

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**ASOCIACIÓN DE LA CALIDAD DEL SUEÑO CON LOS TRASTORNOS
PSICOLÓGICOS EN TRABAJADORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTES
ESPINAL, DISTRITO DE JULIACA 2023.**

PRESENTADA POR:

YANINA QUISPE MURILLO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO - PERÚ

2024



Repositorio Institucional ALCIRA by [Universidad Privada San Carlos](https://www.upsc.edu.pe/) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



11.91%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 16 JUL 2024, 2:57 PM

Similarity report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

● IDENTICAL 0.68% ● CHANGED TEXT 11.22%

Report #22051733

YANINA QUISPE MURILLO // ASOCIACIÓN DE LA CALIDAD DEL SUEÑO CON LOS TRASTORNOS PSICOLÓGICOS EN TRABAJADORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTES ESPINAL, DISTRITO DE JULIACA 2023. RESUMEN El sueño pieza crucial para equilibrar la salud mental y física. Objetivo asociar la calidad del sueño con los trastornos psicológicos en los empleados de la empresa de transportes Espinal en el Distrito de Juliaca, 2023. Materiales y Métodos: Se aplicó un diseño transversal, no experimental y cuantitativo, teniendo un muestreo por conveniencia de 120 trabajadores. Se utilizó el software estadístico SPSS versión 21.0 para analizar los datos del estudio mediante la prueba no paramétrica de Chi-cuadrado de Pearson (χ^2), explorando así las relaciones entre las variables y verificando las hipótesis planteadas. Resultados: Los análisis revelaron un p-valor de 0,024, lo que indica una asociación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y los trastornos psicológicos en los empleados de la empresa Espinal. Específicamente, el 19,2% de los trabajadores con mala calidad de sueño presentaron depresión, el 20,8% ansiedad y el 35,0% estrés. Conclusiones: se encontró que el mayor porcentaje (35,0%) de trabajadores sin calidad de sueño experimentaban estrés y en menor porcentaje (5,0%) de los trabajadores con calidad de sueño también presentaban estrés. Palabras clave: Calidad de sueño, Depresión, Ansiedad, Estrés. ABSTRACT Sleep is a fundamental process for human beings to maintain a correct physical and

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESIS

ASOCIACIÓN DE LA CALIDAD DEL SUEÑO CON LOS TRASTORNOS
PSICOLÓGICOS EN TRABAJADORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE
ESPINAL, DISTRITO DE JULIACA, 2023.

PRESENTADA POR:

YANINA QUISPE MURILLO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE

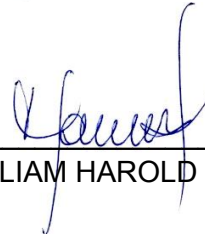
:



Mtra. MARITZA KARINA HERRERA PEREIRA.

PRIMER MIEMBRO

:



M. Sc. WILLIAM HAROLD MAMANI

SEGUNDO MIEMBRO

:



Dra.. MARLENE CUSI MONTESINOS

ASESOR DE TESIS

:



Dra. ELSA GABRIELA MAQUERA BERNEDO

Área: Ciencias Médicas y de Salud.

Sub Área: Ciencias de la Salud.

Líneas de Investigación: Políticas de Salud, Servicios de Salud.

Puno, 18 de julio del 2024

DEDICATORIA

A Dios, quien siempre ha iluminado mi camino.
Agradezco a Antonia y Gregorio, mis padres, por su inquebrantable apoyo y amor. Su presencia y motivación me han impulsado a perseguir mis sueños sin detenerme, especialmente en los momentos en que más los he necesitado.

AGRADECIMIENTOS

- Agradezco a la casa superior de estudios por ofrecerme un espacio donde pude estudiar, una educación que ha sido fundamental en mi desarrollo profesional.

- A esta hermosa escuela académica de Enfermería y al equipo docente por su dedicación en la formación de estudiantes altamente competentes.

- A la plana docente que guía este trabajo de investigación, por su orientación y valiosas recomendaciones.

- A la empresa de transportes Espinal Juliaca, por facilitarme todos los recursos necesarios.

- A los empleados del grupo Espinal, por su participación, permitiendo así la obtención de resultados, el desarrollo de estrategias de solución y la contribución científica a la comunidad.

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA1	
AGRADECIMIENTOS	2
ÍNDICE GENERAL	3
ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE ANEXOS	6
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
INTRODUCCIÓN	9

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, OBJETO DE ESTUDIO O SOLUCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
1.2. ANTECEDENTES	12
1.3. OBJETIVOS DEL ESTUDIO	17

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. MARCO TEÓRICO	18
2.2. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	24

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ZONA DE ESTUDIO	25
3.2. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	26
3.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS	26
3.4. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO	27
3.5. OPERALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	28

CAPÍTULO IV

EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

CONCLUSIONES	41
RECOMENDACIONES	43
BIBLIOGRAFÍA	45
ANEXOS	49

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 01: Asociación de la calidad del sueño con los trastornos psicológicos en trabajadores de la Empresa de Transportes Espinal del distrito de Juliaca 2023	30
Tabla 02: Asociación de la calidad del sueño con la depresión en trabajadores de la empresa de transportes Espinal distrito de Juliaca 2023.	32
Tabla 03: Asociación la calidad del sueño con la ansiedad en trabajadores de la empresa de transportes Espinal distrito de Juliaca 2023.	34
Tabla 04: Asociación de la calidad del sueño con el estrés en trabajadores de la empresa de transportes Espinal distrito de Juliaca 2023.	35
Tabla 05: Asociación la calidad del sueño según el sexo en trabajadores de la empresa de transportes espinal distrito de Juliaca 2023.	37
Tabla 06: Asociación de la calidad del sueño según la edad en trabajadores de la empresa de transportes Espinal distrito de Juliaca 2023.	38

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 01: Matriz de consistencia	50
Anexo 02: Consentimiento Informado	53
Anexo 03: Test en la escala	54
Anexo 04: Cuestionario de Pittsburg	55
Anexo 05: Evidencias fotográficas del recojo de Información	61

RESUMEN

El sueño es pieza crucial para equilibrar la salud mental y física. Objetivo asociar la calidad del sueño con los trastornos psicológicos en los empleados de la empresa de transportes Espinal en el Distrito de Juliaca, 2023. Materiales y Métodos: Se aplicó un diseño transversal, no experimental y cuantitativo, teniendo un muestreo por conveniencia de 120 trabajadores. Se utilizó el software estadístico SPSS versión 21.0 para analizar los datos del estudio mediante la prueba no paramétrica de Chi-cuadrado de Pearson (X^2), explorando así las relaciones entre las variables y verificando las hipótesis planteadas. Resultados: Los análisis revelaron un p-valor de 0,024, lo que indica una asociación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y los trastornos psicológicos en los empleados de la empresa Espinal. Específicamente, el 19,2% de los trabajadores con mala calidad de sueño presentaron depresión, el 20,8% ansiedad y el 35,0% estrés. Conclusiones: se encontró que el mayor porcentaje (35,0%) de trabajadores sin calidad de sueño experimentaban estrés y en menor porcentaje (5,0%) de los trabajadores con calidad de sueño también presentaban estrés.

Palabras clave: Ansiedad, Calidad de sueño, Depresión, Estrés.

ABSTRACT

Sleep is a fundamental process for human beings to maintain a correct physical and mental state. Objective: Associate the quality of sleep with psychological disorders in workers of the transport company Espinal District of Juliaca, 2023. Materials and Methods: The following investigation corresponds to a cross-sectional, non-experimental and quantitative design, the sample being for convenience with a number representative of 120 patients. The data obtained were processed and analyzed in the SPSS v statistical software. 21.0 for the relationship of the variables and verification of the hypotheses, for which the non-parametric statistical test of Pearson's Chi-square (X^2) was used. Results: the following data was found according to the p -value=0.024; the latter is lower than the error level $\alpha=0.05$. Therefore, as a result, the existence of a statistically significant association between sleep quality and psychological factors was found in workers of the Espinal Transportation Company. Of all workers, 19.2% did not have sleep quality with Depression; 20.8% do not have quality sleep and present a degree of Anxiety; With a higher percentage of 35.0% we found no quality of sleep with Stress; with 11.7% have sleep quality with Depression; 8.3% present quality of sleep with Anxiety and 5.0% with a lower percentage find quality of sleep with Stress. Conclusions: According to the study carried out between the association of sleep quality with psychological factors in workers of the spinal company, a statistically significant association was found (p -value=0.024<0.05); Furthermore, we found a higher percentage of 35.0% without quality of sleep with Stress and 5.0%, we found a lower percentage of workers with quality of sleep with Stress.

Keywords: Anxiety, Sleep quality, Depression, Stress.

INTRODUCCIÓN

La calidad del sueño está particularmente influenciada por el estrés, un factor predominante entre los trabajadores de Transportes. Estos profesionales del volante laboran en turnos cambiantes, con jornadas no menor a 12 horas seguidas. Este horario irregular, combinado con la falta de descanso suficiente o periodos de descanso breves y fragmentados, junto con elevados niveles de estrés, dificulta la consecución de un sueño de calidad. La alteración de los ritmos circadianos en estos trabajadores contribuye a un incremento en la somnolencia durante el día. (1)

Según la referencia de literatura los síntomas depresivos han demostrado ser predictivos de una baja calidad del sueño en trabajadores, ya que son más prevalentes en aquellos con este tipo de migraña y problemas para conciliar el sueño en comparación con quienes tienen una mejor calidad de descanso.

Se observa que las alteraciones del sueño tienen una frecuencia en individuos con ansiedad y depresión, y a su vez, los problemas de sueño pueden intensificar el malestar emocional, contribuyendo al desarrollo de ansiedad y depresión. (2)

"Este estudio se estructura en cuatro capítulos organizados: capítulo I se expone el planteamiento del problema y se define el objeto de estudio. Capítulo II aborda el marco teórico, conceptual e hipótesis, revisando estudios previos tanto a nivel internacional como nacional, además de explorar teorías, conceptos clave y datos relevantes relacionados con las variables investigadas. Capítulo III describe la metodología del estudio, incluyendo la ubicación de variables, el tipo de diseño utilizado, la selección de la muestra, los instrumentos y técnicas para recopilar la información, y el análisis de los mismos. Finalmente, capítulo IV se centra en mostrar los resultados estadísticos que se obtuvieron.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, OBJETO DE ESTUDIO O SOLUCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el mundo, en el 2012 los accidentes de tráfico ocupan la octava posición como la principal causa de deceso, teniendo un mayor impacto en países en desarrollo de manera desproporcionada. Se proyecta que para el año 2030, estos accidentes ascenderán al quinto lugar como causa de muerte. Además de su impacto social, representan un serio desafío en términos de salud laboral y seguridad para la sociedad de transporte masivo. A pesar de lo importante que es el transporte público para la interacción social, los conductores enfrentan considerables riesgos, dado que los accidentes de tráfico continúan siendo una amenaza significativa. Globalmente, estos accidentes son una preocupación grave, Ubicándose en la segunda celda como causa de deceso de ciudadanos de 15 a 29 años, generando aproximadamente 1,2 millones muertes por año. (3)

El estrés laboral, reconocido como una condición de salud por la OMS, impacta directamente dentro de sus centros de trabajo y puede generar cambios o tensiones en sus relaciones familiares, personales y sociales. Esta preocupación ha llevado a organizaciones internacionales a recomendar la implementación de medidas preventivas para mitigar estos efectos adversos. (4)

En el Perú, los conductores de transporte interurbano enfrentan un desafío considerable debido al elevado riesgo de involucrarse en accidentes de tráfico, lo cual amenaza tanto su seguridad como la de los pasajeros. En Juliaca, las compañías de transporte urbano a menudo no cumplen con los límites máximos de horas de conducción establecidos por el

Ministerio de Transportes. Los accidentes son principalmente provocados por el consumo de bebidas alcohólicas, la somnolencia, el exceso de velocidad, la fatiga y la distracción, tanto de los conductores involucrados como de otros responsables. Según un estudio realizado por Guevara y Torres (2016), la somnolencia se destaca como una de los principales desastres automovilísticos en la zona, debido a su capacidad para reducir la concentración durante la conducción. La falta de descanso perjudica negativamente el tiempo de reacción, la atención y el estado de alerta del conductor. Además, puede ocasionar problemas visuales, dificultades para concentrarse, fatiga, trastornos digestivos, falta de energía y cambios de humor. (5)

La falta de calidad en el sueño perturba el funcionamiento integral del cuerpo, incrementa el riesgo de accidentes cotidianos y perturba el desempeño general del individuo al afectar negativamente la concentración, el aprendizaje y la memoria. Este deterioro frecuentemente está vinculado con la reducción de las habilidades motoras y cognitivas en el día, así como impactos en la salud mental como cambios en el estado de ánimo, depresión y mayor estrés, los cuales pueden tener consecuencias significativas en el ámbito laboral, familiar y social. (6)

PROBLEMA GENERAL

- ¿Cuál será la asociación de la calidad del sueño y los trastornos psicológicos en trabajadores de la empresa de transportes Espinal Distrito de Juliaca 2023?

PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál será la asociación de la calidad del sueño y la depresión, en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca 2023?
- ¿Cuál será la asociación de la calidad del sueño con la ansiedad en la calidad de sueño en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca 2023?
- ¿Cuál será la asociación de la calidad del sueño con el estrés en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca 2023?

- ¿Cuál será la asociación de la calidad del sueño según el sexo en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca 2023?
- ¿Cuál será la asociación de la calidad del sueño según la edad en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca 2023?

JUSTIFICACIÓN

Este trabajo de investigación está justificado por la ausencia de investigaciones similares en nuestra región que profundicen en un enfoque para abordar problemas de la calidad del sueño, sus efectos secundarios y su asociación con los trastornos psicológicos. La salud en general está estrechamente ligada a la cantidad y calidad del sueño, lo que podría definir el tipo de calidad de vida. (4)

La investigación contemporánea ha revelado que el ciclo del sueño está influenciado por una amplia gama de sustancias y neurotransmisores. Algunos de estos actúan como agentes estimulantes, como la dopamina, norepinefrina, histamina, orexina y glutamato. Otros tienen efectos inhibidores, como el ácido gamma-aminobutírico (GABA), la adenosina y la glicina. (5)

1.2. ANTECEDENTES

ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Guevara, M. & col. (2023) Este estudio se centró en asociar la calidad del sueño y el estrés en empleados de una empresa de importaciones. Utilizando un diseño correlacional transversal y sin experimentación directa, participaron 140 empleados, con un 45,7% mujeres y 54,3% hombres. Resultados: el 57,1% de trabajadores experimentaba problemas de sueño que requerían atención médica, mientras que el 30% no presentaba dificultades significativas. En cuanto al estrés, el 98,6% mostró niveles medios o altos. Conclusión, este estudio sugiere que la calidad del sueño y los niveles de estrés se manifiestan de manera independiente en los trabajadores evaluados. (4)

Wang, Y. & Col. (2023) Este estudio propone un marco para identificar los factores que afectan la calidad del sueño en este grupo, considerando elementos como el estrés, el

autocontrol, los hábitos de sueño y el entorno residencial. Utilizando un enfoque analítico transversal, se investigó a 255 estudiantes de una universidad Particular en China, el 80,39% eran mujeres. Los análisis PLS-SEM revelan que el estrés y el autocontrol actúan como variables mediadoras en el modelo, mientras que los hábitos de sueño y el entorno residencial impactaron en la calidad del sueño a través de estas variables. Estos resultados destacan cómo diversos factores influyen en la calidad del sueño de estos educandos, proporcionando una comprensión detallada de su interrelación. (7)

Genario, R. (2023) Nuestro propósito fue investigar las conexiones entre la calidad del sueño y varios aspectos de salud en pacientes obesos de 65 años o más. Se llevó a cabo mediante una investigación transversal que integró a 95 participantes, hombres y mujeres. Nuestros hallazgos indican que la baja calidad del sueño se relaciona con cambios en estos parámetros de salud. La calidad de vida se asocia con la salud y los niveles de depresión y ansiedad en adultos mayores con obesidad. (8)

Garrigos, M. & Cols. (2021) En este estudio transversal observacional se exploraron los factores predictivos asociados a la calidad del sueño en pacientes que sufren de migraña crónica (MC). Participaron 50 pacientes, a quienes se les administraron cuestionarios autoadministrados para recopilar datos. Se encontró una correlación significativa, de moderada a fuerte, entre varias variables psicológicas y de discapacidad ($p < 0,05$). El análisis de regresión reveló que la discapacidad, la depresión están asociadas con las molestias de cabeza, explicando en conjunto el 33% de la varianza. Además, se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos con mejor y peor calidad del sueño en términos de síntomas depresivos ($p = 0,016$). Conclusión: este estudio subraya la importancia de abordar los problemas depresivos lo que ayudaría a pacientes con migraña crónica mejorar su calidad del sueño (2)

Gómez, J. & Col. (2020) Objetivo: explorar cómo la calidad del sueño y los cambios en las funciones ejecutivas se relacionan con la incidencia de accidentes de tránsito en

conductores. Utilizando un diseño cuantitativo-analítico, observacional y prospectivo-retrospectivo, se evaluaron la calidad del sueño, rendimiento ejecutivo y su asociación con la frecuencia de accidentes viales. Se realizó una primera encuesta preliminar en trabajadores del servicio público urbano en 2010, seguida de una segunda evaluación en 2016 para analizar la evolución de estos factores a lo largo del tiempo. Los resultados destacan que las alteraciones en el sueño están vinculadas con una disminución en la habilidad para realizar tareas que requieren planificación y flexibilidad, lo que podría aumentar la probabilidad de accidentes de tránsito entre los conductores de servicio público. (3)

Rebodello, L. (2020) Objetivo: analizar los niveles de cortisol en cabello y saliva, el estrés percibido, la ansiedad y la calidad del sueño en estudiantes universitarios, dado que estos factores son frecuentes en esta población. El estudio incluyó a 36 estudiantes universitarios de 18 a 35 años inscritos en programas educativos superiores. Se emplearon cuestionarios para obtener datos generales y evaluar el estrés percibido (usando la escala de Cohen), la ansiedad y la calidad del sueño. Además, obtuvieron muestras de mechones de cabello y saliva en la mañana con el fin de medir los niveles de cortisol mediante ELISA. Resultados resaltaron la importancia de considerar intervenciones médicas debido a los indicadores encontrados y las dificultades relacionadas con el sueño. Se observó una asociación significativa de la calidad del sueño entre los niveles de cortisol al despertar y en el cabello, especialmente en mujeres universitarias. (9)

Almojali, I. (2017) Objetivo: determinar la frecuencia y analizar la relación entre la calidad deficiente del sueño y el estrés en estudiantes. Realizado mediante un estudio transversal con una muestra estratificada al azar de estudiantes, incluyendo tanto hombres como mujeres. Los participantes completaron un cuestionario autoadministrado que evaluaba la calidad del sueño (Pittsburgh), y se midió el nivel de estrés utilizando la Escala de Estrés Psicológico de Kessler. Resultados demostró una prevalencia significativa de mala calidad del sueño (76%) y estrés (53%), y se identificó una asociación estadísticamente

significativa entre ambos factores ($p < 0,001$). En síntesis, este estudio resalta una conexión estadísticamente robusta entre el estrés y la calidad deficiente del sueño. (10)

Van, M, (2016) Objetivo: examinar cómo evolucionan el estrés, la fatiga y la calidad del sueño en estudiantes de doctorado que enfrentan un evento estresante anticipado, y determinar si la anticipación diaria de este evento afecta estos aspectos a lo largo del día. Se reclutaron cuarenta y cuatro estudiantes de doctorado, quienes completaron cuestionarios por la tarde y por la mañana durante un periodo de ocho días, comenzando un mes antes y finalizando un mes después de su defensa de tesis. Los resultados mostraron un aumento notable del estrés antes del evento estresante, mientras que la fatiga y la calidad del sueño se mantuvieron estables. Comparando la noche previa al evento con la noche posterior, se observó una rápida disminución en el estrés, acompañada de un incremento en la fatiga y una mejora en la calidad del sueño. Además, la expectativa de obtener resultados positivos se identificó como un predictor significativo de una mejor calidad del sueño. En resumen, este estudio sugiere que aunque el estrés puede aumentar antes de eventos estresantes, la recuperación puede ser rápida una vez que estos han pasado. (11)

Del Río, Y. & Cols. (2006) Las perturbaciones del sueño como resultado del estrés pueden ser entendidas como una relación compleja y bidireccional: por un lado, las dificultades para conciliar el sueño pueden desencadenar estrés, mientras que, por otro lado, el estrés puede perturbar el ciclo natural de sueño y vigilia. La ausencia de sueño conlleva a problemas cognitivos como dificultades de concentración, alteraciones en el pensamiento, así como fatiga, irritabilidad y cambios de humor. Experimentos realizados en ratas han demostrado que la privación del sueño altera la actividad de las ondas cerebrales y disminuye la presión interhemisférica en todas las áreas, excepto en la región temporal. Por otra parte, los efectos negativos del estrés se manifiestan cuando los eventos físicos o psicológicos de la vida exceden nuestra capacidad de manejarlos. (12)

ANTECEDENTES NACIONALES

Zubiaut, E. (2023) Objetivo: Investigar la posible relación entre la calidad del sueño del conductor y la somnolencia diurna. Métodos: Se encuestó a 117 conductores de camiones pesados mediante hojas de datos, cuestionarios (Pittsburgh) y la escala de somnolencia diurna de Epworth. El análisis de variables utilizó coeficientes de puntuación Phi para variables dicotómicas y coeficientes de puntuación de Pearson para valores numéricos. Resultados: Se encontró que el 40,17% de los conductores presentaban sobrepeso y el 46,15% de los conductores eran obesos, de los cuales el 28,21% eran obesos clase I, el 15,38% eran obesos clase II y el 2,56% eran obesos clase III. Los estudios han encontrado una correlación significativa entre la mala calidad del sueño y una mayor probabilidad de sufrir somnolencia diurna. Además, el 37,87% de los conductores mostraron una dependencia evidente de la baja calidad del sueño. Conclusión: Este estudio destaca la asociación entre la mala calidad del sueño y la somnolencia diurna entre los conductores de vehículos pesados en Arequipa, destacando la importancia de abordar este tema para mejorar la seguridad y el bienestar de estos trabajadores. (13)

Espinoza, R. & Cols. (2019) Objetivo: Determinar qué variables predicen la calidad del sueño en pacientes con migraña crónica (MC) e investigar más a fondo posibles diferencias en variables psicológicas y de discapacidad entre pacientes con diferente calidad del sueño. Este fue un estudio observacional transversal de 50 participantes con CM que completaron cuestionarios autoadministrados para recopilar datos demográficos, psicosociales y de discapacidad. Los resultados revelaron asociaciones significativas entre varias variables psicológicas y de discapacidad ($p < 0,05$). Mediante análisis de regresión, los síntomas depresivos, la discapacidad relacionada con el dolor de cabeza y el dolor catastrófico se identificaron como predictores claves de la calidad del sueño, y en conjunto explican el 33% de la variabilidad observada. En general, esto resalta la importancia de los síntomas depresivos, la discapacidad relacionada con la migraña y la reactividad al dolor

como predictores de la calidad del sueño en pacientes con MC, enfatizando que los niveles de estos factores son mayores en pacientes con una calidad del sueño reducida. (14)

ANTECEDENTES LOCALES

Bautista, H. (2020) El objetivo de este estudio fue investigar la relación entre el estrés académico y la calidad del sueño en estudiantes de Medicina Humana de la UANCV. Se seleccionó una muestra representativa de 266 estudiantes con diferentes niveles académicos. Los participantes completaron la escala SISCO para evaluar el estrés académico, la Escala de Pittsburgh para evaluar la calidad del sueño y respondieron una encuesta que recogía datos sociodemográficos. Los resultados mostraron una relación significativa entre el estrés académico y la calidad del sueño, especialmente entre las estudiantes de medicina. (16)

1.3. OBJETIVOS DEL ESTUDIO

OBJETIVO GENERAL

- Asociar la calidad del sueño con los trastornos psicológicos en trabajadores de la empresa de transportes Espinal Distrito de Juliaca, 2023

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Asociar la calidad del sueño con la depresión en trabajadores de la empresa de transportes Espinal.
- Asociar la calidad del sueño con la ansiedad en trabajadores de la empresa de transportes Espinal.
- Asociar la calidad del sueño con el estrés en trabajadores de la empresa de transportes Espinal.
- Asociar la calidad del sueño según el sexo en trabajadores de la empresa de transportes Espinal.
- Asociar la calidad del sueño según la edad en trabajadores de la empresa de transportes Espinal.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. MARCO TEÓRICO

Definición del sueño:

La necesidad primordial de sueño en los seres humanos se describe como un conjunto intrincado de procesos fisiológicos. Estos procesos surgen de la interacción compleja entre diversos sistemas neuroquímicos en el sistema nervioso central, lo que induce adaptaciones en los sistemas periféricos como el nervioso, endocrino, cardiovascular, respiratorio y muscular. (17)

La somnolencia puede ser provocada por varios factores principales como la falta de sueño, la baja calidad del sueño, desajustes en el uso de ciertos fármacos y ritmo circadiano. No solo implica la capacidad de dormir bien durante la noche, sino también la habilidad de mantener un rendimiento óptimo durante las horas de vigilia. (18)

LAS FASES DEL SUEÑO:

La investigación sobre las fases del sueño ha avanzado significativamente gracias a la polisomnografía, que emplea el electroencefalograma (EEG), el electromiograma (EMG) y el electrooculograma (EOG). Según la Academia Americana de Medicina del Sueño, el sueño se clasifica en dos tipos principales: sueño NOREM y sueño REM. El sueño NOREM se divide en cuatro fases:

Etapa I: Transición de la vigilia al sueño, dura aproximadamente 7 minutos y representa el 2-5% del ciclo total del sueño. Caracterizada por una reducción en la actividad eléctrica cerebral, relajación muscular y movimientos oculares lentos. (17)

Etapa II: Representa aproximadamente la mitad del ciclo total del sueño. Se observan husos del sueño y complejos K, con disminución del tono muscular y una ligera elevación de la temperatura corporal. El sueño es más profundo que en la Etapa I, lo que dificulta el despertar. (17)

Etapas III y IV: Conocidas como la etapa delta, representan el 15-25% del ciclo total del sueño. Se caracterizan por ondas cerebrales de baja frecuencia y alta amplitud, indicando un sueño muy profundo. (17)

Durante la etapa REM, se producen movimientos oculares rápidos y cambios fisiológicos como aumento de la frecuencia cardíaca, presión arterial, y alteraciones en la respiración. Esta fase incluye sueños vívidos o lúcidos, y si se despierta durante ella, se pueden recordar los sueños con gran detalle. (17)

Fisiología del sueño:

Aunque estamos en las primeras etapas de comprensión de la fisiología del sueño, las observaciones de su presencia persistente en todas las especies y las diversas consecuencias asociadas con la reducción de la calidad o duración del sueño sugieren que el sueño es un proceso fisiológico complejo. Este proceso participa en el mantenimiento de la homeostasis y la neuroplasticidad y está regulado global y localmente por mecanismos celulares y moleculares. (19)

Trastornos psicológicos

Los factores o trastornos psicosociales son condiciones laborales relacionadas con la organización del trabajo que pueden impactar la salud de los empleados mediante mecanismos psicológicos y fisiológicos. Según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, los cambios tecnológicos, organizativos, socioeconómicos, demográficos y políticos, incluida la globalización, han generado nuevos riesgos psicosociales. (19)

La personalidad de un conductor es un factor crítico que influye en su comportamiento al volante. Estudios sugieren que los accidentes de tránsito suelen estar asociados con

características temperamentales y de carácter, como inmadurez emocional, propensión al riesgo, audacia, impulsividad e insatisfacción en aspectos de la vida personal, laboral o familiar. (21)

La actividad de conducir está estrechamente vinculada a componentes afectivo-emocionales, tales como motivaciones, sentimientos y emociones, que juegan un papel crucial en el comportamiento humano. Diversos factores personales, subjetivos, emocionales y situacionales pueden influir en el conductor en distintos momentos durante la conducción, lo cual incrementa el potencial de accidentes. (19)

1. Ansiedad.

La ansiedad, de acuerdo con Spielberger (1972), se define como un estado emocional inmediato susceptible de cambio con el tiempo, caracterizado por sentimientos como nerviosismo, malestar, preocupación y tensión, acompañados de cambios fisiológicos, representando una disposición o tendencia estable hacia experimentar estos estados emocionales. (1)

Según la OMS en 2017, es considerado como una enfermedad mental establecidas por ciertas caracterizaciones como: pérdida de la alegría o interés culpa caracterizada por tristeza, baja autoestima, problemas de sueño o apetito, fatiga y dificultad para concentrarse. Este problema de salud es particularmente grave en América Latina con un 5,2%. (20, 21)

Los conductores de transporte público y privado a menudo se portan mal y corren riesgos. Esta conducta implica la presencia de un alto nivel de ansiedad. (18)

2. Depresión.

Las perturbaciones del sueño afectan tanto a nivel físico como psicosocial, con la ansiedad jugando un papel significativo. Entre estas alteraciones se encuentran problemas de sueño, que normalmente están en diversos grupos poblacionales y particularmente prevalentes en sociedades industrializadas. (21)

La depresión, como una de las enfermedades previamente mencionadas, se caracteriza por una reducción notable del vigor y una apariencia de tristeza. Entre sus síntomas se encuentran la pérdida de apetito y peso, insomnio, lentitud psicomotora, disminución del deseo sexual, dificultad para concentrarse y ansiedad. Estos síntomas pueden afectar directamente la capacidad para conducir, causando disminución de la atención, tendencias suicidas, problemas de sueño, incremento de la ansiedad e irritabilidad, mayor fatiga, reducción de la capacidad de tomar decisiones y alteraciones sensoriales. (15)

Estas manifestaciones psicológicas no son uniformes ni están presentes de la misma manera en todos los casos de depresión ni en todas las personas afectadas por ella. (21)

3. Estrés.

La calidad de sueño y estrés pueden ser predictores de una mala calidad de vida, que engloba una diversidad de problemas. El estrés, descrito por Halgraves (2016) como demandas fisiológicas o psicológicas impuestas al cuerpo, ha recibido una atención creciente y se ha convertido en un tema de investigación importante en la actualidad. Su relación con la apariencia y los estados patológicos es de particular interés. Se considera una respuesta emocional compleja cuyos efectos en el organismo están influenciados por diversos factores psicosociales a los que las personas son susceptibles. Este nivel de afecto desencadena respuestas de estrés y está relacionado con la personalidad, las estrategias de afrontamiento y la percepción situacional (Buttazzoni y Casadey, 2018). En este contexto, el estrés se refiere a situaciones en las que las exigencias sobre una persona son altas y pueden exceder los recursos disponibles para hacer frente a estas demandas (Bolaño, 2017). En resumen, el estrés se entiende como una influencia externa que puede afectar negativamente la capacidad de una persona o de su cuerpo para responder adecuadamente a estas demandas. (5, 22)

Trastornos psicológicos según edad y sexo:

Los problemas psicológicos como la ansiedad, la depresión y el estrés afectan a individuos de todas las edades y géneros. Sin embargo, su frecuencia, manifestación y gravedad

pueden variar notablemente según la edad y el sexo. Entender estas diferencias es fundamental para crear intervenciones y tratamientos personalizados que satisfagan las necesidades específicas de cada grupo demográfico. (26)

Trastornos Psicológicos por Sexo:

Sexo femenino: Las tasas de ansiedad y depresión son más altas en mujeres que en hombres. Esta diferencia puede atribuirse a factores biológicos, hormonales y psicosociales. Las mujeres podrían ser más vulnerables a estos trastornos debido a influencias hormonales (como el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia) y a las responsabilidades sociales que les imponen mayores cargas emocionales.

Sexo Masculino: Los hombres muestran una mayor susceptibilidad a padecer trastornos por consumo de sustancias, drogas y alcohol, a menudo como estrategias de afrontamiento frente al estrés y la presión social. Además, las tasas de suicidio suelen ser más altas en hombres, principalmente debido a factores como la menor búsqueda de ayuda para problemas emocionales y la conformidad con normas sociales que desalientan la expresión de vulnerabilidad emocional. (26)

Trastornos Psicológicos por Edad:

Niños y Adolescentes: la depresión y ansiedad son bastante comunes en niños y adolescentes, afectados por factores como el acoso escolar, las presiones académicas y los conflictos familiares. Durante la adolescencia, la incidencia de estos problemas aumenta debido a cambios hormonales y mayores exigencias sociales que enfrentan. (26)

Adultos Jóvenes (18-35 años):

Ansiedad: La ansiedad es frecuente entre los adultos jóvenes debido al proceso de transición hacia la vida adulta, que implica el aspecto laboral, independencia económica y relaciones personales.

Depresión: La depresión puede manifestarse debido a la intensa presión por alcanzar éxito académico y profesional, además de experimentar sentimientos de soledad y la incertidumbre respecto al futuro.

Adultos de Mediana Edad (36-60 años):

Estrés: en relación a esta parte comúnmente se caracteriza por el estrés relacionado con aspectos laborales, cuidado de menores y, frecuentemente, el cuidado de familiares mayores. (26)

Depresión: La depresión a menudo se desencadena por el agotamiento severo, la percepción de no haber alcanzado metas personales y la presencia de condiciones de salud crónicas. (26)

2. MARCO CONCEPTUAL

Ansiedad.

Si las emociones se exageran constantemente e interfieren con la vida diaria, esto indica una enfermedad subyacente.

Calidad del sueño:

Se refiere a lo bien que una persona duerme y se siente descansada al despertar. Incluye varios factores, como la facilidad para conciliar el sueño, la duración del sueño, la continuidad (ausencia de despertares frecuentes durante la noche), la profundidad del sueño, y la sensación de descanso y recuperación al despertar. Una buena calidad de sueño implica un sueño reparador que permite una óptima función física y mental durante el día. (7)

Depresión.

Los trastornos depresivos se identifican por la presencia de sentimientos de tristeza y cambios en el patrón de sueño. Estos síntomas pueden resultar muy desalentadores para quienes sufren este trastorno, impactando significativamente en el día a día de su vida. (21)

Edad

El lapso desde el nacimiento hasta el presente, y las experiencias vividas durante ese período, son fundamentales para entender la vida de una persona hasta ahora.

Estrés.

Se describe como una carga emocional o física que se origina frente a un pensamiento o situación.

Sexo

Se alude a las variaciones biológicas entre el género masculino y femenino.

Sueño

Durante un extenso período, la definición del sueño se limitaba a aspectos descriptivos. Por ejemplo, el DRAE en (1982) define el sueño como "Sueño o dormir". Tradicionalmente, se concebía al sueño como una evolución de descanso fisiológico destinado a la recuperación del cuerpo. (19)

Test en la Escala del DASS 21.

El cuestionario DASS-21 se emplea para evaluar los malestares psicológicos más frecuentes, como la ansiedad, la depresión y el estrés. (21)

2.2. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

HIPÓTESIS GENERAL

Existe asociación significativa entre la calidad del sueño con los trastornos psicológicos en trabajadores de la empresa de transportes Espinal Distrito de Juliaca 2023.

HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- Existe asociación significativa entre la calidad del sueño con la depresión en trabajadores de la empresa de transportes Espinal.
- Existe asociación significativa entre la calidad del sueño con la ansiedad en trabajadores de la empresa de transportes Espinal.
- Existe asociación significativa entre la calidad del sueño con el estrés en trabajadores de la empresa de transportes Espinal.
- Existe asociación significativa de la calidad del sueño según el sexo en trabajadores de la empresa de transportes Espinal.
- Existe asociación significativa de la calidad del sueño según la edad en trabajadores de la empresa de transportes Espinal.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Se desarrolló bajo un diseño cuantitativo y transversal. Esto significa que las variables independientes no fueron manipuladas deliberadamente para observar sus efectos sobre otras variables. con el fin de identificar las características y la relevancia del fenómeno estudiado.

Donde:

M = muestra

O1 = Observamos la variable 1

O2 = Observamos la variable 2

r = coeficiente de correlación

3.1. ZONA DE ESTUDIO

El ámbito de investigación se centra en la empresa de transporte Espinal, ubicada en el Distrito de Juliaca. Esta empresa ofrece múltiples rutas que conectan diversos barrios dentro de la ciudad de Juliaca.

POBLACIÓN

La población está conformada por 120 trabajadores, según planilla de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca.

MUESTRA:

De acuerdo con Hernández (2016), en este estudio se empleó un muestreo exhaustivo que incluyó al total de 120 trabajadores.

3.2. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Conductores de la empresa de transportes Espinal
- Conductores de ambos sexos pertenecientes a la empresa de transportes Espinal
- Conductores pertenecientes a la empresa de transportes Espinal que deseen participar voluntariamente en el trabajo de investigación.
- Conductores de la empresa de transportes Espinal que no consumen drogas para dormir.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Conductores que no pertenecen a la empresa de transportes Espinal.
- conductores pertenecientes a la empresa de transportes Espinal que no deseen participar voluntariamente en el trabajo de investigación.
- conductores de la empresa de transportes espinal que consumen fármacos para dormir.

3.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS

MÉTODOS

Durante la investigación, se proporcionó a los participantes toda la información necesaria sobre el procedimiento, incluyendo la manera de completar las fichas. Además, se les ofreció el consentimiento informado y el informe correspondiente.

Se utilizó el Cuestionario de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), una herramienta autoadministrada desarrollada por Daniel J. Buysse en 1989 en Pensilvania, EE.UU. Este cuestionario consta de 24 preguntas distribuidas en 7 secciones que abordan aspectos como alteraciones del sueño, duración, percepción subjetiva, uso de medicamentos, latencia para dormir, eficiencia y disfunción del sueño durante el día.

Para evaluar los trastornos psicológicos, se aplicó el test DASS-21, que los participantes completaron tras recibir las instrucciones pertinentes. Este test incluye 21 ítems en Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés; Lovibond & Lovibond, 1995), agrupados en un único

formulario donde cada escala contiene siete preguntas. Los participantes evaluaron diferentes situaciones emocionalmente estresantes y reportaron la frecuencia con la que las habían experimentado durante la semana anterior.

TÉCNICAS

Se aplicó una (encuesta) para la variable 1

Se aplicó una (encuesta) para la variable 2

INSTRUMENTO

Se aplicó el Test DASS-21, compuesto por 21 preguntas distribuidas en escalas que evalúan estrés, depresión y ansiedad. Este instrumento fue desarrollado y ajustado por Lovibond & Lovibond en 1995.

La variable dependiente utilizó un cuestionario autoadministrado diseñado por Daniel J. Buysse y validado en 1989 en Pensilvania, EE.UU. (23)

3.4. UNIDAD DE ANÁLISIS

En este estudio, todos los empleados de la empresa de transportes Espinal, fueron considerados como la unidad de análisis.

3.4. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO

Se analizó los datos utilizando el software estadístico SPSS versión 22.0. aplicando la prueba de Chi-Cuadrado (X^2) de Pearson, una técnica estadística no paramétrica, para investigar las relaciones e hipótesis entre las variables estudiadas.

3.5. OPERALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Dimensión	indicadores	Escala de valorización
1.Trastornos psicológicos	Un trastorno psicológico, conocido como trastorno mental, es un patrón de síntomas psicológicos o de comportamiento que afectan a varias áreas de la vida y/o crean alguna clase de malestar emocional en la persona que lo padece.	1.1. Depresión 1.2. Ansiedad 1.3. Estrés	Cuestionario (DASS-21)	SI - NO SI - NO SI - NO
		2.1. Calidad del sueño		
		2.2. Latencia del sueño	El índice (cuestionario)	Sin calidad de sueño
		2.3. Duración del sueño	de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI)	Con calidad de sueño
2. Calidad de sueño	durante la noche, de modo que cuando esté bien descansado, pueda rendir al máximo durante el día.	2.4. Eficiencia habitual del sueño		

2.5.

Alteración del
sueño

2.6. Uso de

medicamento
s para dormir

2.7.

Disfunción
diurna.

CAPÍTULO IV

EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Tabla 01: Asociación de la calidad del sueño con los trastornos psicológicos en trabajadores de la Empresa de Transportes Espinal del distrito de Juliaca 2023

		Trastornos psicológicos				Total	
		Si		No		N	%
		n	%	n	%		
Calidad de sueño	Sin calidad de sueño	79	65.83 %	11	9.17%	90	75%
	Con calidad de sueño	24	20%	6	5%	30	25%
Total		103	85.83 %	17	14.17 %	120	100,0%

Fuente: Base datos SPSS v.26

Prueba de Chi cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (Bilateral)
“Chi cuadrado de Pearson”	7,490	2	0,024
Razón de verosimilitud	7,830	2	0,020
Asociación lineal por lineal	7,277	1	0,007
N de caso válidos	120		

Fuente: Base datos SPSS v.26

Análisis e interpretación:

Según la tabla 1, se ha encontrado un p-valor de 0,024, el cual es inferior al nivel de significancia establecido de $\alpha=0,05$. Esto indica que existe una asociación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y los trastornos psicológicos (depresión, ansiedad y estrés) observados en los trabajadores de la Empresa de Transportes Espinal. Analizando la distribución de los datos, del 100% de la muestra señala que el 65.83% está “sin calidad de sueño” presentando un trastorno psicológico. También cabe señalar que el 85.83% del total de la muestra tiene algún trastorno psicológico. Así mismo del total de la muestra sin algún trastorno psicológico se evidencia en un 14.17%. El 5% de los trabajadores de la empresa Espinal tiene calidad de sueño sin ningún trastorno psicológico.

La calidad del sueño es un factor determinante en la salud mental, con una evidente correlación significativa entre mala calidad del sueño y una mayor incidencia de trastornos psicológicos, el cual se obtuvo en nuestros resultados. Esto plantea la necesidad de intervenir en los hábitos de sueño de los trabajadores de la empresa Espinal para mitigar los problemas psicológicos. Sin embargo, es importante considerar otros posibles factores confusores no analizados en esta muestra, como el estrés, la dieta y el estilo de vida, el

aspecto económico y entre otros, que también pueden influir en la calidad del sueño y la salud mental. **Discusión:**

Los resultados mostraron una correlación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y la angustia psicológica con un valor de p de 0,024. Las investigaciones han demostrado que el 80,0% de los empleados de la empresa tienen problemas con la calidad del sueño y los factores psicológicos tienen un impacto significativo a este respecto. Estos resultados son consistentes con estudios previos. Por ejemplo, Zubiaut (2019) estudió la relación entre la calidad del sueño y la somnolencia entre conductores de vehículos pesados en grandes altitudes en la provincia de Arequipa y encontró una prevalencia de problemas patológicos del sueño de hasta el 54,7%. De igual forma, Vega (2023) reportó que el 44,06% de los conductores no presentaba problemas de sueño, mientras que el 55,92% de los conductores requirió atención médica y tratamiento por problemas relacionados con la calidad del sueño. Estos estudios resaltan la importancia del tratamiento integral de los factores psicológicos y relacionados con el sueño para mejorar la salud y el desempeño de los empleados, especialmente en un entorno como el de Corporación Espinal. (13,5)

Tabla 02 Asociación de la calidad del sueño con la depresión en trabajadores de la empresa de transportes Espinal distrito de Juliaca 2023.

		DEPRESIÓN				Total	
		Si		No			
		n	%	n	%	N	%
Calidad de sueño	Sin calidad de sueño	22	18,3%	68	56,7%	90	75,0%
	Con calidad de sueño	7	5,8%	23	19,2%	30	25,0%
Total		29	24,2%	91	75,8%	120	100,0%

Fuente: Base datos SPSS

Prueba de Chi cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica
Chi-cuadrado de Pearson	0,015	1	0,902
N de casos válidos	120		

Fuente: Base datos SPSS v.26

Análisis e interpretación:

Según los datos de la Tabla 2, el análisis muestra que el valor p es 0,902, que es superior al nivel significativo $\alpha=0,05$. Esto muestra que no se encontró una relación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y la depresión entre los empleados de Transportes Espinal. Entre los trabajadores con problemas de calidad del sueño, el 18,3% tenía síntomas depresivos, mientras que sólo el 5,8% de los trabajadores con buena calidad del sueño tenían síntomas depresivos. Además, el 56,7% de los trabajadores con problemas de calidad del sueño no experimentaron síntomas de depresión. Estos hallazgos resaltan la complejidad de los factores que influyen en la salud mental en el entorno laboral y resaltan la importancia de abordar la calidad del sueño y otros aspectos de la salud mental de los empleados para promover lugares de trabajo más saludables.

Discusión

Los resultados revelaron un p-valor de 0,902. Esto sugiere que, según esta investigación, la calidad del sueño no está notablemente influenciada por la presencia de depresión, ni viceversa, dentro de los parámetros de precisión del estudio. Estos resultados difieren notablemente de los hallazgos de Téllez y colaboradores (2015), quienes identificaron una correlación positiva entre los niveles de calidad del sueño, trastornos del sueño y los síntomas de depresión en su investigación. (21)

Además, es relevante mencionar que nuestros resultados difieren de los hallazgos de Garridos (2023), quien concluyó que los síntomas depresivos pueden predecir la presencia

de problemas significativos en la calidad del sueño en pacientes que sufren de migraña crónica. (2)

Tabla 03: Asociación la calidad del sueño con la ansiedad en trabajadores de la empresa de transportes Espinal distrito de Juliaca 2023.

		ANSIEDAD				Total	
		Si		No		N	%
Calidad de sueño		N	%	N	%		
		Sin calidad de sueño	16	13,3 %	74	61,7%	90
	Con calidad de sueño	5	4,2%	25	20,8%	30	25,0%
	Total	21	17,5 %	99	82,5%	120	100,0%

Fuente: Base datos SPSS v.26

Prueba de Chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica
Chi-cuadrado de Pearson	0,019	1	0,890
N de casos válidos	120		

Fuente: Base datos SPSS v.26

Análisis e interpretación:

En la tabla 3, se encontró un p-valor de 0,890, el cual indica que es mayor a $\alpha=0,05$. Por lo que no se evidencia una asociación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y la presencia de ansiedad en los trabajadores de la empresa de transportes Espinal. Por lo tanto, la calidad del sueño y la ansiedad no están directamente relacionadas en esta muestra.

A pesar de no haber encontrado una relación significativa con la ansiedad, es fundamental destacar que mejorar la calidad del sueño sigue siendo crucial para promover la salud física y mental de los empleados. Implementar programas de bienestar y educación sobre la importancia del sueño pueden ser estrategias efectivas para las empresas en mejorar el bienestar general de sus trabajadores.

Discusión:

Los resultados indicaron que no hay una relación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y los factores psicológicos, específicamente la ansiedad. Se encontró un 13,3% de los empleados con mala calidad del sueño sufrían de ansiedad. Esto implica que la relación entre el sueño y la ansiedad podría no ser directa, sino que está influenciada por otros elementos como el estrés crónico, la actividad diaria y el estilo de vida. Estos resultados difieren del estudio de Espinoza (2019), donde se encontró que el 62,5% de los participantes experimentaban algún nivel de ansiedad y el 63,75% tenía una calidad de sueño deficiente, demostrando una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. (14)

Tabla 04: Asociación de la calidad del sueño con el estrés en trabajadores de la empresa de transportes Espinal distrito de Juliaca 2023.

		ESTRÉS				Total	
		Si		No		N	%
Calidad de sueño	de sueño	n	%	n	%		
			Sin calidad	41	34,2%	49	40,8%
	de sueño						
	Con calidad	12	10,0%	18	15,0%	30	25,0%
	de sueño						
	Total	53	44,2%	67	55,8%	120	100,0%

Fuente: Base de datos SPSS v.26

Prueba de Chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica
Chi-cuadrado de Pearson	0,282	1	0,596
N de casos válidos	120		

Fuente: Base datos SPSS v.26

Análisis e interpretación:

Según la tabla 4, el p-valor obtenido fue de 0,596, que es mayor que el nivel de significancia de $\alpha=0,05$. Esto sugiere que no hay una asociación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y el estrés. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis alternativa y se acepta la hipótesis nula. Asimismo, se observa que el 40,8% de los trabajadores con mala calidad de sueño no presentan estrés, mientras que solo el 10,0% de los empleados con buena calidad de sueño experimentan estrés. A pesar de la falta de una relación significativa entre la calidad del sueño y el estrés, la prevalencia de trabajadores con mala calidad de sueño sigue siendo preocupante. La calidad del sueño puede tener repercusiones importantes para la salud y el bienestar general de los empleados, afectando su desempeño y satisfacción laboral de manera considerable.

Discusión:

Los resultados mostraron que no existe una correlación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y el estrés, con un $p=0,596$. Esto indica que el estrés no afecta de manera directa y uniforme la calidad del sueño, o que otros factores más influyentes podrían estar modulando esta relación. Este hallazgo sugiere la necesidad de reevaluar las teorías actuales y considerar una perspectiva más holística y compleja de cómo interactúan el estrés y la calidad del sueño.

En el estudio se observó que el 34,2% de los trabajadores carece de calidad de sueño y experimenta estrés, lo cual es más común que otros factores psicológicos. Los resultados de nuestro estudio son comparables a los reportados por Abdullah D. (2020), quien

encontró una prevalencia de estrés del 63,5% en su muestra, una cifra mayor que la de estudios similares tanto locales como internacionales. Por ejemplo, dos universidades en Riyadh reportaron una prevalencia de aproximadamente el 53%, mientras que en Malasia fue del 41,9%. (10)

Tabla 05: Asociación la calidad del sueño según el sexo en trabajadores de la empresa de transportes espinal distrito de Juliaca 2023.

		PRESENCIA DE CALIDAD DE SUEÑO		TOTAL
		Sin calidad	Con calidad	
S	Masculino	66	13	79
		83,74%	16,46%	100,0%
X	Femenino	32	9	41
		78.05%	21.95%	100,0%
Total		83	17	120
		98,0%	22,0%	100,0%

Fuente: Base de datos SPSS v.26

Prueba de Chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica
Chi-cuadrado de Pearson	1,434	1	0,231
N de casos válidos	120		

Fuente: Base datos SPSS v.26

Análisis e interpretación:

Según la tabla 5, se encontró un p-valor de 0,231, lo cual es mayor que el nivel de significancia $\alpha=0.05$. Esto indica que no existe una asociación significativa entre la calidad del sueño y el sexo. En general, el 98.0% de los participantes indicaron tener una mala calidad de sueño, mientras que solo el 22.0% afirmaron tener una buena calidad de sueño.

Esto sugiere que una gran mayoría de los participantes tienen problemas con la calidad de su sueño. Específicamente, el 83.74% de los hombres reportaron no tener una buena calidad de sueño, en comparación con el 16.46% que sí la tienen. En el caso de las mujeres, el 78.05% no tienen una buena calidad de sueño, mientras que el 21.95% sí la tienen. Estos resultados indican la necesidad de abordar los problemas de calidad del sueño de manera general, ya que ambos sexos presentan altas tasas de problemas con el sueño, sin una diferencia significativa entre ellos.

Discusión:

En nuestros resultados se observó que el 66,0% de los hombres no tienen una buena calidad de sueño. Estos datos contrastan con los hallazgos de Álvarez, S. (2016), quien encontró que, de los 85 estudiantes masculinos estudiados, el 59% experimentaba una mala calidad de sueño. Además, el estudio de Álvarez mostró una mayor incidencia de problemas de sueño en mujeres, con un 71%, sugiriendo que las mujeres son más susceptibles a tener una mala calidad de sueño. Por tanto, nuestros resultados no coinciden con los de Álvarez, ya que, en nuestro estudio, los hombres presentaron una mayor proporción de problemas de calidad del sueño. (24)

Tabla 06: Asociación de la calidad del sueño según la edad en trabajadores de la empresa de transportes Espinal distrito de Juliaca 2023.

		PRESENCIA CALIDAD DE		TOTAL
		SUEÑO		
EDAD		SIN CALIDAD	CON CALIDAD	
	Jóvenes (18-29)		38	13
		74,51%	25,49%	100,0%
Adultos (30-65)		61	8	69
		88,41%	11,59%	100,0%
Total		99	21	120
		99,0%	21,0%	100,0%

Fuente: Base de datos SPSS v.26

Prueba de Chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica
Chi-cuadrado de Pearson	1,532	1	0,216
N de casos válidos	120		

Fuente: Base datos SPSS v.26

Análisis e interpretación:

Después de analizar la tabla 6, se determinó que el valor de p obtenido fue de 0,216, el cual supera el nivel de significancia establecido $\alpha=0,05$. Esto indica que no existe una asociación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y la edad en los trabajadores de la empresa de transportes Espinal. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis alternativa y se acepta la hipótesis nula. En términos de diferencias por grupos de edad, se observa que el 74,51% de los jóvenes (18-29 años) reportan problemas de calidad del sueño, mientras que el 25,49% indicó tener buena calidad del sueño. Por otro lado, en el grupo de adultos (30-65 años), el 88,41% experimenta problemas de calidad del sueño, en contraste con el 11,59% que reporta tener buena calidad del sueño. Los adultos en el grupo de edad de 30 a 65 años muestran una prevalencia significativamente mayor de problemas de calidad del sueño en comparación con los jóvenes de 18 a 29 años.

Discusión:

Luego del análisis, se encontró que el 61% de los empleados de la empresa de transporte Espinal, con edades entre 30 y 65 años, presentan problemas significativos de calidad del sueño. Estos resultados tienen congruencia con la investigación de Huaman & Cols. (2020), quienes identificaron que la edad influyó notablemente en la calidad del sueño de conductores informales de autobuses interprovinciales en zonas geográficamente altas de Perú. Además, los hallazgos de Mendiburu (2021) respaldan esta observación al señalar

que el 83% de los 276 participantes mostraron una calidad de sueño deficiente, con variaciones significativas según la edad y el género. (22)

CONCLUSIONES

- En el contexto del estudio de la asociación entre la calidad del sueño y los trastornos psicológicos, se muestra una asociación estadísticamente significativa ($p=0,024<0,05$). La mayoría de los empleados, equivalente al 70%, experimentaron deficiencias en la calidad del sueño, mientras que solo el 30% restante disfrutaba de una buena calidad de sueño. La mayoría de los trabajadores de la empresa Espinal representados con un 85.83% presenta trastornos psicológicos, lo que indica una alta prevalencia de estos trastornos en la muestra estudiada. Solo el 9.17% de las personas sin calidad de sueño no presenta estos trastornos, mientras que el 5% de las personas con calidad de sueño no los tiene. **(Tabla 1)**
- Sobre la asociación de la calidad del sueño y la depresión, no se encontró una conexión estadísticamente significativa ($p=0,902$). Además, se observó que los trabajadores con problemas de sueño mostraron una mayor proporción de depresión: un 18.3% de estos trabajadores presentaba depresión, comparado con solo un 5.8% entre aquellos con sueño de buena calidad. Por otro lado, un notable 56.7% de los trabajadores con problemas de sueño no mostraban síntomas de depresión. **(Tabla 2)**
- El estudio realizado para explorar la asociación entre la calidad del sueño y ansiedad no encontró evidencia estadística concluyente de una asociación significativa. Los datos revelaron un p-valor de 0,890. Específicamente, se aprecia que el 75% de los trabajadores con problemas de sueño mostraron una prevalencia del 13,3% de ansiedad, mientras que un 61,7% no presentaba síntomas de ansiedad. En contraste,

entre aquellos con buena calidad de sueño, el 4,2% manifestaba ansiedad y el 20,8% no la experimentaba. **(Tabla 3)**

- En el estudio se investigó la asociación entre la calidad del sueño y estrés, no se encontró una conexión estadísticamente significativa ($p=0,596$). De los 120 participantes analizados, el 75.0% informó tener problemas de calidad de sueño. Además, el 44.2% de los participantes reportaron experimentar estrés, mientras que el 55.8% no lo hizo. Se observó que un porcentaje mayor de personas con estrés (34.2%) reportaron tener problemas de calidad de sueño en comparación con aquellas sin estrés (40.8%). Esto sugiere que el estrés podría contribuir a una menor calidad de sueño. Por otro lado, entre las personas con buena calidad de sueño, un porcentaje menor experimentó estrés (10.0%) en comparación con aquellos sin estrés (15.0%). Esto indica que la ausencia de estrés podría asociarse con una mejor calidad de sueño. **(Tabla 4)**
- Sobre las variables calidad del sueño y sexo, se obtuvo un ($p=0,231$) viendo, que no se encontró una relación estadísticamente significativa. La mayoría de los participantes de ambos sexos reportaron problemas de calidad de sueño, con aproximadamente el 83% de los hombres y el 78% de las mujeres experimentando esta dificultad. Estos resultados indican que tanto hombres como mujeres reportaron problemas con la calidad del sueño, un porcentaje mayor de hombres (83.74%) indicó tener mala calidad de sueño en comparación con las mujeres (78.05%). **(Tabla 5)**
- Los resultados del estudio sobre la asociación entre la calidad del sueño y la edad, no mostraron una asociación estadísticamente significativa ($p= 0,216$). Se encontró que el 49,2% de adultos, informaron tener problemas de calidad del sueño, mientras que solo el 11,7% de los jóvenes entre 18 y 29 años indicaron tener una buena calidad de sueño. Los adultos presentaron una proporción mucho más alta de personas que experimentan problemas de calidad del sueño (88,41%) en comparación con los jóvenes (74,51%). **(Tabla 6)**

RECOMENDACIONES

PRIMERA: Se recomienda al gerente de la empresa de transporte Espinal la organización de talleres específicos centrados en el manejo y la identificación de trastornos psicológicos, dirigidos a los conductores de transporte público. El propósito es capacitar a los conductores en el manejo efectivo de estos trastornos durante situaciones estresantes en el trabajo.

SEGUNDA: Al gerente de la empresa de transportes Espinal se sugiere tomar medidas pertinentes frente a los resultados obtenidos de calidad de sueño y trastornos psicológicos de sus trabajadores con la finalidad de no caer en las consecuencias que podrían llegar a ser fatales.

TERCERA: Al gerente de la empresa de transportes Espinal se sugiere considerar opciones de horarios de trabajo flexibles que permitan a los empleados gestionar mejor su tiempo de descanso y adaptarse a sus necesidades individuales de sueño.

CUARTA: Fomentar a los investigadores a continuar explorando la calidad del sueño y los factores subyacentes, con el fin de confrontar los hallazgos y avanzar en la conceptualización teórica dentro de esta área de estudio.

QUINTA: Los empleados de la empresa Espinal podrían beneficiarse significativamente al incorporar rutinas saludables en su vida diaria, como la práctica regular de ejercicio físico, la adopción de una dieta balanceada y la aplicación de métodos de relajación. Estas acciones no solo promoverán mejoras en la calidad del sueño, sino también podrían contribuir a mitigar los trastornos psicológicos que puedan enfrentar.

SEXTA: Los líderes de la empresa Espinal deben instaurar una cultura organizativa que priorice el equilibrio entre las responsabilidades laborales y el bienestar personal, demostrando un compromiso real con la salud integral de los empleados.

BIBLIOGRAFÍA

1. García A& cols. Vol. 153, Medicina Clinica. 2019 [cited 2023 Dec 23]. p. 256–7 Quality of sleep, stress and diurnal somnolence of hospital and outpatient emergency professionals. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30146358/>
2. Garrigós M& cols. Vol. 37, Neurologia. 2022 [cited 2023 Dec 13]. p. 101–9 Predictive factors of sleep quality in patients with chronic migraine. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35279224/>
3. Gómez J& C. Vol. 2, Revista de investigación e innovación en ciencias de la salud. 2020 [cited 2023 Apr 12]. p. 41–55 Accidentalidad vial: efectos de la calidad del sueño en el funcionamiento ejecutivo de conductores de transporte público urbano. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2665-20562020000100041&lng=es&nrm=iso&tlng=es
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2665-20562020000100041&lng=es&nrm=iso&tlng=es
4. Garcia D, Guevara M. Vol. 7, Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 2023. p. 42–61 Calidad del sueño y su relación con el estrés laboral en los trabajadores. Available from: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4377/6711>
5. Vega J. Calidad de sueño y estrés laboral en conductores adultos de una empresa de transportes interurbano de lima metropolitana [Internet]. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2023. Available from: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/13489/Calidad_Vega_Quispe_Isabel.pdf?sequence=1
6. Acero Y. Calidad de sueño en el profesional de enfermería del Hospital III ESSALUD [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. 2019. Available from: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/30506/TGF-H1253.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

7. Wang Y& cols. Vol. 14, *Frontiers in Psychology*. 2023 [cited 2022 Oct 22]. What complex factors influence sleep quality in college students? PLS-SEM vs. fsQCA. Available from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1185896/full>
8. Genario R& cols. Vol. 13, *Scientific Reports*. Nature Publishing Group UK; 2023 [cited 2023 Apr 12]. p. 1–9 Sleep quality is a predictor of muscle mass, strength, quality of life, anxiety and depression in older adults with obesity. Available from: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-37921-4>
9. Fernando L& cols. Vol. 16, *XXVII Verano de la ciencia*. 2022 [cited 2023 Apr 22]. p. 1–8 Marcadores de estrés, calidad de sueño, ansiedad y estrés percibido en estudiantes universitarios. Available from: www.jovenesenlaciencia.ugto.mx
10. Almojali A& cols. Vol. 7, *Journal of Epidemiology and Global Health*. 2019 [cited 2023 Apr 13]. p. 169–74 The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28756825/>
11. Van Laethem M& cols. Vol. 33, *Stress and Health*. 2017 [cited 2023 Jun 12]. p. 459–69 Stress, fatigue, and sleep quality leading up to and following a stressful life event. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27860130/>
12. Del Río Y cols. *Estrés y sueño* [Internet]. 2006 [cited 2023 Feb 6]. Available from: https://www.researchgate.net/publication/341993557_Articulo_de_revision_Estres_y_sueno
13. Zubiaut E. *Relación entre calidad del sueño y somnolencia diurna en conductores de transportes pesados, Arequipa del año 2019* [Internet]. 2019 [cited 2023 Mar 18]. p. 105. Available from: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/8843/70.2495.M.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
14. Espinoza R & C. Vol. 18, *Revista Habanera de Ciencias Médicas*. 2019 [cited 2023 Oct 12]. p. 942–56 Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de medicina: ¿Existe

- una relación con la anemia? Available from:
<http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2790>
15. Becerra A. Relaciones entre la calidad de sueño con estrés académico y bienestar en universitarios [Internet]. Pontificia Universidad Católica del Perú; 2018 [cited 2023 Apr 22]. Available from:
https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12664/Becerra_Rodriguez_Relaciones_calidad_sueño1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Bautista H. Relación entre el estrés académico y calidad de sueño en estudiantes dela escuela profesional de medicina humana de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Juliaca, Junio-Agosto 2019. [Internet]. Vol. 10, Corporate Governance (Bingley). Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez; 2020. Available from:
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UANT_268e45b13d406a1ba5273631e6bf92a1
17. Nestares E. Factores que afectan en la calidad del sueño del personal de enfermería de los servicios de medicina interna, paliativos, UCI y urgencias del Hospital General de La Palma [Internet]. Vol. 12, Universidad la Laguna España. Universidad de la Laguna; 2020. Available from: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/19907/>
18. Rosales E. Vol. 68, Facultad de Medicina Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2007 [cited 2023 May 20]. p. 150–8 Sleepiness and sleep quality in medical students of a Peruvian university. Available from:
<http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v68n2/a07v68n2.pdf>
19. Fabres L& C. Sleep: general concepts and their relationship with quality of life [Internet]. Vol. 32. 2021 [cited 2023 Apr 13]. p. 527–34. Available from:
<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864021000894>

20. Ortiz D& C. Vol. 7, ScientiAmericana, Revista Multidisciplinaria. 2020. p. 45–56
Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión.
21. Tellez A& C. Vol. 14, Universitas Psychologica. 2015 [cited 2023 May 12]. p.
695–706 Trastornos y calidad de sueño en trabajadores industriales de turno
rotatorio y turno fijo diurno. Available from:
<https://www.redalyc.org/pdf/647/64747729024.pdf>
22. Mendiburu C& cols. Vol. 15, International journal of odontostomatology. 2021. p.
915–21 Calidad del Sueño, Estrés Percibido y Desórdenes Temporomandibulares
Dolorosos en Adultos Jóvenes de Dos Comunidades Mexicanas.
23. Borquez P. Vol. 8, Eureka. 2011 [cited 2023 Apr 14]. p. 80–91 Calidad del sueño,
somnia diurna y salud autopercebida en estudiantes universitarios. Available
from: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v8n1/a09.pdf>
24. Álvarez A, Muñoz E. Sofía Álvarez, A. & Col. [Internet]. 2016. Available from:
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25328/1/TESIS.pdf>

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

Asociación de la calidad del sueño con los trastornos psicológicos en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca - 2023

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	
PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es la asociación de la calidad del sueño con los trastornos psicológicos en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca - 2023?	OBJETIVO GENERAL Asociar la calidad del sueño con los trastornos psicológicos en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca - 2023.	HIPÓTESIS GENERAL Existe asociación significativa entre la calidad del sueño con los trastornos psicológicos en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca - 2023.	Ansiiedad	Cuestionario (DASS-21)		
PROBLEMAS ESPECÍFICOS ¿Cuál es la asociación de la calidad del sueño con la depresión en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca - 2023?	OBJETIVOS ESPECÍFICOS Asociar la calidad del sueño con la depresión en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, distrito de Juliaca - 2023.	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS Existe asociación significativa entre la calidad del sueño con la depresión en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca - 2023.				Depresión
PROBLEMAS ESPECÍFICOS ¿Cuál es la asociación de la calidad del sueño con la ansiedad en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca - 2023?	OBJETIVOS ESPECÍFICOS Asociar la calidad del sueño con la ansiedad en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, distrito de Juliaca - 2023.	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS Existe asociación significativa entre la calidad del sueño con la ansiedad en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca - 2023.				
PROBLEMAS ESPECÍFICOS ¿Cuál es la asociación de la calidad del sueño con el estrés en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca - 2023?	OBJETIVOS ESPECÍFICOS Asociar la calidad del sueño con el estrés en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, distrito de Juliaca - 2023.	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS Existe asociación significativa entre la calidad del sueño con el estrés en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca - 2023.	Trastornos psicológicos	Características Personales	Sexo	
PROBLEMAS ESPECÍFICOS ¿Cuál es la asociación de la calidad del sueño según el sexo en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca 2023?	OBJETIVOS ESPECÍFICOS Asociar la calidad del sueño según el sexo en trabajadores de la empresa de transportes Espinal Distrito de Juliaca, 2023.	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS Existe asociación significativa entre la calidad del sueño según el sexo en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca 2023.				Edad
PROBLEMAS ESPECÍFICOS ¿Cuál es la asociación de la calidad del sueño según la edad en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca 2023?	OBJETIVOS ESPECÍFICOS Asociar la calidad del sueño según la edad en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca 2023.	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS Existe asociación significativa entre la calidad del sueño según la edad en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca 2023.	CALIDAD DEL SUEÑO	Calidad del sueño	El índice (cuestionario) de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI)	

	<p>Asociar la calidad del sueño según la edad en trabajadores de la empresa de transportes Espinal Distrito de Juliaca, 2023.</p>			<table border="1"> <tr> <td data-bbox="229 483 293 680">Latencia del sueño</td> </tr> <tr> <td data-bbox="293 483 357 680">Duración del sueño</td> </tr> <tr> <td data-bbox="357 483 421 680">Eficiencia habitual del sueño</td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 483 485 680">Alteración del sueño</td> </tr> <tr> <td data-bbox="485 483 580 680">Uso de medicamentos para dormir</td> </tr> <tr> <td data-bbox="580 483 647 680">Disfunción diurna.</td> </tr> </table>	Latencia del sueño	Duración del sueño	Eficiencia habitual del sueño	Alteración del sueño	Uso de medicamentos para dormir	Disfunción diurna.	
Latencia del sueño											
Duración del sueño											
Eficiencia habitual del sueño											
Alteración del sueño											
Uso de medicamentos para dormir											
Disfunción diurna.											

Anexo 02: Consentimiento Informado

Asociación de la calidad del sueño con los trastornos psicológicos en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca - 2023.

Yo:identificado con **DNI**.....; doy fe de haber sido informado(a) por la cual Aceptó participar en el estudio titulado: **“Asociación de la calidad del sueño con los trastornos psicológicos en trabajadores de la empresa de transportes Espinal, Distrito de Juliaca - 2023”**. Teniendo en consideración que toda la información obtenida será de tipo confidencial con interés de estudio y no existiendo ningún riesgo.

Firma del Paciente

DNI:

.....

Anexo 03: Test en la escala

TEST EN LA ESCALA DE ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y ESTRÉS (DASS-21) PARA EVALUAR LOS TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

Instrucciones para el llenado del cuestionario: Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0,1,2,3) que indica cuando esta afirmación le aplicó usted durante la semana.

La escala de calificación es la siguiente:

0 no me aplicó

1 me aplicó un poco, o durante parte del tiempo

2 me aplicó bastante, o durante una buena parte del tiempo

3 me aplicó mucho, o la mayor parte del tiempo.

TEST EN LA ESCALA DE ANSIEDAD, DEPRESION Y ESTRÉS (DASS-21)					
N°	CUESTIONARIO	Escala de clasificación			
		0	1	2	3
1	Me costó mucho relajarme	0	1	2	3
2	Me di cuenta que tenía la boca seca	0	1	2	3
3	No podía sentir ningún sentimiento positivo	0	1	2	3
4	Se me hizo difícil respirar	0	1	2	3
5	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3
6	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones	0	1	2	3
7	Sentí que mis manos temblaban	0	1	2	3
8	Sentí que tenía muchos nervios	0	1		3
9	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo	0	1	2	3
10	Sentí que no tenía nada por que vivir	0	1	2	3
11	Noté que me agitaba	0	1	2	3
12	Se me hizo difícil relajarme	0	1	2	3
13	Me sentí triste y deprimido.	0	1	2	3
14	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo.	0	1	2	3
15	Sentí que estaba al punto de pánico	0	1	2	3
16	No me pude entusiasmar por nada	0	1	2	3
17	Sentí que valía muy poco como persona	0	1	2	3
18	Sentí que estaba muy irritable	0	1	2	3
19	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	1	2	3
20	Tuve miedo sin razón	0	1	2	3
21	Sentí que la vida no tenía ningún sentido	0	1	2	3

Anexo 04: Cuestionario de Pittsburg

Cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño.

Nombre:..... **DNI:**..... **Fecha:**..... **Edad:**.....

Instrucciones:

Las siguientes cuestiones solo tienen que ver con sus hábitos de sueño durante el último mes. En sus respuestas debe reflejar cuál ha sido su comportamiento durante la mayoría de los días y noches del pasado mes. Por favor, conteste a todas las cuestiones.

1.- Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?

2.- ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes? (Marque con una X la casilla correspondiente)

Menos de 15 min
Entre 16-30 min
Entre 31-60 min
Más de 60 min

3.- Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la Mañana?

4.- ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?

5.- Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:

a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:

Ninguna vez en el último mes
Menos de una vez a la semana
Una o dos veces a la semana
Tres o más veces a la semana

b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

Ninguna vez en el último mes
Menos de una vez a la semana
Una o dos veces a la semana
Tres o más veces a la semana

c) Tener que levantarse para ir al servicio:

Ninguna vez en el último mes
Menos de una vez a la semana
Una o dos veces a la semana
Tres o más veces a la semana

d) No poder respirar bien:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana
Una o dos veces a la semana
Tres o más veces a la semana

e) Toser o roncar ruidosamente:

Ninguna vez en el último mes
Menos de una vez a la semana
Una o dos veces a la semana
Tres o más veces a la semana

f) Sentir frío:

Ninguna vez en el último mes
Menos de una vez a la semana
Una o dos veces a la semana
Tres o más veces a la semana

g) Sentir demasiado calor:

Ninguna vez en el último mes
Menos de una vez a la semana
Una o dos veces a la semana
Tres o más veces a la semana

h) Tener pesadillas o malos sueños:

Ninguna vez en el último mes
Menos de una vez a la semana
Una o dos veces a la semana
Tres o más veces a la semana

i) Sufrir dolores:

Ninguna vez en el último mes
Menos de una vez a la semana
Una o dos veces a la semana
Tres o más veces a la semana

j) Otras razones. Por favor descríbalas:

Ninguna vez en el último mes
Menos de una vez a la semana
Una o dos veces a la semana
Tres o más veces a la semana

Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?

Muy buena
Bastante buena
Bastante mala
Muy mala

Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su o recetadas por el médico para dormir?

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana
Una o dos veces a la semana
Tres o más veces a la semana

Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

Ninguna vez en el último mes
Menos de una vez a la semana
Una o dos veces a la semana
Tres o más veces a la semana

Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

Ningún problema
Sólo un leve problema
Un problema
Un grave problema

10) ¿Duerme usted solo o acompañado?

Solo
Con alguien en otra habitación
En la misma habitación, pero en otra cama
En la misma cama.

Instrucciones para la baremación del test de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI).

El PSQI contiene un total de 19 cuestiones, agrupadas en 10 preguntas. Las 19 cuestiones se combinan para formar siete áreas con su puntuación correspondiente, cada una de las cuales muestra un rango comprendido entre 0 y 3 puntos. En todos los casos una puntuación de "0" indica facilidad, mientras que una de 3 indica dificultad severa, dentro de su respectiva área. La puntuación de las siete áreas se suma finalmente para dar una puntuación global, que oscila entre 0 y 21 puntos. "0" indica facilidad para dormir y "21" dificultad severa en todas las áreas.

Ítem 1: Calidad Subjetiva de Sueño

Examine la pregunta nº6 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
Muy buena	0
Bastante Buena	1
Bastante Mala	2
Muy Mala	3

Puntuación Ítem 1: _____

Ítem 2: Latencia de Sueño

1. Examine la pregunta nº2 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
≤15 minutos	0
16-30 minutos	1
31-60 minutos	2
≥60 minutos	3

Puntuación Pregunta 2: _____

2. Examine la pregunta nº5a y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación Pregunta 5a: _____

3. Sume la pregunta nº2 y nº5a

Suma de la Pregunta 2 y 5a: _____

4. Asigne la puntuación al ítem 2 como se explica a continuación:

Suma de la Pregunta 2 y 5a:	Puntuación:
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Puntuación Ítem 2: _____

Ítem 3: Duración del Sueño

Examine la pregunta nº4 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
------------	-------------

Más de 7 horas	0
Entre 6 y 7 horas	1
Entre 5 y 6 horas	2
Menos de 5 horas	3

Puntuación Ítem 3: _____

Ítem 4: Eficiencia habitual de Sueño

1. Escriba el número de horas de sueño (Pregunta nº4) aquí: _____

2. Calcule el número de horas que pasa en la cama:

a. Hora de levantarse (Pregunta nº3): _____

b. Hora de acostarse (Pregunta nº1): _____

Hora de levantarse – Hora de acostarse: _____ Número de horas que pasas en la cama

3. Calcule la eficiencia habitual de Sueño como sigue:

(Número de horas dormidas/Número de horas que pasas en la cama) x 100= Eficiencia Habitual de Sueño (%)

(_____/_____) x 100 = _____%

4. Asigne la puntuación al Ítem 4:

Eficiencia habitual de sueño (%):

>85%

75-84%

65-74%

<65%

Puntuación:

0

1

2

3

Puntuación Ítem 4: _____

Ítem 5: Perturbaciones del sueño

1. Examine las preguntas nº5b-j y asigne la puntuación para cada pregunta:

Respuesta:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

Puntuación:

0

1

2

3

Puntuación 5b _____

Puntuación 5c _____

Puntuación 5d _____

Puntuación 5e _____

Puntuación 5f _____

Puntuación 5g _____

Puntuación 5h _____

Puntuación 5i _____

Puntuación 5j _____

2. Sume las puntuaciones de las preguntas nº5b-j:

Suma puntuaciones 5b-j: _____

3. Asigne la puntuación del ítem 5:

Respuesta:

0

1-9

Puntuación:

0

1

10-18 2
19-27 3

Puntuación Ítem 5: _____

Ítem 6: Utilización de medicación para dormir Examine la pregunta nº7 y asigne la puntuación Respuesta:

	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación Ítem 6: _____

Ítem 7: Disfunción durante el día

1. Examine la pregunta nº8 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación Pregunta 8: _____

2. Examine la pregunta nº9 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
Ningún problema	0
Sólo un leve problema	1
Un problema	2
Un grave problema	3

3. Sume la pregunta nº8 y la nº9

Suma de la Pregunta 8 y 9: _____

4. Asigne la puntuación del ítem 7:

Suma de la Pregunta 8 y 9:	Puntuación:
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Puntuación Ítem 7: _____

Puntuación PSQI Total

Sume la puntuación de los 7 ítems

Puntuación PSQI Total: _____

Anexo 05: Evidencias fotográficas del recojo de Información





