Sánchez, I., & Rangel, M. (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(1), 6-20. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0026-17422018000100006&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006&lng=es&tlng=es)

Carrillo, A., Quiñones, J., & Motañez, P. (2008). Predictores de estrés en estudiantes de post-básicas en enfermería. *Revista científica electrónica de Psicología*, 8, 141-154.

Congreso de la República de Colombia (2002, 27 de diciembre). Ley 789 de 2002: Por la cual se dictan normas para apoyar el empleo y ampliar la protección social y se modifican algunos artículos del Código Sustantivo de Trabajo.

Corredor, P., & Polanía, Y. (2020). Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia). *Medicina*, 42(1), 8–18. <https://www.revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/1483>

Durán, M. (2010). Bienestar Psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de Administración*, 1(1), 71-84. <https://doi.org/10.22458/rna.v1i1.285>

Echeverri, C. (2018). Significados y contribuciones de las prácticas profesionales a la formación de pregrado en psicología. *Avances en psicología latinoamericana*, 36(3), 569-582: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5490>

Escobar, F., & Eslava, J. (2005). Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. *Rev Neurol*.

Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 527-534. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.09.001>

Gallardo, E., & Calderon, A. (2017). Metodología de Investigación: manuales autoformativos interactivo: <https://hdl.handle.net/20.500.12394/4278>

García, A., González, R., Aldrete, G., Acosta, M., & León, G. (2014). Relación entre calidad de vida en el trabajo y síntomas de estrés en el personal administrativo universitario. *Ciencia & trabajo*, 16(50), 97-102. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492014000200007>

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 5 de 14</b>

Gómez, M. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Editorial Brujas.

González, N. (2012). Estrés en el ámbito laboral de las instituciones de salud: Un acercamiento a narrativas cotidianas. *Argumentos* (México, DF), 25(70), 171-194. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-57952012000300009&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-57952012000300009&lng=es&tlng=es)

González, S., & Segura, P. (2016). Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género. *Revistas Alternativas en Psicología*, 36, 112-115.

Gordillo, C., Mayo, C., Lara, G., & Gigante, V. (2010). Metodología de la investigación educativa: Investigación ex post facto.

Guavativa, C., & Pérez, A. (2017). Relación entre calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de ingeniería civil de la Universidad Santo Tomas, sede Villavicencio. <http://repository.usta.edu.co/handle/11634/12370>

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.

Hershner, D., & Chervin, D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and science of sleep*, 6, 73. doi:10.2147/NSS.S62907

Huaman, G., & Requena, B. (2020). Factores Psicosociales y satisfacción laboral de las enfermeras del servicio de emergencia del hospital de Vitarte Essalud, 2019, Repositorio Institucional Digital. Universidad Nacional del Callao: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/5239>

Licham, L. (2017). Síndrome del Burnout y calidad de sueño en personal de salud de clínicas privadas de la ciudad de Trujillo. <https://hdl.handle.net/11537/10640>

Lliguisaca, P., & Vinuesa, M. (2019). *Medición del nivel del estrés laboral en el personal administrativo de la empresa municipal de aseo de Cuenca (Emac)*. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8842>

López, J., & Moreno, E. (2021). Relación Entre la Calidad de Sueño y la Nota Obtenida en el Núcleo Temático de Estadística en Estudiantes de Segundo y Tercer Semestre del Programa de Psicología de la Universidad de Cundinamarca. <http://hdl.handle.net/20.500.12558/3704>

Lozano, J. (2019). Estrés y satisfacción laboral en universitarios que realizan prácticas preprofesionales. <https://repositorio.usil.edu.pe/handle/usil/9310>.

Mansano, C & Ceolim, F. (2017). Factores asociados a la mala calidad del sueño en mujeres con cáncer de mama1. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 25. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1478.2858>

Martínez, C., Narváez, E., & Osorio, V. (2019). *Factores de riesgos psicosociales presentes en practicantes de psicología de la universidad de Cundinamarca* (Tesis doctoral). <http://hdl.handle.net/20.500.12558/1652>

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 6 de 14</b>

Medina, O., Araque, F., Ruiz, C., Riaño, M., & Bermúdez, V. (2021). Trastornos del sueño a consecuencia de la pandemia por COVID-19. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2020;37(4):755-61. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.374.6360>.

Merino, M., Álvarez, A., Madrid, A., Martínez, A., Puertas, J., Asencio, A. & Barriuso, B. (2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Rev. neurol. (Ed. impr.)*, 1-27.

Mesa, N. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería. *Ene*, 13(3). [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988348X2019000300010&lng=es&tlng=pt](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988348X2019000300010&lng=es&tlng=pt).

Ministerio de Educación de Colombia (2022). Resumen de indicadores de educación superior.

Ministerio de Protección Social de Colombia y Pontificia Universidad Javeriana (2010). Fondo de riesgos Laborales de la República de Colombia. Batería de instrumentos para la evaluación de Factores de riesgo psicosocial.

Miró, E., Lozano, C., & Casal, B. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista colombiana de psicología*, (14), 11-27.

Montoya, D. (2017). El estrés laboral y su relación con la calidad de vida de los empleados no docentes del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, sede Poblado, ciudad de Medellín. <https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/handle/20.500.12746/3124>.

Muñoz, E., Díaz, R., Meza, R., Muñoz, J., García, F., López, L., Beltrán, L., & Morgado, C. (2017). Selective deprivation of rapid eye movement (REM) sleep for 24 h does not modify the c-Fos immunoreactivity in the Ventral Respiratory Column (VRC) of rat. *Revista de Neurobiología* 8(18).

Muñoz, M., Loch, R., Santos, D., Bortoletto, S., González, D., & Andrade, D. (2016). Factores asociados a mala calidad de sueño en población brasilera a partir de los 40 años: estudio vigicardio. *Gaceta Sanitaria*, 30, 444-450. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.04.011>.

Naranjo, D. (2021). Estrés laboral y factores de riesgo psicosocial. *Influence: International Journal of Science Review*, 3(2), 86-89. <https://doi.org/10.54783/influence.v3i2.142>

Onofre, M. (2021). *Influencia del estrés laboral en el desempeño laboral del personal de la Dirección de Talento Humano del Hospital de Especialidades Fuerzas Armadas n.º 1, Quito, en el año 2019* [Tesis de maestría, Quito, EC: Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador]. <http://hdl.handle.net/10644/8191>

Organización Mundial de la Salud (2016). Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades.

Organización Mundial de la Salud. (2004). La organización del trabajo y el estrés. Nottingham: Organización Mundial de la Salud.

Orlandini, A. (1999). El estrés Que es y cómo superarlo. *México: La ciencia para todos*.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 7 de 14</b>

- Oropeza, G., López, D., & Granados, E. (2019). Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. *Revista mexicana de neurociencia*, 20(1), 42-49.
- Ortiz, A. (2020). El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo. *Revista Daena (International Journal of Good Conscience)*, 15(3).
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International journal of morphology*, 35(1), 227-232.  
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Oyola, K., & Zapata, A. (2019). Efecto del estrés laboral sobre el sueño: Relación con variables sociodemográficas. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 12(1), 41-48.
- Pallares, G., Uribe, U., & Chávez, V. (2022). Calidad de sueño, insomnio y somnolencia diurna excesiva, en estudiantes de medicina de Colombia. *Ciencia e Investigación Médico Estudiantil Latinoamericana*, 27(1).
- Peña, J., & Vargas, L. (2020). *La práctica profesional, retos y desafíos para el apoyo organizacional*. Corporación Universitaria Minuto de Dios.  
<https://hdl.handle.net/10656/11233>
- Peña, A., Nieto, P., & Sánchez, M. (2018). *Relación entre estrés percibido y calidad del sueño en enfermeras de los turnos nocturno y rotativo del hospital san Rafael de Facatativá* (Tesis doctoral).
- Perez, N., & Zambrano, N. (2019). *Relación entre autoeficacia y estrés en términos de burnout, en estudiantes en práctica organizacional del programa de psicología de la universidad de Cundinamarca* (Tesis doctoral).
- Portilla, S., Dussán, C., Montoya, M., Taborda, J., & Nieto, S. (2019). Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia Promoc. Salud*. 2019; 24 (1): 84-96.
- Quispe, A. (2018). Somnolencia y calidad de sueño en estudiantes del V y VI semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno-2017 (Tesis doctoral).
- Rabia, O., Asude, K., & Kaner, G. (2020). Sleep quality and associated factors among adolescents. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 24(3), 256-267.
- Ramírez, J. (2022). Relación entre los trastornos del sueño y rendimiento académico en estudiantes del décimo ciclo de Farmacia y Bioquímica-UNID 2021.  
<http://repositorio.unid.edu.pe/handle/unid/199>
- Ramos, A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en psicología*, 23(1), 9-17.
- Ramos, P. (2018). *Técnicas de relajación para reconducir el estrés en el trabajo*. España: ICB Editores.
- Rebolledo S. & Roa Sandoval, G. F. (2022). Hábitos del sueño y funcionamiento afectivo, estrategias de prevención y autocuidado en perspectiva con las neurociencias.  
<http://repositorio.udec.cl/jspui/handle/11594/9585>

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 8 de 14</b>

Rodríguez, M. (2013). El estrés en el ámbito laboral. El estrés y sus causas. *Jornadas sobre Seguridad y salud laboral. Castilla-León, España.*

Rodríguez, A., Moreno, B., Fernández, J., Olavarrieta, S., Cruz, J., & Vela, A. (2008). Insomnio y calidad del sueño en médicos de atención primaria: una perspectiva de género. *Revista Neurología, 47(3)*, 119-123.

Rojas, N., Zapata, H., Mina, A., Ramírez, N., & Montero, L. (2014). Calidad del sueño de los estudiantes de la Facultad de Salud Universidad Santiago de Cali, Colombia. 2013. *Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá, 1(2)*, 132-145.

Rosales, E., Egoavil, T., La Cruz Dávila, C., & Rey de Castro Mujica, J. (2008). Somnolencia y calidad de sueño en estudiantes de medicina durante las prácticas hospitalarias y vacaciones. *Acta Médica Peruana, 25(4)*, 199-203.

Royuela, A. & Macías, J. (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia-Sueño, 9(2)*, 81-94.

Santana, S. (2020). Relationship of work stress with eating behavior and obesity: Theoretical and empirical considerations. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios.*

Sarsosa, K., & Charria, H. (2018). Estrés laboral en personal asistencial de cuatro instituciones de salud nivel III de Cali, Colombia. *Universidad y Salud, 20(1)*, 44-52.

Selye, H. (1976). *The stress of life*. 2ª. edition, McGraw Hill, Nueva York.

Sierra, C., Jiménez, C., & Martín, D. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud mental, 25(6)*, 35-43.

Torres, A. (2010). Parasomnias: alteraciones del sueño frecuentes en el niño con síndrome de apnea obstructiva del sueño. *Medisur, 8(6)*, 437-444.

Universidad de Cundinamarca. (2014). Reglamento de prácticas para el programa de Psicología.

Universidad de Cundinamarca. (2018). Convenios U Cundinamarca.  
<https://www.ucundinamarca.edu.co/interaccionuniversitaria/index.php/convenios>

**RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS**  
(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 9 de 14</b>

## Resumen

El estrés laboral y la mala calidad del sueño parecen ser acompañantes de la jornada laboral y otras esferas de la vida cotidiana, debido a la sobrecarga de exigencias del entorno, generando un desgaste en el organismo. Este estudio buscó determinar la relación entre el estrés laboral y la calidad del sueño de los practicantes universitarios del Programa de Psicología de la Universidad de Cundinamarca, midiendo el estrés laboral por medio del cuestionario de estrés de la Batería de Instrumentos para la Evaluación de Factores de Riesgo Psicosocial, y la Calidad de sueño a través del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg, adicionalmente, se implementó un perfil sociodemográfico diseñado por las investigadoras.

Esta es una investigación cuantitativa, que busca establecer la relación entre dos variables en un momento único. Para lo cual, se tuvo una muestra total de 39 estudiantes, 21 de octavo semestre y 18 de noveno semestre, pertenecientes a los diferentes campos formativos que oferta la Universidad de Cundinamarca.

Se evidenció que el 62% de los practicantes poseen estrés muy alto y un 72% obtuvo una mala calidad de sueño. En cuanto a la relación entre variables, se encontró una correlación positiva y significativa ( $r_{xy} = 0,318$ ,  $p = 0,048$ ). Afirmando con un 95% de confianza que mientras una variable aumenta la otra también lo hace, es decir, cuanta más puntuación obtenga el estudiante en la escala de estrés laboral, mayor puntaje tendrá en el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh.

## Abstract

Work stress and poor sleep quality accompany the workday and other spheres of daily life, due to the overload of environmental demands, generating wear and tear on the body. This study sought to determine the relationship between work stress and sleep quality of university interns of the Psychology Program of the University of Cundinamarca, measuring work stress through the stress questionnaire of the Battery of Instruments for the Evaluation of Psychosocial Risk Factors, and Sleep Quality through the Pittsburgh Sleep Quality Index, additionally, a sociodemographic profile designed by the researchers was implemented.

This is quantitative research with a correlational and cross-sectional scope. There was a total sample of thirty-nine students, twenty-one from the eighth semester and eighteen of ninth semester, belonging to the different formative fields offered by the University of Cundinamarca.

It was found that 62% of the practitioners have extremely high stress and 72% had poor sleep quality. As for the relationship between variables, a positive and significant correlation was found ( $r_{xy} = 0,318$ ,  $p = 0,048$ ). Affirming with 95% confidence that while one variable increases the other also increases, that is, the higher the score on the work stress scale, the higher the score on the Pittsburgh Sleep Quality Index.

## AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación,

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 10 de 14</b>

teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son: Marque con una "X":

<b>AUTORIZO (AUTORIZAMOS)</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública, masiva por cualquier procedimiento o medio físico, electrónico y digital.	X	
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general,

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 11 de 14</b>

contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

**NOTA:** (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

**Información Confidencial:**

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado.

**SI \_\_\_ NO \_X\_.**

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos) en carta adjunta, expedida por la entidad respectiva, la cual informa sobre tal situación, lo anterior con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

**LICENCIA DE PUBLICACIÓN**

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).

 <b>UDEC</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 12 de 14</b>

b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.

c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el “Manual del Repositorio Institucional AAAM003”

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 13 de 14</b>



**Nota:**

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

<b>Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. Nombre completo del proyecto.pdf)</b>	<b>Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)</b>
1. Relación entre el estrés laboral y la calidad de sueño de practicantes universitarios del Programa de Psicología de la Universidad de Cundinamarca	Texto
2.	
3.	
4.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

<b>APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>FIRMA (autógrafa)</b>
Sua Triana Martha Liliana	<i>Martha Sua</i>
Barbosa Rodríguez Dora Catalina	<i>Catalina Barbosa</i>

21.1-51-20.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 14 de 14</b>

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*