






ARTÍCULO ORIGINAL**Insomnio y mobbing como predictores de la satisfacción con la vida en efectivos policiales peruanos****Insomnia and bullying as predictors of life satisfaction among peruvian police officers**Pedro Valdivia ¹, Susan Bustamante ², Norhelia Quipe ³, Joel Palomino ⁴ y Jesenia Huamán ⁵**RESUMEN**

El poder disfrutar de la satisfacción con la vida es un derecho que toda persona debería disfrutar, lamentablemente las condiciones en las que las personas trabajan dificultan ello y un grupo que es bastante afectado son los policías, por lo cual este estudio buscó determinar de qué manera las dificultades para dormir y el mobbing afectan el nivel de satisfacción con la vida. Este estudio es predictivo con corte transversal realizado en 806 oficiales de policía peruanos de 18 a 65 años ($M=31.38$; $DE=6.953$), para ello se utilizó la Escala de Insomnio Atenas, la Escala de Mobbing y la Escala de Satisfacción con la vida SWLS. Los resultados del estudio evidenciaron que el insomnio y el acoso laboral predicen de manera negativa el nivel de satisfacción con la vida en los policías peruanos ($F=87.852$; $p < 0.001$; R^2 ajustado = 0.177). Se concluye que las dificultades para dormir al igual que el mobbing, afectan la satisfacción con la vida de los oficiales de policía.

Palabras clave: Satisfacción con la vida; mobbing; acoso laboral; insomnio; bienestar emocional

ABSTRACT

The opportunity to enjoy life satisfaction is a right that every person should have, but unfortunately, the conditions in which people work make this difficult, and one group that is particularly affected is the police. Therefore, this study sought to determine how sleep difficulties and workplace harassment affect the level of life satisfaction. This is a predictive-cross-sectional study conducted with 806 Peruvian police officers aged 18 to 65 years ($M=31.38$; $SD=6.953$). The Athens Insomnia Scale, the Mobbing Scale, and the Satisfaction with Life Scale (SWLS) were used. The study results showed that insomnia and workplace harassment negatively predict the level of life satisfaction in Peruvian police officers ($F=87.852$; $p < 0.001$; R^2 adjusted = 0.177). It is concluded that difficulties in sleeping, as well as mobbing, affect the life satisfaction of police officers'.

Keywords: life satisfaction ; mobbing ; workplace harassment ; insomnia ; emotional well-being

* Autor para correspondencia

¹ Universidad Peruana Unión 1, Perú. Email: pedrovaldivia@upeu.edu.pe, susanbustamante@upeu.edu.pe, norhelia.quispe@upeu.edu.pe, jjjass@upeu.edu.pe, jeseniahuaman@upeu.edu.pe

INTRODUCCIÓN

El insomnio está vinculado a problemas de salud mental, siendo precursor de la ansiedad, depresión, fatiga, estrés y hasta ideación suicida (Howarth & Miller, 2024), de igual forma, se ha demostrado que los desórdenes de sueño afectan la salud física, disminuye el índice de masa corporal (Fattal et al., 2022) y distorsiona las funciones cardiovasculares (Sum-Ping & Geng, 2022), lo que representa que los niveles de mortalidad aumenten (Lu, 2022). Dentro de las poblaciones más golpeadas en el ámbito de la salud, están las del área asistencial que realizan guardias nocturnas (Ye et al., 2024), mientras que los agentes de seguridad privado y los efectivos policiales son otro grupo afectado con problemas en su ritmo de sueño (Kim et al., 2024).

Se recomienda dormir de 7 a 8 horas para poder gozar de una buena salud física, pero, lograr este promedio de horas para dormir en los policías es casi imposible, ya que tienen turnos variados (Carlos et al., 2024). En Europa se pudo identificar que el 70% de policías presenta problemas en su ritmo de sueño, a pesar de tener días libres posteriores a sus turnos nocturnos, o incluso si tenían turnos rotativos de día, tarde o noche (Sharma et al., 2023), mientras que en América Latina se encontró que el 71% de policías presentaba una pésima calidad de sueño (Colcha & Delgado, 2021). Adicional al problema de no poder dormir se ha encontrado que este les afecta directamente en una pésima calidad de vida (Vega-Escaño et al., 2020).

De igual manera, el trabajo que realizan los oficiales de policía es crucial para el orden público en todo el mundo, por ello es necesario que estén en actividad las 24 horas en diferentes turnos, lo que afecta directamente en su calidad de sueño (Carlos et al., 2024; Gonçalves de Oliveira et al., 2024; Sharma et al., 2023). Se ha visto que el estrés excesivo por la presión que se les demanda se relaciona con el nivel de insomnio, pero quien lo predice es la falta de apoyo social (Sørengaard et al., 2022), esta falta de apoyo aumenta los niveles de ansiedad, depresión lo que eleva los niveles de insomnio y termina afectando la calidad vida de los policías, disminuyendo su satisfacción con la vida (Liu et al., 2023; Na et al., 2022). Adicional a ello dentro de esta población se ha encontrado que otro precursor del insomnio, es el cansancio emocional el cual está directamente relacionado a la intolerancia al cambio y a la incertidumbre que es constante en los turnos de trabajo (Hung & Liu, 2022), esta falta de sueño aumenta los niveles de ansiedad, estrés, insatisfacción laboral, agotamiento laboral e ideación suicida (de Arruda Oliveira et al., 2023; Pizzoli et al., 2023).

El mobbing es la violencia psicológica que se da en un contexto laboral (González-Trijueque & Delgado, 2013), esta violencia puede ser sutil, manifiesta e incluso encubiertas (Machul et al., 2024), normalmente estas conductas tienen la intención de ocasionar daño a la víctima (Yildiz et al., 2023), puede evidenciarse en agresión verbal, exclusión, intimidación, manipulación e incluso ignorarla (Aydın Sayılan & Aydın, 2020).

Por otro lado la satisfacción con la vida es el resultado de la percepción personal de salud o bienestar que tiene el individuo de sí mismo, su entorno basado en sus propias perspectivas en un determinado momento (Calderón-De la Cruz et al., 2018), este sentimiento es importante para el bienestar social de la persona, ya que una buena evaluación de lo vivido, las metas y los logros permite una adecuada interacción con su entorno (Jacinto et al., 2025), lo que al final le permite comparar y juzgar de manera funcional todas las áreas de su vida personal (Zhou et al., 2023).

El apoyo social en el trabajo es importante para disminuir los niveles de insomnio y mejorar la calidad de vida (Sørengaard et al., 2022), lamentablemente la frecuencia de mobbing en los policías es elevada y es afrontada de manera inadecuada, pues quien lo padece manifiestan una conducta evitativa a quienes los agreden, sin resolver el problema (Radošević, 2019), porque las oportunidades en las que se ha denunciado no se ha realizado el adecuado cuidado a la víctima, pues estas terminan siendo objeto de burla, discriminación o crítica (Kuldova & Nordrik, 2023), ya que incluso las autoridades toman estos temas de manera superficial (Valland et al., 2024).

También se ha evidenciado acoso sexual dentro de la institución y las víctimas tampoco sintieron el respaldo de las autoridades que tendrían que cuidarlas, llegando a desarrollar amargura, angustia, estrés y malestar psicológico (Drew & Chevroulet, 2024; Williams et al., 2023), debilitando la identidad laboral y bienestar personal. El mobbing disminuye el nivel de resiliencia de los oficiales de policía y aunque no se relaciona con el nivel de inteligencia emocional, esta última permite cuidar el ambiente laboral lo que podría proveer satisfacción laboral (Buka et al., 2024), de la misma manera, el mobbing aumenta la carga laboral y de igual manera disminuye la calidad de vida en el trabajo y el bienestar personal (Shahid & Farooq, 2020).

Un estudio realizado en Costa Rica menciona que la satisfacción con la vida es un importante indicador de la calidad de vida de las personas adultas mayores de 60 años o más,

hombres y mujeres, se concluyó que la satisfacción con la vida está asociada con el insomnio (Aguilar & Carballo-Alfaro, 2023).

El insomnio y el mobbing son latentes en la vida del oficial de policía lamentablemente no hay estudios que determinen cuanto predicen estos dos en la satisfacción con la vida de este personal tan esencial para la comunidad, siendo que la satisfacción con la vida puede poder mejorar su calidad vida, desarrollo personal, interacción social, nivel de resiliencia y su nivel de servicio a la comunidad, tanto en su juventud, si padecieran alguna enfermedad, incluso cuando llegue el momento de jubilarse (Jafari et al., 2024; Kartol et al., 2024; Thoma et al., 2024). Por lo tanto el objetivo de esta investigación es determinar si el insomnio y el mobbing predicen el nivel de satisfacción con la vida.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño.

La presente investigación fue de diseño no experimental, cuantitativo, predictivo con corte transversal para verificar cuanto predicen el insomnio y el mobbing a la satisfacción con la vida (Ato et al., 2013).

Participantes.

La muestra estuvo conformada por 806 efectivos policiales de la costa, sierra y selva del territorio peruano, de 18 a 65 años ($M=31.38$; $DE=6.95$), de los cuales el 43.3% son del sexo femenino y el 56.3% del sexo masculino y el 0.4% han preferido no decir su sexo, así como, el 34.6% fueron de la selva, el 33.4% de la costa y el 32% de la sierra, para lo cual se utilizó un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia (Hernandez et al., 2014). Dicha muestra tuvo en cuenta a policías que tengan como mínimo 2 años trabajando, de la misma manera se tuvo en cuenta que pertenezcan a diferentes áreas del ejercicio de la profesión, no se discrimino su estado civil ni su religión, teniendo en cuenta a aquellos que deseen participar de manera voluntaria.

Instrumentos.

Escala de Insomnio de Atenas

La escala de insomnio de Atenas fue validada al contexto peruano en adultos de 18 años por Baños-Chaparro et al. (2021), esta escala cuenta con 5 ítems, en un modelo unidimensional, con una escala de calificación tipo Likert que varía de ausencia de problema (0) a problema

serio (3). La validación del constructo se realizó a través del análisis de la estructura interna con un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), donde el modelo obtuvo un adecuado ajuste ($CFI = .99$, $SRMR = .02$ y un $RMSEA = .05$), de la misma manera la confiabilidad se obtuvo a través del coeficiente omega con un 0.83 con un IC de 95% inferior 0.80 y superior 0.86 .

Escala de Mobbing

La escala de Mobbing Leymann Inventory of Psychological Terrorization LIPT-60 fue utilizada para medir el acoso psicológico en un entorno laboral por González de Rivera & Rodríguez-Abuin (2003), la cual paso por una validez de estructura interna a través de la correlación ítem-test, en personas que denunciaron ser acosadas en su trabajo, presentado correlaciones superiores a 0.3 y una alta fiabilidad superior a 0.8 en el cociente de Alpha. La investigación se replicó en trabajadores españoles y peruanos por González-Trijueque & Delgado (2013), esta adaptación validó las de 60 preguntas de la versión original con un tipo de respuesta Likert que va de 0 (No he experimentado esta conducta en absoluto) a 4 (Si la he experimentado frecuentemente), ofreciendo una puntuación total del nivel de acoso percibido por el colaborador, esta adaptación se realizó a través de una comparación de medias en grupos independientes evaluando que conductas de acoso son manifiestas en los trabajadores, obteniendo correlaciones dimensión-test significativas ($p < 0.05$), y así como diferencias de medias ($p < 0.05$), evidenciando que las 60 preguntas que resultaron del análisis reflejaban la conducta de acoso psicológico en población peruana.

Escala de Satisfacción con la Vida

La Escala de Satisfacción con la vida se adaptó al contexto peruano en trabajadores de 19 a 64 años Calderón-De la Cruz et al. (2018), la escala es unidimensional y contiene cinco preguntas la cual se califica en una escala tipo Likert de muy de acuerdo a muy en desacuerdo con cinco opciones de respuesta. La validación se realizó del instrumento a través de un modelo Congenerico obteniendo un $SRMR = .027$, $CFI = .998$, y un $RMSEA = .052$ y la confiabilidad fue adecuada con un valor de Omega igual a $.90$.

Procedimiento y análisis de datos.

La recolección de la muestra se realizó de manera presencial y virtual, sin embargo, ambos grupos llenaron un Google form, el cual proveyó un Excel que fue trasladado al programa de SPSS Statistics versión 26, para iniciar con el análisis descriptivo de las variables,

considerando la media, desviación estándar, curtosis y asimetría para determinar la distribución de la muestra, posterior a ello se realizó la comparación de medias según el sexo de cada variable, seguidamente se realizó el análisis de correlación de Pearson donde se tuvo en cuenta que la fuerza de la relación es mínima si el $r \geq .2$, o si el $r \geq .5$ se considera fuerza moderada y si el $r \geq .8$ se considera fuerza elevada (Ferguson, 2009), por último se realizó la regresión lineal múltiple para verificar la significancia ($p < .05$), y se determinó el cociente de determinación R^2 según lo propuesto por Ellis (2010) para la interpretación.

Aspectos éticos

Para realizar la ejecución del proyecto, en primer lugar el mencionado proyecto pasó por la aprobación del comité de ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, quienes revisaron y aprobaron el proyecto, de la misma manera cada participante aprobó su participación a través del consentimiento informado, el cual respeta los principios detallados en el tratado de Helsinki en estudios que no manipulan la muestra (World Medical Association, 2013).

RESULTADOS

Análisis descriptivos

Se puede observar que tanto la satisfacción con la vida, el mobbing y el insomnio muestran una asimetría y una curtosis dentro del rango de ± 1.5 , lo que evidencia una distribución normal, para lo cual se realizará un análisis paramétrico (Pérez & Medrano, 2010).

Tabla 1

Análisis descriptivo de satisfacción con la vida, mobbing e insomnio en efectivos policiales

| Variables | Media | Desviación estándar | Asimetría | Curtosis |
|--------------------------|-------|---------------------|-----------|----------|
| Insomnio | 5.46 | 3.398 | -0.038 | -0.712 |
| Mobbing | 69.26 | 51.168 | 0.115 | -0.876 |
| Satisfacción con la vida | 15.30 | 6.339 | 0.264 | -1.234 |

Satisfacción con vida, mobbing e insomnio en efectivos policiales

La tabla 2 muestra existe una diferencia significativa según el sexo en las variables satisfacción con la vida, mobbing e insomnio en los efectivos policiales ($t=3.81$, $p= 0.001$; $t= -8.75$, $p= 0.001$; $t= -6.79$, $p= 0.001$, respectivamente), siendo que el sexo masculino quienes

presentan mayor satisfacción con la vida, mientras que las mujeres evidencian mayor mobbing e insomnio.

Tabla 2

Diferencias según el sexo de la satisfacción con la vida, mobbing e insomnio en efectivos policiales

| Variables | Masculino | Femenino | T | p |
|--------------------------|--------------|--------------|-------|-------|
| Satisfacción con la vida | 16.1 ± 6.68 | 14.2 ± 5.67 | 4.37 | <.001 |
| Mobbing | 56.0 ± 51.39 | 86.5 ± 45.49 | -8.75 | <.001 |
| Insomnio | 4.76 ± 3.43 | 6.36 ± 3.14 | -6.79 | <.001 |

Por otro lado, la tabla 3 evidencia que existe una correlación negativa altamente significativa fuerte negativa entre la satisfacción con la vida y el insomnio ($r=-.418^{**}$; $p<0.001$), mientras que, existe una correlación altamente significativa inversa débil entre la satisfacción con la vida y el mobbing ($r=-.311^{**}$; $p<0.001$), de la misma manera, se observa que tanto el mobbing y el insomnio tienen una correlación altamente significativa directa fuerte ($r=.614^{**}$; $p<0.001$), lo que evidencia que altos niveles de mobbing e insomnio se relaciona con bajos niveles de satisfacción con la vida en los efectivos policiales, mientras que altos niveles de mobbing se relaciona con la presencia de insomnio.

Tabla 3

Correlación entre la satisfacción con la vida, mobbing e insomnio en efectivos policiales

| Variables | Insomnio | Acoso | Satisfacción |
|--------------------------|----------|---------|--------------|
| Insomnio | 1 | | |
| Mobbing | .614** | 1 | |
| Satisfacción con la vida | -.418** | -.311** | 1 |

Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). *. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Análisis predictivo

La regresión lineal múltiple se observa en la tabla 4, donde se postuló el modelo de los predictores de la satisfacción con la vida en los efectivos policiales, obteniendo un buen ajuste ($F\text{-test}= 87.852$; $p< 0.001$), donde el insomnio ($\beta = -0.365$, IC95 [-0.980; -0.638] $p< 0.001$), y el mobbing ($\beta = -0.087$, IC95 [-0.019; -0.004] $p < 0.001$), predicen de manera negativa el nivel de satisfacción con la vida (R^2 ajustado = 0.177). Asimismo, se observar que el t también muestra que es significativo ($p<0.001$), lo que respalda el modelo predictivo.

Esto afirma que el acoso laboral que se vive en el ambiente policial, junto con los problemas para poder conciliar el sueño disminuyen el sentimiento de bienestar, placer y plenitud en la vida en los efectivos policiales.

Tabla 4

Predictores de la satisfacción con la vida en efectivos policiales

| Predictores | B | EE | β | T | p |
|-------------|--------|-------|---------|--------|-------|
| (Constante) | 19.755 | 0.395 | | 50.051 | 0.001 |
| Insomnio | -0.681 | 0.076 | -0.365 | -9.015 | 0.001 |
| Mobbing | -0.011 | 0.005 | -0.087 | -2.137 | 0.001 |

Nota: β : coeficiente de regresión estandarizado; B: coeficiente no estandarizado; EE: error estándar. Variable dependiente: Satisfacción con la vida ($F = 87.852$; $p < 0.001$; R^2 ajustado = 0.177).

DISCUSIÓN

La labor del oficial de policía es importante para la sociedad, pues se encargan de salvaguardar a la población de la delincuencia y velar por el orden interno del país, lamentablemente esta labor es bastante sacrificada (Carlos et al., 2024), pues están obligados a trabajar turnos nocturnos para el cumplimiento de sus responsabilidades, lo que afecta en su calidad de vida (Colcha & Delgado, 2021) además, propio de la vida militar en un mundo de subordinación se han visto víctimas de mobbing, (Buka et al., 2024) y lamentablemente no se ha medido la afectación de estos en la satisfacción con la vida de los efectivos policiales, y ese fue el objetivo principal de este estudio.

En este estudio se pudo notar que los oficiales varones presentaron niveles más altos de satisfacción con la vida a diferencia de las mujeres, estos resultados son semejantes a lo encontrado en Europa, donde se vio que los hombres que viven en zona urbana con niveles bajos de confusión, depresión y neuroticismo, presentan mayores niveles de satisfacción con la vida a diferencia de las mujeres (Majauskiene et al., 2025), sin embargo, en Oriente medio se pudo notar que las mujeres que presentan mayores niveles de apoyo social percibido y resiliencia presentan mayores niveles de satisfacción con la vida a diferencia de los hombres (Hanimoğlu, 2025), mientras que en Oceanía no se encontró diferencia significativa según el sexo, aunque si se pudo notar que lo que producía satisfacción con la vida era diferente; las mujeres valoraban el haber encontrado el amor, el tener un buen trabajo y su casa, mientras que los hombres se sienten satisfechos con el equilibrio entre descanso, trabajo y diversión (Brooks et al., 2025).

Por otro lado, se observó que las mujeres presentan mayores problemas con el sueño a diferencia de los varones, esto guarda parecido a lo encontrado en Rusia en las mujeres que pasan mayor tiempo expuestas a la pantalla, a diferencia de los varones (Maksimenko et al., 2025), lo mismo ocurre en las mujeres que tienen problemas de sobre peso en Oriente medio (Akbarpour et al., 2025), y las mujeres adultas en Asia, quienes además, presentaban síntomas depresivos, un estilo de vida más sedentario a diferencia de los varones y menos apoyo social (Amaike et al., 2025), es preciso señalar que en Estados Unidos se encontró que quienes presentaban mayores niveles de insomnio fueron los varones, que aunque las mujeres presentaban mayores niveles de depresión, los hombres presentaron niveles más altos de ansiedad y eso los llevaba a tener problemas para dormir (Weiss et al., 2025).

También, se pudo notar que las mujeres presentan niveles más elevados de mobbing a comparación de los varones, esto se aparece a los resultados obtenidos por Vivarelli et al. (2025), quienes además encontraron que las mujeres italianas tendían a buscar más apoyo social y procuraban presentar mayor evitación de sus victimarios, siguiendo la misma idea Santoro et al. (2022), también encontró que las mujeres víctimas de mobbing manifestaban niveles elevados de estrés y síndrome de burnout, contrario a estos resultados Lipińska-Grobelny (2024) encontró que los varones polacos presentaban mayores niveles de mobbing a comparación de las mujeres, quienes presentaron menores niveles satisfacción con la vida.

Del mismo modo, este estudio encontró que los problemas para dormir afectan de manera negativa en la satisfacción con la vida de los efectivos policiales, de igual forma ocurre en el personal de salud de España, donde se vio que estos problemas de dormir también afectan en el nivel de satisfacción laboral, aumenta los síntomas subjetivos de ansiedad y el uso de benzodiazepinas (Andrés-Olivera et al., 2022), en esta dirección, se observa que el insomnio disminuye el nivel de resiliencia, desempeño laboral al igual que aumenta la intención de renunciar en los empleados en Europa, Asia y los Estados Unidos afectando su satisfacción con la vida (Liswandi & Muhammad, 2023), el insomnio también afecta las relaciones interpersonales, se observó que los problemas presentados en el sueño aumenta los conflictos laborales y familiares, tanto en hombres como en mujeres coreanos (Seo et al., 2023).

De la misma manera, se observó que en Estados Unidos los militares que presentaban problema para dormir evidenciaron bajos niveles de satisfacción con la vida y al mismo tiempo, una pobre preparación física (Corry et al., 2024). Por otro lado, se pudo notar que el mobbing

disminuye el nivel de satisfacción con la vida en los policías, lo mismo ocurre en los docentes de Turquía (Cerci & Dumludag, 2019), donde se observó que la satisfacción con la vida se encontraba estrechamente ligada con la satisfacción laboral, donde se tiene las expectativas de mejorar su salario, hay un trato igualitario y además los niveles de acoso laboral son bajos, en este mismo sentido ocurre en los médicos, quienes además de estar expuestos al mobbing, presentaron niveles altos de ansiedad, depresión, agotamiento emocional, y bajos niveles de realización personal (Köse et al., 2025), por consiguiente, se vio que los oficiales de policías europeos que presentaron niveles elevados de acoso laboral, presentaron poca resiliencia al igual que una disminuida inteligencia emocional (Buka, 2024).

En relación con las limitaciones del estudio en primer lugar fueron los antecedentes del estudio en su población, pues se encontraron pocos estudios realizados en policías lo cual dificulto profundizar la temática en dicha muestra, en contra partida se consideró estudios realizados en población militar y otras carreras que presentan niveles elevados de insomnio como personal de salud que hace guardias, por ello se recomienda realizar más investigaciones en esta muestra, pues son una población importante para la sociedad. Una segunda limitación es el tipo de muestreo pues se consideró un muestro no probabilístico por conveniencia porque la población estaba dispersa, aunque para ello se consideró una muestra amplia de las tres regiones del país, por ello se recomienda replicar el estudio con un muestreo probabilístico con el fin disminuir el sesgo muestral.

CONCLUSIONES

Por último, se puede concluir que el insomnio y el Mobbing se asocian y predicen estadísticamente menores niveles de satisfacción con la vida de los policías peruanos, siendo necesario prestar atención en los turnos nocturnos y el tiempo de descanso que tienen los oficiales posteriores a dichos turnos, al igual que es importante realizar seguimiento del clima laboral en el que trabajan con el fin de proveerles adecuadas condiciones de trabajo y con ello satisfacción con la vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Akbarpour, S., Behkar, A., Moradzadeh, R., Alemohammad, Z. B., Heidari, R., Mehrparvar, A. H., Sadeghniaat-Haghighi, K., & Najafi, A. (2025). The links between sleep health domains and male/female obesity: a nationwide survey on the Iranian general

population. *Scientific Reports*, 15(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/S41598-025-95520-X>;SUBJMETA

Amaike, M., Yokoyama, A., Tanaka, Y., Yamazaki, M., Matsuzawa, A., Ojima, T., & Tadaka, E. (2025). Incidence of depressive symptoms and their associations with lifestyle and social support networks among community-dwelling older adults: a sex-stratified longitudinal study using the JAGES study. *BioPsychoSocial Medicine*, 19(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/S13030-025-00342-Y/TABLES/3>

Andrés-Olivera, P., García-Aparicio, J., López, M. T. L., Sánchez, J. A. B., Martín, C., Maciá-Casas, A., González-Sánchez, A., Marcos, M., & Roncero, C. (2022). Impact on Sleep Quality, Mood, Anxiety, and Personal Satisfaction of Doctors Assigned to COVID-19 Units. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022, Vol. 19, Page 2712, 19(5), 2712. <https://doi.org/10.3390/IJERPH19052712>

Aydın Sayılan, A., & Aydın, A. (2020). Mobbing among healthcare workers: A review of research findings and methods of struggling. *Journal of Human Sciences*, 17, 185–193. <https://doi.org/10.14687/jhs.v17i1.5364>

Brooks, R., Fu, J., & Maire, Q. (2025). Life Satisfaction and Work–Life Balance: The Complexities of Gender Patterning. *Sociological Research Online*, 30(3), 673–690. <https://doi.org/10.1177/13607804241284807>

Buka, M. (2024). Emotional intelligence, mobbing and resilience in police forces. *Organizational Psychology*, 14(2), 128–138. <https://doi.org/10.17323/2312-5942-2024-14-2-128-138>

Buka, M., Sulstarova, A., & Kurtaj, E. (2024). Emotional intelligence, mobbing and resilience in police forces. *Organizational Psychology*, 14(2), 128–138. <https://doi.org/10.17323/2312-5942-2024-14-2-128-138>

Calderón-De la Cruz, G., Lozano Chávez, F., Cantuarias Carthy, A., & Ibarra Carlos, L. (2018). Validación de la Escala de Satisfacción con la Vida en trabajadores peruanos. *Liberabit*, 24(2), 249–264. <https://doi.org/10.24265/LIBERABIT.2018.V24N2.06>

- Carlos, L., Estrada, C., Enrique, O., Rincon, F., & Bermúdez Floréz, J. I. (2024). Afectación de los trastornos del sueño en la calidad de vida de los policías. *Revista Signos*, 45(1), 99–115. <https://doi.org/10.22410/ISSN.1983-0378.V45I1A2024.3675>
- Cerci, P. A., & Dumludag, D. (2019). Life Satisfaction and Job Satisfaction among University Faculty: The Impact of Working Conditions, Academic Performance and Relative Income. *Social Indicators Research* 2019 144:2, 144(2), 785–806. <https://doi.org/10.1007/S11205-018-02059-8>
- Colcha, F. O., & Delgado, R. P. (2021). Calidad de sueño y síndrome de burnout en servidores de la Policía Nacional del Ecuador. *Prometeo Conocimiento Científico*, 4(1), 70. <https://doi.org/10.55204/PCC.V4I1.E70>
- Corry, N. H., Radakrishnan, S., Williams, C. S., Woodall, K. A., & Stander, V. A. (2024). Longitudinal association of health behaviors and health-related quality of life with military spouse readiness. *BMC Public Health* 2024 24:1, 24(1), 1–19. <https://doi.org/10.1186/S12889-024-18786-2>
- de Arruda Oliveira, L. P., de Oliveira, L. G., & de Carvalho, H. B. (2023). Risk and protective factors for the development of stress in the Federal Highway Police. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 40, e210194. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202340E210194>
- Drew, J. M., & Chevroulet, C. (2024). Sexual harassment and psychological distress experienced by women police: The role of embitterment and psychological contract breach. *Policing: A Journal of Policy and Practice*, 19(1), paae054. <https://doi.org/10.1093/POLICE/PAAE054>
- Fattal, D., Hester, S., & Wendt, L. (2022). Body weight and obstructive sleep apnea: a mathematical relationship between body mass index and apnea-hypopnea index in veterans. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 18(12), 2723–2729. <https://doi.org/10.5664/JCSM.10190>
- Gonçalves de Oliveira, B., dos Santos Bomfim, E., Ramon Brito Teixeira, J., Narriman Silva de Oliveira Boery, R., Nagib Boery, E., & Bruno Gonçalves de Oliveira, C. (2024). Influencia da Qualidade do Sono na Qualidade de Vida no Trabalho de Policiais

- Militares. *Revista Enfermería Actual En Costa Rica*, 46(1).
<https://doi.org/10.15517/enferm.actual.cr.i46.54495>
- González-Trijueque, D., & Delgado Marina, S. (2013). Mobbing en trabajadores españoles y peruanos: un estudio exploratorio con el LIPT-60. *Liberabit*, 19(1), 121–131.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272013000100012&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Hanimoğlu, E. (2025). A mediation and moderation model for life satisfaction: The role of social support, psychological resilience, and gender. *Acta Psychologica*, 259, 105360.
<https://doi.org/10.1016/J.ACTPSY.2025.105360>
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta edición). McGraw Hill. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Howarth, N. E., & Miller, M. A. (2024). Sleep, Sleep Disorders, and Mental Health: A Narrative Review. *Heart and Mind*, 8(3), 146–158. <https://doi.org/10.4103/HM.HM-D-24-00030>
- Hung, W. L., & Liu, H. Te. (2022). Causal Model Analysis of Police Officers' COVID-19 Fear, Resistance to Organizational Change Effect on Emotional Exhaustion and Insomnia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10374. <https://doi.org/10.3390/IJERPH191610374>
- Jacinto, M., Couto, N., Vitorino, A., Bento, T., Matos, R., Monteiro, D., Amaro, N., Antunes, R., & Cid, L. (2025). Sports experience, affects and life satisfaction in Portuguese athletes with disabilities. *BMC Psychology*, 13, 19. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02247-x>
- Jafari, A., Moshki, M., Ghelichi-Ghojogh, M., & Nejatian, M. (2024). Role of diabetes health literacy, psychological status, self-care behaviors, and life satisfaction in predicting quality of life in type 2 diabetes. *Scientific Reports*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-51245-x>
- Kartol, A., Üztemur, S., Griffiths, M. D., & Şahin, D. (2024). Exploring the interplay of emotional intelligence, psychological resilience, perceived stress, and life satisfaction:

- A cross-sectional study in the Turkish context. *BMC Psychology*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/S40359-024-01860-0/TABLES/3>
- Kim, J., Yoon, J., Kim, I., & Min, J. (2024). Mental Health Status of New Police Trainees before and during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare*, 12(6), 645. <https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE12060645>
- Köse, Ö. C., Türk, Y., Köse, S. Ö., Kılınçarslan, Ö., Verendağ, O., Özdemir, M., Sertöz, Ö. Ö., & İçöz, G. (2025). A Nationwide Study in Türkiye on General Surgery Residents' Satisfaction: Challenges and Realities. *Journal of Surgical Education*, 82(9), 103601. <https://doi.org/10.1016/J.JSURG.2025.103601>
- Kuldova, T. Ø., & Nordrik, B. (2023). Workplace investigations, the epistemic power of managerialism and the hollowing out of the Norwegian model of co-determination. *Capital & Class*, 44(3), 463–488. <https://doi.org/10.1177/03098168231179971>
- Lipińska-Grobelny, A. (2024). The impact of workplace harassment on the level of mental disorders: the moderating role of gender. *Current Issues in Personality Psychology*, 12(3), 202–209. <https://doi.org/10.5114/CIPP/170212>
- Liswandi, & Muhammad, R. (2023). The Association Between Work-life Balance and Employee Mental Health: A systemic review. *Asia Pacific Journal of Health Management*, 18(3), 2565. <https://doi.org/10.24083/APJHM.V18I3.2565>
- Liu, F. X., Dong, Z. B., Zhao, M., Gao, Y. H., Li, X., Jiang, Y. N., Li, Y. M., Zheng, Y. X., Wang, Z., Feng, Y. C., Liu, Y. L., & Van Der Veen, S. (2023). COVID-19-Related Insomnia Populations Research and Management Strategies: A Review. *Infectious Microbes and Diseases*, 5(3), 120–126. <https://doi.org/10.1097/IM9.000000000000126>
- Lu, L. (2022). Sleep, exercise, stress, COVID-19, and human health. *Heart and Mind*, 6(3), 99–100. https://doi.org/10.4103/HM.HM_40_22
- Machul, M., Krasucka, K. N., Pelc, D., & Dziurka, M. (2024). Impact of Workplace Bullying on Nursing Care Quality: A Comprehensive Review. In *Medical Science Monitor* (Vol. 30). International Scientific Information, Inc. <https://doi.org/10.12659/MSM.944815>

- Majauskiene, D., Skurvydas, A., Istomina, N., Dadeliene, R., Strazdaite, E., Valanciene, D., Uspuriene, A. B., & Sarkauskiene, A. (2025). Beyond lifestyle, logic and empathy: subjective health, mood, emotional intelligence, and personality as keys to well-being for women and men. *BMC Psychiatry*, 25(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/S12888-025-06639-0/FIGURES/1>
- Maksimenko, A. A., Александрович, М. А., Maksimenko, A. A., Zolotareva, A. A., Анатольевна, З. А., Zolotareva, A. A., Kashirskiy, D. V., & Валерьевич, К. Д. (2025). From Screens to Sleeplessness: How Digital Stressors Are Linked to Sleep Characteristics in the Russian Population. *Ekologiya Cheloveka (Human Ecology)*, 32(3), 207–218. <https://doi.org/10.17816/humeco646356>
- Na, J. W., Yang, C. M., Lee, S. Y., & Jang, S. H. (2022). Mental Health and Quality of Life for Disaster Service Workers in a Province under COVID-19. *Journal of Clinical Medicine*, 11(6), 1600. <https://doi.org/10.3390/JCM11061600>
- Pérez, E., & Medrano, L. (2010). Análisis Factorial Exploratorio: Bases Conceptuales y Metodológicas Artículo de Revisión. *Test*, 2(1889), 58–66.
- Pizzoli, M., Rossi, A. A., Fu, F., Huang, -Yuan, & Liu, H.-T. (2023). Path Model Analysis of the Effects of Perceived Formalism, and Fear of COVID-19 on Police Officers' PTSD and Insomnia. *Behavioral Sciences*, 13(10), 867. <https://doi.org/10.3390/BS13100867>
- Radošević, Ž. a S. mail to R. Ž. ; K. S. B. b; L. M. b. (2019). Factor structure and psychometric characteristics of the questionnaire “coping with negative workplace behaviours” on a sample of police officers. *Hrvatska Revija Za Rehabilitacijska Istrazivanja*, 55(1), 13–25. <https://doi.org/10.31299/hrri.55.1.2>
- Santoro, P. E., Borrelli, I., Gualano, M. R., Amantea, C., Tumminello, A., Daniele, A., Rossi, M. F., & Moscato, U. (2022). Occupational hazards and gender differences: a narrative review. *Italian Journal of Gender-Specific Medicine*, 8(3), 154–162. <https://doi.org/10.1723/3927.39110>
- Seo, K., Ryu, S., Jeong, S., Kang, H. T., Kim, S. K., Koh, S. B., Jeong, K. S., & Oh, S. S. (2023). Risk of insomnia symptoms according to Work-Family Conflict by workers'

- characteristics. *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, 35(1), e36. <https://doi.org/10.35371/AOEM.2023.35.E36>
- Shahid, S., & Farooq, Z. (2020). Workplace harassment, work overload, and psychological distress in female police officers. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(1), 141–161. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2020.35.1.9>
- Sharma, L., Pedlar, C. R., Burgess, P. W., Kanagasabai, S., & Ronca, F. (2023). Acute and long-term sleep measurements produce opposing results on sleep quality in 8 and 12 hour shift patterns in law enforcement officers. *Journal of Sleep Research*, 32(5), e13862. <https://doi.org/10.1111/JSR.13862>
- Sørengaard, T. A., Langvik, E., Olsen, A., & Saksvik-Lehouillier, I. (2022). Predictors of insomnia symptoms in police employees: a longitudinal investigation and comparison of personality and psychosocial work factors. *Cogent Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2137246>
- Sum-Ping, O., & Geng, Y. J. (2022). Impact of Sleep on Cardiovascular Health: A Narrative Review. *Heart and Mind*, 6(3), 120–126. https://doi.org/10.4103/HM.HM_29_22
- Thoma, M. V., Bernays, F., Fuhrer, J., Hölzge, J., Salas Castillo, A. N., & Rohner, S. L. (2024). Predicting Intraindividual Change in Satisfaction with Life During COVID-19: A Prospective Study of Swiss Older Adults with Differing Levels of Childhood Adversity. *Journal of Happiness Studies*, 25(6), 1–20. <https://doi.org/10.1007/S10902-024-00791-2/FIGURES/4>
- Valland, T. D., Nordberg, T., & Bjørkelo, B. (2024). Humour, sexual harassment, and police managers' discretionary practices. *Police Practice and Research*, 25(5), 640–656. <https://doi.org/10.1080/15614263.2024.2342632>
- Vega-Escano, J., María Porcel-Gálvez, A., Barrientos-Trigo, S., Romero-Sánchez, M., & De Diego-Cordero, R. (2020). La turnicidad como factor determinante en la aparición de insomnio en población laboral: revisión sistemática. *Rev Esp Salud Pública*, 94, 14–15. www.mscbs.es/resp
- Vivarelli, S., Oliveri, C., Savasta, S., Fiorino, F. S., & Fenga, C. (2025). Workplace harassment is associated with differences in personality traits, coping strategies and work ability:

- cross sectional study among healthcare professionals. *Frontiers in Public Health*, 13, 1641654. <https://doi.org/10.3389/FPUBH.2025.1641654/FULL>
- Weiss, S. J., Nagle-Yang, S., Flynn, H., Cooper, B., Muzik, M., Simeonova, D. I., & Ozerdem, A. (2025). Gender differences in symptom profiles of individuals being treated for mood disorders. *Journal of Mood and Anxiety Disorders*, 12, 100152. <https://doi.org/10.1016/j.xjmad.2025.100152>
- Williams, M. T., Bartlett, A., Zare, M., Custer, N., & Osman, M. (2023). Sexual harassment and abuse in law enforcement: Best practices for creating safety for female officers. *The Police Journal: Theory, Practice and Principles*, 97(2), 205–220. <https://doi.org/10.1177/0032258X231156714>
- Ye, L., Zhang, F., Wang, L., Chen, Y., Shi, J., & Cai, T. (2024). Identification of the risk factors for insomnia in nurses with long COVID-19. *BMC Nursing*, 23(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/S12912-024-02212-4/FIGURES/4>
- Yildiz, B., Kaptan, Z., Yildiz, T., Elibol, E., Yildiz, H., & Ozbilgin, M. (2023). A systematic review and meta-analytic synthesis of the relationship between compulsory citizenship behaviors and its theoretical correlates. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 14). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1120209>
- Zhou, W., Yan, Z., Yang, Z., & Hussain, Z. (2023). Problematic social media use and mental health risks among first-year Chinese undergraduates: a three-wave longitudinal study. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1237924>