



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE

Actividad física y Burnout en trabajadores de un supermercado.
Revisión sistemática

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN CIENCIAS DEL DEPORTE

AUTOR:

Leiva Goicochea, Eduardo Santiago (Código ORCID: 0000-0001-5369-3275)

ASESOR:

Mg. Moreno Lavaho, Edwin Alberto (Código ORCID: 0000-0002-1775-0460)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Actividad física y salud

TRUJILLO – PERÚ

2021

DEDICATORIA

A Dios y a mis padres: Santiago Leiva Angulo y Dolores Goicochea Pizán por su esfuerzo y apoyo incondicional.

A mi hermana, mi esposa y mi hijo por ser mi apoyo incondicional, porque me acompañan es esta travesía en una parte importante de mi vida.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por brindarme salud, por ser guía en mi vida y llenarme de bendiciones.

Un agradecimiento especial a mi familia quien a pesar de las dificultades que hemos pasado siempre han creído en mí, avocándose en darme todo lo posible e imposible para que yo pueda alcanzar mis anhelos para ellos y por ellos soy lo que soy. Para ellos van todos mis logros alcanzados y los que faltan, GRACIAS.

Un agradecimiento especial a mi asesor Mg. Moreno Lavaho, Edwin Alberto, por su importante aporte y participación activa, por su capacidad para guiar mis ideas y apoyarme bajo su dirección en el desarrollo y culminación de la presente tesis.

Un agradecimiento especial a todos los profesores que conformaron parte de este camino como el profesor Carlos Jaramillo, Mario Rondón, Yordangel Martínez y Ángel Chávez.

Índice de contenidos

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. METODOLOGÍA.....	4
III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	14
IV. CONCLUSIONES.....	28
V. RECOMENDACIONES	29
REFERENCIAS	
ANEXO	

Índice de tablas

Tabla 1. Base de datos y estrategia booleana.....	5
Tabla 2. Criterios utilizados para la evaluación de la calidad de los artículos incluidos.	7
Tabla 3. Criterios de elegibilidad de PEDro.....	9
Tabla 4. Base de datos de revisión sistemática.....	15

Índice de figuras

Figura 1. Total, de artículos encontrados	14
Figura 2. Clasificación de la base de datos	21
Figura 3. Clasificación de artículos por años.....	22
Figura 4. Revistas científicas de los artículos.....	22
Figura 5. Revistas científicas por país.....	23
Figura 6. Conceptos, definiciones y términos de la Actividad física, Burnout, estrés laboral, desempeño laboral y afrontamiento.....	24

Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como finalidad buscar artículos relacionados con la actividad física y el burnout en trabajadores de un supermercado; donde la indagación circunscribió investigaciones que estuvieron sometidas a criterios de inclusión, tales como: artículos de revistas difundido en español, inglés y portugués dentro del ámbito de salud/laborales lo cual para una actualización de la información se permitió estudios publicados desde el año 2017; realizadas en centros de labores considerando ambas variables; y publicaciones académicas o revistas indexadas de procedencia fiable. La metodología consistió en una revisión sistemática, basada en un proceso mixto, donde se utilizaron plataformas de búsqueda de datos, sumado a la estrategia booleana. Se concluyó en encontrar 20 investigaciones pertenecientes a cinco bases de datos, correspondientes a los años 2017, 2018, 2019, 2020 y 2021, procedentes de países como: España, Perú, Colombia, Estados Unidos, Brasil, Alemania, México, Chile y Ecuador. Hallándose resistencia al estudio de las variables en países como Alemania, México y España. Sin embargo en países como Perú y Colombia se precisa una mayor consideración.

Palabras claves: actividad física, burnout, ambiente laboral, bibliografía.

Abstract

The present research work had the purpose of searching for articles related to physical activity and burnout in supermarket workers; where the inquiry circumscribed investigations that were subject to inclusion criteria, such as: journal articles disseminated in Spanish, English and Portuguese within the health/labor field, which for an update of the information allowed studies published since 2017; conducted in work centers considering both variables; and academic publications or indexed journals of reliable origin. The methodology consisted of a systematic review, based on a mixed process, where data search platforms were used, added to the Boolean strategy. It was concluded to find 20 researches belonging to five databases, corresponding to the years 2017, 2018, 2019, 2020 and 2021, coming from countries such as: Spain, Peru, Colombia, United States, Brazil, Germany, Mexico, Chile and Ecuador. Resistance to the study of the variables was found in countries such as Germany, Mexico and Spain. However, in countries such as Peru and Colombia, greater consideration is needed.

Keywords: physical activity, burnout, work environment, bibliography.

I. INTRODUCCIÓN

El estrés laboral es estudiado en varias áreas denotando el compromiso de dos campos tanto físico como mental lo que provoca perjuicios a nivel laboral, esto desarrolla que la vida del sujeto no sea la más óptima, lo particular de este evento son los malestares musculo esqueléticos así como algunos compromisos psicósomáticos que afectan en los ámbitos físicos y sociales (Obando et al. 2017).

Sin embargo, estudiar esta noción, proviene de muchos años atrás siendo uno de los primeros curiosos el gran Darwin (1909) tras observar a los animales como enfrentaban situaciones mediante sus emociones. A este estudio se le llamó etología (estudio del comportamiento animal), asimismo permitió espacios para los estudios en fisiología (estudio de los órganos, tejidos del ser humano), lo cual confirma la presencia de investigaciones sobre la respuesta fisiológica, el más conocido suele ser el estudio de Pavlov (1968).

Bajo esta noción del ser humano de avanzar, logra instrumentalizar la tecnología, lo cual prometería una sociedad industrializada donde los estudios empíricos anteriormente mencionados toman valor. Aquí, el ser humano se vincula no solo con sus pares sino con máquinas y sistemas en formas de rutinas y constancia. Según sostiene Vidal (2019) el colaborador puede sentirse estresado cuando las exigencias de su contexto superan la capacidad de afrontamiento lo cual desarrolla complicaciones en su salud biológica como enfermedades cardiovasculares o problemas músculo esqueléticos, y psicológica como la ansiedad y la depresión. Sin embargo, en el vulgo popular se entiende al estrés desde una arista negativa que paraliza la secuencia de las acciones. Para ello, Díaz et al. (2018) replican al estrés desde dos perspectivas. Cuando la respuesta fisiológica es paralizante se le otorga el nombre de distrés y cuando la respuesta fisiológica es adaptativa lleva el nombre de estrés. (Gallego et al., 2018). En ese sentido, la respuesta del sujeto puede ser decisiva para desarrollar un cuadro de eustrés o distrés.

Según la Organización internacional del trabajo [OIT] (2016) el espacio comprendido por la Unión Europea es una de las regiones donde el estrés laboral afecta a 40 millones de colaboradores, de las cuales el 26% de empresas han considerado el uso de alguna estrategia con el fin de mitigarlo; así mismo, se

explica el aumento de la competencia, expectativas y rendimiento dentro las largas horas de trabajo lo que constituye ambientes de trabajo cada vez más estresantes.

Así, por ejemplo, en México, de acuerdo con el estudio de Aranda et al. (2018) en colaboradores de supermercados de Guadalajara, el 64,2% presentó SB, donde el agotamiento emocional fue el aspecto considerado (59,9%); mientras que en Madrid, Colom y Contreras (2018) evidenciaron que el agotamiento emocional predispone a bajos niveles de extraversión, amabilidad, escrupulosidad y apertura.

Respecto a ello, Gómez (2017) evidenció que las personas que realizan actividades físicas considerables presentan mayores emociones positivas, compromiso, autoeficacia, competencia en relación a la actividad física y en general se caracteriza mejor como empleados saludables.

La atención en un supermercado depende de varias actividades como la atención y comodidad del cliente, escuchar pedidos y cualquier otra charla, promover ventas, atender proveedores, con exposición a un sinnúmero de riesgos desencadenantes y/o facilitadores de los síntomas del estrés como la carga de trabajo, el salario o la remuneración, por nombrar algunos.

En ese contexto, es preciso investigar sobre el movimiento de las variables, además de sus relaciones entre sí, más aún en este tiempo de pandemia por COVID-19, ya que ello ha significado la presencia de mayores estresores como el miedo al contagio, pues los colaboradores de supermercados han sido de los más expuestos debido al carácter importante de sus funciones en cuanto a satisfacer elementos de primera necesidad a la población no solo peruana, sino a nivel mundial. En ese sentido, la pregunta de investigación es ¿Cuáles son los estudios evidenciados entre la actividad física y el burnout en trabajadores de un supermercado?

Este estudio se justifica por las evidentes repercusiones que contiene el síndrome de burnout ya que comprende factores de riesgo psicosocial. Esto determina el fin último de intentos fallidos al manejo del estrés laboral manifestado en tres aspectos; agotamiento físico y/o emocional, despersonalización y baja realización personal en el trabajo. Sin embargo, aun cuando esta variable ha sido ampliamente analizada en poblaciones de médicos, enfermeras, personal administrativo,

docentes, amas de casa, policías, psicólogos, no se han encontrado suficientes estudios examinados sobre la realidad de trabajadores de supermercados, una población sumamente amplia por la importancia que tienen estas tiendas para la sociedad.

Como objetivo general se ha planteado realizar la revisión de artículos relacionados con la actividad física y el burnout en trabajadores de un supermercado. Y como objetivos específicos: i) Clasificar la base de datos de artículos relacionados con la actividad física y el burnout en trabajadores. ii) Clasificar los artículos por año de la actividad física y el burnout en los trabajadores. iii) Clasificar según revistas científicas que comprendan la actividad física y burnout en trabajadores. iv) Clasificar los conceptos de la actividad física, burnout, estrés laboral, desempeño laboral y afrontamiento.

II. METODOLOGÍA

2.1. Tipo y diseño de investigación:

Para el actual estudio se empleará una revisión sistemática; Moreno et al. (2018), la define como un procedimiento donde se incluya estudiar de manera exhaustiva información precisa al tema elegido, de tal forma se pueda seleccionar mediante ciertos criterios de selección, recolección, evaluación crítica y resumen de toda la indagación. Es puntual indicar que en este tipo de investigación documental Baena (2017) sostiene la búsqueda y recopilación de datos en fuentes diversas de origen oral o escrito.

La presente revisión sistemática presenta un proceso mixto ya que necesita abiertamente el uso de investigaciones cualitativas y cuantitativas para el logro del estudio (Sampieri et al. 2014).

2.2 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

La investigación consideró plataformas de búsqueda de datos internacionales para poder indagar mediante palabras claves, con las que se pueda encontrar concordancias con el tema a investigar con los títulos, resúmenes y palabras claves, además se contempló las investigaciones desde el 2017 en adelante.

Para esta investigación, se empleó la estrategia booleana; el cual consiste en combinar términos claves junto a operadores booleanos (and, or, not) en las diferentes bases de datos. De acuerdo a la Tabla 1, se describe la estrategia de investigación utilizada por cada una de las cinco bases de datos consideradas, donde conjugando las variables de interés: Burnout, Estrés laboral, Desempeño laboral, Actividad física, y Afrontamiento, aunado a los operadores booleanos, se procedió a poder identificar las investigaciones de interés para la presente revisión sistemática.

Tabla 1. Base de datos y estrategia booleana

Repositorios Institucionales	“actividad física” OR “burnout” AND “estrés laboral” OR “desempeño laboral” AND “afrentamiento” OR “estrés laboral” AND “burnout” OR “actividad física”
Scielo	“actividad física” OR “burnout” AND “estrés laboral” OR “desempeño laboral” AND “afrentamiento” OR “estrés laboral” AND “burnout” OR “actividad física”
Dialnet	“actividad física” OR “burnout” AND “estrés laboral” OR “desempeño laboral” AND “afrentamiento” OR “estrés laboral” AND “burnout” OR “actividad física”
Elsevier	“actividad física” OR “burnout” “estrés laboral” OR “desempeño laboral” “afrentamiento” OR “estrés laboral” “burnout” OR “actividad física”
Latindex	“actividad física” OR “burnout” “estrés laboral” OR “desempeño laboral” “afrentamiento” OR “estrés laboral” “burnout” OR “actividad física”

Nota: Elaborado por el autor

2.3. Criterios de inclusión y exclusión

En esta investigación se tomaron en cuenta diferentes premisas con el fin de incluir o excluir un estudio en el proceso de recolección de datos.

Criterios de inclusión

- Artículos de revistas difundido en español, inglés y portugués dentro del ámbito de salud/laboral
- Estudios que fueron publicados desde el año 2017 en adelante
- Investigaciones realizadas en centros de labores considerando ambas variables
- Publicaciones académicas o revistas indexadas de procedencia fiable.

Criterios de exclusión

- Publicaciones académicas, entrevistas o revistas no indexadas, o de procedencia no fiable.
- Estudios que fueron publicados antes del año 2017.
- Estudios que fueron analizados en otros idiomas que no corresponden.
- Investigaciones realizadas sin considerar al menos una variable.

2.4. Procedimiento

Se eliminaron los resultados de las búsquedas que no cumplían con lo requerido, asimismo los que evidenciaban duplicidad, para ello se optó por recurrir a los criterios de inclusión y exclusión. Se vio la necesidad de tener un revisor externo con el fin de validar los datos evitando el conflicto.

2.5. Proceso de selección

En el presente estudio se instituyó una base de datos conformados por las revistas, artículos y publicaciones seleccionados de las plataformas de datos tales como Scielo, Dialnet, Ebsco, Elsevier y repositorios institucionales. Asimismo, se

consideró la estructuración y búsqueda de los términos relacionados a la pregunta de investigación tales como “actividad física”, “burnout”, “estrés laboral”, “fuerza física”, “afrontamiento”, “desempeño laboral”; entre otras combinaciones con el fin de obtener los mejores resultados y finalmente la eliminación de estudios duplicados.

2.6. Extracción de datos

Para la extracción de datos, se analizaron los objetivos, las unidades de análisis, el tipo de población, el tipo de estudio, el procesamiento de datos, las variables a estudiar, técnicas de análisis estadísticos.

2.7. Evaluación de la calidad

Para este estudio, se elaboró una lista de verificación de evaluación de la calidad, la cual consiste en orientaciones adicionales para generar juicios de calidad dentro de las fuentes que se usarán en una revisión sistemática, donde se permite estructurar una serie de criterios, establecidos de manera clara y fácilmente aplicables por parte de los participantes en la revisión (Febregues y Serra, 2019). Partiendo de lo anterior, los criterios formulados y detallados en la tabla 2, siendo un total de 16, fueron desarrollados por el autor de la presente investigación considerando los principios y características de las checklists para la evaluación de la calidad en revisiones sistemática. De esta forma, se tomaron un total de 26 artículos en la lista de verificación, calificándolos entre cero y dos (0=no, 1=limitado y 2=buen elemento).

Tabla 2. Criterios utilizados para la evaluación de la calidad de los artículos incluidos.

Criterios de evaluación de la calidad

1. ¿Se contempla al menos una de las dos variables?
 2. ¿Se establecieron claramente los objetivos o metas de la investigación?
 3. ¿Se describió el diseño del estudio?
 4. ¿Se describió correctamente la conexión con el burnout?
 5. ¿Se describió la población/ unidad de análisis?
 6. ¿Se describieron los resultados de la investigación?
-

-
7. ¿Fueron apropiadas las pruebas estadísticas?
 8. ¿Se describió el las características del burnout?

Criterios de evaluación de la calidad

9. ¿Se describió con precisión y claridad las variables de estudio?
 10. ¿Se describieron claramente las características de la actividad física?
 11. ¿Se indicaron los principales hallazgos del estudio?
 12. ¿Se describió las repercusiones del burnout en la población indicada?
 13. ¿Se establecieron claramente las limitaciones del estudio?
 14. ¿Se establecieron los títulos en los antecedentes de las investigaciones?
 15. ¿Se presentó los resultados de las investigaciones que contengan al menos una de las dos variables de estudio?
 16. ¿Se presentó las conclusiones de las investigaciones que contengan al menos una de las dos variables de estudio?
-

Nota: Elaborado por el autor

Tabla 3. Criterios de elegibilidad de PEDro.

AUTORES	Criterio de Selección	Asignación aleatoria	Asignación oculta	Grupos homogéneos	Pacientes ciegos	Terapeuta ciego	Evaluadores ciegos	Seguimiento al menos del 85%	Datos analizados	Estadística de al menos un dato comparado	Medidas puntuables al menos de un resultado	Total
Bischoff,L.; Otto,A.; Hold,C.; & Wollesen,B	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	7/11
Hilda,S.; & Tenenbaum, G.	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	8/11
Rendón,M.; Peralta,S.; Hernandez, E.; Hernandez, R.; Vargas,M.; Favela,M	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	6/11

Sorce,A.; & De Lucca,S	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	8/11
Muñoz,C.; Correa,C. & Matajudios,J	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	7/11
Lopez,E. & Zazarias,H.	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	6/11
Salcedo,H.; Cárdenas.; Carita,L. & Ledesma,M.	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	7/11
Tabares,Y.; Mártinez,V. & Matabancho y,S.	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8/11

Vidotti, V.;													8/11
Trevisan, J.;													
Quina, M.;	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1		
Perfeito, R. & Do carmo, M													
Pando, M.;													8/11
Gascón, S.; V arillas, W. & Aranda, C	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1		
Flores, P.;													7/11
Fernanda, S. & Renato, D	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1		
Obando, M.;													7/11
Calero, M.;													
Carpio, O. & Fernández, L	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
García, J.;	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	7/11	
León, M.; Coli													

no,E. & Gallardo,L													
Remor,E.; & Llantada,C.	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	6/11	
Barbosa,S. & Urrea,Á	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	7/11	
Bermejo,I.; Campos,G.; & Sanchez, A.	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	6/11	
Lauracio y Lauracio	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	7/11	
Park,S.; Jang,M.;&Ko apn,R	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	9/11	

Álvarez,P.;													8/11
Chacón, F.	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	
& Sanchez,E													
Seijas, D.	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	7/11

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se realizó la búsqueda en cinco bases de datos el cual se encontraron 26300 artículos. En ese sentido, de acuerdo a lo detallado en la Figura 1, se observa que se seleccionaron un total de 604 artículos que cumplían con criterios rigurosos de inclusión tales como el año en consideración, así como el idioma y publicaciones académicas indexadas. De estos últimos se obtuvieron 578 artículos orientados a otras áreas quedando un total de 26 documentos; de las cuales 6 no tenían ninguna relación con el tema de investigación; quedando como resultado final 20 artículos de los que se extrajeron datos e información para ser analizada y sistematizada en la presente revisión sistemática.

Figura 1. Total de artículos encontrados

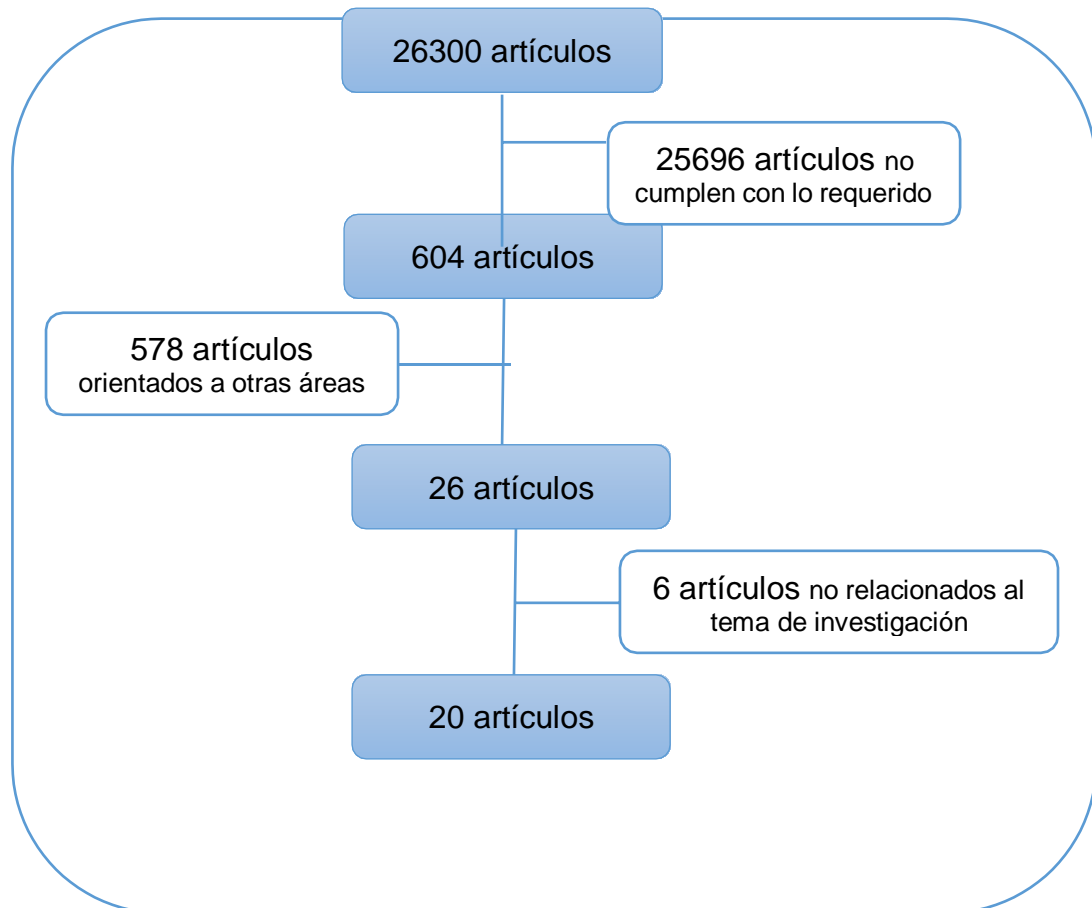


Tabla 4. Base de datos de revisión sistemática.

Autor y año	Ciudad y país	Revista	Base de datos	Conceptos
Bischoff,L.; Otto,A.; Hold,C.; & Wollesen,B. (2019)	Hamburgo, Alemania.	Revista internacional de estudios en enfermería	Elsevier	Actividad física: Elemento para la regulación del estrés y de la reactivación de la misma. Estrés laboral: Presión ejercida por el medio en el sujeto, éste responde a eventos laborales.
Hilda,S.; & Tenenbaum,G.	Florida, Estados Unidos.	Researchgate	Elsevier	Ejercicio: El ejercicio es un subconjunto de acciones físicas planificadas, estructuradas y repetitivas planificadas y repetitivas, destinadas a mejorar o mantener la aptitud física. Afrontamiento: Repuestas conductuales para reducir el estrés.
Rendón,M.;Peralta, S.; Hernandez,E.; Hernandez,R.; Vargas,M.; Favela,M.	México.	Enfermeria Global	Scielo	Burnout: respuesta que presenta la persona al estrés laboral crónico manifestado por actitudes y sentimientos negativos hacia los individuos con los que se trabaja
Sorce,A.; & De Lucca,S.;	Sao Paulo, Brasil.	Revista latinoamericana de enfermagem	Scielo	Burnout: El síndrome afecta principalmente a profesionales de servicios que tratan directamente con personas <u>Factores psicosociales: Resultan de las interacciones entre el trabajador y el entorno</u>

				laboral, las condiciones y la organización del trabajo, las demandas laborales y el grado de autonomía sobre las actividades.
Muñoz,C.; Correa,C. & Matajudios,J. (2020)	Pereira, Colombia.	Revista Espacios	Latindex	Burnout: está caracterizado por un conjunto de signos y síntomas que manifiesta el individuo como respuesta al estrés crónico laboral. Afrontamiento: Esfuerzos intrapsíquicos y orientados a la acción.
Lopez,E. & Zazarías,H.	Huánuco, Perú.	DesAFIOS :Revista científica de ciencias sociales y humanidades	Repositorio institucional Universidad de Huanuco	Burnout; síndrome caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal en el trabajo, que puede ocurrir entre individuos cuyas tareas diarias se circunscriben al servicio de personas
Salcedo,H.; Cárdenas.; Carita,L. & Ledesma,M.	Lima, Perú.	Revista de investigación científica y tecnológica Alpha centauri	Repositorio del Instituto universitario de innocacion, ciencia y tecnología	Burnout: Enfermedad el cual es producto del estrés crónico producido en el centro de labores.

Tabares, Y.; Mártinez, V. & Matabanchoy, S.	Nariño, Colombia.	Universidad y Salud	Scielo	Burnout: Un fenómeno que incluye cansancio emocional, despersonalización y reducida realización personal, generando consecuencias multivariadas a nivel físico, psicológico, social y laboral.
Vidotti, V.; Trevisan, J.; Quina, M.; Perfeito, R. & Do carmo, M. (2019)	Brasil	Enfermería Global	Scielo	Burnout: U conjunto de síntomas que denotan el agotamiento del trabajador, manifestado por falta de energía física y mental.
Pando, M.; Gascón, S.; Varillas, W. & Aranda, C.	Lima, Arequipa y Trujillo-Perú.	Ciencia Universidad Estatad de Milagro UNEMI	Repositorio institucional Universidad Estatad de Milagro	Factores psicosociales: Es factor de riesgo Para la presencia de alguna forma de sintomatología del estrés. Estrés: Se produce en la transacción con el medio individual, cuando los eventos son evaluados como superior a la capacidad de enfrentarse a ellos y poner en peligro el bienestar”

Flores,P.; Fernanda,S. & Renato,D.	Quito-Ecuador	European Scientific Journal	Repositorio institucional Universidad de Catania	Estrés: Es el resultado de la aglomeración de situaciones que el trabajador las asume con el pretexto de la responsabilidad y la angustiada necesidad de mantenerse en su sitio de trabajo.
Obando, M.; Calero, M.; Carpio, O. & Fernández, L. (2017)	Ecuador	Ciencia Universidad Estatad de Milagro UNEMI	Repositorio institucional Universidad Estatad de Milagro	<p>La actividad física: incide positivamente en la condición física del individuo sano o con problemas psicomotrices, en la disminución del sedentarismo, el estado de ánimo y las conductas sociales, entre otros.</p> <p>El estrés laboral como forma específica de ruptura del homeostasis desencadena múltiples problemas de salud y de rendimiento en el trabajo, tales como los problemas del nivel de atención, ritmo laboral, repetitividad, ausentismo, entre otros</p>
García,J.; León,M.;Colino,E. & Gallardo,L. (2017)	Madrid	Universidad Europea	Repositorio institucional Universidad Europea de Madrid	<p>El estrés psicológico: Descripción de la persona cuando está bajo presión mental, física o emocional.</p> <p>Actividad física: movimiento corporal con la finalidad de generar energía.</p>

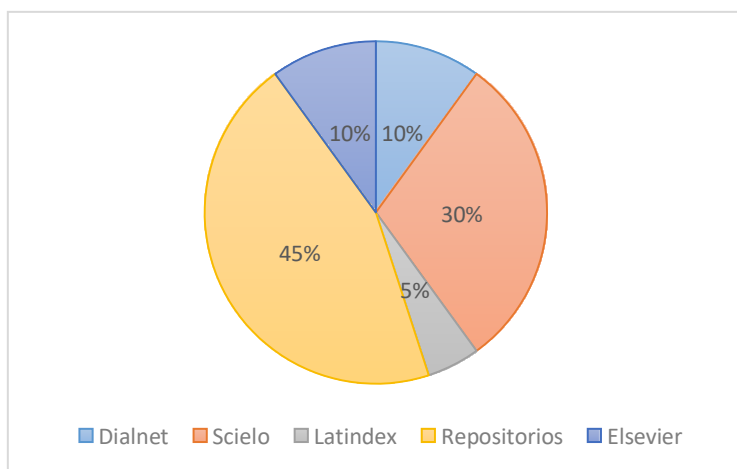
Remor,E.; & Llantada,C.	Madrid	Periódicos electrónicos en psicología	Repositorio institucional Universidad Federal do Rio Grande do Sul	<p>Actividad física: Brinda beneficios de bienestar a la eficacia en el manejo de situaciones cotidianas.</p> <p>Experiencia de estrés: Situación de tensión física o emocional.</p>
Barbosa,S. & Urrea,Á. (2018)	Medellín, Colombia.	Katharsis	Dialnet	<p>Actividad física: Factor que influye positivamente en la salud, previniendo problemas cardiovasculares y otras enfermedades.</p> <p>Deporte: habito saludable puede favorecer progresos a nivel terapéutico y preventivo basados en la promoción de estilos de vida saludable</p>
Bermejo,I.; Campos,G.; & Sanchez, A. (2017)	España	Revista latina de Comunicación social	Dialnet	<p>Estrés : respuesta del cuerpo no específica ante una demanda que se manifiesta como excitación psicofisiológica</p> <p>Desgaste emocional: encontrarse emocionalmente agotado, el desarrollo de actitudes y sentimientos negativos <u>hacia las personas con las que se trabaja</u></p>

Lauracio y Lauracio (2020)	Puno, Perú	Revista Innova Educación	Repositorio del Instituto universitario de innovación, ciencia y tecnología	Desempeño laboral: Calidad de servicio que realiza el trabajador
Park,S.; Jang,M.;&Koapn,R. (2019)	Chicago, Estados Unidos.	Seguridad y salud en el trabajo	Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú	Burnout: Un desgaste laboral progresivo que comienza con niveles excesivos y prolongados de estrés laboral.
Álvarez,P.; Chacón, F. & Sanchez, E. (2020).	Arica y Parinacota. Chile.	Síndrome de burnout en funcionarios de prisiones	Scielo	Burnout: Aparece cuando una persona está sometida de manera periódica a situaciones estresantes
Seijas, D. (2019)	Nariño, Colombia.	Revista de salud pública	Scielo	Riesgo psicosocial: Las interacciones entre el trabajo, su medioambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de su organización

3.1 Resultados

De acuerdo con la figura 2 y con el análisis se obtuvo que del 100% de los artículos seleccionados para la investigación de la literatura sistemática, se encontraron dichas fuentes en repositorios institucionales con un 45%, en Scielo con el 30%, donde vale mencionar que son los que tienen mayor porcentaje de información, a diferencia de los buscadores de Dialnet (10%), Elsevier (10%) y Latindex (5%).

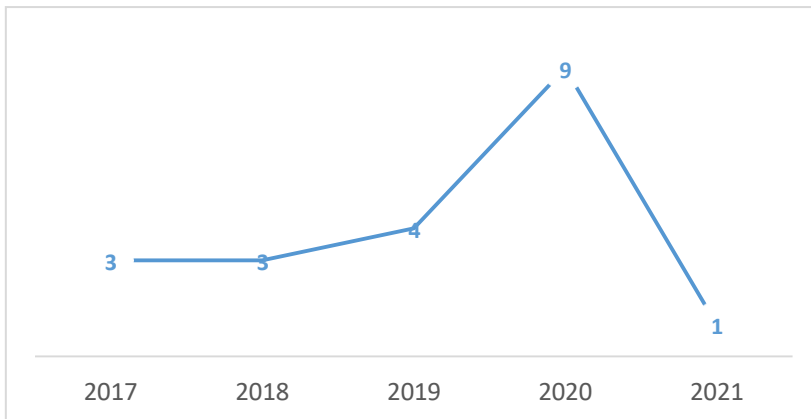
Figura 2. Clasificación de la base de datos



En la figura 3, se indica que de los 20 artículos seleccionados se ha podido determinar lo siguiente: tres son del año 2017, tres son del año 2018, cuatro son del año 2019, nueve son del año 2020 y solo uno es del año 2021. Con lo cual se puede determinar que las variables de estudio es un tema constante dentro de la investigación debido a su gran importancia, a pesar de que en el último año (considerando hasta mayo) la cantidad es poco significativa.

Figura 3

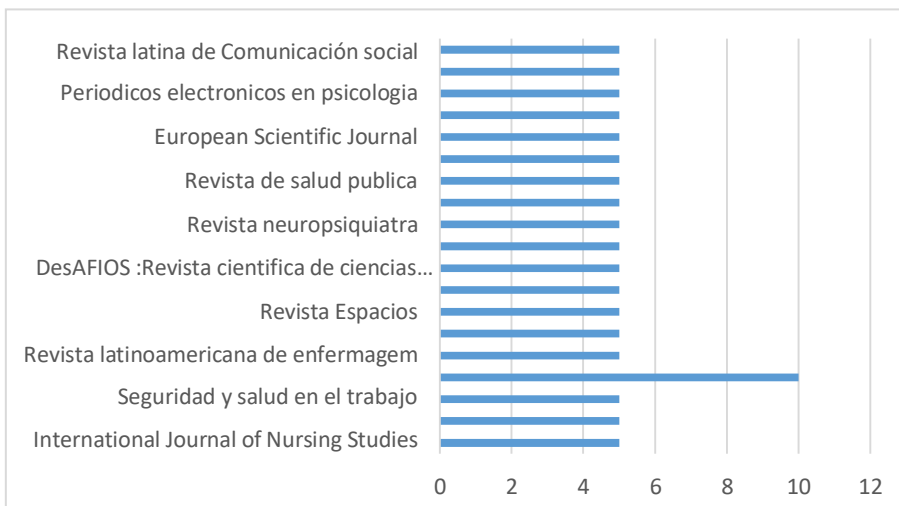
Clasificación de artículos por años.



En la figura 4 se puede indicar que, del total de revistas seleccionadas, la mayoría proporcionó un artículo de investigación (5%), a excepción de la revista titulada Enfermería Global, quien duplicó la producción científica con un total de 2 indagaciones (10%).

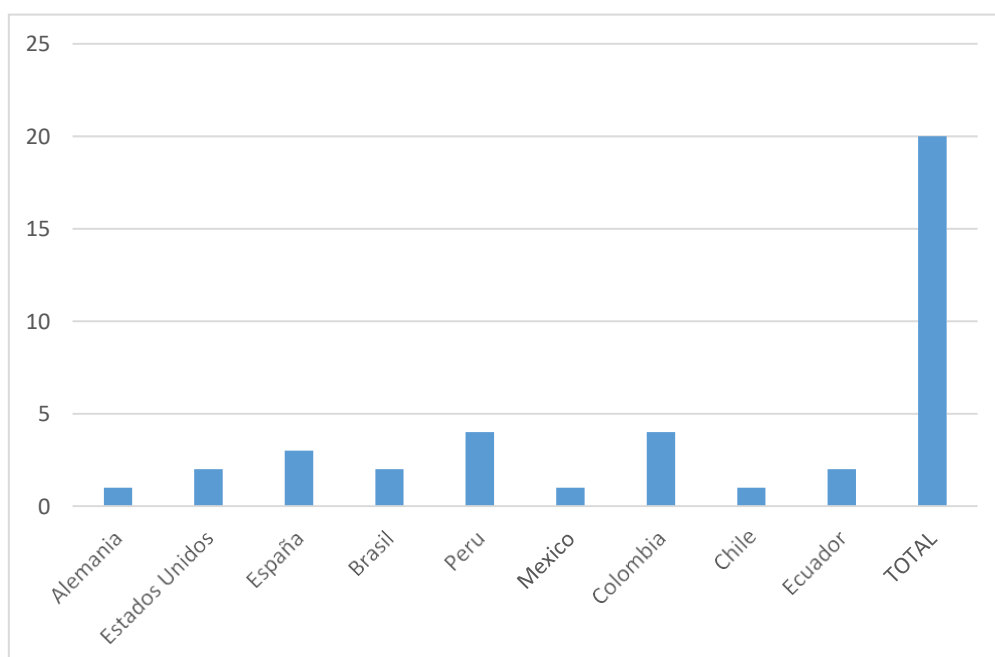
Figura 4

Revistas científicas de los artículos



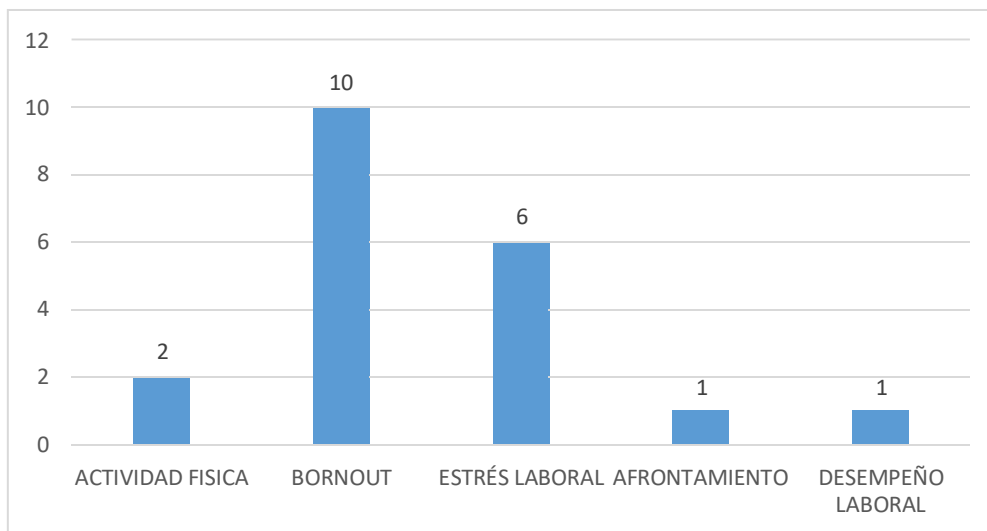
De acuerdo con la información obtenida y la figura 5, a través de los buscadores académicos, se determinó la cantidad de artículos por país, obteniendo como dato importante a Perú y Colombia con 4 artículos, seguido de España con 3 artículos; de igual manera Ecuador, Estados Unidos y Brasil con 2 artículos, y con tan solo 1 artículo Alemania, México y Chile.

Figura 5
Revistas científicas por país



En ese orden de ideas, en la figura 6, se registra los conceptos, definiciones y términos que se han encontrado para con Actividad física y Burnout, donde como se observa, la mayoría se materializa para la segunda variable, Burnout, teniendo un total de 10 constructos, seguido por Estrés laboral con 6, luego Actividad física con 2, y finalmente, Afrontamiento y Desempeño laboral con 1 respectivamente.

Figura 6
Conceptos, definiciones y términos de la Actividad física y el Burnout



En ese orden de ideas, en la figura 6, se registra los conceptos, definiciones y términos que se han encontrado para con Actividad física y Burnout, donde como se observa, la mayoría se materializa para la segunda variable, Burnout, teniendo un total de 10 constructos, seguido por Estrés laboral con 6, luego Actividad física con 2, y finalmente, Afrontamiento y Desempeño laboral con 1 respectivamente.

DISCUSIÓN

De acuerdo con las evidencias registradas por medio del proceso llevado a cabo en la presente revisión sistemática, la cual, se basó en la aplicación de una serie de criterios de selección de la información a considerar; se dilucida que las definiciones que presenta la actividad física y el burnout en empleados, son diversas, según criterio de cada investigador; por lo que, un concepto como tal aún no se encuentra del todo definido, por tal motivo cada autor abarca temas relacionados a actividad física, burnout, estrés laboral, afrontamiento y desempeño laboral.

En ese sentido, Obando et al. (2017), señala al estrés laboral como el desvanecimiento al continuo de actividades ocupacionales lo cual desemboca en dificultades relacionadas con la salud y su rendimiento en el trabajo. En ese orden de ideas, tras la definición de los temas relacionados, se afirma que un elevado nivel de estrés laboral influye directa y significativamente en la actividad disminuida de la disposición de los colaboradores, generando mermas en su estado de salud y productividad, además de ausentismo laboral, lo cual perjudicaría no solo a niveles laborales sino familiares y personales.

Asimismo, Naranjo (2009) sostiene que el afrontamiento a una situación está sujeto a la valoración cognitiva por la que puede pasar el sujeto, esto comprende la predisposición y la experiencia pre establecida por el individuo que guiado por su experiencia emite conductas de valor. Aunado a ello, las verbalizaciones de su medio circundante podrían generar un tipo de condicionamiento directo en los estilos de afrontamiento ya sea perjudicándolo o adaptándolo. En efecto, el afrontamiento desarrollado por una persona es producto de unas series de valoración aprendidas que se encauza con esferas cognitivas, conductuales y conativas-volitivas.

Aunado a ello, Quintero et al. (2008, citado en Chavenato, 2000) indica que el desempeño laboral comprende las valoraciones del colaborador hacia la búsqueda del cumplimiento de los objetivos fijados, el cual representa una destreza para hacerlo realidad; en ese sentido, el desempeño es la demostración fáctica de la

competencia. Por lo tanto el desarrollo de la competencia ejercerá un desempeño eficiente en el quehacer laboral denotando un adecuado ejercicio que coadyuva al ejercicio práctico-profesional.

En su mayoría las poblaciones abordadas en los estudios encontrados responden a personal de la salud, y en algunos casos a docentes de nivel básico y superior, sin embargo, según lo señalado por Felipe (2019) son las trabajadoras de supermercado las que menos pueden gestionar sus niveles de estrés ya que presentan mayores dificultades; de igual forma, en cuanto a la edad, se observa que los que tienen mayores años presentan mayor inteligencia emocional, por ende, el estrés es menor, situación diferente en los más jóvenes, quienes con facilidad se ven envueltos en sus emociones, siendo complejo para ello el poder manejarlos, por lo que, en ocasiones responden con acciones impulsivas. En colación, en el estudio de Motta y Espejo (2020) se evidencia que los empleados de supermercados padecen del síndrome, aunque no manifiestan características tangibles directamente, pero que se comprobó afecta la autoestima, productividad, eficiencia en las tareas asignadas, y agotamiento físico, siendo este último el más común.

Por otro lado, Rodeo et al. (2014) define a la actividad física como los movimientos del cuerpo producido por los músculos esqueléticos, esta acción representa un método comprobado para hacer frente al estrés psicológico, reduciéndolo significativamente, gracias a intervenciones de actividad física dentro del lugar de trabajo (Sungwon y Min, 2019). No obstante, investigaciones que abordan intervenciones con ejercicio para reducir el estrés en población no clínica, como por ejemplo trabajadores de sectores de alta demanda, son los comerciales, más aún los supermercados, donde la carga de trabajo es diaria y constante teniendo que lidiar con diversas problemáticas, es escasa; teniendo que aún se carece de mecanismos psicofisiológicos en la asociación ejercicio-estrés y sus interacciones (Hilla y Tenenbaum, 2017).

Respecto a la actividad física, por ejemplo, en el caso del Perú, se registra que la población peruana (3/4) tiene una actividad física baja por debajo del promedio comprendiendo las siguientes condiciones como la edad, el vínculo de pareja, el

nivel académico, las enfermedades de estilos de vida, el lugar de residencia y formar parte de las regiones costa y selva; representan condicionantes de ello (Tarqui, Ivarez, & Espinoza, 2017). Considerando a los adultos jóvenes, mismos que están en condiciones de laborar, más del 80% no efectúa actividad física necesaria para su salud, significando mayores posibilidades de padecer de enfermedades cardiovasculares, además de depresión (Almerí, 2018). Según lo manifestado por el Ministerio de Salud (MINSA, 2015) realizar actividad física, también involucra la presencia de diferencias entre las personas, explicado por el acceso que pueden tener para efectuarlo (lugar de residencia, nivel socioeconómico, tiempo libre, etc.); y que se agudiza en el ámbito laboral, pues son pocas las empresas que incorporan áreas o planes de ejercicio físico para sus colaboradores.

Lo anterior se vincula con lo precisado por Pando – Moreno et al. (2019) quienes expusieron que trabajadores peruanos formales, dentro de ellos el referido a comercio, más del 70% de esta población evidencia condiciones desfavorables relacionadas con los factores del trabajo, principalmente: pobre contenido y características de la tarea, donde los síntomas fisiológicos implica ser la principal forma de la activación del estrés (56.1%). En consecuencia, la actividad física se valida como un efecto amortiguador sobre el estrés, por las consecuencias que genera cuando no se le considera como herramienta de valor dentro del ámbito laboral, donde sin duda son los trabajadores los mayores beneficiarios, y con ello la empresa donde laboran, pues su compromiso, identificación y motivación se verá reflejado en las funciones desempeñadas, buscando que éstas siempre sean eficientes, y con ello haya productividad

IV. CONCLUSIONES

- 1.** Se concluye del primer objetivo específico que: el total del registro que agrupaba a las investigaciones es de cinco bases de datos, las cuales comprenden en su contenido los términos de actividad física y el burnout; estas investigaciones se encuentran en los siguientes espacios: repositorios institucionales, scielo, dialnet, elsevier y latindex encontrándose un total de veinte estudios representando el 45%, 30%, 10%, 10% y 5% respectivamente.
- 2.** Se concluye del segundo objetivo específico que: los estudios se filtraron según el año contemplando la aparición de las variables, en efecto se encontró que tres de ellas corresponden al 2017, el mismo valor para el año 2018, en el año 2019 se halló cuatro estudios, ya en el 2020 se intensificó a nueve estudios y en el 2021 sólo una investigación.
- 3.** Se concluye del tercer objetivo específico que: de acuerdo a la producción de las investigaciones en revistas científicas se evidencia una proporción del 5% en la mayoría, sin embargo, la revista titulada enfermería global precisó una producción significativa del 10%
- 4.** Se concluye del cuarto objetivo específico que: se observó los conceptos, definiciones y términos que tuvieron presencia en ambas variables; sin embargo, el burnout concentra mayor interés con una elaboración de diez elementos conceptuales seguido de seis constructos para el estrés laboral, posterior a ello la actividad física contiene dos elementos y finalmente el termino afrontamiento y desempeño laboral comprendido en un constructo cada uno

V. RECOMENDACIONES

Las organizaciones requieren de elementos de sostenimiento ajustables a su personal con la finalidad de evitar el desgaste que el propio ejercicio de las funciones laborales lo predispone, por lo tanto; se recomienda emprender estudios las cuales contemplen las variables de interés que represente mejoras significativas dentro del ámbito laboral, en efecto; se considera indispensable que la población involucrada a sectores productivos sean las consideradas de primera opción en futuras investigaciones

La terminología asocia al síndrome de burnout a los campos administrativos clínicos es por ello que el conglomerado de resultados se inclina a esa población, por lo que se recomienda ajustar los conceptos con la finalidad de generar apertura a otras poblaciones con características similares.

En tanto, la variable actividad física y la variable síndrome de burnout en trabajadores desarrolla un campo de estudio a profundizar por medio de prácticas físicas-deportivas (propias de las ciencias del deporte) que sean adaptables a las necesidades específicas del ambiente de trabajo, de forma que se puedan implementar, abordando efectivamente las necesidades de los trabajadores, y así garantizar resultados exitosos; como por ejemplo, manejar el estrés laboral.

REFERENCIAS

- Aranda Beltrán, C., Pando Moreno, M., Salazar Estrada, J., & Mares Hernández, F. (2018). Psychosocial triggers or facilitators and burnout syndrome in workers of grocery stores in Guadalajara, México. *Revista Salud Uninorte*, 34(2), 284-293.
- Almerí, M. (5 de Abril de 2018). *Más del 80 % de jóvenes en el Perú no realizan actividad física*. Obtenido de Diario La República: <https://larepublica.pe/reportero-ciudadano/1222732-mas-del-80-de-jovenes-en-el-peru-no-realizan-actividad-fisica/>
- Ayala, J. (2018). *Factores de riesgo psicosocial en colaboradores con alto y bajo nivel de estrés laboral en supermercado de Lima*. Lima: Repositorio Institucional Universidad Autónoma de Lima. Obtenido de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/777>
- Baena, P. (2017). *Metodología de la investigación*. Patria. Obtenido de http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia: Pearson.
- Bischoff, Otto, Hold y Wollesen. (2019). The effect of physical interventions on occupational stress for health personnel: A systematic review. *Publmed*. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31234106/>
- Bischoff, Otto, Hold y Wollesen. (2019). 2019. *Elsevier*, 97, 94-104. Obtenido de http://website60s.com/upload/files/the-effect-of-physical-activity-interventions-on-occ_2019_international-jour.pdf
- Cantero, Perez, Portela & Rodriguez. (2014). Deporte, actividad física y salud en los trabajadores, su importancia para la productividad en la Universidad de las ciencias informáticas. *Dialnet*, 61-73. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4746712>
- Darwin, C. (1909). *El origen del hombre*. Valencia: Cuatro reales. Obtenido de https://medicina.ufm.edu/images/7/7c/Elorigendelhombre_POR_CHARLES_DARWIN.pdf
- De Miguel, C.; Schweiger, G.; De las Mozas, O.; Hernandez, J. (2011). Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 589-604. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235122167023>
- Espinoza, A., Pernas, I., & Gonzales, R. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y practicas acerca del estres. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697-717. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n3/1727-8120-hmc-18-03-697.pdf>
- Febregues, S., & Serra, V. (2019). La evaluación de la calidad de los estudios incluidos en revisiones sistemáticas. *Universitat Oberta de Catalunya*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/339658369_La_evaluacion_de_la_calidad_de_los_estudios_incluidos_en_revisiones_sistematicas
- Felipe, K. (2019). *Estrés laboral y su relación con la inteligencia emocional de los trabajadores de supermercados durante la alerta sanitaria por la COVID - 19*. Universidad de la Laguna. Obtenido de

- <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/20806/Estres%20laboral%20y%20su%20relacion%20con%20la%20inteligencia%20emocional%20de%20los%20trabajadores%20de%20supermercados%20durante%20la%20alerta%20sanitaria%20por%20la%20Covid-19.pdf?sequence=1&isAllo>
- Fuentes, D.; Toscano, A.; Malvaceda, E.; Diaz, J.; Diaz, L. (2020). *Metodología de la investigación: conceptos, herramientas y ejercicios prácticos en las ciencias administrativas y contables*. Bolivia: Editorial Universidad Pontificia Bolivariana. Obtenido de <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/6201/Metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gallego, Y., Gil, S., & Sepulveda, M. (2018). *Revisión teórica de eustres y distres definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento*. Medellín: Repositorio Institucional Universidad CES. Obtenido de [http://ns3112306.ip-213-251-184.eu/bitstream/10946/4229/1/REVISI%c3%93N%20TEORICA%20DE%20EUSTR%c3%89S%20Y%20DISTR%c3%89S%20DEFINIDOS%20COMO%20REACCI%c3%93N%20HACIA%20LOS%20FACTORES%20DE%20RIESGO%20PSICOSOCIAL%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20LAS%20ESTRATEGIAS%](http://ns3112306.ip-213-251-184.eu/bitstream/10946/4229/1/REVISI%c3%93N%20TEORICA%20DE%20EUSTR%c3%89S%20Y%20DISTR%c3%89S%20DEFINIDOS%20COMO%20REACCI%c3%93N%20HACIA%20LOS%20FACTORES%20DE%20RIESGO%20PSICOSOCIAL%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20LAS%20ESTRATEGIAS%20)
- Gomez, S. (2012). *Metodología de investigación*. México: Red tercer milenio.
- Guirao, J., Cabrero, J., Moreno, P., & Muñoz, L. (2009). Revisión estructurada de los cuestionarios y escalas que miden la actividad física en los adultos mayores y ancianos. *Gaceta Sanitaria*, 23(4).
- Hilla y Tenenbaum. (2017). The Effectiveness of Exercise Interventions on Coping with Stress: Research Synthesis. *ResearchGate*.
- Jodra, P., & Dominguez, R. (2020). Efecto de la actividad física en la salud general percibida de docentes. *Revista internacional de ciencias de actividad física y el deporte*, 20(77), 155-166. doi:10.15366/rimcafd2020.77.010
- Lacosta, V. (2019). *El estrés laboral: análisis y prevención*. España: Prensas de la Universidad de Zaragoza. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/113362?page=8>
- Lazarus, R. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Estados Unidos: Spring Publishing Co. Obtenido de <https://psycnet.apa.org/record/1999-02362-000>
- Mejía, C., Chacón, J., Enamorado, O., Garnica, L., Chacón, S., & García, Y. (2019). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. *Medicina del trabajo*, 28, 204-211. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v28n3/1132-6255-medtra-28-03-204.pdf>
- Ministerio de Salud, M. (2015). *Gestión para la promoción de la actividad física para la salud. Resolución Ministerial N°209-2015/MINSA*. Lima: Biblioteca Nacional del Perú. Obtenido de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/3299.pdf>
- Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S., & Villanueva, J. (2018). Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas. *Revista Clínica Periodoncia Implantol*, 11(3), 184 -186. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-01072018000300184
- Motta, A., & Espejo, V. (2020). *Plan de mejoramiento para reducir el estrés laboral en los empleados de los supermercados del Barrio Suba Rincón*. Bogotá: Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A. Obtenido de

- <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/3876/Motta%20Espejo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Nazenski, Vries, Madelon, Hooff y Kompier. (2017). Systematic review of the association between physical activity and burnout. *Journal of Occupational Health*, 59, 477-494. Obtenido de https://www.jstage.jst.go.jp/article/joh/59/6/59_17-0050-RA/_pdf
- Niño, J., & Solano, M. (2020). *Importancia de las pausas activas: una revisión bibliográfica*. Bogotá: Repositorio Institucional Corporación UNiversitaria Minuto de Dios. Obtenido de https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/11692/TE.RLA_Ni%C3%B1oJairo-SolanoMaricela_2020.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Obando, I; Calero, S; Carpio, P.; Fernandez, A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cunaban de medicina general integral*, 33(3). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252017000300007
- Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Estrés laboral*. Ginebra: Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo, Seguridad y Salud en el Trabajo. Obtenido de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf
- Pablov, I. (1968). *Fisiología y Psicología*. Madrid: Alianza.
- Pando - Moreno, M., Gascón - Santos, S., Varillas - Vilches, W., & Aranda - Beltrán, C. (2019). Exposición a factores psicosociales laborales y sintomatología de estrés en trabajadores peruanos. *Revista Ciencia UNEMI*, 12(29), 1-8. Obtenido de <http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/cienciaunemi/article/view/712/688>
- Quintero, N; Africano, N; Faria, E. (2008). Clima organizacional y desempeño laboral del personal empresa vigilantes asociados costa oriental del lago. *Revista Negotium*, 3(9), 33-51. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2573481>
- Rodero, E; Montealegre, L y Arrazola, M. (2014). Espacios para la actividad física en un corregimiento de Colombia. *Biociencias*, 9(2). Obtenido de <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/biociencias/article/view/2852>
- Sampieri, R., Fernandez, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: Interamericana Editores. Obtenido de http://docs.wixstatic.com/ugd/986864_5bcd4bbbf3d84e8184d6e10eecea8fa3.pdf
- Suarez, Zapata & Cardona. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. *Dialnet*, 10(1), 131-141. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5883760>
- Sungwon y Min. (2019). Associations Between Workplace Exercise Interventions and Job Stres Reduction. *Workplace Health & Safety*, 67(12). Obtenido de <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2165079919864979>
- Tarqui, C., Ivarez, D., & Espinoza, P. (2017). Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 37(4), 108-115. doi:DOI: 10.12873/374tarqui

- Vallejo, M. (2002). El diseño de investigación: una breve revisión metodológica. *Archivos de cardiología de México*. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-99402002000100002
- Vidal, V. (2019). Estudio del estrés laboral en las PYMES (pequeña y mediana empresa) en la provincia de Zaragoza. *Asociación Española Especial Médica Trabajo*, 28, 254-266. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v28n4/1132-6255-medtra-28-04-254.pdf>

ANEXOS

AÑO	REVISTA	PAÍS	BASE
2019	International Journal of Nursing Studies	Alemania	Elsevier
2017	Researchgate	Estados Unidos	Elsevier
2019	Seguridad y salud en el trabajo	Estados Unidos	Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú
2020	Enfermería Global	España	Scielo
2020	Revista latinoamericana de enfermagem	Brasil	Scielo
2020	Revista Innova Educación	Perú	Repositorio institucional del Instituto universitario de innovación, ciencia y tecnología
2020	Revista Espacios	Panamá	Latindex
2020	Revista de la Universidad Industrial de Santander	México	Repositorio institucional Universidad Industrial de Santander
2020	Desafíos: Revista científica de ciencias sociales y humanidades	Perú	Repositorio institucional Universidad de Huánuco
2020	Síndrome de burnout en funcionarios de prisiones	Chile	Scielo
2021	Revista neuropsiquiatra	Perú	Repositorio institucional Universidad Peruana Cayetano Heredia
2020	Universidad y Salud	Colombia	Scielo
2020	Revista de salud pública	Colombia	Scielo
2019	Enfermería Global	España	Scielo
2019	Ciencia Universidad Estatal de Milagro UNEMI	Ecuador	Repositorio institucional Universidad Estatal de Milagro
2018	European Scientific Journal	España	Repositorio institucional Universidad de Catania
2017	Universidad Europea	España	Repositorio institucional Universidad Europea de Madrid
2018	Periódicos electrónicos en psicología	Brasil	Repositorio institucional Universidad Federal do Rio Grande do Sul
2018	Katharsis	Colombia	Dialnet
2017	Revista latina de Comunicación social	España	Dialnet