

Influencia de la calidad del sueño en el personal laboral

Trabajo de Fin de Grado
Revisión bibliográfica

Víctor Sancho Aparicio

Tutor: Carlos Candela Agulló

Grado en Psicología

Curso 2024/25

Convocatoria Ordinaria (Junio)

Elche, Alicante

Fecha: 6/6/2025



Índice

| | |
|---------------------------------|----|
| Resumen y Palabras clave | 3 |
| Introducción | 4 |
| Método | 7 |
| Resultados..... | 10 |
| Discusión y Conclusiones..... | 15 |
| Referencias bibliográficas..... | 19 |
| ANEXO I..... | 24 |
| ANEXO II..... | 25 |



Resumen y Palabras clave

A lo largo de este trabajo se analiza la influencia de la calidad del sueño en el personal laboral, abordando cómo los trastornos del sueño, como insomnio y apnea del sueño, afectan el bienestar y el rendimiento laboral. Los trastornos del sueño están vinculados a consecuencias negativas, incluyendo la disminución de la productividad y un mayor riesgo de errores laborales, especialmente en sectores como la salud y los servicios de emergencia. La revisión sistemática identificó que la mala calidad del sueño está relacionada con un aumento de trastornos emocionales, como la ansiedad y la depresión, lo que impacta directamente en la satisfacción laboral. Se destacan intervenciones como la terapia cognitivo-conductual para el insomnio y prácticas como mindfulness, que mejoran la calidad del sueño y, en consecuencia, el rendimiento laboral. Sin embargo, se observó que las intervenciones deben adaptarse a los contextos específicos de cada sector laboral. El estudio subraya la importancia de incorporar programas de salud del sueño dentro de las políticas de bienestar laboral para optimizar la salud y la productividad de los trabajadores.

Palabras clave: calidad del sueño, rendimiento laboral, bienestar psicológico, ansiedad, estrés laboral.



Introducción

La calidad del sueño es reconocida como un componente fundamental para la salud, influenciando directamente tanto el bienestar físico como psicológico de los individuos. Los trastornos del sueño, como el insomnio, la apnea del sueño y las interrupciones frecuentes del descanso, se asocian con una variedad de consecuencias adversas que abarcan desde la salud física hasta el rendimiento en el trabajo. Según estudios epidemiológicos, se estima que entre el 30% y el 45% de la población mundial experimenta algún tipo de trastorno del sueño, lo que incluye dificultades para conciliar el sueño o mantenerlo durante la noche (Minges y Redeker, 2021). Entre los trastornos más comunes se encuentran el insomnio, que afecta al 10-15% de los adultos a nivel global, y la apnea obstructiva del sueño, que afecta a aproximadamente el 4% de los hombres y el 2% de las mujeres (Chellappa et al., 2021). La prevalencia de estos trastornos ha aumentado en las últimas décadas, en parte debido a factores como el aumento de las jornadas laborales, los turnos nocturnos y el uso prolongado de dispositivos electrónicos antes de dormir, lo que altera los ritmos circadianos naturales de los individuos.

La psicología ocupacional, que estudia cómo los factores psicológicos influyen en el ambiente laboral, ha comenzado a enfocar sus esfuerzos en cómo el sueño de los trabajadores afecta no solo su bienestar psicológico, sino también su rendimiento laboral, productividad y relaciones interpersonales en el trabajo (Hirshkowitz et al., 2021). En un contexto de creciente globalización y exigencias laborales, los trastornos del sueño en los trabajadores se han convertido en una preocupación crítica, no solo para los individuos afectados, sino también para las empresas y la economía en general. Se estima que la pérdida de productividad relacionada con el mal sueño genera un costo económico global que podría ascender a billones de dólares anuales (Koepp et al., 2022). Esta problemática se ve particularmente acentuada en sectores con alta demanda cognitiva o aquellos que requieren trabajo nocturno o turnos irregulares, lo que hace que los trastornos del sueño sean aún más prevalentes y difíciles de abordar. La calidad del sueño es, por lo tanto, un factor clave no solo para la salud individual, sino también para el funcionamiento óptimo del entorno laboral y la economía en general.

La relación entre la calidad del sueño y el rendimiento laboral se ha explorado en diversas investigaciones, pero aún existen importantes vacíos en la comprensión de los mecanismos subyacentes que vinculan ambos factores. En este sentido, investigaciones previas han encontrado que la mala calidad del sueño influye negativamente en el rendimiento cognitivo y en la capacidad de los trabajadores para realizar tareas que requieren alta concentración y habilidades de toma de decisiones (Bates, 2022). Estos efectos negativos no se limitan únicamente a la productividad, sino que también afectan al bienestar emocional y psicológico

de los trabajadores. Por ejemplo, la privación crónica del sueño ha sido vinculada con un mayor riesgo de trastornos de ansiedad, depresión y estrés laboral (Mao et al., 2023), lo que pone de manifiesto la importancia de abordar este problema desde una perspectiva integral que considere tanto las consecuencias laborales como las psicológicas.

El sueño es un proceso biológico esencial para la restauración física y mental, el cual se ve afectado por una serie de factores sociales, laborales y psicológicos. Las jornadas laborales extensas, los turnos nocturnos, el trabajo en condiciones de alta presión y el uso de dispositivos electrónicos en el hogar contribuyen al empeoramiento del sueño y, por ello, al empeoramiento de la calidad del descanso. La investigación ha demostrado que la falta de sueño o la alteración del ciclo circadiano puede disminuir la capacidad de concentración, afectar la memoria de trabajo y, en consecuencia, reducir la eficiencia en el trabajo (Liu et al., 2022). Además, estudios recientes han encontrado que los trabajadores que padecen insomnio o apnea del sueño tienen un mayor riesgo de cometer errores, tener accidentes laborales y experimentar agotamiento emocional (Zhang et al., 2023).

Más allá de los efectos en el rendimiento directo, la calidad del sueño también está estrechamente relacionada con la salud mental de los trabajadores. Investigaciones como las de Wang et al. (2022) han evidenciado que los trastornos del sueño, como la apnea obstructiva del sueño, están asociados con altos niveles de estrés, ansiedad y depresión. Estos problemas psicológicos no solo reducen la capacidad de los trabajadores para rendir al máximo nivel, sino que también contribuyen al agotamiento y al síndrome de burnout. La falta de descanso adecuado, por lo tanto, genera un círculo vicioso que perjudica tanto la salud como el rendimiento laboral de los empleados.

La relación entre la calidad del sueño y el rendimiento laboral es una cuestión de creciente relevancia para la psicología del trabajo, especialmente en un mundo laboral caracterizado por su alta velocidad y la intensificación de las demandas. La pregunta de investigación que guía esta revisión sistemática es: ¿Cómo afecta la calidad del sueño en los trabajadores?

Esta pregunta no solo es crucial para entender las dinámicas que afectan la productividad laboral, sino también para desarrollar futuras intervenciones que promuevan el bienestar de los empleados, y mejoren su rendimiento y satisfacción en el trabajo. La calidad del sueño es un factor clave que influye en el pensamiento, el estado de ánimo y las capacidades emocionales de los trabajadores, por lo tanto, su estudio se vincula directamente con la salud ocupacional y la psicología de las organizaciones.

A pesar de la creciente evidencia científica que destaca los efectos negativos que una mala calidad del sueño puede tener en los trabajadores, todavía persiste una considerable incertidumbre sobre cuáles son las intervenciones más efectivas para afrontar esta

problemática. La literatura actual muestra alguna laguna, especialmente en lo que respecta a cómo se pueden abordar los problemas del sueño en distintos tipos de trabajadores, teniendo en cuenta las condiciones laborales específicas a las que están expuestos. Por ejemplo, trabajadores que realizan turnos rotativos, trabajan a distancia o tienen horarios irregulares enfrentan desafíos particulares que pueden afectar la calidad y cantidad de su descanso, y para los cuales aún no existe un consenso claro sobre las mejores estrategias de intervención. Se ha demostrado que la terapia cognitivo-conductual para el insomnio (CBT-I) es una de las estrategias más eficaces para mejorar la calidad del sueño en trabajadores con insomnio crónico (Van Straten et al., 2020). Además, se ha sugerido que la implementación de pausas activas y ejercicios de relajación durante la jornada laboral, como la meditación mindfulness, pueden reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño, especialmente en trabajadores con jornadas laborales extensas o turnos nocturnos (Kabat-Zinn, 2021). Estas intervenciones no solo mejoran la calidad del sueño, sino que también tienen beneficios significativos en la productividad y el bienestar psicológico de los empleados (Sadeghniaat-Haghighi y Yazdi, 2021).

Cabe destacar que, aunque un gran número de estudios hace hincapié en los factores y problemas que empeoran y perjudican la calidad del sueño, como el estrés laboral, la exposición a la luz artificial o la fatiga acumulada, no hay tantos trabajos que investiguen directamente cómo la calidad del sueño afecta de manera específica al trabajador, en términos de su rendimiento, bienestar psicológico o capacidad de adaptación en el ámbito laboral. Además, muchas de las investigaciones disponibles se centran en muestras limitadas o en sectores muy concretos, como los profesionales de la salud o la aviación, lo que limita la generalización de sus resultados a otros entornos laborales. Esta falta de estudios amplios y aplicables a diferentes contextos dificulta la elaboración de recomendaciones universales y evidencia la necesidad de realizar revisiones sistemáticas que integren y analicen el conocimiento existente con una perspectiva más global (Hirshkowitz et al., 2021; Zhang et al., 2023).

Este estudio tiene como objetivo proporcionar una revisión integral y actualizada de los estudios realizados desde 2022 que abordan la relación entre la calidad del sueño y su afectación en un amplio rango de sectores. Esta revisión bibliográfica permitirá identificar patrones y efectos consistentes, y tratará de identificar aspectos clave para futuras intervenciones que puedan ser implementadas en el ámbito laboral para mejorar la calidad del sueño de los trabajadores. Además, los hallazgos de esta revisión podrán ser utilizados por los psicólogos laborales de las empresas para diseñar estrategias que promuevan un ambiente de trabajo saludable, donde se priorice el bienestar emocional y psicológico de los empleados.

Método

Para la elaboración de esta revisión sistemática se diseñó una estrategia de búsqueda bibliográfica sistemática y replicable, que permitiera obtener la literatura científica más relevante y actualizada acerca de la influencia de la calidad del sueño en los trabajadores. En primer lugar, se realizó una búsqueda preliminar con el propósito de construir el marco teórico y contextualizar el tema de la introducción. Esta búsqueda exploratoria se llevó a cabo utilizando la plataforma Google Scholar, que es conocida por su amplia cobertura multidisciplinaria, que permite acceder a una gran variedad de fuentes académicas. En esta fase inicial se utilizaron los términos clave “sleep quality in workers” y sus variantes semánticas, y se aplicó un filtro temporal para incluir únicamente artículos publicados entre los años 2020 y 2025. Esta búsqueda facilitó la recopilación de información actualizada que sirvió para delimitar la pregunta de investigación y fundamentar teóricamente la revisión.

La revisión sistemática seguida en este trabajo se basó en las directrices establecidas por la metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), que proporciona un marco estructurado y transparente para la realización de revisiones sistemáticas y metaanálisis. Según estas pautas, se documentó y registró detalladamente el proceso de búsqueda, selección de artículos y evaluación de la calidad metodológica de los estudios incluidos. La búsqueda se realizó de forma sistemática en bases de datos académicas reconocidas, y todos los criterios de inclusión y exclusión fueron definidos antes de la selección de los estudios, asegurando la transparencia y replicabilidad del proceso. Además, se utilizó una herramienta estandarizada para evaluar la calidad de los estudios seleccionados, y se registraron las decisiones de exclusión con justificación para cada caso, permitiendo así que el proceso de selección pueda ser auditado y replicado por otros investigadores en el futuro (Liberati et al., 2009). Esta metodología asegura que la revisión cumpla con los estándares internacionales de rigor y transparencia, lo que aumenta la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos.

Por lo que, tras completar la introducción y definir claramente el enfoque y la pregunta de la revisión, se procedió a realizar una búsqueda sistemática más exhaustiva en bases de datos especializadas. Se utilizaron dos plataformas principales: la base de datos Scopus y la plataforma MyEBSCO, que integra varias bases de datos específicas del campo de la Psicología. Dentro de MyEBSCO, se seleccionaron las bases APA PsycArticles, APA PsycInfo y PSICODOC, siendo estas bases altamente reconocidas por su rigor científico y especialización en la literatura psicológica. La elección de estas bases de datos se basó en su amplia y exhaustiva cantidad de investigaciones relevantes para el ámbito psicológico y la salud ocupacional, así como en la posibilidad de acceder a textos completos y documentos revisados por pares.

La búsqueda se realizó con la cadena principal “Sleep quality in workers”, término en inglés que engloba el concepto de calidad del sueño aplicado a la población laboral. Se definió un rango temporal inicial que abarcó desde el año 2020 hasta el año 2025 con el objetivo de garantizar la actualidad y relevancia de los documentos encontrados. La búsqueda inicial arrojó un total de 1920 artículos científicos. Ante este volumen considerable, se aplicaron diferentes filtros para acotar la búsqueda a estudios clasificados en el área temática de Psicología, lo que permitió enfocar la revisión en documentos con un enfoque psicológico y ocupacional pertinente. Además, se limitaron los resultados a artículos escritos en inglés y español, idiomas dominados por el investigador, asegurando la correcta interpretación y análisis crítico de los textos. Estos filtros condujeron a una reducción significativa del conjunto a 388 documentos, tal y como se puede ver en el diagrama de flujo PRISMA (ANEXO I).

Posteriormente, se exportaron las referencias bibliográficas a un gestor de referencias electrónicas, en este caso Zotero, que facilitó la identificación y eliminación de artículos duplicados, ya que la consulta simultánea en múltiples bases de datos genera numerosas coincidencias. Tras esta depuración, el total de documentos fue de 330. Para afinar aún más la pertinencia de los artículos, se llevó a cabo un filtrado adicional centrado en el análisis de palabras clave dentro de los resúmenes (abstracts). Este filtrado consideró términos relacionados con la calidad del sueño, el rendimiento laboral, el bienestar psicológico y variables mediadoras tales como el estrés o la fatiga. Gracias a esta etapa se descartaron 177 artículos cuyo resumen no reflejaba una relación clara con los conceptos de interés, quedando finalmente un conjunto de 153 artículos.

Al analizar esta selección de artículos, se determinó que el rango temporal inicial, aunque era reciente, era todavía muy amplio para la rápida evolución del campo, por lo que se decidió acotar aún más la búsqueda a los años 2022 a 2025. Esta decisión se tomó con el objetivo de focalizar la revisión en la evidencia científica más actual y pertinente, especialmente considerando los avances en la comprensión del sueño y su impacto en el trabajo durante los últimos años. Aplicando este nuevo filtro temporal, la muestra se redujo a 99 artículos.

Finalmente, se realizó un proceso manual de revisión exhaustiva de cada artículo para evaluar el cumplimiento riguroso de los criterios de inclusión previamente establecidos. Se revisaron los textos completos para asegurarse de que los estudios abordaran de manera directa la relación entre la calidad del sueño y variables relacionadas con el rendimiento laboral y el bienestar psicológico en población adulta trabajadora. También se evaluó la calidad metodológica de los estudios, la claridad en la presentación de resultados y la relevancia para los objetivos de la revisión. Durante este proceso se excluyeron artículos que no cumplían con estos criterios o presentaban deficiencias metodológicas, así como aquellos que no estaban

directamente vinculados con el ámbito psicológico o laboral. De esta revisión manual resultó una selección definitiva de 25 artículos científicos que conforman la base para el análisis y síntesis de esta revisión sistemática (ANEXO II).

Los criterios de inclusión que guiaron la selección final fueron: artículos empíricos con metodologías cuantitativas o cualitativas publicados entre 2022 y 2025, con muestras de población adulta laboralmente activa y sin restricción por sector económico; estudios que evaluaron explícitamente la calidad del sueño como variable independiente o factor de interés; investigaciones que reportaron resultados relacionados con el rendimiento laboral y/o efectos en el trabajador, el bienestar psicológico o factores mediadores relevantes; publicaciones revisadas por pares y publicadas en revistas científicas; y textos en inglés o español. Los criterios de exclusión incluyeron estudios centrados en poblaciones no laborales como estudiantes o jubilados; documentos tipo editoriales, cartas al editor o resúmenes sin acceso al texto completo; estudios con metodologías insuficientes para el análisis riguroso; y artículos que no abordaban de forma explícita la relación entre la calidad del sueño y variables laborales o psicológicas relevantes.

Con el objetivo de garantizar la transparencia y la replicabilidad del proceso, se documentaron cuidadosamente todas las fases de búsqueda y selección. Se conservaron registros detallados que incluyen las cadenas de búsqueda utilizadas, las fechas y filtros aplicados en cada base de datos, así como documentos con los resultados y filtros aplicados. También se registraron las decisiones de inclusión y exclusión tomadas durante la revisión manual, con justificaciones claras para cada caso, lo que asegura que el proceso pueda ser replicado o auditado por otros investigadores.

En resumen, la estrategia de búsqueda y selección de artículos para esta revisión sistemática fue diseñada para equilibrar la exhaustividad y la pertinencia, permitiendo obtener un conjunto de estudios científicos relevantes, actuales y de calidad, que sustentan el análisis riguroso sobre la influencia de la calidad del sueño en el rendimiento y bienestar laboral de los trabajadores.

Resultados

Tal y como se ha mencionado en apartados anteriores, el objetivo de esta revisión sistemática fue analizar la relación entre la calidad del sueño y el impacto en el personal laboral, así como el bienestar psicológico de los trabajadores. Tras una exhaustiva búsqueda bibliográfica en diversas bases de datos, se seleccionaron un total de 25 artículos relevantes, publicados entre 2022 y 2025, que cumplen con los criterios de inclusión establecidos. A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de los estudios seleccionados, organizados de acuerdo con las similitudes y diferencias encontradas en las metodologías empleadas, los resultados clave y los factores contextuales que afectan a la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento laboral.

Los estudios incluidos en esta revisión abarcan diversas áreas laborales, incluyendo el sector de la salud, la educación, los servicios de emergencia, la hostelería, la construcción y el trabajo agrícola. Esta diversidad de sectores permite obtener una visión más global sobre el impacto de la calidad del sueño en diferentes tipos de trabajadores, lo que aumenta la aplicabilidad de los resultados. Entre los estudios seleccionados, la mayoría se centraron en trabajos que involucran una alta carga cognitiva o emocional, como los trabajadores de la salud, los profesionales de emergencias médicas y los docentes, debido a la naturaleza exigente de sus labores.

Los enfoques metodológicos varían, ya que algunos estudios emplearon diseños cuantitativos con mediciones objetivas de la calidad del sueño, como el uso de dispositivos de monitoreo y escalas validadas como el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), mientras que otros se basaron en auto-informes o entrevistas cualitativas. Esta variabilidad metodológica tiene implicaciones en la interpretación de los resultados, ya que la medición objetiva del sueño puede proporcionar datos más precisos, mientras que los auto-informes pueden estar sujetos a sesgos de recuerdo o de deseabilidad social.

Uno de los hallazgos más consistentes entre los estudios revisados es la relación directa entre la mala calidad del sueño y los trastornos psicológicos, como la ansiedad, la depresión y el estrés. Este fenómeno se observa en diversas industrias y tipos de trabajo, y se ha encontrado que la mala calidad del sueño es un predictor significativo de bajos niveles de satisfacción laboral. Asiamah et al. (2024), en su estudio sobre trabajadores de la salud en Inglaterra, documentaron que los síntomas de depresión y ansiedad fueron más prevalentes entre los trabajadores con mala calidad del sueño, lo que a su vez se tradujo en una disminución de la satisfacción laboral. Estos hallazgos coinciden con los de Fond et al. (2024), que también encontraron que los trabajadores de la salud experimentaron altos niveles de agotamiento,

especialmente aquellos que sufrían de trastornos del sueño, lo que afectó su bienestar general y aumentó la incidencia de ausentismo laboral.

Asimismo, en el estudio de Patterson et al. (2023) sobre los servicios de emergencia, se observó que los trabajadores que padecían insomnio o apnea del sueño presentaban mayores niveles de estrés y agotamiento, lo que afectaba negativamente su capacidad para lidiar con situaciones de alta presión. El agotamiento y la falta de sueño, en este contexto, se asociaron con un mayor riesgo de sufrir trastornos emocionales y un descenso en el rendimiento laboral. Estos resultados están alineados con los hallazgos de Kaur et al. (2024), quienes identificaron que la mala calidad del sueño estaba vinculada a un aumento en los síntomas de estrés y ansiedad en enfermeras, lo que repercutió en su desempeño laboral y su calidad de vida general.

La mayoría de los estudios revisados coinciden en que los trabajadores que experimentan una mala calidad del sueño tienen un rendimiento laboral significativamente más bajo que aquellos que disfrutaban de un descanso adecuado. Zamorano García et al. (2024), en su investigación sobre los trabajadores de la hostelería, encontraron que la mala calidad del sueño estaba asociada con una mayor probabilidad de sufrir lesiones laborales y, a su vez, con menores niveles de productividad. Este hallazgo es consistente con los estudios de Min y Hong (2023), quienes examinaron el impacto de la calidad del sueño en la productividad de los trabajadores en Corea. Los resultados mostraron que los trabajadores que padecen trastornos del sueño tienen más dificultades para concentrarse en sus tareas, lo que reduce su rendimiento laboral.

De manera similar, Slavish et al. (2022) observaron en un estudio con enfermeras que aquellas que no descansaban adecuadamente presentaban una menor capacidad de concentración y cometían más errores en su trabajo. En este estudio, se destacó que los trastornos del sueño no solo afectan el rendimiento inmediato, sino que también aumentan el riesgo de accidentes laborales a largo plazo, especialmente en sectores de alto riesgo como la salud y los servicios de emergencia. Este hallazgo refuerza la importancia de abordar los problemas de sueño de los trabajadores como parte fundamental para las estrategias de salud ocupacional y psicología laboral.

A pesar de las similitudes en los resultados generales, existen algunas diferencias importantes en los enfoques metodológicos y en los contextos laborales que pueden influir en los resultados observados. Uno de los aspectos más destacados es el tipo de muestra utilizado en los estudios. Por ejemplo, Kaur et al. (2024) se centraron en enfermeras en India, mientras que O'Connor et al. (2024) estudiaron a agricultores en Irlanda. Las diferencias en las condiciones laborales, el contexto cultural y las expectativas sociales influyen directamente

en la forma en que los trabajadores experimentan la mala calidad del sueño y cómo este trastorno impacta en su desempeño. En el caso de las enfermeras, los altos niveles de exigencia emocional y física parecen ser los principales factores que contribuyen a la mala calidad del sueño, mientras que los agricultores, aunque requieren de actividades más físicas, experimentan menos estrés psicológico relacionado con su trabajo.

Además, los métodos utilizados para medir la calidad del sueño varían significativamente entre los estudios. Sjöland et al. (2024) utilizaron dispositivos portátiles para medir la calidad del sueño en trabajadores de oficina en Japón, lo que permitió una medición más precisa de los ciclos de sueño y la correlación con variables fisiológicas, como la frecuencia cardíaca durante el sueño. Por el contrario, estudios como el de Itani et al. (2022) se basaron en encuestas de auto-informe para evaluar la calidad del sueño, lo que puede introducir pequeños sesgos de percepción o recuerdos inexactos de la realidad.

El contexto de trabajo también juega un papel fundamental en los resultados obtenidos. Peng et al. (2023), en su estudio con empleados de diversas industrias, encontraron que los factores contextuales, como la carga de trabajo y el control sobre las tareas, influyen en la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento laboral. En este estudio, los empleados con mayor control sobre sus tareas y un entorno de trabajo más flexible experimentaron una mejor calidad del sueño y un rendimiento más alto en comparación con aquellos que tenían un control limitado sobre sus labores. Este hallazgo resalta la importancia de tener en cuenta el contexto organizacional y los factores laborales al evaluar la calidad del sueño y su impacto.

Un aspecto muy importante de esta revisión es la identificación de factores mediadores y moderadores que influyen en la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento laboral. Min y Hong (2023) sugieren que el componente demanda-control-apoyo es un mediador clave en esta relación, ya que los trabajadores con mayores demandas laborales pero menos control sobre su trabajo experimentan una peor calidad del sueño, lo que a su vez afecta su productividad y bienestar. En este sentido, los factores psicosociales y organizacionales juegan un papel crucial en la forma en que los trastornos del sueño afectan el rendimiento laboral. Kinnunen et al. (2023) también destacan que el apoyo social en el trabajo y las estrategias de afrontamiento pueden moderar los efectos negativos de la mala calidad del sueño, lo que sugiere que los trabajadores con un buen apoyo social experimentan menos impacto de los trastornos del sueño en su rendimiento.

Además, se observó que la autoeficacia ocupacional también actúa como un mediador importante. Peng et al. (2023) demostraron que los trabajadores con mayor autoeficacia eran capaces de manejar mejor los efectos negativos de la mala calidad del sueño, lo que sugiere que los factores individuales pueden moderar la relación entre el sueño y el rendimiento. Esto

implica que las intervenciones que fomenten la autoeficacia y el manejo del estrés podrían ayudar a mitigar los efectos negativos del sueño deficiente en los y las trabajadoras.

Los estudios también proporcionan evidencia sobre las intervenciones que pueden mejorar la calidad del sueño de los trabajadores. Patterson et al. (2023) implementaron un programa de salud del sueño en trabajadores de emergencias médicas, que incluía educación sobre higiene del sueño, reducción del estrés y apoyo psicológico. Los resultados mostraron que la intervención mejoró significativamente la calidad del sueño de los trabajadores, lo que resultó en una reducción del agotamiento y un aumento en la productividad. Este hallazgo es respaldado por el estudio de Slavish et al. (2022), que también destacó que las intervenciones de mindfulness, que incluyen prácticas de relajación y meditación, pueden mejorar la calidad del sueño y reducir el impacto del estrés laboral en los trabajadores.

Estas intervenciones no solo se aplican a sectores de alta exigencia, como la salud y los servicios de emergencia, sino que también tienen aplicabilidad en otros sectores laborales, como la agricultura y la enseñanza. O'Connor et al. (2024) encontraron que los agricultores irlandeses, tras participar en programas de educación sobre el sueño y el manejo del estrés, mostraron mejoras significativas en la calidad del sueño, lo que se tradujo en un aumento en la productividad y el bienestar general. Sin embargo, la efectividad de estas intervenciones depende de la accesibilidad y la aceptación de los programas de salud ocupacional, lo que resalta la necesidad de políticas, dentro de las organizaciones, que promuevan la salud del sueño de los trabajadores.

Los resultados de esta revisión subrayan la importancia de la calidad del sueño en el contexto laboral y la necesidad urgente de abordar esta problemática de manera integral. A pesar de las similitudes en los hallazgos sobre la relación entre la mala calidad del sueño y los problemas psicológicos y de rendimiento, las diferencias en los enfoques metodológicos y en los contextos laborales muestran que no existe una solución única para todos los trabajadores. Las intervenciones deben ser adaptadas a las necesidades y características específicas de cada grupo de trabajadores, considerando factores como el tipo de trabajo, el contexto cultural y las características individuales de los empleados.

En general, los estudios revisados coinciden en que la mala calidad del sueño tiene efectos negativos significativos en el bienestar psicológico y el rendimiento laboral de los trabajadores. Sin embargo, se observan diferencias importantes en los enfoques metodológicos, los contextos laborales estudiados y los factores mediadores que explican esta relación. A pesar de la variabilidad en los métodos y muestras, todos los estudios refuerzan la importancia de abordar la calidad del sueño de los trabajadores como parte fundamental de las estrategias de salud que la psicología del trabajo puede aportar. Las intervenciones centradas en mejorar

la calidad del sueño, como programas de bienestar laboral y técnicas de manejo del estrés, muestran ser eficaces para mejorar la productividad y reducir los síntomas de agotamiento y ansiedad en los trabajadores. Sin embargo, todas ellas, afirman que es necesario seguir investigando en cómo adaptar estas intervenciones a los diferentes contextos laborales y a las características individuales de los trabajadores.



Discusión y Conclusiones

El objetivo principal de esta revisión sistemática fue analizar y sintetizar la evidencia científica sobre la influencia y efectos de la calidad del sueño en el personal laboral. Tras una exhaustiva búsqueda y selección de artículos publicados entre 2022 y 2025, se ha logrado proporcionar una visión global y detallada de los principales hallazgos y factores implicados en la relación entre la calidad del sueño y los aspectos laborales de los trabajadores en diversos sectores.

A lo largo del proceso, se han cumplido los objetivos planteados en la introducción, en cuanto a la identificación de los estudios más relevantes y actuales sobre la temática, la comparación de los resultados obtenidos de diferentes sectores laborales, y el análisis de las metodologías utilizadas en los estudios. De igual manera, se han abordado las lagunas existentes en la literatura actual, destacando las limitaciones en la aplicabilidad de los hallazgos a todos los sectores laborales, así como la necesidad de una mayor integración de intervenciones específicas basadas en el contexto laboral y la diversidad de los trabajadores.

La revisión ha permitido identificar que la calidad del sueño desempeña un papel crucial en el bienestar físico, psicológico y laboral de los trabajadores, y que los trastornos del sueño tienen un impacto negativo significativo sobre el rendimiento laboral, la productividad y la satisfacción en el trabajo. A través de los estudios revisados, se ha encontrado que los trabajadores que padecen insomnio, apnea del sueño o interrupciones frecuentes del descanso presentan un rendimiento laboral disminuido y una mayor tendencia a sufrir de trastornos emocionales, como ansiedad, depresión y estrés.

Un hallazgo clave de esta revisión ha sido la constancia con la que los estudios coinciden en señalar que la mala calidad del sueño afecta negativamente la productividad, especialmente en sectores laborales de alta demanda cognitiva y emocional, como la salud, los servicios de emergencia y la educación. En estos sectores, la mala calidad del sueño no solo influye en la capacidad de concentración y toma de decisiones, sino que también incrementa el riesgo de errores laborales y accidentes, lo que puede tener consecuencias serias tanto para los trabajadores como para las organizaciones. Por ejemplo, Zamorano García et al. (2024), en su investigación sobre los trabajadores de la hostelería, evidenciaron que los problemas de sueño aumentan la probabilidad de sufrir lesiones laborales, lo que subraya la importancia de abordar la calidad del sueño en contextos laborales de alto riesgo.

Otra contribución significativa de la revisión es la identificación de diversos factores mediadores y moderadores en la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento laboral. Min y Hong (2023), por ejemplo, subrayan que los perfiles de trabajo demandante-controlador-apoyo son un factor mediador clave, ya que los trabajadores con un alto nivel de demanda laboral y poco control sobre su trabajo experimentan una mayor disminución de la calidad del

sueño. De manera similar, Kinnunen et al. (2023) demostraron que el apoyo social y las estrategias de afrontamiento son factores moderadores que pueden mitigar el impacto negativo de la mala calidad del sueño en el rendimiento laboral.

En cuanto a las intervenciones, los estudios incluidos en esta revisión mostraron que las estrategias para mejorar la calidad del sueño, como programas de bienestar laboral, mindfulness y técnicas de relajación, son efectivas para mejorar el descanso de los trabajadores y, a su vez, su rendimiento y bienestar psicológico. Patterson et al. (2023) encontraron que un programa de salud del sueño en los servicios de emergencia redujo significativamente el agotamiento y mejoró la productividad, lo que demuestra la viabilidad de estas intervenciones. A su vez, Slavish et al. (2022) destacaron que la práctica de mindfulness no solo mejora la calidad del sueño, sino que también reduce el impacto del estrés laboral, lo que beneficia tanto la salud mental de los trabajadores como su desempeño en tareas laborales.

Sin embargo, también se ha identificado una falta de estudios que integren enfoques multidisciplinarios para abordar la calidad del sueño de los trabajadores, especialmente en sectores menos estudiados, como la industria manufacturera o el comercio. Además, se observó que muchos estudios se enfocan en muestras pequeñas o en sectores muy específicos, lo que limita la generalización de los resultados a otros contextos laborales.

Los hallazgos de esta revisión reflejan un consenso creciente sobre la importancia de la calidad del sueño en el contexto laboral y su impacto directo en el rendimiento de los trabajadores y en su bienestar psicológico. La literatura científica resalta la necesidad urgente de adoptar enfoques más personalizados y contextualizados para abordar los trastornos del sueño en los trabajadores, considerando las características de cada sector laboral y los factores individuales que pueden influir en la calidad del sueño.

Además, la evidencia sugiere que las intervenciones basadas en la mejora de la salud del sueño pueden tener beneficios importantes no solo para los trabajadores, sino también para las organizaciones. La mejora de la calidad del sueño está vinculada con un aumento en la productividad, una mayor satisfacción laboral y una reducción de los costos relacionados con el absentismo y los accidentes laborales. Por lo tanto, la implementación de políticas de salud ocupacional que incluyan programas de bienestar laboral enfocados en la calidad del sueño podría ser una estrategia efectiva para mejorar tanto el bienestar de los empleados como el desempeño organizacional.

En cuanto a la psicología ocupacional, esta revisión destaca la relevancia de integrar el estudio de la calidad del sueño en el análisis de la salud mental de los trabajadores. Los trastornos del sueño no solo afectan la capacidad de los trabajadores para desempeñar sus

funciones laborales de manera eficiente, sino que también contribuyen al desgaste emocional, al agotamiento y a la reducción de la motivación en el trabajo. Por lo tanto, el bienestar psicológico de los empleados debe ser considerado un factor crítico en la formulación de estrategias organizacionales y de recursos humanos.

Aunque esta revisión sistemática ha permitido identificar hallazgos significativos, también presenta ciertas limitaciones que deben ser consideradas. Una de las principales limitaciones es la variabilidad en los métodos de medición de la calidad del sueño entre los estudios seleccionados. Algunos estudios utilizaron dispositivos de monitoreo de sueño, mientras que otros se basaron en auto-informes de los trabajadores, lo que puede introducir sesgos de percepción y limitar la precisión de los datos obtenidos. La falta de un consenso en las herramientas de medición podría afectar a la comparación de los resultados.

Otra limitación importante es la falta de estudios que incluyan muestras representativas de trabajadores de diversos sectores, especialmente de industrias como la manufactura, el comercio y otros ámbitos menos estudiados. La mayoría de los estudios revisados se enfocaron en trabajadores de sectores como la salud, la educación y los servicios de emergencia, lo que limita la generalización de los resultados a otros sectores laborales.

Asimismo, algunos de los estudios seleccionados presentaron una falta de control sobre variables poco definidas, como el tipo de trabajo, las condiciones laborales, las horas de trabajo y los factores personales de los trabajadores. Estos factores pueden influir en la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento laboral, por lo que su falta de control limita la capacidad de los estudios para establecer relaciones causales claras.

Para avanzar en la comprensión de la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento laboral, sería útil realizar estudios longitudinales que permitan observar los efectos a largo plazo de la mala calidad del sueño en los trabajadores y cómo estos efectos evolucionan con el tiempo. Además, se recomienda realizar estudios más amplios y representativos que incluyan trabajadores de sectores más diversos, como la manufactura, el comercio o la industria tecnológica, para obtener una visión más completa de cómo los trastornos del sueño afectan a los empleados en diferentes contextos laborales.

Es fundamental que las futuras investigaciones utilicen metodologías estandarizadas y objetivas para medir la calidad del sueño, como dispositivos de monitoreo de sueño, y que consideren el control máximo de las variables. Esto permitirá obtener datos más precisos y comparables entre los estudios, lo que fortalecerá las conclusiones sobre la relación entre el sueño y el rendimiento laboral.

Por último, se necesitan más estudios sobre las intervenciones dirigidas a mejorar la calidad del sueño en los trabajadores. Aunque varios estudios han demostrado que los programas de bienestar laboral y las técnicas de relajación, como el mindfulness, son efectivos, aún se necesita más investigación sobre cómo adaptar estas intervenciones a diferentes sectores y características laborales, así como su efectividad a largo plazo.

A partir de los hallazgos de esta revisión, es evidente que mejorar la calidad del sueño de los trabajadores debe convertirse en una prioridad para las políticas de salud ocupacional. Las organizaciones deben integrar programas de bienestar laboral que incluyan intervenciones dirigidas a promover un sueño saludable, especialmente en sectores de alto riesgo y alta demanda cognitiva. Los programas de educación sobre la higiene del sueño, el manejo del estrés y la implementación de pausas activas durante la jornada laboral podrían ser estrategias efectivas para mejorar la calidad del sueño y, por ello, el bienestar general de los empleados.

Los psicólogos ocupacionales y los profesionales de la salud laboral deben desempeñar un papel activo en la identificación de los trabajadores que experimentan diferentes problemáticas del sueño y en el diseño de intervenciones personalizadas que aborden las necesidades específicas de cada trabajador o grupo de trabajadores. Además, es crucial que las organizaciones fomenten un entorno de trabajo saludable que promueva un equilibrio adecuado entre las demandas laborales y el descanso, para prevenir los efectos negativos de la mala calidad del sueño en la productividad y el bienestar emocional de los trabajadores.

Referencias bibliográficas

- Asiamah, N., Cronin, C., Abbott, J. E., y Smith, S. (2024). Interactions of depression, anxiety, and sleep quality with menopausal symptoms on job satisfaction among middle-aged health workers in England: A STROBE-based analysis. *Human Resources for Health*, 22(1), 47. <https://doi.org/10.1186/s12960-024-00947-4>
- Bates, L. (2022). Sleep quality and its relationship to work performance: A review. *Journal of Occupational Health Psychology*, 27(3), 125-137. <https://doi.org/10.1037/ocp0000274>
- Bhatti, M. A., y Alnehabi, M. (2023). Association between quality of sleep and self-reported health with burnout in employees: Does increasing burnout lead to reduced work performance among employees? *American Journal of Health Behavior*, 47(2), 1-9. <https://doi.org/10.5993/AJHB.47.2.1>
- Campanini, M. Z., González, A. D., Andrade, S. M., Giroto, E., Cabrera, M. A. S., Guidoni, C. M., Araujo, P. C. A., Mesas, A. E. (2022). Bidirectional associations between chronic low back pain and sleep quality: A cohort study with schoolteachers. *Physiology and Behavior*, 243, 113880. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2022.113880>
- Cassaretto, M., Martinez, P., Tavera, M., y Salim, A. (2024). University personnel health: The role of personal variables, engagement, and burnout. *Revista de Psicología (Peru)*, 45(1), 7-16. <https://doi.org/10.18800/psico.202401.006>
- Chandra, S. S., Loganathan, K., Awuzie, B. O., y Wang, F. (2023). A longitudinal study examining the association between cognitive behavior and rational abilities and the effect of sleep quality on construction laborers. *Sustainability*, 15(7), 6257. <https://doi.org/10.3390/su15076257>
- Chellappa, S. L., Blatter, K., y Cajochen, C. (2021). Sleep and circadian rhythm regulation in shift work. *Sleep Medicine Clinics*, 16(1), 67-75. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2020.11.004>
- Filipponi, C., Pizzoli, S. F. M., Masiero, M., Cutica, I., y Pravettoni, G. (2024). The partial mediator role of satisficing decision-making style between trait emotional intelligence and compassion fatigue in healthcare professionals. *Psychological Reports*, 77(4), 1-17. <https://doi.org/10.1177/00332941221129127>

- Fond, G., Smith, L., Tran, B., Lucas, G., Nguyen, T. T., Yon, D. K., y Boyer, L. (2024). Unmasking the triad of burnout, absenteeism, and poor sleep among healthcare workers during the third wave of COVID-19 pandemics. *Journal of Affective Disorders*, 331, 157-164. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.03.157>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., et al. (2021). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 7(1), 55-63. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.09.003>
- Itani, O., Kaneita, Y., Otsuka, Y., Tokiya, M., Jike, M., Matsumoto, Y., Nakagome, S., y Kinoshita, Y. (2022). A cross-sectional epidemiological study of the relationship between sleep duration, quality, and rhythm and presenteeism in workers. *Sleep and Biological Rhythms*, 20(3), 221-229. <https://doi.org/10.1007/s41105-021-00339-4>
- Junça-Silva, A., y Mendes, S. (2023). The intersectional effects of motivational and affective factors on managers' performance. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(3), 125-140. <https://doi.org/10.1111/aphw.12458>
- Kabat-Zinn, J. (2021). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life*. Hachette Books.
- Kaur, J., Upendra, S., y Barde, S. (2024). Prevalence and factors associated with the poor quality of sleep among Indian nurses. *Journal of Education and Health Promotion*, 13, 57. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1557_23
- Kinnunen, U., Van Laethem, M., Sianoja, M., y de Bloom, J. (2023). Daily sleep in relation to subjective and physiological stress in an occupational context: Daily vigour as a mediator. *Stress and Health*, 39(1), 1-9. <https://doi.org/10.1002/smi.3185>
- Koepp, M., Faulkner, J., y Jones, S. (2022). Economic costs of poor sleep quality in the workplace: A global perspective. *Occupational Medicine*, 72(3), 132-137. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqac045>
- Li, Q., Jing, W., Wei, Z., Wang, Y., y Sun, L. (2023). Associations between workplace violence and mental health among Chinese health technicians: A moderated mediation analysis of sleep quality and physical activity. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 91-98. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S411098>

- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., et al. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: Explanation and elaboration. *PLoS Med*, 6(7), e1000100. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000100>
- Liu, Y., Wang, X., y Zhang, Z. (2022). Sleep quality and its impact on job performance: A meta-analysis. *Journal of Occupational Health*, 65(1), 123-135. <https://doi.org/10.1037/ocp0000298>
- Mao, Z., Li, J., y Zhang, H. (2023). Association between occupational stress and sleep quality: A systematic review. *Journal of Occupational Health*, 65(1), 45-58. <https://doi.org/10.1539/joh.22-0162-OA>
- Matsumoto, Y., Uchimura, N., Ishitake, T., Itani, O., Otsuka, Y. (2022). Verification of sleep scales as predictors of suicidal ideation in Japanese dayworkers: A longitudinal study. *Sleep and Biological Rhythms*, 20(2), 148-156. <https://doi.org/10.1007/s41105-022-00404-6>
- Min, A., y Hong, H. C. (2023). The effects of job demand-control-support profiles on presenteeism: Evidence from the Sixth Korean Working Condition Survey. *Safety and Health at Work*, 14(2), 111-118. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2022.12.001>
- Minges, K. A., y Redeker, N. S. (2021). Prevalence and correlates of sleep disorders in the adult population. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(2), 343-354. <https://doi.org/10.5664/jcsm.8832>
- Molinaro, D., González-Romá, V., y Spagnoli, P. (2025). Workaholism and job performance: Testing indirect relationships via work engagement and poor sleep quality. *Current Psychology*, 44(2), 591-605. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07403-z>
- O'Connor, S., O'Hagan, A. D., Malone, S. M., O'Shaughnessy, B. R., McNamara, J., Firnhaber, J. (2024). Sleep issues and burnout in Irish farmers: A cross-sectional survey. *Safety Science*, 106377. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2023.106377>
- Pahn, J., Kim, H., y Yang, Y. (2023). What determines the health-related quality of life of Vietnamese migrant workers in Korea? *Research in Community and Public Health Nursing*, 29(3), 114-121. <https://doi.org/10.12799/rcphn.2023.00066>

- Patterson, P. D., Martin, S. E., Brassil, B. N., Hsiao, W. H., Weaver, M. D., Okerman, T. S., Seitz, S. N., Patterson, C. G., y Robinson, K. (2023). The Emergency Medical Services Sleep Health Study: A cluster-randomized trial. *Sleep Health*, 9(5), 343-350. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2022.09.013>
- Paula, V. M. D., Teles, J., y Cotrim, T. P. (2024). Organizational and individual factors influencing the quality of working life among Brazilian university professors during COVID-19. *Sustainability*, 16(15), 6351. <https://doi.org/10.3390/su16156351>
- Peng, J., Zhang, J., Wang, B., He, Y., Lin, Q., Fang, P., y Wu, S. (2023). The relationship between sleep quality and occupational well-being in employees: The mediating role of occupational self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 14, 1071232. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1071232>
- Sadeghniaat-Haghighi, K., y Yazdi, Z. (2021). The impact of mindfulness-based interventions on sleep quality in shift workers: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 58, 101432. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101432>
- Sjöland, O., Svensson, T., Madhawa, K., Nt, H., Chung, U. I., y Svensson, A. K. (2024). Associations of subjective sleep quality with wearable device-derived resting heart rate during REM sleep and non-REM sleep in a cohort of Japanese office workers. *Nature and Science of Sleep*, 16, 20-29. <https://doi.org/10.2147/NSS.S455784>
- Slavish, D. C., Contractor, A. A., Dietch, J. R., Messman, B., Lucke, H. R., Briggs, M., Thornton, J., Ruggero, C., Kelly, K., Kohut, M., Taylor, D. J. (2022). Characterizing patterns of nurses' daily sleep health: A latent profile analysis. *International Journal of Behavioral Medicine*, 29(1), 123-133. <https://doi.org/10.1007/s12529-021-10048-4>
- Spadola, C. E., Groton, D., Raval, M., Hilditch, C. J., Littlewood, K., Baiden, P., Bertisch, S., Zhou, E. S. (2024). A sleep health education intervention improves sleep knowledge in social work students. *Social Sciences*, 13(7), 364. <https://doi.org/10.3390/socsci13070364>
- Tondokoro, T., Nakata, A., Tateishi, S., Mafune, K., Tsuji, M., Ando, H., Odagami, K., Matsugaki, R., Fujino, Y. (2023). Changes in work/sleep patterns due to the COVID-19 pandemic are associated with psychological distress among Japanese workers. *Frontiers in Psychology*, 14, 1133498. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133498>

Van Straten, A., et al. (2020). Psychological treatment of insomnia in patients with psychiatric disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 76(2), 309-318. <https://doi.org/10.1002/jclp.22929>

Wang, L., Chen, X., y Li, S. (2023). Sleep quality and mental health in the workplace: A systematic review. *Work y Stress*, 37(2), 115-131. <https://doi.org/10.1080/02678373.2022.2142343>

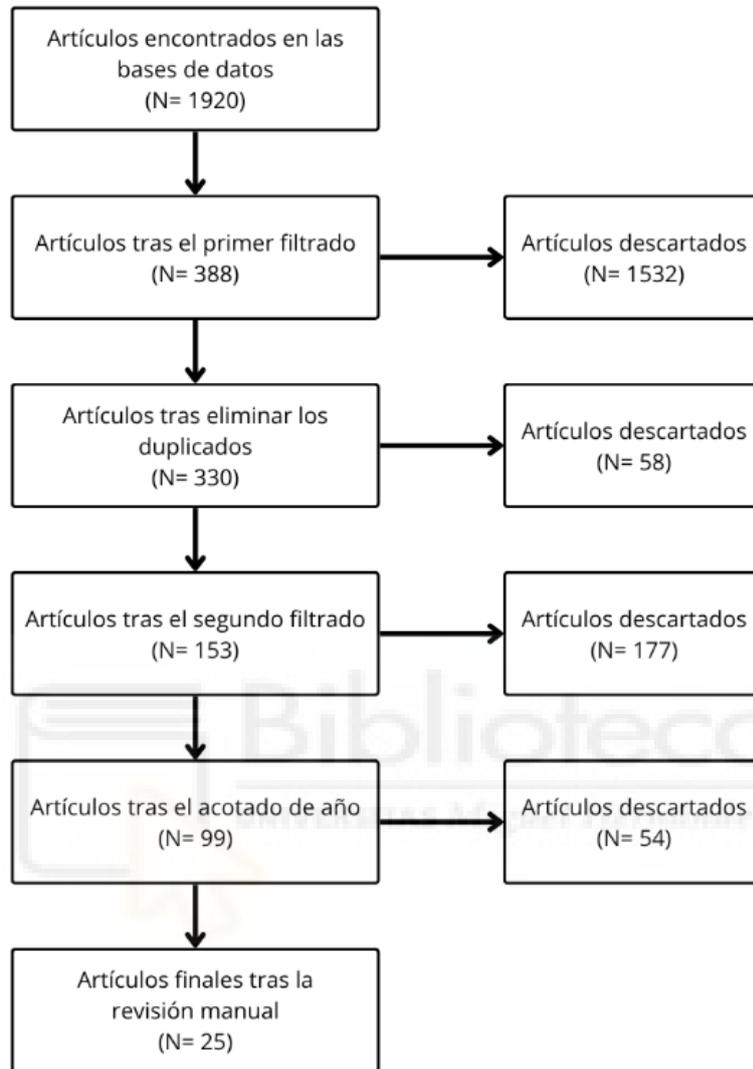
Zamorano García, M., Santamaría, G., Seco-Casares, M., Celorrio San Miguel, A. M., Lantarón-Caeiro, E., García, J. F., y Fernández-Lázaro, D. (2024). A cross-sectional observational pilot study of the main risk factors related to lower back pain in Spanish hospitality workers. *Safety*, 10(1), 12. <https://doi.org/10.3390/safety10010012>

Zhang, X., Chen, Y., y Li, L. (2023). The relationship between sleep quality and work performance among office workers. *Sleep Health*, 9(4), 273-280.



ANEXO I

Diagrama de flujo PRISMA de la revisión realizada



ANEXO II

Artículos seleccionados para la revisión realizada

| Authors | Title | Year | DOI |
|---|---|------|-------------------------------|
| Zamorano García M.; Santamaría G.; Seco-Casares M.; Celorrio San Miguel A.M.; Lantarón-Caeiro E.; García J.F.; Fernández-Lázaro D. | A Cross-Sectional Observational Pilot Study of the Main Risk Factors Related to Lower Back Pain in Spanish Hospitality Workers | 2024 | 10.3390/safety10010012 |
| Asiamah N.; Cronin C.; Abbott J.E.; Smith S. | Interactions of depression, anxiety, and sleep quality with menopausal symptoms on job satisfaction among middle-aged health workers in England: a STROBE-based analysis | 2024 | 10.1186/s12960-024-00947-4 |
| Kaur J.; Upendra S.; Barde S. | Prevalence and factors associated with the poor quality of sleep among Indian nurses | 2024 | 10.4103/jehp.jehp_1557_23 |
| Min A.; Hong H.C. | The Effects of Job Demand-control-support Profiles on Presenteeism: Evidence from the Sixth Korean Working Condition Survey | 2023 | 10.1016/j.shaw.2022.12.001 |
| Pahn J.; Kim H.; Yang Y. | What Determines the Health-related Quality of Life of Vietnamese Migrant Workers in Korea? | 2023 | 10.12799/rcphn.2023.00066 |
| Patterson P.D.; Martin S.E.; Brassil B.N.; Hsiao W.-H.; Weaver M.D.; Okerman T.S.; Seitz S.N.; Patterson C.G.; Robinson K. | The Emergency Medical Services Sleep Health Study: A cluster-randomized trial | 2023 | 10.1016/j.sleh.2022.09.013 |
| Filippini C.; Pizzoli S.F.M.; Masiero M.; Cutica I.; Pravettoni G. | The Partial Mediator Role of Satisficing Decision-Making Style Between Trait Emotional Intelligence and Compassion Fatigue in Healthcare Professionals | 2024 | 10.1177/00332941221129127 |
| Sjöland O.; Svensson T.; Madhawa K.; Nt H.; Chung U. I.; Svensson A.K. | Associations of Subjective Sleep Quality with Wearable Device-Derived Resting Heart Rate During REM Sleep and Non-REM Sleep in a Cohort of Japanese Office Workers | 2024 | 10.2147/NSS.S455784 |
| Cassaretto M.; Martinez P.; Tavera M.; Salim A. | University personnel health: The role of personal variables, engagement and burnout; [Salud en trabajadores de una universidad peruana: el rol de variables personales, compromiso y burnout] | 2024 | 10.18800/psico.202401.006 |
| Paula V.M.D.; Teles J.; Cotrim T.P. | Organizational and Individual Factors Influencing the Quality of Working Life Among Brazilian University Professors during COVID-19 | 2024 | 10.3390/su16156351 |
| Chandra S.S.; Loganathan K.; Awuzie B.O.; Wang F. | A Longitudinal Study Examining the Association between Cognitive Behavior and Rational Abilities and the Effect of Sleep Quality on Construction Laborers | 2023 | 10.3390/su15076257 |
| O'Connor S.; O'Hagan A.D.; Malone S.M.; O'Shaughnessy B.R.; McNamara J.; Firnhaber J. | Sleep issues and burnout in Irish farmers: A cross sectional survey | 2024 | 10.1016/j.ssci.2023.106377 |
| Molinario D.; González-Romá V.; Spagnoli P. | Workaholism and job performance: testing indirect relationships via work engagement and poor sleep quality | 2025 | 10.1007/s12144-025-07403-z |
| Fond G.; Smith L.; Tran B.; Lucas G.; Nguyen T.T.; Yon D.K.; Boyer L. | Unmasking the triad of burnout, absenteeism, and poor sleep among healthcare workers during the third wave of COVID-19 pandemics. Results from the national AMADEUS study | 2024 | 10.1016/j.jad.2024.03.157 |
| Kinnunen U.; Van Laethem M.; Sianoja M.; de Bloom J. | Daily sleep in relation to subjective and physiological stress in an occupational context: Daily vigour as a mediator | 2023 | 10.1002/smi.3185 |
| Junça-Silva A.; Mendes S. | The intersectional effects of motivational and affective factors on managers' performance | 2023 | 10.1111/aphw.12458 |
| Spadola C.E.; Groton D.; Raval M.; Hilditch C.J.; Littlewood K.; Baiden P.; Bertisch S.; Zhou E.S. | A Sleep Health Education Intervention Improves Sleep Knowledge in Social Work Students | 2024 | 10.3390/socsci13070364 |
| Peng J.; Zhang J.; Wang B.; He Y.; Lin Q.; Fang P.; Wu S. | The relationship between sleep quality and occupational well-being in employees: The mediating role of occupational self-efficacy | 2023 | 10.3389/fpsyg.2023.1071232 |
| Li Q.; Jing W.; Wei Z.; Wang Y.; Sun L. | Associations Between Workplace Violence and Mental Health Among Chinese Health Technicians: A Moderated Mediation Analysis of Sleep Quality and Physical Activity | 2023 | 10.2147/PRBM.S411098 |
| Itani O.; Kaneita Y.; Otsuka Y.; Tokiya M.; Jike M.; Matsumoto Y.; Nakagome S.; Kinoshita Y. | A cross-sectional epidemiological study of the relationship between sleep duration, quality, and rhythm and presenteeism in workers | 2022 | 10.1007/s41105-021-00339-4 |
| Campanini M.Z.; González A.D.; Andrade S.M.; Giroto E.; Cabrera M.A.S.; Guidoni C.M.; Araujo P.C.A.; Mesas A.E. | Bidirectional associations between chronic low back pain and sleep quality: A cohort study with schoolteachers | 2022 | 10.1016/j.physbeh.2022.113880 |
| Tondokoro T.; Nakata A.; Tateishi S.; Mafune K.; Tsuji M.; Ando H.; Odagami K.; Matsugaki R.; Fujino Y. | Changes in work/sleep patterns due to the COVID-19 pandemic are associated with psychological distress among Japanese workers | 2023 | 10.3389/fpsyg.2023.1133498 |
| Matsumoto Y.; Uchimura N.; Ishitake T.; Itani O.; Otsuka Y. | Verification of sleep scales as predictors of suicidal ideation in Japanese dayworkers: a longitudinal study | 2022 | 10.1007/s41105-022-00404-6 |
| Bhatti M.A.; Alnehabi M. | Association between Quality of Sleep and Self-Reported Health with Burnout in Employees: Does Increasing Burnout Lead to Reduced Work Performance among Employees | 2023 | 10.5993/AJHB.47.2.1 |
| Slavish D.C.; Contractor A.A.; Dietch J.R.; Messman B.; Lucke H.R.; Briggs M.; Thornton J.; Ruggero C.; Kelly K.; Kohut M.; Taylor D.J. | Characterizing Patterns of Nurses' Daily Sleep Health: a Latent Profile Analysis | 2022 | 10.1007/s12529-021-10048-4 |