

CALIDAD DE SUEÑO Y CONDUCTAS AGRESIVAS EN CHOFERES PROFESIONALES

SLEEP QUALITY AND AGGRESSIVE BEHAVIORS IN PROFESSIONAL DRIVERS

Lady Marjorie Araujo Sánchez^{1*}

¹ Universidad Técnica de Ambato, Provincia Tungurahua, Facultad Ciencias de La Salud, Carrera de Psicología Clínica. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9020-3318>. Correo: laraujo1381@uta.edu.ec

Fabricio Alejandro Vasquez de la Bandera Cabezas²

² Universidad Técnica de Ambato, Provincia Tungurahua, Facultad Ciencias de La Salud, Carrera de Psicología Clínica. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5809-7325>. Correo: cfa.vasquez@uta.edu.ec

* Autor para correspondencia: laraujo1381@uta.edu.ec

Resumen

La calidad de sueño se define como la satisfacción experimentada en relación con la duración y la profundidad de sueño alcanzado durante la noche. Además, las conductas agresivas son acciones de naturaleza violenta que llevan a dañar o a perjudicar, tanto física como emocionalmente, a las personas, influyendo directamente en su bienestar y calidad de vida. En el presente estudio, se planteó como objetivo determinar la relación entre calidad de sueño y conductas agresivas en choferes profesionales. La muestra utilizada fue de 121 choferes profesionales mayores de edad (18 años en adelante), miembros del Sindicato de Choferes Profesionales del Cantón Quero. La investigación fue de enfoque cuantitativo - no experimental, con corte transversal y alcance descriptivo y correlacional. Para medir las variables en estudio, se utilizaron dos instrumentos: el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) adaptado al español, y la Escala de agresividad (AQ) adaptado al español. Los resultados mostraron que existe una correlación positiva baja entre las variables, en la calidad de sueño prevaleció una buena calidad de sueño (55.4%) y en conductas agresivas, un nivel bajo y muy bajo (46.3% y 44.6%, respectivamente). Además, no se encontraron diferencias significativas en conductas agresivas según el género.

Palabras clave: choferes profesionales; calidad de sueño; conductas agresivas

Abstract

Sleep quality is defined as the satisfaction experienced in relation to the duration and depth of sleep achieved during the night. In addition, aggressive behaviors are actions of a violent nature that lead to harm or damage, both physically and emotionally, to people, directly influencing their well-being and quality of life. In the present study, the objective was to determine the relationship between sleep quality and aggressive behaviors in professional drivers. The sample used was 121 adult professional drivers (18 years and older), members of the Union of Professional Drivers of the Canton of Quero. The research was quantitative - non-experimental, with a cross-sectional approach and descriptive and correlational scope. To measure the variables under study, two instruments were used: the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adapted to Spanish, and the Aggression Scale (AQ) adapted to Spanish. The results showed that there was a low positive correlation between the variables; in sleep quality, good sleep quality prevailed (55.4%) and in aggressive behaviors, a low and very low level prevailed (46.3% and 44.6%, respectively). In addition, no significant differences were found in aggressive behaviors according to gender.

Keywords: *professional drivers; quality of sleep; aggressive behaviors*

Fecha de recibido: 18/09/2024

Fecha de aceptado: 05/11/2024

Fecha de publicado: 07/11/2024

Introducción

La calidad del sueño y las conductas agresivas son dos aspectos biológicos y psicológicos que pueden estar interrelacionados y tener un impacto negativo en la salud mental al momento de conducir. Según Cordero Ríos, (2022), la agresividad se define como una conducta caracterizada por ser una fuerza vital y un instinto de supervivencia, utilizada en la mayoría de situaciones para producir daño hacia otro sujeto. Esto conduce a generar tensiones entre las personas e incluso a deteriorar las relaciones establecidas.

De acuerdo con el último estudio realizado sobre la situación mundial de la prevención de la violencia, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) indica que tanto la conducta agresiva como la violencia ocupan uno de los primeros puestos en sus preocupaciones. Así también, la OMS, (2023), en su informe con respecto a la situación mundial de la seguridad vial, revela que cada año, aproximadamente 1,19 millones de personas fallecen como consecuencia de accidentes de tránsito. Entre 20 y 50 millones de personas sufren traumatismos no mortales, muchos de los cuales generarían una discapacidad. Estos accidentes pueden deberse a distintos factores, tales como la velocidad, el conducir bajo los efectos de sustancias psicoactivas, distracciones durante la conducción e impulsividad, que puede llevar a conductas agresivas en los conductores. Además, señala que el 60% de vehículos del mundo están en países de ingresos medianos y bajos, por lo que existe un 92% de defunciones registradas en este contexto.

Así mismo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2019) resalta que la agresividad en la conducción aumenta considerablemente el peligro de sufrir un accidente en la carretera, ya que obstruye la capacidad de reacción de las personas al volante. Por ende, son más propensas a cometer errores. Además, esta agresividad es responsable de un 50% de los accidentes mortales en países de América Latina. En un estudio previo de Llerena & Velastegui, (2024), en una población de estudiantes universitarios de la Universidad Técnica de Ambato, donde se evaluó la relación entre el bienestar psicológico y la agresividad, se observó que una parte considerable de evaluados presenta distintos niveles de agresividad, destacando que la mayoría se encuentra en los niveles alto y medio (32.7% y 31.7%, respectivamente). También, reveló que las mujeres tienden a mostrar reacciones más agresivas en situaciones de estrés.

Por lo tanto, la conducta agresiva ha llegado a ser considerada como uno de los problemas más relevantes en la actualidad. Como indican Mariño et al. (2019), constantemente se observan diversos actos agresivos en muchos ámbitos, como en grupos familiares, empresas, escuelas y en el tránsito. Es necesario encontrar alternativas adecuadas para frenar su avance.

Estudios recientes han mostrado que las conductas agresivas pueden ser consecuencia de una mala calidad de sueño. Según Nelson et al. (2022), la calidad de sueño es la autosatisfacción de una persona respecto a su experiencia de sueño. Tener una adecuada calidad de sueño permite a los individuos sentirse descansados, con reflejos normales y con relaciones sociales más positivas. Sin embargo, cuando una persona tiene una mala calidad de sueño, tiende a irritarse fácilmente y a tener dificultades para adaptarse a las distintas circunstancias que enfrenta en su vida diaria. De igual manera, es necesario considerar que la calidad de sueño es una variable de gran interés en las funciones cognitivas de los individuos, ya que el sueño está comprometido con el adecuado funcionamiento de diversas capacidades, como la atención, la memoria, el pensamiento y el aprendizaje (Chiquito Salguero et al., 2022).

Investigaciones, como las realizadas por Maya et al. (2019) en una población de la Universidad de Caldas, sobre el estado de la calidad del sueño y la somnolencia diurna excesiva, arrojaron como principales resultados que un 77.1% de los estudiantes posee una mala calidad de sueño, lo que requiere tratamiento médico. Por otro lado, un 70.3% de los participantes mostró somnolencia leve o moderada. Este estudio concluyó que tanto la pobre calidad de sueño como la somnolencia diurna están presentes en distintos contextos de la vida del sujeto, por lo que se requiere mayor educación respecto a la higiene del sueño.

Así también, en un estudio desarrollado por Xu et al. (2023), en estudiantes de una área urbana de China, se mostró que en la adolescencia temprana la agresión se relaciona mutuamente con la calidad de sueño. Los investigadores identificaron tres categorías de agresores: proactivos y reactivos, con diferencias significativas en la calidad del sueño. Los nuevos agresores y los agresores persistentes tenían la peor calidad del sueño. Además, se encontró un porcentaje elevado de "altos agresores" y "bajos agresores" (87.4% y 52.3%, respectivamente), lo que señala un alto nivel de agresividad en la zona, ocasionando diversos problemas, incluida la dificultad para conciliar el sueño.

Con base en lo expuesto, en el presente estudio se medirán los niveles de calidad de sueño y conductas agresivas en choferes profesionales. Se realizará una comparación de la media de la puntuación de conductas agresivas de acuerdo con el género y se determinará la existencia de una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, lo cual puede ayudar a que este se convierta en un instrumento de consulta

para investigaciones posteriores. Finalmente, considerando la importancia de la calidad de sueño y la presencia de conductas agresivas en la conducción, el estudio de estas variables adquiere gran relevancia, ya que podría beneficiar a los choferes profesionales, quienes, mediante los resultados, podrán identificar posibles factores de riesgo que afecten su desempeño al volante y que pongan en peligro a otros usuarios de la vía pública.

Materiales y métodos

Diseño de la investigación

Este estudio se desarrolló con un enfoque cuantitativo, el cual es adecuado para medir variables objetivas y medibles, posibilitando un análisis estadístico riguroso. Se utilizaron instrumentos psicométricos validados para evaluar tanto la calidad del sueño como las conductas agresivas en la población de choferes profesionales. El diseño fue no experimental; esto quiere decir que las variables se midieron tal como se presentaban en el entorno natural de los evaluados, sin manipulación alguna, lo que permite obtener resultados que reflejan la realidad, sin influencias externas.

El alcance del estudio fue descriptivo, ya que se enfocó en describir cada una de las variables y posteriormente, fue correlacional, cuyo propósito fue analizar la relación entre las variables de interés: la calidad del sueño y las conductas agresivas. Este tipo de estudio es adecuado para identificar si existe una asociación entre estas variables. Se efectuó un análisis estadístico para evaluar la fuerza y la dirección de dicha relación, utilizando pruebas apropiadas para datos no manipulados.

Además, el diseño fue de corte transversal; es decir, la recolección de datos se realizó en un solo punto temporal. Este enfoque es útil para obtener una información del estado de las variables en un momento determinado.

Se seleccionaron algunos datos sociodemográficos que fueron recogidos para controlar posibles factores de confusión que pudieran influir en las variables de estudio, como la edad, el género, el estado civil, entre otros. Estas características proporcionan un contexto más completo para interpretar los resultados y para identificar aspectos relevantes en la relación entre la calidad del sueño y las conductas agresivas en esta población.

Instrumentos

Para evaluar la primera variable de calidad de sueño, se utiliza la versión adaptada al español del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, desarrollada por Royuela y Fernández en 1997. Este instrumento evalúa 7 componentes que indican el nivel calidad de sueño. Se compone de 24 preguntas: 19 preguntas agrupadas, las cuales responde el evaluado, y 5, el compañero de cama o habitación, en caso de que duerma con compañía. En esta investigación, se utilizaron solo las 19 preguntas que responde el evaluado. Este reactivo tiene respuestas de tipo Likert que van de 1 a 4. Presenta una puntuación de 0 a 3 puntos; en cada caso, una puntuación de “0” indica facilidad, mientras que una de 3 indica dificultad severa, dentro de su respectiva área. Finalmente, la puntuación de los siete componentes se suma para dar una puntuación global que va entre 0 y 21 puntos. De esta manera, “0” indica facilidad para dormir; un puntaje “igual o inferior a 5” señala una buena calidad de sueño y un puntaje que va de 6 hasta 21 revela dificultad severa en todas las áreas o mala calidad de sueño. Además, la validez del test, medida a través del coeficiente Alpha de Cronbach de 0,83, indica la fiabilidad del reactivo para investigaciones (Royuela & Fernández, 1997).

Por consiguiente, para evaluar la variable conductas agresivas, se utiliza la Escala de agresividad (AQ) de Buss y Perry, aplicando una versión adaptada al español creada por Matalinares et al. en 2012. Este instrumento mide la agresividad mediante 29 ítems agrupados en 4 subescalas: agresión física, agresión verbal, ira y hostilidad, las cuales se responde mediante la escala tipo Likert de 5 opciones de respuestas: 1 completamente falso para mí, 2 bastante falso para mí, 3 ni verdadero, ni falso para mí, 4 bastante verdadero para mí y 5 completamente verdadero para mí. El puntaje total se obtiene a partir de la suma de las respuestas de los 29 ítems, considerando los ítems con respuesta inversa y consecutivamente los resultados se categorizan de acuerdo a la suma total de los ítems: un nivel muy alto se define con una puntuación igual o mayor a 99, un nivel alto entre 83 y 98, un nivel medio entre 68 y 82, un nivel bajo entre 52 y 67 y un nivel muy bajo con una puntuación igual o menor a 51. Además, el reactivo tiene una validez con un coeficiente Alpha de Cronbach de 0,83, lo que confirma su fiabilidad como instrumento de investigación (Matalinares Calvet et al., 2012).

Procedimiento de muestreo

La investigación se realizó en 121 choferes profesionales del Sindicato de Choferes Profesionales del Cantón Quero, cuyas autoridades accedieron a colaborar con el estudio. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que permitió seleccionar directamente a los participantes según las características de la investigación, la accesibilidad y disponibilidad de la población.

Criterios de inclusión y exclusión

Los participantes del estudio deben ser miembros activos de la institución, ser mayores de edad, tener acceso a un dispositivo conectado a Internet y haber firmado el consentimiento informado. Se excluyen quienes no tengan disponibilidad para participar en actividades referentes al estudio, quienes tengan antecedentes penales relacionados con el tránsito o violencia, o quienes hayan consumido algún tipo de sustancia psicotrópica antes de la evaluación.

Resultados y discusión

Análisis de correlación entre calidad de sueño y conductas agresivas

Tras comprobar el supuesto de normalidad se encontró que $p < .001$, por tal motivo, se aplicó la prueba de correlación de Spearman, que se presenta a continuación en la Tabla 1:

Tabla 1. Matriz de Correlaciones

		Conductas agresivas	
Calidad de sueño	Rho de Spearman	0.209	*
	gl	119	
	valor p	0.022	
Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$			

Con un 95% de confianza se encontró que existe una correlación positiva baja entre calidad de sueño y conductas agresivas ($Rho(121) = 0.209$, $p 0.022$), lo que determina que a medida que la calidad de sueño mejora o es buena, las conductas agresivas disminuyen ligeramente.

En la tabla 2 se presentan los resultados de nivel de calidad de sueño en choferes profesionales.

Tabla 2. Nivel de calidad de sueño

Calidad de sueño	Frecuencias	% del Total
Buena calidad de sueño	67	55.4 %
Mala calidad de sueño	54	44.6 %

Los resultados encontrados mediante la aplicación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh, muestran que de los 121 evaluados un 55.4% presentan una buena calidad de sueño, mientras que el 44.6% tienen una mala calidad de sueño.

En la tabla 3 se presentan los resultados de nivel de conductas agresivas en choferes profesionales.

Tabla 3. Nivel de conductas agresivas

Conductas agresivas	Frecuencias	% del Total
Muy Alto	1	0.8 %
Alto	10	8.3 %
Bajo	54	44.6 %
Muy bajo	56	46.3 %

Los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento de agresividad (AQ) en la población de estudio, manifiestan que el 46.6% de evaluados tienen un nivel de conductas agresivas muy bajo, seguido de un 44.6% con un nivel bajo en conductas agresivas, mientras que un 8.3% muestran un nivel alto en conductas agresivas y finalmente un 0.8% un nivel muy alto en conductas agresivas.

Análisis de comparación de conductas agresivas según el género

De acuerdo a la aplicación de la prueba de Shapiro Wilk, se observó un valor p de $<.001$ lo que indica que no existe normalidad en la distribución de las puntuaciones de calidad de sueño y conductas agresivas. Por lo tanto, la literatura científica recomienda utilizar la prueba U de Mann - Whitney dándonos un valor p de 0.724. En la tabla 4 se muestran los resultados de la prueba de comparación de medias.

Tabla 4. Media puntuación de conductas agresivas según el género

	Género:	N	Media
Conductas agresivas	Mujer	31	57.2
	Hombre	90	56.1

Según los hallazgos las mujeres tienen una media de conductas agresivas de 57.2 ligeramente superior a la de los hombres quienes tienen una media de 56.1. Lo que indica que con un 95% de confianza se observa que la media puntuación de conductas agresivas en hombres y mujeres no es estadísticamente diferente (1.00 (121); $p>0.05$).

Esta investigación fue diseñada para determinar si existe relación entre calidad de sueño y conductas agresivas, en donde se encontró que si existe una relación positiva baja entre las variables estudiadas. Esta correlación coincide con estudios previos como el Osgood et al., (2021) en su investigación en militares estadounidenses, en donde se evidenció que la agresión se relaciona mutuamente con la calidad del sueño, ya

que tanto la duración como la discontinuidad de este, están asociadas con la presencia de conductas agresivas, resaltando la importancia de la calidad de sueño en esta población. De la misma manera, los resultados obtenidos en el estudio presentado por Bègue et al. (2022) se asemejan a los de esta investigación, puesto que el 23.7% de los evaluados, que fueron adolescentes franceses, señalaron haber participado en conductas agresivas y el 25.81% padecían una falta de sueño. Lo que permitió confirmar que la falta de sueño se relaciona con la presencia de conductas agresivas en los jóvenes.

También se observó que el 55.4% de los participantes tienen buena calidad de sueño y el 44.6% mala calidad de sueño. Los hallazgos obtenidos son consistentes con los estudios desarrollados por Amini et al. (2020), donde se observó que el 68.9% de los conductores sin accidentes durante el año anterior tuvieron una calidad de sueño 1.8 veces mejor que el 45.6% que son los conductores con accidentes de tránsito y el estudio de Sá & Sampaio (2022), donde se encontró que el 67.2% de los participantes que fueron conductores profesionales brasileños conservan una buena calidad de sueño. Sin embargo, existen estudios donde los resultados de esta investigación no concuerdan con las conclusiones obtenidas en los mismos. Así, el estudio desarrollado por Villacrés & Ramos, (2023) mostró que solo un 30% de los evaluados, que fueron trabajadores de la ciudad de Ambato, tienen una buena calidad de vida, al igual que Maya et al. (2019) que encontraron en una población universitaria de Caldas que un 77.1 % de los encuestados poseen una mala calidad de sueño y el resto, que es tan solo el 22.9% de evaluados una buena calidad de sueño. Esto podría deberse a los diferentes contextos utilizados en cada investigación.

Con respecto a las conductas agresivas, se encontró que el 46.6% de evaluados tienen un nivel muy bajo, el 44.6% un nivel bajo, el 8.3% un nivel alto y el 0.8% un nivel muy alto. Los resultados de esta investigación son similares a los de Tosi et al. (2019), donde se observó que 73.9 % de participantes, que fueron conductores argentinos, nunca han tenido una conducción agresiva, siendo el porcentaje más alto respecto a las otras conductas consideradas también como riesgosas. Así mismo, el estudio efectuado por Espinoza Sotelo, (2023) refleja resultados similares, indicando que el 55.8% de los evaluados, que fueron estudiantes universitarios, obtuvieron un nivel de agresividad bajo y muy bajo (34.7% y 21.1%, respectivamente); a pesar de ello, el 22.1% de los jóvenes tienen un nivel medio y hay la posibilidad de que los resultados se inclinen hacia el nivel de agresividad alto, por lo tanto, es imprescindible explorar las causas que originan dichos comportamientos. Sin embargo, estos hallazgos contrastan con un estudio efectuado por Silva Fernández et al. (2021), donde se evidenció que el 7.7% de evaluados, que fueron adolescentes de Bucaramanga, tienen un nivel de agresividad alto, considerándose el porcentaje más elevado en relación a los otros niveles de conductas agresivas, de la misma forma que en el estudio de Ledesma et al. (2024), donde se encontró que el 36.7% de estudiantes adolescentes de la institución educativa Santa Isabel de Huancayo, poseen un nivel de agresividad alto. Es importante mencionar que el primer estudio que difiere utiliza un instrumento diferente para medir la agresividad; a pesar de ello, las puntuaciones totales nos brindan los niveles obtenidos que nos permiten comparar los resultados.

Finalmente, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las conductas agresivas de acuerdo al género (hombre $M= 56.1$ y mujeres $M= 57.2$), similar a Restrepo et al. (2023), que encontraron en su investigación que no hay diferencia significativa entre mujeres $M= 34.7$ y hombres $M= 33.4$ en relación a conductas agresivas. Estos valores obtenidos podrían deberse a que la agresividad no es inherentemente un rasgo masculino y que puede presentarse tanto en hombres como en mujeres.

Estos hallazgos señalan que la relación entre calidad de sueño y conductas agresivas en choferes profesionales es una preocupación relevante en el contexto ecuatoriano. La consistencia de los resultados obtenidos indica la necesidad de abordar estas variables dirigidas a contribuir con la salud mental del chofer profesional.

Conclusiones

Se concluye, por medio de los resultados obtenidos, que la mayor parte de la población estudiada posee una buena calidad de sueño y niveles bajos y muy bajos de conductas agresivas. Por otro lado, se evidenció que el género no es un aspecto que establezca una diferencia en las conductas agresivas. Además, al analizar los datos estadísticamente, se identificó una correlación positiva baja entre calidad de sueño y conductas agresivas. Razón por la cual, en esta investigación, el nivel de una variable determinaría ligeramente el nivel de la otra.

La implementación de programas para mejorar la calidad de sueño es indispensable en la población de choferes profesionales, ya que estos programas se enfocarían en la reducción de conductas agresivas, y además, contribuirían al bienestar general de las personas, generando un contexto laboral más seguro y saludable. Es necesario considerar que la educación sobre la higiene del sueño puede servir como una herramienta útil para la prevención de problemas de conducta y para mejorar la calidad de vida de los individuos en este entorno.

Esta investigación muestra ciertas limitaciones que deben ser consideradas, tales como el desarrollo del estudio mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, donde se trabajó solo con un grupo de choferes profesionales de una única ciudad, así como la autoevaluación de estas dos variables, que pudieron estar sujetas a sesgos debido a la falta de control durante la evaluación, llegando a influir en los resultados encontrados. Estas limitaciones sugieren que los hallazgos deben ser interpretados con cautela y revelan la importancia de realizar otras investigaciones en donde participen diversas poblaciones geográficas, con el fin de adquirir conclusiones más generalizables sobre la relación entre las variables analizadas.

A pesar de que la relación haya sido baja entre calidad de sueño y conductas agresivas, su relevancia no debe subestimarse, ya que está contribuyendo a la literatura científica en la que el estudio entre estas variables es escaso a nivel teórico. Por tal motivo, futuros estudios deberán tener en cuenta las limitaciones mencionadas, así como también el empleo de metodologías más rigurosas con el fin de que exista una exploración más profunda con relación a estas dos variables en el campo del transporte y la seguridad vial.

Referencias

- Amini, R., Rezapur-Shahkolai, F., Khodaveisi, M., Gorjian, S., & Soltanian, A. R. (2020). The relationship between sleep quality and road traffic crashes of urban drivers in Hamadan, Iran. *Journal of Injury & Violence Research*, 12(1), 47-53. <https://doi.org/10.5249/jivr.v12i1.1262>
- Bègue, L., Nguyen, D.-T., Vezirian, K., Zerhouni, O., & Bricout, V.-A. (2022). Psychological distress mediates the connection between sleep deprivation and physical fighting in adolescents. *Aggressive Behavior*, 48(3), 341-347. <https://doi.org/10.1002/ab.22021>

- Chiquito Salguero, F. E., Padilla Ayala, K. P., & Cuadros, A. (dir). (2022). Calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación general básica y secundaria. <http://uprepositorio.upacifico.edu.ec/handle/123456789/187>
- Cordero Ríos, P. (2022). La agresividad en los escolares adolescentes: Una revisión de la literatura científica del 2015 al 2020. *Conrado*, 18(84), 202-206.
- Espinoza Sotelo, J. C. (2023). Depresión y agresividad en el contexto del COVID-19: Impacto de la pandemia en los universitarios. *Revista San Gregorio*, 1(53), 185-199. <https://doi.org/10.36097/rsan.v0i53.2143>
- Ledesma, A. A. M., Carhuancha, K. E. H., & Pechú, C. J. C. (2024). Autoestima, agresividad y salud en estudiantes adolescentes. *Revista Vive*, 7(19), Article 19. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i19.288>
- Llerena, R. M., & Velastegui, D. C. (2024). Bienestar psicológico y agresividad en estudiantes universitarios. *Revista Científica de Salud BIOSANA*, 4(3), Article 3. <https://doi.org/10.62305/biosana.v4i3.151>
- Mariño, S. K. M., Pantoja, V. M. Á. B., & Villamizar, J. A. F. (2019). La actividad física como alternativa de formación para disminuir la agresividad escolar: Un estudio comparativo. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 56, 141-160.
- Matalinares Calvet, M. L., Yaringaño L., J., Uceda, J., Fernández, E., Huari, Y., & Campos, A. (2012). Estudio psicométrico de la versión española del cuestionario de agresión de Buss y Perry. *Revista de investigación en psicología*, 15(1), 147-161.
- Maya, S. de la P., Lubert, C. D., Londoño, D. M. M., Chaurra, J. T., & Osorio, L. S. N. (2019). Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), Article 1. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.8>
- Nelson, K. L., Davis, J. E, & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- OMS. (2014). Informe sobre la situación mundial de la prevención de la violencia 2014: Resumen de orientación. <https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-NMH-NVI-14.2>
- OMS. (2023). 2023 OMS: Informe sobre la situación Mundial de la Seguridad Vial. <https://contralaviolenciavial.org/actualidad/2023-oms-informe-sobre-la-situacion-mundial-de-la-seguridad-vial-2023/gmx-niv44-con902.htm>
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). Estado de la seguridad vial en la Región de las Américas. <https://www.paho.org/es/temas/seguridad-vial>
- Osgood, J. M., Yates, H. K., Adler, A. B., Dyches, K. D., & Quartana, P. J. (2021). Tired and angry: Sleep, mental health, and workplace relational aggression. *Military Psychology*, 33(2), 80-91. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1897490>
- Restrepo, J. E., Acosta-Tobón, S. A., Restrepo, J. E., & Acosta-Tobón, S. A. (2023). Diferencias de género en la agresividad en jóvenes infractores en Medellín, Colombia. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(2), 344-368. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.21.2.5485>

- Royuela, A., & Fernández, J. (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia-Sueño*, 9, 81-94.
- Sá, L. S., & Sampaio, L. R. (2022). Qualidade do Sono, Estresse e Qualidade de Vida em Motoristas Profissionais. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 42, e236404. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003236404>
- Silva Fernández, C. S., Barchelot Aceros, L. J., Galván, G. D., Silva Fernández, C. S., Barchelot Aceros, L. J., & Galván, G. D. (2021). Caracterización de la conducta agresiva y de variables psicosociales en una muestra de adolescentes de la ciudad de Bucaramanga y su área metropolitana. *Psicogente*, 24(46), 36-57. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4498>
- Tosi, J., Trógolo, M., & Ledesma, R. D. (2019). Actitudes y conductas de riesgo en la conducción. *Psicología para América Latina*, 31, 39-52.
- Villacrés, M. S. G., & Ramos, D. C. G. (2023). Calidad del sueño y su relación con el estrés laboral en los trabajadores. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), Article 1. https://doi.org/10.37811/cl_rem.v7i1.4377
- Xu, Y., Hu, Q., Zhang, J., Guo, Z., Hong, D., Huang, Y., Lv, Y., & Jiang, S. (2023). A short-term follow-up study on the relationship between early adolescent proactive/reactive aggression and sleep quality. *Sleep Medicine*, 101, 535-542. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.12.009>