

UNIVERSIDAD DE VALPARAÍSO

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

**EL ROL MEDIADOR DE LA BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL EN LA RELACIÓN
ENTRE EXIGENCIAS PSICOLÓGICAS COGNITIVAS Y PROBLEMAS DEL
DORMIR**

INTEGRANTES

NATALIA BARRERA CAICEO

IGNACIO CASTRO EADE

ANDRES JARA FIGUEROA

ROSEMERY PÉREZ AGUILERA

JUAN PAULO TORRIJO OLIVARES

PROFESORA

VIVIANA RODRÍGUEZ DÍAZ

**Seminario de Título, conducente al Título Profesional de Psicólogo. Facultad de
Medicina. Escuela de Psicología. Universidad de Valparaíso.**

ENERO, 2019.

Valparaíso, Chile.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a nuestra profesora guía, Viviana Rodríguez, por el apoyo incondicional.

A Karla Carvajal, nuestra ayudante, por su ayuda y acompañamiento.

I. Índice

	Pág.
II. Introducción.....	1
III. Marco Teórico.....	4
3.1 La Psicología de la Salud Ocupacional y los factores de riesgos psicosociales laborales.....	4
3.1.1. Exigencias psicológicas cognitivas.....	5
3.1.2. Búsqueda de Apoyo Social.....	9
3.1.3. Problemas del dormir.....	13
3.2 El rol mediador de la búsqueda de apoyo social entre exigencias psicológicas cognitivas y problemas del dormir.....	15
IV. Fundamentación de la Investigación.....	21
V. Objetivos de la investigación.....	24
VI. Hipótesis de la investigación.....	25
VII. Metodología de la investigación.....	26
7.1. Participantes.....	26
7.2. Instrumentos y materiales.....	26
7.2.1. Problemas del Dormir.....	26
7.2.2. Búsqueda de Apoyo Social.....	27

7.2.3. Exigencias Psicológicas Cognitivas.....	28
7.3. Diseño.....	30
7.4. Análisis de Datos.....	30
VIII. Requerimientos éticos.....	31
IX. Resultados.....	32
9.1. Análisis Descriptivos.....	32
9.2. Prueba de Hipótesis.....	32
9.2.1. Hipótesis 1: Existiría una asociación significativa y positiva entre Exigencias Psicológicas Cognitivas y Búsqueda de Apoyo Social.....	32
9.2.2. Hipótesis 2: Existiría una asociación significativa y negativa entre Búsqueda de Apoyo Social y los Problemas del Dormir.....	33
9.2.3. Hipótesis 3: Existiría una asociación significativa y positiva entre las Exigencias Psicológicas Cognitivas y los Problemas del Dormir.....	33
9.2.4. Hipótesis 4: La Búsqueda de Apoyo Social participaría como un mediador parcial entre Exigencias Psicológicas Cognitivas y los Problemas del Dormir controlando la variable Sexo.....	35
9.2.5. Sexo.....	37
9.2.6. Nivel Educativo.....	37
X. Discusión.....	39

10.1. Limitaciones y Futuras Líneas de Investigación.....	42
10.2. Futuras Líneas de Intervención.....	43

XI. Referencias

XII. Anexos

Lista de Tablas

	Pág.
Tabla 1 Comunalidades.....	29
Tabla 2 Correlaciones de Pearson.....	34
Tabla 3 Regresión Lineal del Efecto de la Búsqueda de Apoyo Social, Sexo y Exigencias Psicológicas Cognitivas Sobre Problemas del Dormir.....	36

Resumen

Este estudio examina el rol mediador de la Búsqueda de Apoyo Social, como estrategia de afrontamiento en la relación entre las Exigencias Psicológicas Cognitivas y los Problemas del Dormir, trayendo consecuencias físicas y mentales en los trabajadores.

La muestra utilizada consta de 684 trabajadores de una institución pública chilena. Se utilizó un muestreo de tipo probabilístico y estratificado, las técnicas estadísticas utilizadas fueron pruebas T-Student, ANOVA, análisis de mediación y correlaciones bivariadas de Pearson.

Los resultados indican que Búsqueda de Apoyo Social no actúa como mediador en la relación entre Exigencias Psicológicas Cognitivas y Problemas del Dormir. Sin embargo, se corrobora la asociación entre estas dos últimas variables, como también entre Problemas del Dormir y Búsqueda de Apoyo Social. Se observó una diferencia significativa según sexo, las mujeres presentan una mayor puntuación en Problemas del Dormir y Búsqueda de Apoyo Social.

Este estudio contribuye con evidencia empírica al área de investigación sobre Riesgos Psicosociales Laborales, especialmente, respecto de la relación entre Exigencias Psicológicas Cognitivas, Búsqueda de Apoyo Social y Problemas del Dormir. Esto aporta al diseño de intervenciones dirigidas a reducir la aparición de riesgos psicosociales y sus consecuencias para la salud de los trabajadores chilenos.

Palabras claves Riesgos Psicosociales Laborales, Problemas del Dormir, Exigencias Psicológicas Cognitivas, Búsqueda de Apoyo Social.

Abstract

This study reviews the mediating role of Social Support Seeking as a coping mechanism in the relation between Cognitive Psychological Demands and Sleep Disorders, and its psychological and physical effects in the working force.

The used sample consists of 684 workers from a Chilean public institution. It used a probabilistic and stratified type sampling. The following statistical techniques were used: T-Student Test, ANOVA, Mediation Analysis and Pearson's Bivariate Correlations.

The results indicate that although Social Support Seeking does not act as a mediator in the relationship between Cognitive Psychological Demands and Sleep Disorders, there is a significant relationship between these two variables. At the same time, there is a relationship between Sleep Disorders and Social Support Seeking.

There was a significant difference on the Sex Variable; in this case women had the highest scores in every scale considered in this study.

This study contributes empirical evidence to the research about Psychosocial Risk at Work, specifically in the relationship between Cognitive Psychological Demands, Social Support Seeking and Sleep Disorders. This contributes to the design of interventions directed to lower the apparition of Psychosocial Risks at Work.

Keywords: Psychosocial Risk at Work, Sleep Disorders, Cognitive Psychological Demands, Social Support Seeking.

II. Introducción

El trabajo hoy en día tiene un rol cada vez más crucial en la salud y bienestar de las personas: un buen ambiente de trabajo actúa como factor protector, mientras que ambientes de trabajo carentes de apoyo o con demandas exageradas, inevitablemente provocan daños a la salud mental y física del trabajador. Los cambios experimentados en el mundo laboral, relacionados con la especialización, la implementación de nuevas tecnologías y el estilo de vida actual, han provocado un aumento del ritmo del trabajo, al mismo tiempo que aumentan las exigencias para el trabajador (Siegrist et al., 2004). Los trabajadores, para intentar cumplir con las distintas tareas y roles cada vez más extenuantes y demandantes, destinan gran parte de su tiempo, esfuerzo y energía en cumplir con estas exigencias, lo que inevitablemente deriva en la aparición o aumento del estrés laboral, si el contexto en el cual desempeñan su labor es adverso, con carencia de apoyo o con falta de factores protectores (Folkman, 2008).

Por lo general, para enfrentar el estrés las personas recurren a respuestas cognitivas y comportamentales, proceso conocido como afrontamiento (Paris & Omar, 2009). Estas respuestas, si bien se creían asociadas a rasgos, son más bien contextuales: las mismas respuestas pueden ser efectivas en un contexto mientras que en otros pueden ser no tan efectivas, incluso perjudiciales (Amirkhan, 2012). Por lo mismo, es importante que los trabajadores cuenten con distintas respuestas (o estrategias de afrontamiento) que sean adecuadas para cada contexto en el que se encuentren, sin embargo, si el ambiente en el cual el trabajador se encuentra inserto lo sobreexige, carece de apoyo social o es derechamente hostil, puede provocar una respuesta inapropiada por parte del individuo, que se traduce en la aparición de distintas patologías (Amirkhan, 2012).

En este sentido, la aparición, prevención, descripción de las patologías relacionadas con el ambiente laboral y cómo se relaciona con el individuo, forman parte de una disciplina relativamente nueva denominada Psicología de la Salud Ocupacional (PSO). Esta área de la Psicología tiene sus orígenes en las investigaciones en Psicología de la Salud, Psicología del Trabajo y las Organizaciones y de la Psicología Social y Ambiental. Profesionales de esta área están preocupados de la calidad de vida laboral, la seguridad e integridad de los trabajadores y de mejorar la salud tanto física como mental de estos (Houdmont & Leka, 2010). Una de las temáticas que cobran importancia dentro de la PSO refiere a los Factores Psicosociales, y específicamente a los Factores Psicosociales Laborales.

Los Factores Psicosociales son aquellos que tienen su origen en diferentes aspectos del ambiente. Cuando se producen tienen una incidencia en la salud de las personas a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos. Estos pueden contribuir a causar y agravar una enfermedad e influir en los resultados de las medidas de curación y rehabilitación (Cachay, Raez & Raffo, 2013).

En este sentido, múltiples estudios epidemiológicos han demostrado que el bienestar está relacionado con Factores Psicosociales que están presentes en el trabajo, denominados Factores Psicosociales Laborales (Kalibu, El-Batawi & Cooper, 1988). Además de los efectos en la salud de las personas, estos factores pueden desarrollar un efecto negativo en el trabajo. Los Factores Psicosociales Laborales se originan en las condiciones organizacionales del trabajo, y están mediadas por la percepción y experiencia de los trabajadores, donde las condiciones organizacionales son el punto de origen de estos, que pueden dar lugar tanto al estrés laboral, como al desarrollo y bienestar del trabajador (Moreno-Jiménez, 2014).

Los Factores de Riesgo Psicosocial Laboral se constituyen en uno de los campos más importantes, que surge de la interrelación de estos factores donde existen distintas fuentes estresoras que aumentan estos riesgos, siendo una de estas la tensión laboral (Karasek, 1998). Si estas exigencias sobrepasan las capacidades del individuo, la tensión laboral puede expresarse en distintas formas de malestar, tanto físicas como mentales. Varios estudios han demostrado la asociación entre las características del trabajo y distintos aspectos de la salud, tales como autopercepción de la salud, salud mental, la mortalidad y morbilidad cardiovascular, ausentismo laboral y problemas del dormir (Kivimäki, Vahtera, Pentti, & Ferrie, 2000).

Específicamente, los procesos de cambio organizacional tales como rotación de personal, cambio de horario, espacios o relaciones, y la inseguridad laboral están relacionados, específicamente, con el sueño de manera negativa, fomentando la aparición de patologías asociadas a la alteración de los patrones y calidad del sueño, los denominados Problemas del Dormir (Ferrie, Shipley, Marmot, Stansfeld & Smith, 1998).

A continuación, se presenta el marco teórico relacionado con Exigencias Psicológicas Cognitivas, Búsqueda de Apoyo Social como estrategia de afrontamiento y Problemas del Dormir. Seguidamente, se exponen antecedentes que permiten dar cuenta de la importancia de estudiar esta temática, específicamente, del rol mediador de Búsqueda de Apoyo Social como estrategia de afrontamiento en el contexto laboral chileno. Luego, se plantea la fundamentación de la investigación, los objetivos, tanto generales como específicos de este estudio, las hipótesis y finalmente, la metodología de investigación, resultados y discusión.

IV. Marco Teórico

3.1. La Psicología de la Salud Ocupacional y los Factores de Riesgos Psicosociales

Laborales

El término “Psicología de la Salud Ocupacional” (PSO) se acuñó en los inicios de los años noventa en la Universidad de Hawaii, por un grupo de académicos que vieron el potencial de la Psicología en apoyar el desarrollo de ambientes de trabajo saludables (Raymond, Wood & Patrick, 1990). Con revistas académicas tales como el *Journal of Occupational Health Psychology* y *Work & Stress*, la PSO se ha posicionado como una de las disciplinas más prometedoras dentro del campo de la Psicología aplicada al trabajo (Leka y Houdmont, 2010), con un foco en el fomento de ambientes de trabajo saludables, entendidos como aquellos donde los individuos usan sus capacidades y talentos de tal forma que se genera una alta satisfacción, desempeño y bienestar en sí mismos, generando un ambiente en el cual pueden trabajar, desarrollarse y ser valorados (Quick et al, 1997).

Posicionado como un tema central de la PSO, y que tiene un impacto directo en el bienestar de los trabajadores y su relación con los espacios laborales, se encuentran los Factores Psicosociales. Estos son entendidos como las condiciones presentes en situaciones laborales relacionadas con la organización del trabajo, tipo de puesto, la realización de la tarea y el entorno. Los Factores Psicosociales pueden favorecer o perjudicar la actividad y calidad de vida laboral de las personas. En el primer caso, se fomenta el desarrollo personal de los individuos mientras que cuando son desfavorables perjudican su salud y bienestar (Gil-Monte, 2009). Estos últimos son denominados Factores de Riesgo Psicosocial Laboral (FRPSL), que causan y agravan una enfermedad e influyen en los resultados de las medidas de curación y rehabilitación (Cooper, El-Batawi & Kalamo, 1988). Estos factores, se originan por diferentes aspectos, como

los ambientes organizacionales del trabajo. Cuando se producen, tienden a generar ciertos efectos en las personas a través de mecanismos psicológicos, afectando su salud física y mental. La existencia de estos riesgos en el trabajo puede afectar, además del bienestar emocional de los trabajadores, el desempeño en el trabajo, las relaciones interpersonales y su salud (Cachay, Raez & Raffo, 2013).

Respecto a la evaluación de los FRPSL en Chile, esto se realiza a través del cuestionario SUSESO/ISTAS-21. Este instrumento posee cinco grandes dimensiones: Exigencias Psicológicas en el Trabajo; Trabajo Activo y Desarrollo de Habilidades; Apoyo Social en la empresa y Calidad de liderazgo; Compensaciones y Doble presencia. Cada una de estas dimensiones poseen subcategorías que pueden ser consideradas como FRPSL. En la dimensión de Exigencias Psicológicas en el trabajo aparecen cinco subdimensiones: Exigencias Psicológicas Cuantitativas, Emocionales, de Esconder Emociones, Sensoriales y finalmente, Exigencias Psicológicas Cognitivas. El foco de esta investigación estará centrado en la relación de las Exigencias Psicológicas Cognitivas con los Problemas del Dormir, considerando la Búsqueda de Apoyo Social como mediador un mediador en esta relación.

3.1.1. Exigencias Psicológicas Cognitivas.

Las Exigencias Psicológicas Cognitivas en el contexto laboral están relacionadas, principalmente, con la toma de decisiones en el trabajo. Por tanto, no pueden considerarse inherentemente beneficiosas o nocivas en sí mismas, pues forman parte del hecho mismo de estar inserto en un contexto laboral. Si una organización entrega al individuo las oportunidades y recursos necesarios para realizar su trabajo, este contribuye al desarrollo de habilidades, ya que el trabajo se vuelve más un desafío que una amenaza; si sucede lo contrario, es decir, si existe un ambiente en el cual se limitan las oportunidades y no se entregan los recursos necesarios para

lograr un aprendizaje, las exigencias cognitivas pueden significar una carga extra, por lo que deben ser consideradas al analizar el ambiente psicosocial del trabajo (Kusma, Nienhaus, Spallek, Quarcoo, Groneberg & Mache, 2010).

A nivel conceptual existe una creciente aceptación de que el estrés laboral debiese ser visto en base a una naturaleza relacional (Lazarus & Launier, 1978), implicando una especie de transacción entre el individuo y el ambiente. El estrés por ende, surge de la evaluación de una demanda en particular que requiere recursos individuales para lidiar con esta, viendo como un desafío que debe ser afrontado y que atenta contra el bienestar de las personas (Holroyd & Lazarus, 1982). Definir estrés en este sentido dirige la atención a procesos de valorización y afrontamiento, relacionando al individuo con el ambiente y proporcionando un campo en común para las investigaciones (Dewe, 2000).

El estrés genera situaciones dinámicas entre el organismo y el ambiente donde las influencias internas de cada persona (creencias, motivos, expectativas, etc.) juegan un rol de transacción debido al constante intercambio de la persona con el ambiente que considera amenazante según sus propias características (Lazarus, 1990). Esta transacción establece una relación cognitiva del individuo con el medio amenazante que lo lleva a la necesidad de aplicar estrategias de afrontamiento que lo ayuden a regular el desbalance que se genera cuando estas lo sobrepasen (Lazarus, 1990). Como se mencionó anteriormente, el trabajo ha aumentado su importancia en la vida del individuo, ocupando una gran parte de su tiempo en cuanto a la fracción del día que se encuentra realizando su tarea laboral, como el tiempo que transcurre preocupado y concentrado en este. De ahí la importancia del contexto laboral y su relación con el Estrés y las Exigencias Psicológicas Cognitivas.

El modelo de trabajo demanda-control (Karasek, 1998) en este sentido, predice las reacciones adversas a las exigencias psicológicas cognitivas que ocurren cuando las cargas laborales sobrepasan el poder de decisión en los trabajadores (Karasek, 1998). Por otro lado, el modelo plantea la posibilidad de que al encontrar bajas cargas laborales en conjunto con un alto poder de decisión, puede derivar en una falta de motivación en el trabajo y un aprendizaje negativo, que puede generar una pérdida de destrezas necesarias para el trabajo (Karasek, 1998).

Debido a que el estrés no puede medirse de forma directa, se consideran las demandas de carga laboral presentes en el entorno de trabajo o “Demandas Laborales”. Otra variable es el campo de decisión llamado “Grado de Control en el Trabajo” o “Discreción”. Y una tercera variable es derivada de la medición conjunta que es llamada “Tensión Laboral”. La tensión laboral ocurre cuando las demandas laborales son altas, y el campo de decisión laboral es bajo. Karasek (1979) predice que esta medición conjunta, de Tensión Laboral, está relacionada a los síntomas de tensión mental (Karasek, 1979).

La sobrecarga es una de las fuentes más comunes de tensión donde la definición más utilizada implica que las demandas del ambiente exceden las capacidades individuales. Esta definición tiene la limitación de focalizarse en el nivel individual de análisis. Según Karasek (1979), la atención debiese ser dirigida a distintos tipos de variables ambientales que moderan los estresores laborales, como la latitud de decisión del trabajador, y luego a los que moderan efectos de capacidades individuales o percepciones. A su vez estudios recientes clasifican la tensión laboral como sintomatología de burnout, donde las altas demandas laborales sirven como predictor, ya que estas se asocian a síntomas de desgaste psicológico (fatiga, cansancio emocional) y de sintomatología física (aumento de presión, aceleración del ritmo cardíaco) (Bakker, 2014).

Otro aspecto relacionado refiere al rango de posibilidad de decisión-acción que tienen los trabajadores para enfrentar las demandas (Karasek, 1979). La toma de decisiones juega un rol fundamental en las formas en que el individuo confronta el medio y el estrés que este provoca, permitiéndole la posibilidad de transformarlo como energía potencial o de acción (Karasek, 1979). Este modelo considera la incapacidad que puede presentar un individuo para ser capaz de hacerse cargo de su ambiente, lo que puede llevar a la generación de una tensión mental y mantención de las figuras de estrés (Karasek, 1979).

Si bien la funcionalidad de este modelo se explica por la asunción de la existencia de relaciones unidimensionales de la teoría de trabajo demanda-control, investigaciones han puesto en duda este tipo de relación (Husser, 2010), reportando la necesidad de que las dimensiones de demanda y control deben operar desde un nivel simétrico de funcionalidad para poder establecer un efecto de aumento entre sus resultados (Viswesvaran, Sanchez, & Fisher, 1999). Como se plantea en Husser (2010): “Por ejemplo, se espera que el control de la planificación sea compensador para demandas cognitivas como cargas laborales, mientras este tipo de control podría tener menos capacidad para tener *buffering* en el impacto de las demandas emocionales tales como ser confrontado con sufrimiento en trabajos del área de la salud” (Husser, 2010, p 31). La dificultad del modelo anterior para poder predecir la interacción que ocurre entre demandas del trabajo y control del trabajo, es subsanada por el modelo demanda-recursos (JD-R), que propone un nuevo entendimiento de las demandas laborales al agregar la variable de recursos. La falta de capacidad del sujeto para poder afrontar las demandas del trabajo lleva a una incapacidad para cumplir sus metas y provoca situaciones de tensión laboral. Sin embargo, cuando estas son adecuadas o altas el individuo demuestra una alta capacidad de afrontamiento para las demandas laborales y ayuda a la realización de la tarea (Bakker, 2014).

Las Exigencias Cognitivas pueden ser entendidas, por tanto, como un factor acumulativo altamente relacionado con las herramientas que el individuo posee para poder hacer frente a este y cómo el ambiente juega un rol en la forma en que se les entregan. Al fallar en poder acoplar estas herramientas a los mecanismos de acción se generarían las tensiones laborales que, de no ser equilibradas, producen situaciones de estrés laboral, pudiendo generar problemas del dormir, por ejemplo.

Por lo mismo, esta investigación se centrará en cómo los Problemas del Dormir estarían asociados con las Exigencias Psicológicas Cognitivas derivadas de altas cargas de estrés, producto de las demandas laborales.

3.1.2 Búsqueda de Apoyo Social.

El afrontamiento se concibe como una respuesta al estrés percibido, y que se define como un esfuerzo que es cognitivo y conductual, que cambia de manera constante para gestionar demandas externas o internas en relación con los recursos de la misma persona (Lazarus, 1990). El afrontamiento aparece como un factor importante en la relación entre los eventos estresantes y los resultados adaptativos, como la depresión, los síntomas psicológicos y la enfermedad somática (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1984).

La teoría del estrés y el afrontamiento de Lazarus, proporciona un marco que es útil para formular y probar hipótesis sobre el proceso de estrés y su relación con la salud física y mental. Este marco enfatiza la importancia de dos procesos: evaluación (*appraisal*) y afrontamiento (*coping*), como mediadores de la relación continua entre la persona y el medio ambiente. La teoría del estrés y el afrontamiento es relevante para el proceso de estrés tal como se experimenta en los eventos más importantes de la vida cotidiana y las condiciones estresantes crónicas que se extienden a lo largo de los años (Folkman & Lazarus, 1985).

Debido a lo anterior se argumenta que la relación estrés-afrontamiento consiste en tres procesos: La evaluación primaria es el proceso de percibir una amenaza para uno mismo. La evaluación secundaria sería el proceso de traer a la mente una posible respuesta a la amenaza. Finalmente, el hacer frente es el último proceso, que consiste en ejecutar esa respuesta. Aunque estos procesos se describen más fácilmente como una secuencia lineal, Lazarus ha enfatizado que no ocurren en una secuencia ininterrumpida (Carver & Scheier, 1989).

Asimismo, las emociones que se generan en torno a estos procesos varían en calidad e intensidad, evaluando el individuo de acuerdo a su relevancia (evaluación primaria) y sus opciones para hacer frente a la situación estresante (evaluación secundaria) (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1984). Por lo tanto, la mayoría de las situaciones involucran más de una tarea o meta de afrontamiento, cada una de las cuales requiere una estrategia de afrontamiento adaptada a esa tarea u objetivo. Las personas también pueden cambiar las estrategias de afrontamiento cuando las que están utilizando no tienen el efecto deseado, o el afrontamiento también cambia a medida que se desarrolla un encuentro en respuesta a cambios en el entorno, la situación o los cambios dentro de la persona. La efectividad del afrontamiento se determina contextualmente, pues lo eficaz en una situación puede ser ineficaz en otra (Carver & Scheier, 1989), a esto se le llama afrontamiento efectivo, es decir, asociado con el resultado deseado (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1984).

Por otro lado, Lazarus y colaboradores (1984), hablan de la diferencia existente entre los enfoques orientados a los rasgos y los orientados al proceso, radicando dicha diferencia en la importancia que se le da al contexto psicológico y ambiental en el que tiene lugar el enfrentamiento. En el enfoque orientado a los rasgos, se supone que el afrontamiento es,

principalmente, una propiedad de la persona, y las variaciones en la situación estresante son de poca importancia. En contraste, el contexto es crítico en el enfoque orientado al proceso porque el afrontamiento se evalúa como una respuesta a las demandas psicológicas y ambientales de encuentros estresantes específicos (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1984).

Se han generado variados modelos de afrontamiento, con sus respectivas escalas que pretenden confirmar la eficacia de cada modelo presentado y basados tanto en enfoques orientados a rasgos como a los procesos. Sin embargo, la evidencia demuestra que las distintas respuestas que poseen los individuos frente al estrés puede variar según la situación en la cual esta se emplea (Cohen, 1987), por lo tanto, una forma de afrontamiento puede generar una multitud de conductas, dependiendo de factores idiosincráticos y contextuales, lo que indica que las estrategias de afrontamiento no pueden definirse solamente basadas en su eficacia en modular los efectos patológicos del estrés, pues cada situación es específica, y por tanto, la eficacia de cada estrategia variaría de un individuo a otro. Esto pone en duda la validez de un modelo basado en rasgos pues, al ser confrontado con una situación estresante, el individuo siente amenaza a su integridad, y utiliza diversas estrategias y conductas destinadas a disminuir esta percepción. Estas formas de confrontar el estrés quedan registradas en la memoria autobiográfica de cada sujeto, modulando las respuestas futuras (Siegel, 1999).

El modelo de afrontamiento de Amirkhan presenta una evidencia empírica que lo diferencia de otros modelos, especialmente de los modelos basados en rasgos (Amirkhan, 1994). Contrapuesto a los modelos anteriormente mencionados, cuyo fundamento radica en cuán “eficaz” es un mecanismo (y como éste permanece estático en cada individuo), este modelo de afrontamiento se basa en conductas específicas, y cómo los distintos individuos ejecutan o no

una conducta determinada en un evento específico. Cada conducta se puede categorizar dentro de tres tipos: evitación, resolución de problemas y búsqueda de apoyo social (Amirkhan, 1994).

La evitación es una de las respuestas básicas de los seres humanos para poder lidiar con el estrés. Ya en 1939, Cannon propuso el modelo clásico de lucha-huida de afrontamiento, cuyo foco radica en las reacciones fisiológicas de los individuos frente a situaciones amenazantes. Estudios más recientes apoyan la relación entre estrés y evitación, demostrando que los individuos con altos niveles de estrés tienden a evitar tanto el contacto con el ambiente como con otros individuos (Briere et al, 2010).

A su vez, resolución de problemas implica una aproximación instrumental que involucra la planificación e implementación de medidas y pasos destinados a resolver el problema al cual se enfrenta el individuo. Al confrontarse a una situación amenazante, los individuos determinan las estrategias y recursos con los que cuentan (basados en la experiencia). Si los recursos aparecen como suficientes y adecuados, los sujetos tienden a intentar encontrar una solución, “confrontando” el problema (Martin et al, 2009).

La búsqueda de apoyo social, finalmente, incluye todas aquellas conductas destinadas a la búsqueda de contacto humano. Esto no implica solo buscar ayuda, sino también apoyo emocional y consuelo. Esto porque es natural para los seres humanos el organizarse colectivamente para solucionar algún problema, incluso si este problema afecta solo a un individuo del grupo. Existe evidencia empírica respecto a cómo el obtener apoyo emocional de personas de confianza es un método efectivo de afrontamiento del estrés (Burleson & Goldsmith, 1998). A diferencia de las respuestas enfocadas en resolución de problemas, las cuales disminuyen a medida que aumenta el estrés percibido, la búsqueda de apoyo social aumenta a medida que el estrés se incrementa (Felsten, 1998).

La Búsqueda de Apoyo Social, como estrategia de afrontamiento, aparece como la estrategia más utilizada frente a Exigencias Psicológicas Cognitivas, las cuales son comúnmente asociadas a fuentes de estrés observadas en ambientes académicos o laborales. Esto indica que los individuos recurren a buscar en los demás consejos y/o comprensión como modo de afrontar situaciones estresantes, amortiguando así sus efectos (González, González & Freire, 2009), constatando que las mujeres recurren a la Búsqueda de Apoyo Social más a menudo (Reevy & Maslach, 2001), con estos últimos inclinados a estrategias de afrontamiento vinculadas a la realización de alguna acción concreta, como la resolución de problemas (Cabanach et al, 2015).

3.1.3. Problemas del dormir.

Los Problemas del Dormir se definen como desviaciones de un patrón normal de sueño ya sea en cuanto a duración como a calidad, manifestadas como sueño deficiente, excesivo o anomalías del comportamiento durante el dormir. En los últimos años, los Problemas del Dormir han impactado diferentes aspectos de la vida diaria, tanto la salud como bienestar de los individuos y aspectos relacionados con la accidentabilidad, desempeño laboral, los costos directos e indirectos en la atención médica requerida para su manejo y su frecuencia en la sociedad moderna, siendo uno de los motivos principales de queja por los que pacientes realizan consultas médicas (Díaz et al, 2009).

Según la OMS, el 40% de la población mundial padece algún tipo de alteración del sueño, mientras que estudios realizados por la Comisión Nacional de Investigación de Trastornos del Sueño en Estados Unidos de América, se encontró que 70 millones de individuos en ese país están afectados por trastornos del sueño (Sarango & Sarango, 2018).

Kales, Kales & Soldatos (1982) presentaron un análisis con el fin de proporcionar al médico de información adecuada para diagnosticar y tratar los problemas del dormir más

prevalentes. Estos problemas, que a menudo son de naturaleza crónica con morbilidad considerable, tienen asociadas importantes consecuencias psicosociales o médicas para el paciente y su familia tales como insomnio, narcolepsia y apnea del sueño. El sonambulismo, los terrores nocturnos y las pesadillas, a pesar de no presentar alta prevalencia, suelen confundirse con los síntomas asociados a estos (Kales et al, 1982).

El insomnio implica falta de sueño, manifestándose como una incapacidad para dormir incluyendo dificultad para conciliar el sueño, dificultad para permanecer dormido, despertar temprano o varias combinaciones de estas quejas. El insomnio puede ser un síntoma de varios trastornos psiquiátricos o médicos, como también el resultado de una perturbación ambiental o una situación estresante (Kales et al, 1987). Entre los pacientes con insomnio crónico, la queja más frecuente es dificultad para conciliar el sueño, ya sea de forma independiente o en combinación con otras quejas. Se sugiere que el insomnio crónico generalmente se desarrolla en un momento en que los factores de estrés son prevalentes y en aquellos individuos que están predispuestos debido a problemas de salud mental existentes a tener estrategias de afrontamiento poco adecuadas. El insomnio basado en factores psicológicos, con frecuencia es crónico y se asocia con una considerable angustia psicosocial (Kales et al, 1982).

Existe evidencia y considerable apoyo clínico que confirma que el sueño perturbado o inadecuado puede ser un factor de riesgo en cuanto a la mortalidad asociada (Jenkins et al, 1988).

Diversos estudios plantean que las implicaciones de los Problemas del Dormir sobre la actividad laboral están siendo evaluadas en la literatura en relación con muy diversos aspectos: la incapacidad laboral transitoria, la valoración de la discapacidad, la disminución de la productividad laboral, el estrés, la insatisfacción en el puesto de trabajo, el síndrome burnout y el

posible riesgo de accidentes laborales. A su vez, la somnolencia diurna constituye un elemento clave en la valoración de la discapacidad laboral (Egea & Del Campo, 2015).

Finalmente, en relación con Chile, en el año 2010, la Encuesta Nacional de Salud mostró que 63,2% de los chilenos manifiesta problemas para dormir, siendo mayor en mujeres (67,4%) que en hombres (58,8%) (Bugueño, et al., 2017). Otros estudios plantean que el porcentaje total sería mayor, es decir, que un 67.2 % de la población tendría una alta frecuencia de síntomas de trastornos del sueño, en donde el 29.4 % presentaría excesiva somnolencia diurna, siendo la alteración más frecuente (Sarango & Sarango, 2018).

3.2 El rol mediador de la Búsqueda de Apoyo Social entre Exigencias Psicológicas Cognitivas y Problemas del Dormir.

En la actualidad, las altas demandas laborales se han vuelto un tema recurrente en las organizaciones: las demandas pueden incurrir en altos niveles de estrés, que pueden derivar en consecuencias para la salud de los individuos. Dentro de estas consecuencias, la calidad del sueño y los problemas asociados a este aparecen en un rol importante, ya que una buena calidad del sueño es uno de los mecanismos de recuperación críticos para el bienestar de los individuos (Rook & Zijistra, 2006).

Estudios como el de Ancoli-Israel & Roth (1999) han destacado que los altos niveles de estrés laboral son uno de los factores que frecuentemente se asocia a Problemas del Dormir. Akerstedt y colaboradores (2002) analizaron en 5720 empleados sin patologías asociadas, 3250 hombres y 2470 mujeres de entre 19 y 65 años, la relación entre diferentes factores relacionados con el estrés laboral y la presencia de problemas del dormir. Los resultados indicaron que la existencia de altas demandas laborales, bajo apoyo social y carga física en el trabajo está asociada con problemas del dormir (Akerstedt, et. al, 2002).

El sueño perturbado está relacionado entonces con altas demandas pero al mismo tiempo, con bajo apoyo social (Akerstedt et. al, 2002). El modelo de transacción de estrés propuesto por Lazarus realiza un acercamiento entre las demandas cognitivas generadas (que son constantemente evaluadas por los individuos) y las estrategias de afrontamiento a las que el individuo acude para tratarlas. Es por medio de las constantes evaluaciones cognitivas de los estímulos, que el individuo es capaz de identificar como amenazante las situaciones generadas por el ambiente. Se utilizan estrategias de afrontamiento con la finalidad de manejar emociones o intenciones de controlar el estresor (Biggs, 2017).

Cada estrategia de afrontamiento aplicada genera un cambio, ya sea tanto en la persona como en el ambiente o su relación con este, que luego será evaluado dependiendo del resultado obtenido (favorable, perjudicial, etc). Desde este punto de vista, se reconoce un estímulo como estresor cuando este supera las capacidades de afrontamiento que posee el sujeto para tratar con este. Visto desde este enfoque las estrategias de afrontamiento están dirigidas a los procesos y dinámicas que viven los individuos como resultados de sus evaluaciones anteriores. Así son vistas desde dos perspectivas: como herramientas para solucionar directamente el problema o como herramienta de regulación emocional (Lazarus & Folkman, 1984).

Estudios previos ya han reportado valores significativos de la asociación existente que poseen las estrategias de afrontamiento con las exigencias psicológicas como mediador (Wallace, Lee & Lee, 2010) demostrando que estrategias de afrontamiento activas (como buscar apoyo o ventilar sus problemas) resultaron ser significativas como mediador para carga laboral y sintomatología de burnout (Wallace et al, 2010). A su vez, otros estudios han encontrado relaciones significativas en tensión laboral y estrategias de afrontamiento y la forma en que estas afectan directamente por sobre el desempeño laboral (Wazqar, 2015).

En un estudio realizado por Ganster, Mayers & Fusilier (1986), se demostró que la Búsqueda de Apoyo Social como estrategia de afrontamiento está relacionada con tensión. Se encontró que la insatisfacción laboral tiene una mayor relación con Búsqueda de Apoyo Social, con conceptos como insatisfacción en la vida, depresión y quejas somáticas también relacionadas con un aumento de la Búsqueda de Apoyo Social. De las diferentes fuentes de apoyo social, las que surgen del lugar de trabajo, especialmente los supervisores, se encuentran afectando mayormente el concepto de tensión, con apoyo familiar y por amistades asociadas significativamente con niveles bajos de síntomas somáticos de salud (Ganster, Mayers & Fusilier, 1986).

Por otro lado, Keskinen & Simola (2015) realizaron un estudio en fuerzas de paz, en el cual se demostró que mayores demandas laborales asociadas a una menor Búsqueda de Apoyo Social como estrategia de afrontamiento, fue relacionado con menor bienestar psicosocial durante y después de sus tareas, conclusión que apoya el estudio realizado con anterioridad por Solomon (1986), que encontró que experimentar un menor apoyo social percibido al mismo tiempo que se genera una mayor cantidad de demandas laborales, se encuentran directamente relacionadas con un menor bienestar psicosocial (Keskinen & Simola, 2015).

Respecto a lo anterior, y relacionado a los tipos de apoyo social ofrecidos cuando se piensa sobre los recursos laborales y los no laborales, aunque parejas, amigos y familiares pueden ser empáticos a las demandas laborales, estos tienden a ser incapaces de proveer una ayuda tangible que pudiese asistir a la resolución de esas exigencias. Por otro lado, los compañeros de trabajo y supervisores están en posiciones que les permiten hacer sugerencias que pudiesen llevar a la reducción de las demandas del trabajo, o en algunos casos incluso pueden reducir directamente estas demandas, como transfiriendo la carga laboral a otro trabajador, lo

que afecta disminuyendo la dimensión de agotamiento de éste, que busca apoyo social como estrategia de afrontamiento frente a una carga laboral excesiva (Halbesleben, 2006).

La Búsqueda de Apoyo Social como estrategia de afrontamiento está, entonces directamente relacionada con la disminución de altas exigencias cognitivas. Si se considera que las altas exigencias cognitivas afectan directamente la calidad del sueño, la Búsqueda de Apoyo Social y los Problemas del Dormir aparecen entonces relacionados entre sí. Un estudio, que examinó estrategias de afrontamiento a través de la aplicación del *Inventario de Estrategias de Afrontamiento* de Lazarus y Folkman confirmó una correlación entre personas con cortos periodos de sueño y una predominancia de estrategias de resolución de problemas, mientras que al mismo tiempo se observó una mayor predominancia de Problemas del Dormir relacionados con imposibilidad de conciliar el sueño (síndrome de piernas inquietas e insomnio) en personas con estrategias menos emocionales de afrontamiento, como la Búsqueda de Apoyo Social (Morin, Rodríguez & Ivers, 2003).

Respecto a la relación entre la Búsqueda de Apoyo Social, y los Problemas del Dormir, se ha encontrado que está directamente relacionada con las redes sociales de cada individuo: amistades, familia, comunidad, etc. Se ha reportado que la falta de apoyo social y problemas del dormir representan en conjunto factores de riesgo tanto para la salud física como mental: en otro estudio realizado en Brasil, se encontró una asociación positiva entre problemas del dormir y una falta de apoyo social, reportando una latencia de sueño prolongada (lo que implica un mayor tiempo invertido en conciliar el sueño) y en general, al poseer un sueño no reparador (Viana da Costa, Ceolim & Liberalesso, 2011)

Desde la neurobiología, el ser humano posee dos tipos de respuestas frente a estresores: activación o “fase de alarma”, relacionado con fenómenos como hipervigilancia y, por tanto,

incompatible con el sueño (Selye, 1983), y una respuesta de “apagado”, que implica una preservación de energía, una reducción de la actividad física y mental, y por tanto, una mayor tendencia al sueño. Esta respuesta de “apagado” es al mismo tiempo consistente con el concepto de conservación-retraimiento: bajo condiciones de estrés que aparecen incontrolables, el individuo tiende a retraerse de cualquier actividad, preservando energía hasta que las circunstancias cambien (Engel & Schmale, 1972).

Estos dos modos se relacionan con las estrategias de afrontamiento revisadas con anterioridad: las conductas asociadas con evitación favorecen la disociación y el retraimiento; la respuesta de “apagado” aparece entonces como una conducta de escape: pues un incremento del sueño reduce la exposición al estresor, y por tanto las emociones y cogniciones asociadas con ella (Sadeh, Keinan & Daon, 2004). Por otro lado, el sueño excesivo impide enfrentar el estresor, y por lo mismo, se pierde el control y la posibilidad de crear estrategias que permitan lidiar con este estímulo. Por lo mismo, y en el caso de personas que empleen estrategias de afrontamiento diferentes a la evitación, la predominancia de la “fase de alarma” es mayor: aquellos individuos en las cuales predomina la resolución de problemas como mecanismo principal presentan una tendencia a permanecer alerta y con mayor atención a los estímulos externos, lo que se manifiesta en disrupción o directamente imposibilidad de conciliar el sueño (Selye, 1983).

Un estudio realizado en Japón, de 8.021 hogares, se encontró una prevalencia de Problemas del Dormir de 6.9% (5.8% hombres, 7.7% mujeres), con una alta prevalencia en personas que reportan no poseer una red de apoyo social, circunstancia que impide la Búsqueda de Apoyo Social como estrategia de afrontamiento efectiva, mientras que aquellos individuos que manifestaron poseer y utilizar una red para la búsqueda de apoyo social, presentaron menores índices de problemas del dormir (Matsumoto, 2005).

Por lo demás, en otro estudio se encontraron diversas correlaciones significativas entre los parámetros de sueño, las dimensiones de burnout y de tensión laboral, lo que apoya la relación entre tensión laboral y mayor latencia de sueño, más despertares nocturnos, menos horas de sueño y, en especial, a peor calidad de sueño. Lo anterior se explica porque las situaciones de alta tensión laboral pueden generar una elevación del arousal cognitivo (por ejemplo pensamientos relacionados con el trabajo) y fisiológico llevando a un aligeramiento y fragmentación del sueño que lo hacen menos reparador (Miró, 2007).

A su vez, en estudios como el de Akerstedt (2002) y Cropley (2006) también se han encontrado correlaciones significativas entre las variables de sueño y la tensión laboral. Una mayor tensión laboral total se asocia a menos horas de sueño y menor calidad de sueño. De las dimensiones de tensión laboral, el apoyo social es el aspecto que presentan asociaciones más fuerte con parámetros de sueño, asociándose a menor latencia de sueño, menor número de despertares, a más horas de sueño y, especialmente, a mejor calidad de sueño. Estos resultados son coherentes con las investigaciones que han analizado las relaciones entre tensión laboral y sueño y con los estudios que destacan el papel protector del apoyo social en los problemas de salud (Miró, 2007).

IV. Fundamentación de la Investigación

La fuerza laboral en Chile se ha estabilizado con una tendencia al alza en los últimos años. En el trimestre octubre-noviembre-diciembre del 2017, la tasa de desempleo fue de un 6.4%, con una disminución respecto al trimestre anterior y acercándose cada vez más al pleno empleo. En doce meses, la fuerza de trabajo aumentó un 2.6%, lo que demuestra la creciente importancia del mundo laboral y su influencia en la sociedad chilena (Subsecretaría de Trabajo, 2017).

En relación a lo anterior, las condiciones laborales en Chile han experimentado cambios significativos, generando mayores exigencias para los trabajadores y menor capacidad de control sobre sus tareas, se ha identificado como fuente de estrés laboral y asociado al desarrollo de diversas patologías (Alvarado, Pérez-Franco, Saavedra, Fuentealba, Alarcón, Marchetti & Aranda, 2012).

Entre estas patologías, los Problemas del Dormir aparecen frecuentemente asociados con estrés laboral, aumentando su prevalencia en Chile durante los últimos años, (Durán, Mattar, Bravo, Moreno & Reyes, 2014). En un estudio realizado en cuatro ciudades de Latinoamérica, Santiago presenta los índices más altos de problemas del dormir: dentro de una muestra de 4.533 personas, Santiago de Chile (n= 1.173) presenta los porcentajes más altos destacando somnolencia excesiva durante el día (22.7%), apneas (11%), insomnio (41.6%), uso de sedantes (23.7%), siestas durante el día (28.7 %) e incluso en la manifestación de estos trastornos asociados entre sí, como ronquido, apnea y somnolencia (6.4%) (Bouscoulet, Vázquez-García, Muiño, Márquez, López, Montes de Oca, Talamo, Valdivia, Pertuze, Menezes, & Pérez-Padilla, 2008).

Estas patologías se relacionan con un creciente tipo de riesgos, denominados Riesgos Psicosociales Laborales, que se encuentran asociados a cambios en el mundo del trabajo. Las nuevas formas de organización de la producción y de las relaciones laborales, la revolución informática y la introducción masiva de nuevas tecnologías, han modelado diversas formas de intensificación del trabajo, expresadas en excesivas demandas físicas y mentales, en extensión de los campos de trabajo o polivalencia, en el debilitamiento de los colectivos laborales, y en la erosión de las fronteras entre trabajo y vida privada. Estas nuevas formas de organizar el trabajo demandan y tensionan al trabajador emocional y cognitivamente, lo que se traduce en un aumento de la carga psíquica y mental en el trabajo (Díaz & Mauro, 2012). En este sentido, es necesario mencionar que la ley obliga a que todas las organizaciones realicen la evaluación de riesgos psicosociales laborales y la planificación de su prevención (Identificación y evaluación de riesgos psicosociales).

A pesar de lo anterior, los Problemas del Dormir no son considerados en el cuestionario SUSESO/ISTAS21, apareciendo sólo como una pregunta en la sección general de Datos Personales, de Salud y Laborales. Si se toman en cuenta las estadísticas respecto a la prevalencia de los Problemas del Dormir, se debe considerar la importancia del efecto de estos en el bienestar de las personas que están insertas en un contexto laboral.

Las investigaciones realizadas sobre estrés y apoyo social ocupan una parte considerable del cambio de la PSO. La Búsqueda de Apoyo Social es un recurso personal que podría actuar como amortiguador del estrés en contextos organizacionales y por tanto disminuir los riesgos que este produce.

En este sentido, la Búsqueda de Apoyo Social incide en los Problemas del Dormir en su relación con el estrés. Esto es relevante, pues los problemas del dormir inciden de manera

negativa sobre el bienestar de los trabajadores, afectándolos en aspectos como su desempeño laboral, relaciones interpersonales, estado de ánimo, estabilidad emocional, etc.

Esta investigación reconoce la importancia de los Problemas del Dormir, y su impacto en la calidad de vida de los trabajadores. Las Exigencias Psicológicas Cognitivas son parte del ambiente laboral, y pueden transformarse en fuentes de estrés, incidiendo en la aparición de estos. Por tanto, es relevante considerar estrategias o recursos como la Búsqueda de Apoyo Social que pueden impactar en las fuentes de estrés, y cómo esta media en la relación entre las Exigencias Psicológicas Cognitivas y los Problemas del Dormir.

V. Objetivos

4.1. Objetivo general

Analizar el rol mediador de la Búsqueda de Apoyo Social como estrategia de afrontamiento en la relación entre las Exigencias Psicológicas Cognitivas y los Problemas del Dormir en trabajadores chilenos.

4.2. Objetivo Específico

4.2.1. Identificar la asociación entre las Exigencias Psicológicas Cognitivas y la Búsqueda de Apoyo Social como estrategias de afrontamiento.

4.2.2. Identificar la asociación entre Búsqueda de Apoyo Social como estrategia de afrontamiento, y los Problemas del Dormir.

4.2.3. Examinar la relación entre Exigencias Psicológicas Cognitivas y Problemas del Dormir.

4.2.4. Identificar el rol mediador de la “Búsqueda de apoyo social”, como estrategia de afrontamiento, en la relación entre Exigencias Psicológicas Cognitivas y Problemas del Dormir.

VI. Hipótesis

H.1. Existiría una asociación significativa y positiva entre las Exigencias Psicológicas Cognitivas y la Búsqueda de Apoyo Social, como estrategia de afrontamiento.

H.2. Existiría una asociación significativa y negativa entre la Búsqueda de Apoyo Social, como estrategia de afrontamiento y los Problemas del Dormir.

H.3. Existiría una asociación significativa y positiva entre las Exigencias Psicológicas Cognitivas y los Problemas del Dormir.

H.4. La Búsqueda de Apoyo Social participaría como un mediador parcial entre Exigencias Psicológicas Cognitivas y los Problemas del Dormir, controlando la variable Sexo.

VII. Metodología

7.1. Participantes

La muestra estuvo conformada por trabajadores y trabajadoras de un organismo de administración pública, en 16 centros distribuidos a lo largo del territorio nacional: Arica, Tarapacá, Antofagasta, Atacama, Coquimbo, Valparaíso, O'Higgins, Maule, Bío-Bío, Los Lagos, Los Ríos, Magallanes, Región Metropolitana y Dirección Nacional.

El muestreo fue de tipo intencional y estratificado, y el tamaño muestra total incluyó a 684 personas, contando con 317 mujeres y 367 hombres.

7.2. Instrumentos y Materiales

Para medir las distintas variables presentes en la investigación, se utilizaron diversas escalas.

7.2.1. Problemas del Dormir.

Respecto a Problemas del Dormir, se utilizó la Escala de Problemas del Dormir de Jenkins, Stanton, Niemcryk & Rose (1988). Este instrumento cuenta con 4 ítems de tipo likert, con opciones de respuestas del 1 al 6, donde 1 es “nunca” y 6 es “siempre. Un ejemplo de ítem es: “¿Con qué frecuencia Usted ha tenido problemas para quedarse dormido/a?”.

El valor de adecuación de la medida de KMO fue de 0,82, mientras que la prueba de esfericidad de Barlett mostró un resultado significativo ($p= 0,00$). Por otro lado, las comunalidades se encontraron dentro de los rangos aceptables, siendo el valor más bajo de 0,44 y el más alto de 0,74. Sus cargas factoriales fluctuaron entre 0,66 y 0,86. Mediante análisis factorial exploratorio (método de extracción de ejes principales), se obtuvo una solución factorial

que dio cuenta del 64,40 % de la varianza total. Su consistencia interna, estimada mediante el índice alfa de Cronbach, fue de 0,87. Esto determinó una estructura de un único factor, por lo que no se eliminaron ítems. No se realizó rotación.

7.2.2. Búsqueda de Apoyo Social.

Respecto a la medición de Búsqueda de Apoyo Social, se utilizó la Escala de Estrategias de Afrontamiento de Amirkhan (1990). Este instrumento consta de 15 ítems de respuesta tipo Likert, con cinco opciones de respuestas del 1 al 5, donde 1 es “nunca/para nada” y 5 es “totalmente”.

Para efectos de esta investigación, se utilizaron 5 ítems pertenecientes a la Subescala de Búsqueda de Apoyo Social. Un ejemplo de ítem es: *¿Aceptó el apoyo y comprensión de otra persona?*, donde mayores puntuaciones en la escala indican un mayor uso de la Búsqueda de Apoyo Social como estrategia de afrontamiento.

El valor de adecuación de la medida de KMO fue de 0,86, mientras que la prueba de esfericidad de Barlett mostró un resultado significativo ($p= 0,00$). Por otro lado, las comunalidades se encontraron dentro de los rangos aceptables, siendo el valor más bajo de 0,67 y el más alto de 0,79. Sus cargas factoriales fluctuaron entre 0,73 y 0,76. Mediante análisis factorial exploratorio (método de extracción de ejes principales), se obtuvo una solución factorial que dio cuenta del 79,14 % de la varianza total. Su consistencia interna, estimada mediante el índice alfa de Cronbach, fue de 0,93. Esto determinó una estructura de un único factor, por lo que no se eliminaron ítems. No se realizó rotación.

7.2.3. Exigencias Psicológicas Cognitivas.

Para realizar la medición de Exigencias Psicológicas Cognitivas, se utilizaron ítems de la sub dimensión de Exigencias Psicológicas Cognitivas, pertenecientes a las Exigencias Psicológicas del cuestionario SUSESO/ISTAS-21 (2012). Un ejemplo de ítems sería: *¿Tiene que tomar decisiones que son importantes para su lugar de trabajo?* (CO6).

El valor de adecuación de la medida de KMO fue de 0,73, mientras que la prueba de esfericidad de Barlett mostró un resultado significativo ($p= 0,00$). Por otro lado, en cuanto a las comunales, los siguientes ítems fueron eliminados por estar bajo el criterio aceptable de 0,4 en el índice de comunalidad respecto al resto de la escala (Kline, 2011; Field, 2013), el ítem 1 (“CO1. *En su trabajo, ¿tiene usted que controlar o estar atento a muchas situaciones a la vez?*”) presentó un valor de 0,35 en su índice de comunalidad, el ítem 2 (“*En su trabajo, ¿tiene que memorizar muchas cosas?*”) un valor de 0,32 en el índice, el ítem 3 (“*¿Su trabajo requiere que sea capaz de proponer nuevas ideas?*”) el valor fue de 0,25 en el índice, el ítem 7 (“*El trabajo que usted hace, ¿puede tener repercusiones importantes sobre sus compañeros, clientes, usuarios, máquinas o instalaciones?*”) tuvo un valor de 0,22 y finalmente el ítem 8 (“*En su trabajo, ¿tiene que manejar muchos conocimientos?*”) que presentó una comunalidad de 0,26. Finalmente, la escala quedó compuesta por los ítems 4, 5 y 6, cuyas comunales fluctuaron entre 0,50 y 0,61 (ver Tabla 1).

Mediante análisis factorial exploratorio (método de extracción de ejes principales), se obtuvo una solución factorial que dio cuenta del 67,74 % de la varianza total. Su consistencia interna, estimada mediante el índice alfa de Cronbach, fue de 0,86 en base a los tres ítems de la escala final.

Tabla 1
Comunalidades

	Inicial	Extracción
CO4. En su trabajo, ¿tiene usted que tomar decisiones en forma rápida?	0,50	0,60
CO5. En su trabajo, ¿tiene usted que tomar decisiones difíciles?	0,61	0,78
CO6. ¿Tiene que tomar decisiones que son importantes para su lugar de trabajo?	0,55	0,65

Método de extracción: factorización de eje principal.

7.3. Diseño

La investigación corresponde a un estudio de tipo transversal, con un diseño correlacional no experimental, basado en la aplicación de dos cuestionarios de autoreporte, el cuestionario SUSESO/ISTAS-21, y el cuestionario perteneciente al FONDECYT N°11160583.

Las variables de estudio en este proyecto consisten en Exigencias Psicológicas Cognitivas como variable independiente, Búsqueda de Apoyo Social como variable mediadora y Problemas del Dormir como variable dependiente.

El propósito de este diseño es el estudio del rol de la Búsqueda de Apoyo Social como mediador en la relación entre Exigencias Psicológicas Cognitivas y Problemas del Dormir al mismo tiempo se espera encontrar diferencias según sexo y nivel educacional.

7.4. Análisis de datos

Los datos se analizaron a través de estadísticos descriptivos, análisis de Índice de Correlación Bivariadas de Pearson, comparación de promedios con T-Student y ANOVA; y análisis de mediación. Para la realización del análisis de los datos, se utilizó el programa IBM SPSS Statistics 24; y para el análisis de mediación, se utilizó el programa MPlus versión 6.12.

VIII. Procedimientos y Requerimientos Éticos

Esta investigación forma parte del proyecto FONDECYT N° 11160583, aprobado por el Comité Ética de Investigación en Seres Humanos de la Universidad de Valparaíso.

Los instrumentos fueron contestados de forma presencial y online en las dependencias de la organización mencionada de donde se extrajo la muestra. Se entregó de antemano el consentimiento informado en conjunto con instrucciones para llevarlo a cabo. Respecto a los requerimientos éticos, se utilizó un consentimiento informado el cual fue leído y firmado, aceptando así participar en el estudio.

Respecto a la escala de Exigencias Psicológicas Cognitivas, se realizó una adaptación por parte de un grupo de experto del cuestionario español ISTAS, para la conformación del cuestionario SUSESO/ISTAS-21. En cuanto a las escalas de Problemas del Dormir y Búsqueda de Apoyo Social, en consenso con la SUSESO, el proyecto FONDECYT realizó traducción, traducción cruzada y retrotraducción, además de juicio de expertos y una fase de pilotaje.

El proceso de investigación se llevó a cabo en tres etapas. En una primera instancia, se llevó a cabo el proceso de aplicación de los instrumentos psicométricos, momento en el que se recogieron los datos. Además, se realizó un proceso de sensibilización a los trabajadores previamente a la aplicación del instrumento, con la finalidad de generar un mayor entendimiento de los riesgos psicosociales y una mayor sensibilidad hacia las respuestas. En una segunda instancia, se analizaron los datos obtenidos mediante las diferentes plataformas y técnicas estadísticas descritas con anterioridad. Finalmente, se llevó a cabo la contrastación de hipótesis y las conclusiones derivadas de los análisis realizados.

IX. Resultados

9.1. Análisis Descriptivo

La muestra utilizada para este estudio estuvo compuesta por una población total de 684 (N = 684), de la cual el 53,7% (n= 367) correspondía a hombres y el 46,3% (n total= 317) correspondía a mujeres.

En relación al nivel educacional, el 2,9% cursó enseñanza media completa, el 14,9% enseñanza técnica profesional completa, 2,9% universitaria incompleta, 53,1% universitaria completa, 17,4% postítulo y un 8,8% enseñanza de postgrado.

9.2. Prueba de Hipótesis

Se utilizó la prueba de correlación bivariada de Pearson para determinar las asociaciones más significativas entre las variables sociodemográficas y las variables de interés. Los resultados obtenidos a partir de las correlaciones, se muestran en la Tabla 2, en la cual también se incluyen los promedios y desviaciones estándar para cada variable.

9.2.1. Hipótesis 1: Existiría una asociación significativa y positiva entre Exigencias Psicológicas Cognitivas y Búsqueda de Apoyo Social.

La hipótesis 1 sugiere la existencia de una asociación significativa entre Exigencias Psicológicas Cognitivas y Búsqueda de Apoyo Social. Las correlaciones bivariadas de Pearson arrojaron que no existe una asociación entre estas variables $r(683) = 0,01, p = 0,09$.

9.2.2. Hipótesis 2: Existiría una asociación significativa y negativa entre Búsqueda de Apoyo Social y los Problemas del Dormir.

La hipótesis 2 sugiere la existencia de una asociación significativa entre Búsqueda de Apoyo Social y Problemas del Dormir. Las correlaciones bivariadas de Pearson arrojaron que sí existe una asociación entre estas variables $r(683) = 0,09$, $p = 0,02$; pero no es negativa, por lo tanto se rechaza la hipótesis 2.

9.2.3. Hipótesis 3: Existiría una asociación significativa y positiva entre las Exigencias Psicológicas Cognitivas y los Problemas del Dormir.

La hipótesis 3 sugiere la existencia de una asociación significativa entre Exigencias Psicológicas Cognitivas y Problemas del Dormir. Las correlaciones bivariadas de Pearson arrojaron que sí existe una asociación altamente significativa entre estas variables $r(683) = 0,12$, $p = 0,02$.

Tabla 2
Correlaciones de Pearson

	1	2	3	4	5
1. Exigencias Psicológicas Cognitivas	1				
2. Búsqueda de Apoyo Social	0,01	1			
3. Problemas del Dormir	0,12**	0,09*	1		
4. Sexo	-0,20**	0,18**	0,10**	1	
5. ¿Cuál es su nivel educacional?	0,22**	0,01	-0,04	-0,20**	1

**p<0,01 *p<0,05

9.2.4. Hipótesis 4: La Búsqueda de Apoyo Social participaría como un mediador parcial entre Exigencias Psicológicas Cognitivas y los Problemas del Dormir controlando la variable Sexo.

La hipótesis 4 propone que la Búsqueda de Apoyo Social media parcialmente la relación entre Exigencias Psicológicas Cognitivas y Problemas del Dormir. Para poner a prueba esta hipótesis se realizó un análisis de mediación, la cual arrojó como resultado que la Búsqueda de Apoyo Social no media de manera parcial. Las medidas de adecuación fueron de $X^2 (51, n = 684) = 140,18$ $p < 0,00$; CFI = 0,97; TLI = 0,96; RMSEA = 0,07 (90% CI [0,06, 0,09]).

Posteriormente, se realizó un análisis de Regresión Múltiple para demostrar si Búsqueda de Apoyo Social y Exigencias Psicológicas Cognitivas predicen Problemas del Dormir (ver Tabla 3). Los resultados de la regresión indicaron que los dos predictores explican el 3% de la varianza ($R^2_{adj} = 0,03$), por lo que la regresión no resultó significativa, con un $F(3,680) = 8,28$, $p < 0,00$. Respecto a Búsqueda de Apoyo Social ($\beta = 0,07$, $p < 0,9$, 95% IC [-0,01, 0,14]), en tanto, Exigencias Psicológicas Cognitivas ($\beta = 0,14$, $p < 0,00$, 95% IC [0,08, 0,27]), con los resultados anteriores se rechaza la predicción.

Para el valor de la covariable Sexo ($\beta = 0,12$, $p < 0,00$, 95% [0,10, 0,47]).

Tabla 3
Regresión Lineal del Efecto de la Búsqueda de Apoyo Social, Sexo y Exigencias Psicológicas Cognitivas Sobre Problemas del dormir.

Variables	Problemas del Dormir.			
	Modelo 1 B	Modelo 2		
		B	IC	FIV
Constante	1,70**	1,06**	[0,66 - 1,47]	
Sexo	0,25*	0,26**	[0,10 - 0,48]	1,08
Búsqueda de Apoyo Social	-	0,07	[-0,01 - 0,14]	1,03
Exigencias Psicológicas Cognitivas	-	0,18**	[0,08 - 0,27]	1,04
R ² Corregida	0,01		0,03	
F	7,41*		8,62**	
ΔR^2	0,01		0,04	
ΔF	7,41*		8,28**	

Nota. $N = 684$; ** $p \leq 0,01$ * $p \leq 0,05$, IC=Intervalo de confianza, FIV=Factor de Inflación de la Varianza (FIV < 5: sin colinealidad).

9.2.5. Sexo.

Para la variable Sexo se observó una diferencia significativa con respecto de las variables Exigencias Psicológicas Cognitivas $p = -0,2$, Búsqueda de Apoyo Social $p = 0,18$ y Problemas del Dormir $p = 0,10$. A su vez, correlacionó de manera altamente significativa con Nivel Educativo $p = 0,20$.

En tanto, a través de una prueba T de Student, se observó una diferencia altamente significativa respecto de la variable Exigencias Psicológicas Cognitivas, donde los hombres puntuaron en promedio $M = 2,37$ ($DE = 0,89$, $n = 367$) que las mujeres $M = 1,99$ ($DE = 0,96$, $n = 317$) $t(384) = 5,30$, $p < 0,01$, $d = 0,5$, 95% IC [0,24, 0,51]. También, se observó una diferencia altamente significativa respecto a Búsqueda de apoyo Social, las mujeres puntuaron más que los hombres, siendo $M = 3,13$ ($DE = 1,21$, $n = 317$) mientras que los hombres $M = 2,71$, ($DE = 1,15$, $n = 367$) $t(684) = -4,67$, $p < 0,01$, $d = 0,5$, 95% IC [-0,60, -0,23]. Por último, entre sexo y problemas del dormir existe una diferencia significativa, donde las mujeres puntuaron más alto ($M = 2,19$, $DE = 1,19$, $n = 317$) que los hombres ($M = 1,95$, $DE = 1,17$, $n = 367$) $t(684) = -2,72$, $p < 0,01$, $d = 0,5$, 95% IC [-0,42, -0,07].

9.2.6. Nivel Educativo.

Para la variable de Nivel Educativo, se consideraron las siguientes categorías: Enseñanza media completa, Técnico Profesional Completa, Universitaria Incompleta, Universitaria Completa, Postítulo y Postgrado.

A través del análisis de Correlación de Pearson, se observó una asociación significativa con la variable Exigencias Psicológicas Cognitivas $p = 0,22$.

Por medio de la prueba ANOVA, se analizaron las tres variables de interés con el nivel educacional, donde se asume una homogeneidad de las variables. En este sentido sólo se reportó un valor significativo de $p=0,00$ para las variables de Nivel Educativo Enseñanza Media Completa con un promedio de $M=2,12$ ($DE=1,12$), para Técnico Profesional Completo se observó una media de $M=2,06$ ($DE=1,2$), en Universitaria Incompleta el promedio fue de $M=2,37$ ($DE=1,46$), en Universitaria Completa el promedio fue de $M=2,08$ ($DE=1,16$), para Postítulo fue $M=2,02$ ($DE=1,14$) y finalmente Postgrado se observó un promedio de $M=1,87$ ($DE=1,26$). Los resultados de ANOVA para Exigencias Psicológicas Cognitivas demostró que existen diferencias significativas, $F(41,99)=2,22$; $p=0,00$; $\eta^2=0,07$, 95% ICs [1,59, 2,65] [1,82, 2,3], [1,68, 3,06], [1,96, 2,2], [1,81, 2,23] y [1,54, 2,2] respectivamente. La prueba post hoc DMS reveló que las diferencias entre los promedios que se encuentran en los grupos de Enseñanza Media con Universitaria Completa, $p=0,00$, Enseñanza Media con Postítulo, $p=0,00$, Enseñanza Media con Postgrado, $p=0,01$ son significativos. Para el caso de Técnico Profesional Completo con Universitaria Completa, $p=0,00$, Técnico Profesional Completo con Postítulo $p=0,00$, Técnico Profesional Completo con Postgrado $p=0,00$ también se observaron diferencias significativas.

X. Discusión

Esta investigación busca establecer la existencia de un rol mediador parcial de la Búsqueda de Apoyo Social (Amirkhan, 1994) entre las Exigencias Psicológicas Cognitivas (Karasek, 1979) y los Problemas del Dormir (Jenkins, 1988).

Los análisis de correlaciones indicaron que no existe una relación significativa entre las Exigencias Psicológicas Cognitivas y la Búsqueda de Apoyo Social como Estrategia de Afrontamiento en la muestra utilizada, rechazando la hipótesis 1. Si bien la literatura (Karasek, 1979; Folkman et al, 1984; Miró, 2007) indica que la Búsqueda de Apoyo Social es una estrategia utilizada por los individuos para enfrentar fuentes de estrés percibidas, la noción de que la sobrecarga laboral provoca un aumento en las exigencias cognitivas y que estas a su vez, conducen a la utilización de estrategias de afrontamiento, no se cumple en la muestra evaluada. Esto podría deberse a múltiples factores, por un lado, resulta cuestionable como el protocolo SUSESO/ISTAS-21 conceptualiza las Exigencias Psicológicas Cognitivas, otorgando una carga negativa al concepto y, posiblemente, ignorando su carácter neutro (Karasek, 1979).

Con esto refiere a la idea que las Exigencias Psicológicas Cognitivas son consideradas como un Riesgo Psicosocial Laboral de forma inmediata, sin tomar en cuenta que estas exigencias forman parte del ambiente de trabajo (Karasek, 1998) y, por tanto, forman parte del devenir natural del individuo inserto en el mundo laboral. El protocolo SUSESO/ISTAS-21 plantea las Exigencias Psicológicas Cognitivas en su escala a través de reactivos que representan al concepto como un Riesgo Psicosocial. Preguntas tales como: “*En su trabajo, ¿Tiene usted que tomar decisiones de forma rápida?*”, “*En su trabajo, ¿Tiene usted que tomar decisiones difíciles?*” o “*¿Tiene que tomar decisiones que son importantes para su lugar de trabajo?*”,

buscan identificar estas exigencias dentro de una conceptualización de ausencia absoluta o exceso de sobrecarga. Esto es problemático, pues la escala no establece el grado en el cual el trabajo exige recursos por parte de la persona, simplemente si existen o no, y en caso de existir, es automáticamente considerado como riesgo.

Para el caso de la hipótesis 2, el planteamiento original establecía una asociación significativa y negativa entre Búsqueda de Apoyo Social y Problemas del Dormir, presentando una direccionalidad desde los Problemas del Dormir a Búsqueda de Apoyo Social; pero al ser contrastado con el análisis de los datos de la muestra, se evidencia una relación significativa y positiva. De esto se infiere que la direccionalidad sería de Problemas del Dormir a Búsqueda de Apoyo Social, entendiendo que un aumento de Problemas del Dormir provocan un aumento de la Búsqueda de Apoyo Social como estrategia de afrontamiento, esto se propone como hipótesis post-hoc (Akerstedt et al, 2012).

Los resultados del análisis confirman la hipótesis 3. Esto demuestra la existencia de una asociación significativa y positiva entre las Exigencias Psicológicas Cognitivas y los Problemas del Dormir, lo cual podría significar que al presentarse un nivel de riesgo, existe un aumento en las fuentes de estrés, lo que implica un aumento en Problemas del Dormir (Sadeh, Keinan & Daon, 2004).

El análisis de mediación realizado para la hipótesis 4, en conjunto con el análisis de regresión posterior, no entregaron resultados significativos, por lo que Búsqueda de Apoyo Social no participaría como mediador parcial entre Exigencias Psicológicas Cognitivas y Problemas del Dormir.

No obstante, esto no implica que existan otros factores que afecten la relación entre estas dos variables, o que intervengan en la aparición de Problemas del Dormir. Se ha documentado que otras exigencias psicológicas consideradas por el protocolo SUSESO/ISTAS-21, tales como Exigencias Psicológicas de Esconder Emociones y Exigencias Psicológicas Emocionales afectan a los Problemas del Dormir (Ramos & Jordao, 2014). Esto, en conjunto con los resultados del análisis de regresión, indicaría que considerar una sola subdimensión de Exigencias Psicológicas, si bien es significativo, no puede predecir por sí sola la aparición de Problemas del Dormir, dado que existen múltiples variables que inciden, no solo relacionadas con Exigencias Psicológicas, sino también con otras variables, como Sexo.

Además, una vez analizada la regresión, el modelo original que consideraba la Búsqueda de Apoyo Social como rol mediador no se sostiene, sin embargo, es posible a partir de los resultados obtenidos, generar un nuevo modelo que considere las variables estudiadas: Búsqueda de Apoyo Social pasa a ser una variable dependiente de Problemas del Dormir, y a su vez se mantiene como variable dependiente de Exigencias Psicológicas Cognitivas. Este nuevo modelo postula que mayores Exigencias Psicológicas Cognitivas generan un incremento en los Problemas del Dormir, y que a su vez, cuando existe un aumento en los Problemas del Dormir, la Búsqueda de Apoyo Social también aumenta.

En relación con Sexo, se observó una diferencia de promedios respecto de las tres variables de este estudio, donde las mujeres puntuaron significativamente más alto que los hombres. Esto se relaciona con la literatura, donde las mujeres tendrían mayores Problemas del Dormir (Zhang & Wing, 2006; Reyner & Horne, 1995), buscarían o utilizarían en mayor medida Apoyo Social (Reevy & Maslach, 2001) y presentarían mayor riesgo de experimentar malestar relacionado con las Exigencias Psicológicas Cognitivas vinculadas a sobrecarga laboral y estrés

(Sánchez, Sánchez & Ruiz-Muños, 2017; Ansoleaga, Díaz & Mauro, 2016; Ansoleaga, Vézina & Montaña, 2014). Lo anterior, podría explicarse dado que las mujeres presentan una mayor variedad en cuanto a las fuentes de estrés laboral respecto de los hombres. La literatura propone la articulación entre el hogar y el trabajo como un factor de estrés en mujeres (Sánchez, Sánchez & Ruiz-Muños, 2017; Ansoleaga, Díaz & Mauro, 2016; Ansoleaga, Vézina & Montaña, 2014), pues se centran no sólo en su actividad laboral, sino que sus preocupaciones incluyen a la familia y a su relación con los compañeros de trabajo (Ramos & Jordao, 2014). Por lo mismo, resulta relevante que futuras investigaciones estudien lo mencionado anteriormente, y que la variable Sexo tome un rol fundamental, considerando las diferencias entre mujeres y hombres en contextos laborales.

Sería recomendable, también, que el protocolo SUSESO/ISTAS-21 considere Sexo no sólo como una variable que genere información en términos descriptivos, sino también la influencia que tiene en los Riesgos Psicosociales Laborales, considerando que no existen diferencias de Sexo en cuanto a la vivencia de estrés, sino en cuanto a los elementos que generan este mismo y las respuestas obtenidas (Ramos & Jordao, 2014).

10.1. Limitaciones y futuras líneas de investigación

Existen limitaciones en esta investigación en cuanto al diseño metodológico. El carácter transversal del estudio limita la posibilidad de sostener la investigación en el tiempo, en conjunto con sus correlaciones y predicciones. Por esto, el uso de métodos longitudinales se vuelve necesario para lograr determinar, de manera efectiva, la relación por medio de un enfoque más comprensivo en conjunto con el nivel de dirección y cambio en el tiempo (Caruana, Roman, Hernández-Sánchez & Solli, 2015).

Por otro lado, la variable Exigencias Psicológicas Cognitivas presenta una limitación en cuanto a la escala utilizada. Al realizar Análisis Factorial Exploratorio con Ejes Principales, sus ítems marcaron en dos factores, lo que podría presentar un inconveniente respecto de la validez de constructo de la misma para medir la subdimensión de Exigencias Psicológicas Cognitivas. En la actualidad, esta subdimensión es evaluada por el protocolo SUSES/ISTAS 21, aplicando todos sus ítems en distintas organizaciones, lo que podría resultar en una limitación en cuanto a fiabilidad de los resultados. Se espera que futuros estudios exploren en profundidad la validez de constructo y consistencia interna de la escala en diferentes tipos de organizaciones.

Otra dificultad, refiere a la comprensión de los ítems, ya que la ambigüedad en la redacción de estos pueden generar una puntuación de las Exigencias Psicológicas Cognitivas como riesgos, aún cuando estos no estén presentes. Por ejemplo, el ítem 3 (“*¿Su trabajo requiere que sea capaz de proponer nuevas ideas?*”) asume que un trabajo que requiere creatividad está directamente relacionado con la aparición de riesgo, cuando existen diversas profesiones basadas en el uso de esta capacidad, que no están asociadas necesariamente con el aumento de los riesgos psicosociales.

10.2. Futuras líneas de intervención

Basándose en la literatura y los datos obtenidos por medio de este estudio se proponen líneas de intervención que aborden la problemática que se presenta al momento que un exceso de Exigencias Psicológicas Cognitivas en el trabajo de origen a fuentes de estrés (Bakker, 2014).

En primer lugar, deben contextualizarse las actividades a realizar. En este sentido, la Organización como un Proceso posiciona la intervención como un colectivo continuo que conecta a varios actores, los cuales influyen en el proceso de intervención y resultado (Nielsen &

Simonsen, 2013). Esta conceptualización no se centra en las actividades puestas en marcha por la intervención como eventos aislados, sino más bien situadas en un entorno que contiene fuerzas para el cambio y la continuidad. Por último, la evaluación no es un elemento que se origina al final del proceso de intervención, como suele realizarse, sino que durante todo el transcurso de ésta.

Un ejemplo de intervención que cumple con estos criterios está orientada al aprendizaje de habilidades que permitan reducir el impacto que problemas tales como el estrés laboral tienen en los trabajadores, permitiendo que los trabajadores estén más atentos a las fuentes de estrés, identificándolas y reaccionando a ellas de forma apropiada (Randall & Nielsen, 2010).

Una de estas habilidades está relacionada con el Entrenamiento en Manejo de Estrés. Este consiste en romper el enlace entre trabajo y malestar del trabajador, modificando la evaluación cognitiva o los estilos de afrontamiento. Estos proveen habilidades genéricas de manejo del estrés que otorgan a los trabajadores estrategias que ayuden a responder de una manera más saludable a un amplio rango de estresores que pueden surgir en el lugar de trabajo (Murphy & Sauter, 2013). Estas estrategias son consideradas como intervenciones activas: capacitaciones que alientan a los trabajadores a poner los problemas en una perspectiva más apropiada, reconociendo pensamientos negativos y reemplazarlos por otros más positivos, reduciendo la exposición al problema (Randall & Nielsen, 2010).

Otras intervenciones secundarias pasivas están enfocadas en minimizar las reacciones negativas de los trabajadores al estrés, esto es, las percepciones y conductas que se generan en los trabajadores al estar confrontados a condiciones adversas tales como liderazgos disfuncionales, malas relaciones con compañeros de trabajo, ambigüedad y conflicto de rol, etc.

Intervenciones secundarias de este tipo, diseñadas para reducir la tensión y ansiedad han demostrado la utilidad de técnicas de relajación e incluso meditación, adaptadas a un contexto laboral (Randall & Nielsen, 2010).

Es recomendable utilizar tanto técnicas pasivas como activas en conjunto para generar soluciones holísticas, donde se permita trabajar en función de las fuentes de estrés de manera inmediata y al mismo tiempo generando un cambio en la forma en que los trabajadores perciben y reaccionan frente a éstas.

Si consideramos los resultados de esta investigación, intervenciones focalizadas en la reducción de factores estresores relacionados con Exigencias Psicológicas Cognitivas, afectaría de forma indirecta la aparición de Problemas del Dormir, disminuyendo su aparición. Como se ha mencionado, los Problemas del Dormir influyen en múltiples aspectos de la vida del trabajador, por tanto, intervenciones de este tipo, orientadas a mitigar el impacto de las fuentes de estrés, inciden de forma significativa en el bienestar del trabajador.

En resumen, las futuras líneas de intervención deben estar enmarcadas dentro de una conceptualización que considere la organización como un proceso, que permita integrar no sólo los distintos elementos presentes, sino también a las personas y a los contextos. La importancia de esto radica en que los cambios que se producen son a mediano y largo plazo, y específicos para la organización.

El presente estudio es un avance en la comprensión de los Problemas del Dormir y la relación con Exigencias Psicológicas Cognitivas, y la Búsqueda de Apoyo Social, aportando así a la investigación en la Psicología de la Salud Ocupacional en Chile. Además, los resultados presentados facilitan el diseño de intervenciones que busquen disminuir los distintos factores que

inciden en la aparición de los Problemas del Dormir, incrementando el bienestar de los trabajadores.

Finalmente los resultados obtenidos facilitan la comprensión de las condiciones que enfrentan los trabajadores en su vida laboral, lo que incide directamente en su calidad de vida, por tanto estos factores merecen seguir siendo estudiados en la realidad chilena.

XI. Referencias Bibliográficas

- Alvarado, R., Pérez-Franco, J., Saavedra, N., Fuentealba, C., Alarcón, A., Marchetti, N., & Aranda, W. (2012). Validación de un cuestionario para evaluar riesgos psicosociales en el ambiente laboral en Chile. *Revista médica de Chile*, *140*(9), 1154-1163. Doi: 10.4067/S0034-98872012000900008
- Amirkham, J. (1994). Criterion Validity of a Coping Measure. *Journal of Personality Assessment* *Volume 62, 1994 - Issue 2*. Doi.org/10.1207/s15327752jpa6202_6
- Amirkhan, J. (2012), Stress Overload: A New Approach to the Assessment of Stress. *American Journal of Community Psychology*, *49*: 55-71. Doi:10.1007/s10464-011-9438-x
- Ansoleaga, E., Díaz, X., & Mauro, A. (2016). Asociaciones entre distrés, riesgos psicosociales y calidad del empleo en trabajadores/as asalariados/as en Chile: una perspectiva de género. *Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro*, *32*(7):e00176814, jul, 2016. Doi: 10.1590/0102-311X00176814
- Ansoleaga, E., Vézina, M., & Montaña, R. (2014). Síntomas depresivos y distrés laboral en trabajadores chilenos: condiciones diferenciales para hombres y mujeres. *Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro*, *30*(1):107-118, jan, 2014. Doi: 10.1590/0102-311X00176912
- Bakker, A., Demerouti, E., & Sanz, A. (2014). Burnout and Work Engagement: The JD-R Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. Doi: 1. 10.1146/annurev-orgpsych-031413-091235.
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice. First Edition, Part Four*, 351-364.

- Bixler, E., Kales, A., & Soldatos, C. (1979). Prevalence of sleep disorders in the Los Angeles metropolitan area. *Am J Psychiat* 1979; 136: 1257-1262. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/314756>
- Bouscoulet, L. T., Vázquez-García, J. C., Muiño, A., Márquez, M., López, M. V., de Oca, M. M., & Pérez-Padilla, R. (2008). Prevalence of Sleep Related Symptoms in Four Latin American Cities. *Journal of Clinical Sleep Medicine : JCSM : Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 4(6), 579–585.
- Briere, J., Hodges, M., & Godbout, N. (2010). Traumatic stress, affect dysregulation, and dysfunctional avoidance: A structural equation model. *Journal Traum Stress*. 23: 767-774. Doi:10.1002/jts.20578
- Bugueño, M., Carihual, C., Olivares, P., Wallace, J., López-Alegría, F., Rivera-López, G., & Oyanedel, J. (2017). Calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria. *Rev. méd. Chile vol.145 no.9 Santiago set. 2017*. Doi.org/10.4067/s0034-98872017000901106
- Burleson, B. R., & Goldsmith, D. J. (1998). How the comforting process works: Alleviating emotional distress through conversationally induced reappraisals. In P. A. Andersen & L. K. Guerrero (Eds.), *Handbook of communication and emotion: Research, theory, applications, and contexts* (pp. 245-280). San Diego, CA, US: Academic Press.
- Cabanach, R.G., Fariña, F., Freire, C., González, P., & Ferradás, M.M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19-32
- Caruana EJ., Roman M., & Hernández-Sánchez J., Solli P. (2015). Longitudinal studies. *Journal of thoracic disease*, 7(11). doi:10.3978/j.issn.2072-1439.2015.10.63

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. Doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267
- Cohen, L. H., Burt, C. E., & Bjorck, J. P. (1987). Life stress and adjustment: Effects of life events experienced by young adolescents and their parents. *Developmental Psychology*, 23(4), 583-592. Doi: 10.1037/0012-1649.23.4.583
- Demerouti, E., Bakker, A., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. (2001). The Job Demands–Resources Model of Burnout. *The Journal of applied psychology*. 86. 499-512. Doi:10.1037/0021-9010.86.3.499.
- Devereux, J., Hastings, R., Noone, S., Firth, A., & Totsika, V. (2009). *Social support and coping as mediators or moderators of the impact of work stressors on burnout in intellectual disability support staff*, *Research in Developmental Disabilities*, Volume 30, Issue 2, 2009, Pages 367-377, ISSN 0891-4222. Doi: 10.1016/j.ridd.2008.07.002.
- Dewe, P. (2000). Measures of coping with stress at work: A review and critique. *Coping health and organizations*, 1, 1-30.
- Díaz, H., Andrews, B., Hayes A., Castrillo J., Oliver S., & Asenjo, J. (2009). Global gene expression in recombinant and non-recombinant yeast *Saccharomyces cerevisiae* in three different metabolic states. *Biotechnol Adv* 27(6):1092-117. Doi: 10.1016/j.biotechadv.2009.05.015
- Egea, C., & Del Campo, F. (2015). Accidentes laborales, absentismo y productividad en pacientes con apneas del sueño. ¿Futuro condicionante del puesto de trabajo? *Archivos de Bronconeumología Volume 51, Issue 5, May 2015, Pages 209-210*. Doi:10.1016/j.arbres.2015.02.005

- Felsten, G. (1998) Gender and coping: Use of distinct strategies and associations with stress and depression, *Anxiety, Stress & Coping*. 11:4, 289-309. Doi: 10.1080/10615809808248316
- Ferrie, J., Shipley, M., Marmot, M., Stansfeld, S., & Smith, G. (1998). The health effects of major organisational change and job insecurity. *Social Science & Medicine Volume 46, Issue 2*. Doi: 10.1016/S0277-9536(97)00158-5
- Folkman, S., Lazarus, R., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen R. J. (1984). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 50, 5, 992-1003.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170. Doi:10.1037/0022-3514.48.1.150
- Folkman, S., Lazarus, R., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology* 1986, Vol. 50, No. 5, 992-1003. Doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Send to Anxiety Stress Coping*. 2008 Jan;21(1):3-14. Doi: 10.1080/10615800701740457
- Gil-Monte, P. (2009). Algunas razones para considerar los riesgos psicosociales en el trabajo y sus consecuencias en la salud pública. *Rev Esp Salud Publica*. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000200003
- Gil-Monte, P. (2010). Situación actual y perspectiva de futuro en el estudio del estrés laboral: la Psicología de la Salud Ocupacional. *Revista Información Psicológica n° 100 • setembre-desembre 2010 • pàgines 68-83*

- Halbeslen, J. R. B. (2006). Sources of Social Support and Burnout: A Meta-Analytic Test of the Conservation of Resources Model. *Journal of Applied Psychology, Vol. 91, 5, 1134-1145*.
Doi: 10.1037/0021-9010.91.5.1134
- Häusser, J. A.; Mojzisch, A.; Nielsen, M., & Schulz-Hardt, S. (2010). Ten years on: A review of recent research on the Job Demand-Control (- Support) Model and psychological well-being. *Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organisations, 24:1, 1-35*. Doi: 10.1080/0267837100368374
- Houdmont, J., & Leka, S. (2010). *Contemporary occupational health psychology*. Malden, MA: Wiley.
- Jenkins, D., Stanton, B., Niemcryk, S., & Rose, R. (1988). A scale for the estimation of sleep problems in clinical research. *J Clin Epidemio Vol. 41, No. 4, pp. 313-321*. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3351539>
- Kales, A., Kales, J., & Soldatos, C. (1982). Insomnia and Other Sleep Disorders. *Medical Clinics of North America, Volumen 66, No. 5*. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025712516313748>
- Kales, A., Soldatos, C., & Kales, J. (1987). Sleep Disorders: Insomnia, Sleepwalking, Night Terrors, Nightmares, and Enuresis. *Annals of Internal Medicine, Volumen 106, No. 4*. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3548525>
- Karasek, R. (1979). Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly, Vol. 24, 2, 285-308*. Doi: 10.2307/2392498
- Karasek, R., Brisson, C., Kawakami, N., Houtman, I., Bongers, P., & Amick B. (1998). The Job Content Questionnaire (JCQ): An Instrument for Internationally Comparative Assessments

- of Psychosocial Job Characteristics. *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol. 3, 4, 322-355.
- Keskinen, J., & Simola, P. (2015). The Effect Of Job Demands And Social Support On Peacekeepers' Stress And Sense Of Coherence After Deployment. *Journal of Military Studies*, 6(2). Recuperado de <https://journal.fi/jms/article/view/53385>
- Kivimäki, M., Vahtera, J., Pentti, J., & Ferrie, J. (2000). Factors underlying the effect of organisational downsizing on health of employees: longitudinal cohort study. *BMJ* 2000; 320. Doi: 10.1136/bmj.320.7240.971
- Kusma, B., Nienhaus, A., Spallek, M., Quarcoo, D., Groneberg, D. A., & Mache, S. (2010). Bidirectional Assessment of Stress, job satisfaction and work ability of Educators in day care centres: a real-time observation study - the study protocol (BASE). *Journal of occupational medicine and toxicology (London, England)*, 5, 16. Doi:10.1186/1745-6673-5-16
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-Based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1:1, 3-13. Doi: 10.1207/s15327965pli0101_1
- Leka, S., & Houdmont, J. (2010). Occupational Health Psychology. Chichester Malden, MA: Wiley-Blackwell. P 3-6, ISBN: 978.1.405.19115.9
- Martin, A. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality* 37, 48–75
- Martin, A. (2009) Coping and buoyancy in the workplace: Understanding their effects on teachers' work-related well-being and engagement, *Teaching and Teacher Education*. Volume 25, Issue 1 Pages 68-75. Doi: 10.1016/j.tate.2008.06.009.

- Matsumoto S., Yamaoka K., Inoue M., Inoue M., Muto S., & Teikyo Ishinomaki Research Group (2015) Implications for Social Support on Prolonged Sleep Difficulties among a Disaster-Affected Population: Second Report from a Cross-Sectional Survey in Ishinomaki, Japan. *PLoS ONE* 10(6): e0130615. Doi.org/10.1371/journal.pone.0130615
- Miró, E., Del Carmen, M., & Buela-Casal, G. (2005). Sueño Y Calidad De Vida. *Revista Colombiana de Psicología*, 2005, No. 14, 11-27. Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/1215>
- Morin, C., Rodriguez, S., & Ivers, H. (2003). Role of Stress, Arousal ,and coping skills in Primary Insomnia. *65(2)*, 259-267. Doi: 10.1097/01.PSY.0000030391.09558.A3
- Nielsen, K. & Simonsen, J. (2013). Organizational Interventions: A research-based framework for the evaluation of both process and effects. *Work & Stress*, 2013 Vol. 27, No. 3, 278297. Doi: 10.1080/02678373.2013.812358
- Paris, L., & Omar, A. (2009). Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Alicia_Omar/publication/41805740_Estrategias_de_afrontamiento_del_estres_como_potenciadoras_de_bienestar/links/54f5d2930cf2ca5efefd323d/Estrategias-de-afrontamiento-del-estres-como-potenciadoras-de-bienestar.pdf
- Quick, J. C., Camara, W. J., Hurrell, J. J., Jr., Johnson, J. V., Piotrkowski, C. S., Sauter, S. L., & Spielberger, C. D. (1997). Introduction and historical overview. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2, 3–6
- Ramos, V., & Jordao, F. (2014). Género y Estrés Laboral: Semejanzas y Diferencias de Acuerdo a Factores de Riesgo y Mecanismos de Coping. *Revista Psicologia: Organizações e*

- Trabalho*, 14(2), abr-jun 2014, pp . 218-229. Recuperado de
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572014000200008
- Raymond, J., Wood, D., & Patrick, W. (1990). Psychology training in work and health. *American Psychologist*, 45, 1159–1161
- Rook, J. W., & Zijlstra, F. R. H. (2006). The contribution of various types of activities to recovery. *European Journal of Work & Organizational Psychology*, 15(2), 218–240. doi10.1080/13594320500513962
- Sadeh, A., Keinan, G., & Daon, K. (2004). Effects of Stress on Sleep: The Moderating Role of Coping Style. *Health Psychology*, 23(5), 542-545. Doi:10.1037/0278-6133.23.5.542
- Sánchez, A., Sánchez, F., & Ruiz-Muñoz, D. (2017). Riesgos laborales en las empresas de residuos sólidos en Andalucía: una perspectiva de género. *Saúde Soc. São Paulo*, v.26, n.3, p.798-810, 2017. Doi: 10.1590/S0104-12902017162878798
- Sarango, N., & Sarango, L. (2017). *Factores Asociados a Trastornos de Sueño en Pacientes de Clínica Hospital Vicente Corral Moscoso, Cuenca*. Recuperado de
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/2974>
- Siegel, D. (1999). *The developing mind : toward a neurobiology of interpersonal experience*. New York: Guilford Press.
- Siegrist J., Starke D., Chandola T., Godin I., Marmot M., Niedhammer I., & Peter R. (2004). The measurement of effort-reward imbalance at work: European comparisons. *Soc Sci Med*. 2004 Apr;58(8):1483-99. Doi:10.1016/S0277-9536(03)00351-4
- Viana da Costa, S., Ceolim, M., & Liberalesso, A. (2011). Sleep problems and social support: Frailty in a Brazilian Elderly Multicenter Study. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 19(4), 920-927. Doi: 10.1590/S0104-11692011000400010

Wallace, S. L., Lee, J., & Lee, S. M. (2010), Job stress, coping strategies, and burnout among abuse-specific counselors. *Journal of Employment Counseling, 47: 111-122.*

Doi:10.1002/j.2161-1920.2010.tb00096.x

Wazqar, D. (2015). Job Strain, Coping Strategies, and Work Performance among Oncology Nurses Working in Saudi Oncology Care Settings. *Electronic Thesis and Dissertation Repository*. Recueprado de <https://ir.lib.uwo.ca/etd/3191>

Wingard, D., & Berkman, L. (1983). Mortality Risk Associated with Sleeping Patterns Among Adults. Recuperado de <https://academic.oup.com/sleep/article/6/2/102/2753310>

XII. Anexos

Escala de Problemas del Dormir (Jenkins, Stanton, Niemcryk, & Rose, 1988)

Instrucciones:

Las siguientes preguntas, se refieren a **problemas para dormir que Usted ha tenido dentro de las últimas cuatro semanas**. Para responder, por favor, léalas cuidadosamente, y utilice la escala que se proporciona a continuación. Marque con una **X** su respuesta:

Nunca	Raramente	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5	6

Durante las últimas cuatro semanas...							
1	¿Con qué frecuencia Usted ha tenido problemas para quedarse dormido/a?	1	2	3	4	5	6
2	¿Con qué frecuencia Usted ha despertado varias veces durante la noche (o durante sus horas de sueño, considerando sistema de turnos)?	1	2	3	4	5	6
3	¿Con qué frecuencia Usted, luego de quedarse dormido/a, ha despertado de pronto sin poder conciliar nuevamente el sueño?	1	2	3	4	5	6
4	¿Con qué frecuencia Usted, después de dormir su cantidad habitual de horas, ha despertado sintiéndose cansado/a y agotado/a?	1	2	3	4	5	6

Escala de Estrategias de Afrontamiento (Amirkhan, 1990)

Instrucciones:

En la siguiente lista de afirmaciones, se presentan varias **formas posibles de afrontar problemas en la vida de las personas**. Nos gustaría que indique, **en qué medida Usted utiliza estos métodos**. Trate de pensar en un problema que Usted haya tenido recientemente, en su trabajo. Este debería ser un problema que fue **importante para usted y que le causó preocupación**. Con este problema en mente, **indique cómo lo enfrentó, eligiendo la alternativa apropiada**, según la escala que se presenta a continuación. Responda cada pregunta, incluso si suenan similares entre sí. Marque con una **X** su respuesta:

Nunca/Para nada	Un poco	Ni poco ni mucho	Mucho	Totalmente
1	2	3	4	5

Teniendo ese problema en mente, ¿en qué medida Usted...						
1	Acudió a alguien (amigo/a o profesional) para que le ayudara a sentirse mejor?	1	2	3	4	5
2	Aceptó el apoyo y comprensión de otra persona?	1	2	3	4	5
3	Acudió a un amigo/a para que le diera consejos sobre cómo cambiar la situación?	1	2	3	4	5
4	Confió sus miedos y preocupaciones a un amigo/a o pariente?	1	2	3	4	5
5	Buscó consuelo de aquellos que lo/la conocen mejor?	1	2	3	4	5

Subescala Exigencias Psicológicas Cognitivas (Cuestionario SUSESO/ISTAS-21)

Sección específica de riesgo psicosocial

Por favor, responda a TODAS las preguntas y elija UNA SOLA RESPUESTA para cada una de ellas. Recuerde que no existen respuestas buenas o malas. Lo que nos interesa es su opinión sobre los contenidos y exigencias de su trabajo. Muchas gracias.

Las siguientes preguntas tratan sobre las exigencias de su trabajo.

Nº	Pregunta	Siempre	La mayoría de las veces	Algunas veces	Sólo unas pocas veces	Nunca
CO4	En su trabajo, ¿tiene usted que tomar decisiones en forma rápida?					
CO5	En su trabajo, ¿tiene usted que tomar decisiones difíciles?					
CO6	¿Tiene que tomar decisiones que son importantes para su lugar de trabajo?					