



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN-MANAGUA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA  
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD  
DR. “LUIS FELIPE MONCADA”  
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

MONOGRAFÍA PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

“ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS TRABAJADORES DE LA  
EMPRESA JOHN HEAD SA, AGOSTO 2021 – MARZO 2022.”

AUTORES:

Bra. Lujan Yarexy Artola Talavera

Bra. María Gabriela López Gutiérrez

**Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios de los trabajadores de la empresa John Head SA,  
Agosto 2021-Marzo 2022.**

Bra. Lujan Yarexy Artola Talavera

Estudiante de nutrición

[lujanyarexy@hotmail.com](mailto:lujanyarexy@hotmail.com)

POLISAL, UNAN-Managua

Br. María Gabriela López Gutiérrez

Estudiante de nutrición

[gmliel72@gmail.com](mailto:gmliel72@gmail.com)

POLISAL, UNAN-Managua

**Palabras claves:** Estado Nutricional, Hábitos Alimentarios.

## **RESUMEN**

Con el objetivo de evaluar el estado nutricional y hábitos alimentarios de los trabajadores de la empresa John Head SA, se realizó un estudio de tipo descriptivo, cuantitativo y de corte transversal, en el que se recolectó información para evaluar el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los trabajadores. Los objetivos del estudio se enfocan en caracterizar socio demográficamente, evaluar el estado nutricional, determinar los hábitos alimentarios y diseñar un plan de intervención nutricional educativa conforme a los resultados obtenidos. La información se obtuvo mediante una encuesta individual, la muestra estuvo constituida por 24 trabajadores de la empresa, de ambos sexos, entre las edades comprendidas entre 20 a 60 años. Dentro de los principales hallazgos en este estudio destacan, el sexo masculino entre las edades de 20 a 60 años de religión católica de procedencia urbana. De acuerdo con los rangos del índice de masa corporal, un 45.8% del total de la población se encuentra en sobrepeso, siendo estos los rangos más altos; y un 78% de la población presenta altos factores de riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares; se determinó que los hábitos alimentarios son inadecuados, debido a la falta de orientación nutricional y malos hábitos causados por la omisión de los tiempos de comida, el consumo frecuente de comidas fuera de casa, exceso de sal y azúcar. El patrón de consumo está compuesto por alimentos fuentes de carbohidratos, grasas y proteínas de bajo valor biológico y carece de alimentos fuente de vitaminas, minerales, fibra como frutas y vegetales y de proteínas de alto valor biológico.

## **1. INTRODUCCIÓN**

Una alimentación adecuada constituye un derecho humano básico, sin embargo, a menudo ha sido ignorada en el contexto de los derechos del trabajo; igualmente, es la base esencial de una fuerza de trabajo productiva y, no obstante, llama la atención la poca importancia que se le presta en el contexto de la mejora de la productividad y la competitividad empresarial. Por otra parte, las medidas para asegurar una fuerza de trabajo bien alimentada y saludable son elementos indispensables de la protección social de los trabajadores, pero con frecuencia están ausentes de los programas para mejorar las condiciones de trabajo, seguridad y salud ocupacional.

Diversos estudios revelan que el nivel de estrés laboral y el ritmo de vida actual, influye negativamente en la alimentación y la salud de una persona, ocasionado principalmente por el escaso tiempo para atender los diferentes compromisos o exigencias laborales; situación que afecta la duración y la calidad de los periodos de comida. Así mismo, ésta escases de tiempo o la ansiedad causada por el estrés aumenta los malos hábitos alimentarios, lo cual lleva al consumo de alimentos como las grasas y azúcares simples, dando como resultado un desequilibrio nutricional, provocando así, una ingesta inadecuada de nutrientes, que sumado a la falta de actividad física, trae como consecuencia la falta de energía o capacidad para cumplir adecuadamente con las obligaciones asignadas, no dejando de comentar el desarrollo de enfermedades que afectaran aún más, el desempeño laboral de los trabajadores, provocando inclusive, ausencias laborales. (Torrecilla, 2013)

Es importante concientizar al empleador, demostrándole la importancia que presenta la salud y la nutrición de sus trabajadores, no sólo para su adecuado rendimiento sino para la prevención de pérdidas económicas para la empresa por una alta rotación de personal ante las ausencias y/o por tratamientos de recuperación. Es por ello la importancia de este estudio en evaluar el estado nutricional y hábitos alimentarios de los trabajadores de la empresa John Head SA, y así, establecer la aplicación de un plan de salud, alimentación y nutrición para mejorar el bienestar de la población, el cual está ligado a obtener resultados positivos en sus trabajadores y mejorar el desempeño.

## **2. MATERIAL Y MÉTODO**

El presente estudio es descriptivo, cuantitativo y de corte transversal, en el que se recolectó información para determinar el estado nutricional y hábitos alimentarios de los trabajadores de la empresa John Head SA; la recopilación de los datos se realizó por medio de una encuesta y se llevó a cabo en un tiempo determinado. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014). El área de estudio es la empresa John Head SA, ubicada en el km 12.3 carretera a Masaya, entrada a los Vanegas 150 mts al este, en la ciudad de Managua.

Para la recolección de datos e información se realizaron los permisos correspondientes para la autorización de llevar a cabo el estudio con todos los trabajadores de la empresa se realizó un consentimiento informado para cada uno de los trabajadores con el fin de obtener su aprobación de participar en el estudio de manera voluntaria, de igual manera se elaboró una carta dirigida a la directora del departamento de nutrición para solicitar del préstamo de equipo utilizado en el estudio para poder realizar las medidas antropométricas adecuadas y poder cumplir los objetivos del estudio.

El método para la recolección de la información fue a través de una encuesta aplicada por los responsables del estudio, que incluía las variables del estudio y una entrevista individualizada y personal a cada uno de los participantes para frecuencia de consumo, en donde se evaluó la ingesta alimentaria semanal de los trabajadores de la empresa. El instrumento con el cual se recolectaron los datos de este estudio fue realizado en base a los objetivos, los cuales dieron salida a las siguientes variables: Características Sociodemográficas, Estado nutricional, hábitos alimentarios.

Los métodos antropométricos utilizados para la evaluación del estado nutricional fueron: Índice de masa corporal IMC: Para los parámetros de peso y talla se utilizó un tallímetro de pared y una balanza marca Omron para la clasificación de IMC se utilizó la tabla de clasificación para IMC de la OMS, Indicadores para evaluar factores de riesgo como: Índice cintura-cadera: Se utilizó cinta métrica marca SECA para las medidas corporales tales como la circunferencia de cintura y cadera para poder identificar el nivel de riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares. Grasa corporal y Grasa visceral: Se realizaron las mediciones para determinar los niveles de porcentaje de grasa y los niveles de grasa visceral según el método de bioimpedancia obteniendo los datos mediante la balanza de pesa digital marca Omron. Frecuencia de consumo de alimentos, este instrumento está dividido en 11 agrupaciones de diferentes tipos de alimentos como: Granos básicos; otros cereales; plátanos,

papas y raíces; productos lácteos y huevos; carnes, aves y pescado; vegetales, frutas; aceites y grasas agregadas; azúcares; misceláneos y productos industrializados, permitiendo obtener información sobre los grupos de alimentos consumidos, reflejando el patrón de consumo de los alimentos.

### **3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

#### **Características socio demográficas:**

De acuerdo a los datos obtenidos demostró que el sexo y edad más predominante entre los trabajadores fueron los del sexo masculino entre las edades de 20 a 60 años con un 71%, y con un 29% las del sexo femenino, datos que se asemejan a los de la pirámide poblacional de Nicaragua, (Poblacion en Nicaragua , 2020) donde se demuestra que los grupos más grandes de población nicaragüense se encuentran entre las edades de 20-29 años, el cual predomina el sexo masculino. Dejando en evidencia la disminución del género femenino debido a las condiciones laborales que están asociados a la fuerza física, dado a que la empresa se especializa en servicios capacitados en el sector de construcción, dentro de los que se destaca la renta y/o venta de sistemas de encofrados, apuntalamiento, construcción modular y el servicio de mano de obra.

De acuerdo a la escolaridad de los trabajadores el 28% terminó la secundaria y una licenciatura, 17% de ellos alcanzó el nivel universitario y técnico y solo el 10% realizó una maestría. Investigaciones señalan a la escolaridad como un factor básico para definir estilos de vida y comportamientos humanos más sanos y remarca la necesidad de incrementar el nivel educativo y cultural en salud de la población. Respecto a la religión que profesan más del 63% de los empleados son de religión católica, Según datos obtenidos de la población en Nicaragua, la mayor parte de la población nicaragüense, el 91% es creyente, siendo el cristianismo la religión más extendida con un 90,05% de personas que lo profesan. (Poblacion en Nicaragua , 2020).

79% de los trabajadores viven en la zona urbana y el 21% en la zona rural. Datos que se asemejan de acuerdo con el Banco Interamericano de Desarrollo, BID (2019) que en Nicaragua el 57,6% de la población radica en áreas urbanas, ya que los procesos de urbanización han sido migratorios de campo a ciudad por factores económicos, cambios climáticos, debido a que las ciudades son el principal motor del desarrollo social y económico, dicho dinamismo permite una mayor oportunidad a las familias al acceso y disponibilidad de una gama variada de alimentos. Según los datos del ingreso mensual aproximado el 46% de los trabajadores tienen un ingreso mensual mayor de C\$ 15,000 córdobas, seguidos con un 33% de los que tienen un ingreso mensual de C\$ 3,000 a C\$10,000 córdobas y el 21% de ellos tienen ingresos de C\$10,001 a

C\$15,000 córdobas mensuales. El 33% de la población en estudio se mantiene en el rango del salario mínimo del país, el cual no es suficiente para poder cubrir sus gastos básicos.

### **Estado Nutricional.**

De acuerdo con los rangos del índice de masa corporal, un 45.8% del total de la población se encuentra en sobrepeso, siendo estos los rangos más altos, el 20.8% presento obesidad de grado I, 12.5% en obesidad grado III y el 20.8% se encuentran en rangos normales. Es un dato alarmante que el 79.1% tienen sobrepeso y obesidad, ya que podría significar posibles complicaciones a la salud en un futuro, inciden en la posibilidad de presentar complicaciones que van más allá del aspecto físico, si no asociadas a otras patologías como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, las que tienen un impacto negativo en la calidad de vida y salud mental de las personas. Así mismo, también aumentan las probabilidades de sufrir accidentes laborales o una enfermedad profesional dentro de la empresa, influyendo en el rendimiento y productividad del trabajador.

La relación cintura/cadera nos indica la distribución regional de la grasa en el cuerpo clasificándose en hombres en rangos de 0.80 a 0.85 es moderado, alto menos de 0.80 y las mujeres el rango moderado es entre 0.90 a 0.95 y alto menor de 0.90. Si los rangos se pasan de los puntos de corte alto, se pueden sufrir problemas cardiovasculares. Entre los datos obtenidos podemos destacar que el 78% de la población están sin riesgo de enfermedades o riesgos cardiovasculares y el otro 26% están propensos a sufrir algún tipo ECNT.

De acuerdo con los datos obtenidos, el 70.8% de la población presenta un porcentaje de grasa corporal muy alto entre hombres y mujeres, un 20.8% se encuentra en un porcentaje alto y el 8.4% restante se encuentran entre los rangos normales y bajos. Según estos indicadores cuando se pasan del porcentaje normal es considerado un factor de riesgo que desencadena múltiples enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión arterial, entre otras. Por otro lado, cuando desciende mucho la grasa corporal se reduce la capacidad de producir hormonas, los posibles problemas incluyen niveles bajos de energía, mayor riesgo de síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares, baja autoestima debido a la apariencia física y una esperanza de vida más corta.

Conforme a los niveles de grasa visceral el 66.7% entre hombres y mujeres tienen niveles normales y el 33.3% de ellos presentan niveles altos. Ya que la grasa visceral es un tipo de grasa que se localiza en la cavidad abdominal, cerca de algunos órganos vitales; los altos niveles se asocian con mayor riesgo a desarrollar enfermedades cardiovasculares,

principalmente infarto debido a que este tipo de grasa también puede alojarse en el corazón, esto ocurre por llevar hábitos de vida poco saludables, rica en azúcares, grasas saturadas y alimentos procesados, por eso es importante adoptar hábitos de vida más saludables que ayuden a impedir la acumulación de la grasa visceral.

### **Hábitos alimentarios.**

En relación con los hábitos alimentarios se elaboró un análisis de los cuales podemos mencionar que entre los trabajadores de la Empresa John Head S,A con respecto a tiempos de comida se destaca que el 75% de estos no consumen sus tres tiempos de comida fuerte, mientras que el otro 25% lo hacen; en cuanto a las meriendas el 50% consumen meriendas en sus días mientras que la otra mitad (50%) no las consumen; según la Organización Mundial de la Salud, destaca que “Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos” (OMS, 2018).

Hablando del consumo de agua entre esta población destacamos que el 16% de ellos acompañan sus comidas con agua, el 33.3% la consume a veces y el 50% nunca lo hace, siendo esto un mal hábito, tomando en cuenta que el consumo de agua durante la comida sacia y hace que se ingiera menor cantidad de otros alimentos que pueden ser menos saludables; “El agua es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo. Esto, porque cada célula del cuerpo necesita agua para funcionar de forma adecuada. De ahí la importancia de mantenerlo bien hidratado” (OMS, 2019).

El 25% de la población en estudio prepara sus alimentos en casa, el 16.7% lo hace a veces, mientras que el otro 58.3% no lo hacen en casa, compran los alimentos en lugares de comida rápida, bufets, comedores, entre otros. El consumo frecuente de comida fuera de casa es propenso a la ingesta de alimentos poco saludables, lo que llega a afectar la salud, provocando enfermedades crónicas no transmisibles entre otras enfermedades.

70.8% de los trabajadores añaden sal a sus alimentos luego de la preparación, mientras que el 29.2% no le añade, siendo esto un indicador negativo y propensos en un futuro a padecer de alguna enfermedad como es la Hipertensión Arterial. La OMS afirma que “El elevado consumo de sodio (> 2 gramos/día, equivalente a 5 gramos de sal por día) y la absorción insuficiente de potasio (menos de 3,5 gramos por día) contribuyen a la hipertensión arterial y aumentan el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular”. (OMS, 2020)

El consumo de azúcar en esta población no se evita, entre ellos el 58.3% añade azúcar a sus bebidas, mientras que el otro 41.7% nunca lo hacen. Es un signo preocupante que la población siga este ritmo, ya que están expuestos a desarrollar diabetes por el consumo elevado o descontrolado de azúcares en sus bebidas. Según el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de Paraguay destaca que “El consumo de azúcares en exceso es considerado un factor de riesgo para la aparición de: Obesidad, Enfermedades del corazón, Diabetes, Caries dentales”. (MSPBS, 2019)

El consumo frecuente de comidas rápidas en esta población destaca que el 45.8% de ellos consumen con frecuencia, mientras que el 29.2% lo hace algunas veces y el 25% no lo hace nunca. Al consumir comidas rápidas con frecuencia y en cantidades grandes puede llegar a perjudicar la salud, incrementando el índice de masa corporal en el cuerpo, al paso del tiempo con un estilo de vida poco saludable, provocaría la aparición de las enfermedades crónicas. En la Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo destaca; “El exceso de consumo de comida rápida no sólo puede favorecer al desarrollo de la obesidad, sino que también es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades asociadas”. (RIDE, 2013)

En la determinación de los niveles de Hábitos alimentarios destacamos una serie de preguntas las cuales permitieron evaluar los hábitos alimentarios, arrojando como resultado que entre el 54% son inadecuados, mientras que el 46% restante son adecuados. Podemos decir que estos datos son alarmantes, ya que refiere a la alimentación y hábitos inadecuados de la población, al obtener estos rangos nos damos cuenta que pueden desencadenar múltiples enfermedades a lo largo de su vida ya que no cuentan con una orientación nutricional para mejorar su estilo de vida. “la mala alimentación en el trabajo causa pérdidas de hasta un 20% en la productividad. Los resultados arrojados determinaron que la mayor parte de empleados con este tipo de deficiencias sufre de enfermedades como la desnutrición y la obesidad”. (OIT, 2005)

## **Patrón alimentario**

El patrón de consumo de los trabajadores de la empresa está conformado por 10 alimentos, los cuales son: El aceite con un 79% fuente de energía, frijol rojo común con un 71% la cual representa una fuente de hierro, el azúcar con 71%, las cebollas con un 71%, el pan simple con un 67% y las galletas 67%, de igual manera se encuentra el tomate con un 63%, el arroz y la avena en hojuelas siendo estos del grupo de cereales ambos se encuentran con 58% y finalizamos con un 58% del consumo de chiltoma. De acuerdo a los datos obtenidos del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP), se presentan los alimentos usados por el 50% o más de los hogares de cada región, entre los primeros 10 alimentos más consumidos por la población del departamento de Managua se encuentran: huevos, aves, quesos y similares, leche líquida, res sin hueso, frijoles, arroz, tortilla y derivados de maíz, pan dulce y similares, pan francés y similares. (INCAP, 2005) Haciendo relación con el patrón alimentario obtenido en los trabajadores junto con el de la región, podemos mencionar que, en el patrón de consumo en estudio, se observa desde el punto de vista cualitativo el consumo de alimentos fuentes de carbohidratos, grasas, proteínas de bajo valor biológico y carece de alimentos fuente de vitaminas, minerales, fibra y proteína de alto valor biológico.

Se hace esta evaluación para destacar de qué manera incide el consumo de alimentos en un patrón establecido y notar las posibles razones que existe insuficiencia del consumo de ciertos alimentos, entre los cuales pueden ser por los hábitos alimentarios, la zona de procedencia, el ingreso económico, los hábitos alimentarios en sus hogares, el acceso a los alimentos, el gusto que sientan por algunos de estos factores que pueden influir en el estado nutricional.

#### 4. CONCLUSIONES

- a) Dentro de las Características sociodemográficas de la población en estudio se determinó que el sexo y edad más predominante entre los trabajadores de la empresa es el sexo masculino entre las edades de 20 a 60 años datos que se asemejan a los de la pirámide poblacional de Nicaragua, donde un 72% poseen estudios superiores, procedentes de zona urbana. De acuerdo con los ingresos económicos solo un 46% cuenta con un ingreso mensual mayor de C\$15,000 lo cual, comparado con la canasta básica actual de Nicaragua, la mayoría de la población no alcanza a cubrirla.
  
- b) En cuanto al estado nutricional según indicadores antropométricos el 79.1% de la población se encuentra en sobrepeso y obesidad grado I y III, dato significativo que podría indicar posibles complicaciones de salud a futuro asociadas a enfermedades crónicas en la población. De acuerdo con los indicadores de factores de riesgo, referente a la relación cintura/cadera el 26% se encuentran en riesgo de sufrir problemas de salud, el 70.8% presentó un porcentaje de grasa corporal muy alto y conforme a los niveles de grasa visceral el 33.3% de la población presentó niveles altos; datos que se relacionan directamente con el sobrepeso y obesidad de los trabajadores, dichos indicadores nos permiten identificar el riesgo a presentar en un tiempo a futuro enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, enfermedades coronarias, entre otras.
  
- c) Referente a los hábitos alimentarios de los trabajadores se encontraron inadecuados, debido a la falta de orientación nutricional y sus malos hábitos causados por la omisión de los tiempos de comida ya que el 75% de estos no consumen sus tres tiempos; el 58.3% compran con frecuencia comida fuera de casa, expuestos a la ingesta de alimentos poco saludables; 70.8% le añade sal a los alimentos después de la preparación; 58.3% le añade azúcar adicional a los alimentos, datos alarmantes que demuestran la falta de información nutricional sumado a la ingesta inadecuada del

consumo frecuente de comidas rápidas, incrementando el desarrollo de enfermedades relacionadas con la alimentación.

- d) Se elaboró un plan de intervención nutricional educativa que responda a la práctica de una alimentación saludable para mejorar el estado nutricional del personal donde las personas pasan más de la tercera parte del día, presentando el diseño metodológico de un plan de alimentación y nutrición para los trabajadores de la empresa John Head S, A. que contribuya a fomentar estilos de vida saludables, mejorar la nutrición y reducir la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la nutrición en los trabajadores de empresa John Head S, A.A continuación, se describen las conclusiones referentes a los datos obtenidos de las cuatro variables planteadas en el estudio (planificación, organización, dirección y control) y analizadas mediante el método de triangulación que integra los datos de la revisión documental, entrevista y guía de observación.

## BIBLIOGRAFIA

### Bibliografía

- Aguilar, S., & Barroso, J. (2015). *La Triangulación de Datos Como Estrategia en Investigación Educativa*.
- Caldera, Y. (Marzo de 2015). *Administración de Servicios de Alimentación*. Obtenido de Catedra de Alimentación Institucional: <https://catedraalimentacioninstitucional2.wordpress.com/>
- Chiavenato, I. (2001). *Administración Proceso Administrativo*. Bogotá, Colombia: McGraw Hill.
- Daigle, A.-E. (1987). *Administración de servicios de alimentación Institucional*. Montreal, Quebec, Canada: Producción del Colegio de Maissonneuve.
- Halleslevens, P., Ramos, B., & Castro, G. (2010). *Diagnóstico del Proceso Administrativo del Comedor Central de la UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA*. Managua.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill.
- INCAP. (2005). Obtenido de <http://www.incap.int/index.php/es/publicaciones-incap/114-nicaragua-informe-analisis-de-situacion-alimentaria/file>
- Louffat, E. (2012). *Administración: Fundamentos del Proceso Administrativo*. Cengage Learning.
- Luna, A. (2015). *Proceso administrativo*. México: Patria.
- MSPBS. (2019). Obtenido de <https://www.mspbs.gov.py/portal/19453/consumo-excesivo-de-azucar-es-riesgo-potencial-para-la-salud.html>
- OIT. (2005). *Organización Internacional del Trabajo*. Obtenido de [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_006116/lang-es/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_006116/lang-es/index.htm)
- OMS. (2018). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (2019). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/drinking-water>
- OMS. (2020). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>
- Población en Nicaragua*. (2020). Obtenido de Población en Nicaragua : <https://datosmacro.expansion.com/demografia/poblacion/nicaragua#:~:text=Cae%20la%20poblaci%C3%B3n%20en%20Nicaragua,fue%20de%206.528.000%20personas.>
- RIDE. (2013). *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150315010.pdf>
- Torrecilla, O. D. (2013). *Enfermedades laborales como afectan el entorno organizacional*. Obtenido de Enfermedades laborales como afectan el entorno organizacional : [https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos\\_digitales/5215/codutitesisenfermedadeslaborales.pdf](https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5215/codutitesisenfermedadeslaborales.pdf)
- Vroom, V. (1964). *Trabajo y motivación*. Inglaterra: Oxford.