



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

Calidad del sueño y su influencia la salud mental de conductores de una empresa de telecomunicaciones en la ciudad de Quito, en el año 2025.

**Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Psicología**

AUTOR: Jacome Pilicita Lennyn Joe

TUTOR: Romero Páez Mayra Alejandra

Quito - Ecuador

2026

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Yo, Jacome pilicita Lennyn Joel con documento de identificación N° 1724484173
manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la
Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera
total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 02 de febrero del año 2026

Atentamente,



Apellidos y nombres del estudiante
Cedula del estudiante

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo Jacome Pilicita Lennyn Joel con documento de identificación No1724484173, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención: Calidad de sueño y su influencia la salud mental de conductores de una empresa de telecomunicaciones en la ciudad de Quito, en el año 2025 el cuál ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Psicología en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 02 de febrero del año 2026

Atentamente,



Jacome Pilicita Lennyn Joel
1724484173

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Romero Páez Mayra Alejandra con documento de identificación No. 1717994642, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: Calidad de sueño y su influencia la salud mental de conductores de una empresa de telecomunicaciones en la ciudad de Quito, en el año 2025, realizado por Jacome Pilicita Lennyn Joel con documento de identificación N° 1724484173 obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Atentamente,



Romero Páez Mayra Alejandra

1717994642

Dedicatoria y agradecimiento

El presente trabajo de titulación, está dedicado de manera especial, a mi madre, por su apoyo constante, su esfuerzo y su confianza a lo largo de todo este proceso académico y de mi vida. Su acompañamiento ha sido una fuente permanente de esperanza y de mayor aliento para seguir adelante y culminar esta etapa de formación profesional. Asimismo, a mi hermana, por haber sido un gran ejemplo de constancia y superación, incluso a la distancia, que ha sido una motivación continua para no rendirme y para elegir una carrera orientada no solo al crecimiento personal, sino también al servicio y la ayuda a los demás y poder ser una base de apoyo así las personas que más necesitan ayuda.

Sin dejar atrás de igual manera, dedico este logro a mi abuela, a quien en su momento le prometí alcanzar a tener un título universitario y cuyas enseñanzas han sido un gran anhelo poder alcanzar a pesar que ya no esté aquí. A mi abuelo, por sus consejos, historias, esperanza que a puesto en mí y acompañamiento a lo largo de mi vida, y a mis padres de corazón y a mi hermano, por el respaldo, la confianza, el tiempo que han tenido y el apoyo brindado a lo largo de estos años. Este logro es también el resultado del amor, la dedicación y el apoyo de cada uno de ellos, en los momentos más importantes y que he necesitado ayuda. Y debo este éxito al amor, la dedicación y el apoyo incondicional de todos estos socios que estuvieron allí en momentos cruciales de este proceso, y cuando más lo necesitaba. Fueron la compañía constante, las palabras de aliento y la confianza que mantuvieron el proceso en marcha a pesar de lo que se nos presentara, y que fueron tan vitales para superar este obstáculo y, en el proceso, convertirse en el pilar esencial para este logro.

Resumen

La meta a conseguir con esta investigación es la de analizar la correlación existente entre la salud conductual y la calidad del sueño, específicamente el estrés laboral que puede generarse en trabajadores conductores con horarios rotativos en una compañía de telecomunicaciones de la ciudad de Quito durante el año 2025. Para alcanzar la meta se empleó un diseño de investigación no experimental de carácter transversal, de alcance correlacional y con un enfoque cuantitativo. La muestra estuvo se obtuvo de 146 colaboradores a quien se les aplicó el Pittsburgh cuestionario de calidad del sueño (PSQI) con dicha finalidad de conocer la calidad del sueño nocturno y la escala OIT– OMS del estrés laboral para saber los niveles de estrés a los que está sometido el contexto.

Al analizar los resultados alcanzados, se destaca que en la muestra bajo estudio domina una calidad satisfactoria del sueño aunque igualmente se detecta un grupo considerable de trabajadores que enfrenta problemas en su reposo nocturno, mientras que respecto al estrés laboral la mayor parte de las dimensiones analizadas muestran niveles inexistentes o reducidos no obstante se constató la existencia de subconjuntos con grados de estrés que varían desde moderados hasta muy elevados especialmente en elementos organizacionales como la estructura, la injerencia del liderazgo y la conexión grupal, además en síntesis estos descubrimientos facilitan deducir que a pesar de una percepción general baja del estrés persisten amenazas psicosociales subyacentes asociadas tanto a la calidad del sueño como a ciertas particularidades del ambiente organizacional.

PALABRAS CLAVE:

Calidad del sueño, estrés laboral, horarios rotativos, telecomunicaciones, salud conductual

ABSTRACT

The goal of this research is to analyze the correlation between behavioral health and sleep quality, specifically work-related stress that may be experienced by drivers working rotating shifts at a telecommunications company in the city of Quito in 2025. To achieve this goal, a non-experimental, cross-sectional research design was used, with a correlational scope and a quantitative approach. The sample was obtained from 146 employees who were administered the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire for the purpose of determining the quality of nighttime sleep and the ILO-WHO work stress scale to determine the levels of stress to which they are subjected in this context.

When analyzing the results achieved, it is noteworthy that satisfactory sleep quality predominates in the sample under study, although a considerable group of workers who face problems with their nighttime rest was also detected. With regard to work-related stress, most of the dimensions analyzed show non-existent or reduced levels. However, the existence of subgroups with stress levels ranging from moderate to very high was noted, especially in organizational elements such as structure, leadership interference, and group connection. In summary, these findings suggest that despite a generally low perception of stress, underlying psychosocial threats persist, associated with both sleep quality and certain characteristics of the organizational environment.

KEYWORDS:

Sleep quality, occupational stress, rotating shifts, telecommunications, behavioral health.

Índice de Contenido

Introducción	1
I. Planteamiento del problema.....	2
II. Justificación y Relevancia	4
III. Objetivos	7
Objetivo General	7
Objetivo Especifico	7
IV. Marco Teórico.....	7
V. Variables o Dimensiones	15
VI. Hipótesis o Supuestos	18
VII. Marco Metodológico	19
Instrumentos de recolección de datos	19
Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI).....	20
Escala de Estrés Laboral OIT–OMS.....	20
Procedimiento	21
Análisis de datos	21
Consideraciones éticas.....	21
Beneficiarios.....	22
VIII. Población y Muestra	22
Población	22
Criterio de muestreo	23
La muestra planificada.....	23
IX. Descripción de los datos producidos.....	24
Análisis de la Información.	25
X. Presentación de los Resultados Descriptivos	25
Variante de edad	25
Horario laboral	26
Calidad de sueño de Pittsburg (PSQ	26
Estrés estrés laboral de la OIT-OMS	27

XI.	Análisis de los Resultados.....	29
	Tabla de Variantes de Edad.....	29
	Horario de Trabajo.....	30
	Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI)	30
	Estrés Laboral ILO-OMS por Dimensiones.....	30
XII.	Interpretación de los Resultados	31
XIII.	Conclusiones	34
XIV.	Referencias Bibliográficas:.....	35
XV.	Anexos	38

Índice de Figuras

Variante de edad	25
Horario laboral	26
Calidad de sueño de Pittsburg (PSQ)	26
Estrés estrés laboral de la OIT-OMS	27
dimensiones	27
Clima organizacional.....	27
Estructura organizacional	27
Territorio organizacional	28
Tecnología	28
Influencia del líder.....	28
Falta de cohesión	28
Respaldo del grupo.....	29

Introducción

El no mantener un correcto descanso es decir no mantener o lograr tener una buena calidad de sueño es perder un punto primordial para el bienestar integral de los trabajadores, en este marco, esta investigación está situada en la dimensión de análisis de la salud mental y el ámbito de trabajo, enfocándose en la eficiencia de sueño y en la manera en la que el desarrollar hábitos sean estos buenos o malos y que afecten al mismo repercuten directamente sobre el equilibrio psicológico de los conductores, asimismo, en esta relación se identifica un componente socio emocional relevante que se manifiesta en el nivel de bienestar general del personal, por lo tanto, el descanso nocturno resulta indispensable para la estabilidad mental y el adecuado funcionamiento de las personas, de modo que cualquier alteración en los ciclos normales del sueño puede considerarse un riesgo psicosocial dentro del contexto laboral, en este sentido, el estudio propone examinar cómo la carencia de hábitos saludables de sueño puede incidir negativamente en la salud emocional, el rendimiento laboral y la estabilidad psicológica de los empleados, especialmente en aquellos que cumplen jornadas bajo turnos rotativos o nocturnos, como ocurre con los conductores que prestan servicios continuos, de igual manera, la investigación se desarrollará en Quito-Ecuador, durante el año 2025, teniendo como eje de análisis la relación entre el descanso nocturno y la salud psicológica de los trabajadores, considerando al sueño como primordial orientada al bienestar integral, además, desde una mirada centrada en la salud mental y el trabajo, se analiza cómo la disminución en la calidad del sueño afecta no solo al equilibrio psicológico, sino también al desempeño laboral y a la estabilidad emocional frente a las exigencias ocupacionales, en consecuencia, Un descanso nocturno adecuado favorece el control emocional y en el adecuado funcionamiento cognitivo, razón por la cual las alteraciones del descanso se reconocen como posibles condiciones de riesgo psicosociales evidentes en el ámbito profesional, finalmente, a partir de este análisis, el estudio busca evidenciar de qué manera la ausencia de buenos hábitos de sueño impacta de forma negativa en el estado emocional y el rendimiento en el trabajo, particularmente en colaboradores expuestos a turnos rotativos o nocturnos, como aquellos dedicados a labores de conducción y servicios continuos, aportando información significativa para el control y a prevenir riesgos, al mismo tiempo que se fomenta el bienestar general dentro de las organizaciones.

I. Planteamiento del problema

En los estudios que examinamos, el sueño resulta ser muy importante para su salud mental, cómo piensa y actúa, y lo bien que lo hace en el trabajo por otro lado, los hallazgos empíricos han demostrado que el insomnio, así como el mal dormir, están asociados con una serie de síntomas de disfunción diurna, alteraciones en el estado afectivo, procesos que generan deterioro cognitivo, así como una menor calidad de vida (Serrano-Fernández et al, 2021; Sepúlveda Guerra et al, 2020). Nos permite entender el sueño como una función biológica común, actuando a la vez como un importante regulador también psicológico que modula de forma directa la estabilidad emocional y la capacidad funcional del trabajador. Esta serie de consecuencias es especialmente importante en trabajos que requieren atención y responsabilidad, como es el caso de los profesionales del volante, ya que mantener bajo control su salud mental es decisivo para su propio bienestar como para el hecho de estar seguro al volante.

Al explorar el contexto y los antecedentes institucionales, se aprecia que los conductores profesionales conforman un segmento laboral sujeto a condiciones de empleo que obstaculizan un reposo apropiado tales como jornadas prolongadas e irregulares sumadas a una carga de responsabilidad notable y a la tensión persistente por cumplir con tiempos y normativas vigentes, mientras que en el escenario ecuatoriano Procel Niama y colaboradores en (2023) ilustraron que estos conductores exhiben marcadores relevantes de impacto en su salud mental conectados con patrones de sueño inadecuados y con las particularidades de su labor diaria al enfatizar cómo un descanso deficiente se relaciona con un pobre rendimiento diurno y con una calidad de vida reducida.

El conocimiento actual confirma que la calidad de sueño del conductor profesional es influenciada por varios elementos como los laborales y de naturaleza psicosocial. (Serrano-Fernández et al.2021) reportaron que la carga laboral, el estrés laboral y los turnos irregulares se perfilaron como indicadores relevantes de calidad de sueño, interfiriendo con el ritmo circadiano y un crecimiento en la vulnerabilidad a las condiciones de la salud conductual. De la misma manera, Sepúlveda Guerra et al. (2020) argumentan que trabajar en condiciones inadecuadas, expuesto de este modo al riesgo del bienestar emocional y físico, relacionadas con los trastornos de sueño, 2 desgaste de la

salud física, incremento del consumo de psicofármacos y reducción en la calidad de buen vivir en general, conformando un cuadro de riesgo psicosocial enclavado en el tiempo.

Al explorar desde su fundamento teórico y conceptual, la psicología organizacional, en el campo del bienestar laboral, sostiene que el sueño constituye un proceso tanto biológico como psicológico de carácter esencial para el adecuado desempeño emocional y cognitivo de las personas dentro del entorno laboral, en particular, el descanso nocturno cumple una función clave como mecanismo regulador de las emociones, el enfoque sostenido, la memoria operativa y la capacidad para toma de decisiones, por lo cual se posiciona como un componente indispensable para garantizar niveles óptimos de seguridad y eficiencia en actividades que implican la operación de vehículos profesionales, en contraste, cuando estas funciones se ven alteradas como consecuencia de unos malos hábitos del sueño, estas incrementan considerablemente el riesgo de cometer errores, manifestar conductas impulsivas y presentar dificultades para afrontar situaciones altamente demandantes, tales como las que se presentan de manera frecuente en el tránsito y en las exigencias propias de las actividades laborales cotidianas.

El deterioro sostenido en la calidad de descanso se vincula de manera reiterada con la presencia de manifestaciones como ansiedad, irritabilidad, fatiga cognitiva y un progresivo compromiso de las funciones cognitivas superiores, factores que repercuten negativamente en los conductores tanto en el plano psicoemocional como en su desempeño laboral, en este contexto, Kim y colaboradores (2024) evidenciaron una conexión positiva entre la baja calidad del dormir y niveles elevados de conductas agresivas en choferes profesionales, lo cual sugiere que el descanso insuficiente limita la capacidad de autorregulación emocional y favorece la aparición de respuestas conductuales disfuncionales, por consiguiente, desde una perspectiva integradora de los hallazgos empíricos, estos resultados refuerzan la necesidad de comprender el sueño como un elemento psicológico fundamental de la salud ocupacional, no solo por su influencia directa en el equilibrio emocional, sino también por el papel relevante que desempeña como factor asociado a la seguridad en el entorno de trabajo y a la reducción

Desde la evidencia empírica disponible, se reconoce que descansar y mantener una excelente calidad del sueño cumple una función protectora determinante, en este sentido Lenzo et al. (2022) identificaron que un nivel adecuado de calidad del descanso se asocia con un mayor bienestar psicológico, lo cual favorece los procesos de recuperación emocional y a su vez contribuye a una mejor capacidad para afrontar de

manera efectiva las demandas propias del entorno laboral. Estos hallazgos resaltan la necesidad de comprender el sueño no únicamente como un posible factor de riesgo, sino también como un recurso psicológico esencial que favorece el bienestar mental, el equilibrio emocional y el buen desempeño de los conductores profesionales

En concordancia con los planteamientos desarrollados anteriormente, el desarrollo de esta investigación se ubica dentro de los parámetros de la bienestar psicológicos y salud en el trabajo, en el cual la calidad del sueño se entiende como una parte de la naturaleza psicosocial estrechamente relacionada con la salud mental del conductor profesional, bajo esta perspectiva, el estudio se orienta a analizar de qué manera las condiciones laborales y los hábitos de descanso característicos de este colectivo inciden en su bienestar psicológico, con la finalidad de aportar evidencia científica que sustenta de base para el diseñar y imprimir las estrategias preventivas y correctivas e intervenciones orientadas a fortalecer la estabilidad mental y optimizar la bienestar de vida de los conductores profesionales.

II. Justificación y Relevancia

la presente investigación de titulación se tiene como propósito analizar cómo incide de descanso nocturno a la salud mental de los conductores profesionales de una empresa de telecomunicaciones situada en la ciudad de Quito, en el transcurso del periodo correspondiente al año 2025. Parte de la premisa de que los trabajos del sector servicios, en especial aquéllos cuyos trabajos se caracterizan por extender la jornada, ser rotativos o tener altos niveles de carga emocional, afectan importante y considerablemente los patrones del buen sueño, lo cual repercute directamente en el equilibrio mental dado que afecta el estado de la concentración, el estado de ánimo y de la productividad.

Al examinar el escenario en las políticas públicas vigentes en materia de condición y salud mental en el Ecuador (Asamblea Nacional del Ecuador, 2024)., se identifica que, a pesar de su existencia a nivel normativo, su aplicación efectiva en el sector privado es aún insuficiente, situación atribuible tanto a limitaciones en los procesos de implementación como a deficiencias estructurales persistentes, en este escenario, cobra relevancia el desarrollo de investigaciones que permitan visibilizar la importancia del sueño reparador como un factor protector esencial para mantener la salud integral de los trabajadores, en especial, la presente de investigación, orientado a indagar la influencia de la calidad del sueño sobre el estado de salud mental de las personal del sector de

telecomunicaciones, pretende profundizar en la comprensión de cómo un descanso inadecuado puede vincularse con un incremento de la tensión laboral, la ansiedad, el agotamiento emocional y la desmotivación en el desempeño de las funciones laborales, aportando de este modo insumos relevantes para el diseño y fortalecimiento de estrategias preventivas en el ámbito organizacional.

Al reflexionar sobre las implicaciones derivadas, se destaca que el análisis de la información recolectada mediante instrumentos psicométricos y cuestionarios validados representa un pilar esencial para detectar y elegir intervenciones que demuestren mayor eficacia en el mejoramiento de la calidad del sueño, las tácticas para el manejo y control del estrés además de la salud relacionada con el bienestar emocional, y dentro de este contexto tales intervenciones contarían con el soporte de evidencia científica lo cual facilitaría a la empresa el desarrollo, implementación y ejecución de una política de salud mental más robusta y eficaz dirigida a mejorar y potenciar el bienestar de vida de su personal, el ambiente organizacional así como la producción laboral de sus empleados, por otro lado los indicadores estadísticos accesibles en el ámbito ecuatoriano y latinoamericano revelan una alta incidencia entre trabajadores del sector servicios que exhiben trastornos del sueño y signos de fatiga mental vinculados a horarios de trabajo extendidos, un aumento en la carga laboral junto con elevados grados de presión psicológica originados por el empleo constante de recursos en el trabajo y por el estrés emocional.

El que se explorará es una problemática que fue detectada con la pandemia de COVID-19, ya que esta origino un cambio radical en el ciclo circasiano de las personas, y por ende en un incremento considerable y sostenido en la ansiedad, estrés y hasta incertidumbre laboral (Karanika-Murray, 2021; Serrano-Fernández & Boada-Grau, 2021)A pesar de la relevancia y gravedad de esta realidad, son escasas las evidencias empíricas centradas en trabajadores del sector privado en Ecuador, específicamente en empresas de telecomunicaciones, que permitan conocer qué condiciones laborales inciden de manera particular en sus prácticas de sueño por ende en su salud mental. En ese sentido, este estudio es significativo en tanto que parte de una base de evidencia científica e incluso provee un conocimiento aplicable en una empresa de telecomunicaciones, e inclusive a otras organizaciones del sector servicios, en la comprensión de sueño en relación a la salud psicológica y bienestar de sus empleados.

Los hallazgos obtenidos constituirán guías fundamentales para los psicólogos

ocupacionales, responsables del departamento de desarrollo organizacional y diseñadores de programas de salud laboral para fomentar la identificación de condiciones de peligro psicosociales y la delineación de intervenciones preventivas y basadas en evidencia. En un contexto clínico, la investigación es relevante porque puede permitir identificar señales para el síndrome de burnout, que se presentan como el agotamiento emocional, pérdida de identidad propia y baja motivación laboral, y se relaciona con una mala calidad de sueño (Karanika-Murray, 2021). No solo por su ejemplo personal en sus hábitos saludables, sino también en lo que profesionalmente ofrece a través de su profesión, que se traduce en bienestar para el trabajador y mejora de los contextos organizacionales.

Desde el enfoque psicométrico, según Luna Solís, Robles Arana y Agüero Palacios (2023) desarrollaron un proceso de verificación del cuestionario de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) con un grupo de la población peruana, demostrando adecuados niveles de estabilidad e invariancia del instrumento dentro del contexto latinoamericano, en este marco, el PSQI, ampliamente empleado en investigaciones a nivel internacional, se caracteriza por ser un cuestionario de naturaleza multidimensional que posibilita la evaluación de diversos componentes del sueño, entre los que se incluyen la latencia, la duración, la eficiencia y la presencia de perturbaciones durante el descanso nocturno, según los autores, la validación de este instrumento representa un aporte metodológico significativo para la investigación de la salud mental en América Latina, Gracias a su flexibilidad para medir la calidad del descanso en poblaciones culturalmente diversas y a su relevancia en el trabajo de trastornos del sueño.

En este marco conceptual, el sueño puede entenderse como un indicador clave del equilibrio psicológico, en la medida en que se encuentra estrechamente vinculado con los grados de ansiedad, de depresión y estrés crónico, motivo por el cual su calidad ocupa un lugar central en la evaluación del bienestar mental, en esta línea de análisis, KaranikaMurray (2021), mediante una análisis sistemático publicada en la Revista Escandinava de Trabajo, Medio Ambiente y Salud, destaca el calidad de descanso como un elemento significativo tanto del bienestar psicológico como del rendimiento laboral, señalando que la privación del descanso y la alteración de los horarios de sueño se asocian de forma consistente con la aparición del cuadro de agotamiento, la afectación del clima organizacional y el aumento del ausentismo laboral, de igual manera, desde una perspectiva psicológica, la falta prolongada de sueño impacta directamente en los procesos de regulación emocional, lo cual se manifiesta en una menor facultad de

afrentamiento frente a las exigencias laborales, acompañada de un patrón de disfunción cognitiva caracterizado por un incremento de la fatiga mental, problemas al momento de decidir y una disminución de la motivación, en consecuencia, estos hallazgos subrayan la relevancia del descanso y del sueño como variables predictoras fundamentales para el puesto en marcha e implementación de métodos de abordaje psicológica en el escenario organizacional.

III. Objetivos

Objetivo General

Determinar como el sueño de calidad afecta el estado emocional, cognitivo, social y laboral de los conductores de la compañía Telecomunicaciones.

Objetivo Especifico

Identificar las rutinas de sueño y descanso que se dan en las jornadas laborales de los empleados de la compañía de telecomunicaciones en Quito en el periodo 2025.

Realizar una valoración de los niveles de la salud conductual de los conductores de la empresa de telecomunicaciones tomando en cuenta factores psicológicos como el estrés.

Establecer que la relación de los hábitos del sueño se entrelaza con los indicadores básicos de la salud conductual en los conductores de la empresa de telecomunicaciones, utilizando los resultados obtenidos con los instrumentos aplicados.

IV. Marco Teórico

El sueño se reconoce como una evolución biológica esencial para la conservación

del equilibrio físico, emocional y cognitivo de las personas, en tanto que una adecuada calidad del descanso contribuye de manera significativa a los procesos de recuperación y al funcionamiento óptimo de diversas capacidades psicológicas, en esta línea, Villacrés (2023) examinó la relación entre los hábitos y el vínculo de calidad del sueño con los grados de estrés laboral en una empresa del ámbito de importaciones en Ecuador, identificando una relación estadísticamente significativa entre dos variables, la cual se mostró más pronunciada en trabajadores expuestos a jornadas extensas o a condiciones de trabajo continuo, los hallazgos obtenidos evidencian que el sueño desempeña un papel moderador en el vínculo que une el individuo y su actividad laboral, ya que la insuficiencia del descanso incrementa la susceptibilidad frente al estrés, de igual manera, se observó que el estrés laboral ejerce un impacto negativo sobre la calidad de descanso, favoreciendo la configuración de un proceso bidireccional de retroalimentación que influye directamente tanto en el rendimiento organizacional como en la aparición de alteraciones emocionales.

En el marco de los estudios revisados, se evidencia que la privación del sueño o una deficiente calidad del descanso no solo incrementan los niveles de estrés asociados al trabajo, sino que además afectan de manera negativa funciones cognitivas esenciales, tales como la atención sostenida, la capacidad para decidir y las funciones de regulación emocional, en consecuencia, un sueño inadecuado predispone a los trabajadores a presentar altos niveles de irritabilidad, agotamiento físico y mental, así como una capacidad limitada para afrontar las exigencias laborales, situación que puede derivar en un aumento de errores en el desempeño, la ocurrencia de accidentes laborales y una disminución general del rendimiento, por lo tanto, el promover los hábitos de sueño saludables, sumado con el establecimiento de entornos laborales adecuados, se configura como un elemento fundamental para la mitigación de trastornos psicológicos y para el fortalecimiento del bienestar integral en el contexto del trabajo.

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP) formuló y promulgó la Política Nacional de Salud Mental 2023–2028, esta política tiene como objetivos promover el bienestar psicológico, prevenir los trastornos mentales y fortalecer la atención comunitaria (Ministerio de Salud Pública, 2024). A pesar de que esta política es un importante avance en salud pública, no se describe una línea de acción específica para los trabajadores de sectores de alta demanda emocional como pueden ser los servicios, los trabajadores en áreas de alta demanda emocional, lo cual representa una gran limitación

considerando que estos grupos están altamente expuestos a factores de riesgo psicosocial. Estudios previos indican que los tipos de trabajo en el sector de servicios incluyen interacción constante con los usuarios, presión basada en objetivos, jornadas más largas y control limitado sobre el ritmo de trabajo, todo lo cual aumenta la vulnerabilidad de un individuo al estrés crónico, agotamiento emocional y trastornos del sueño. Una política generalista de arriba hacia abajo no proporciona las intervenciones preventivas necesarias que resuenen con estos trabajadores según sus contextos laborales y, por lo tanto, es inadecuada. Así, la ausencia de estrategias diferenciadas puede perpetuar las brechas en la protección de la salud psicosocial ocupacional, limitando el impacto de la política y destacando la necesidad de recurrir a enfoques particulares relevantes para los sectores con mayor riesgo de vulnerabilidad psicológica.,

El Plan de Salud Mental del Municipio de Quito (2020 - 2023) desarrolló, en este sentido, estrategias de intervención comunitaria, talleres de sensibilización y espacios de asesoramiento psicológico a nivel local, aunque estas respuestas se desarrollaron en torno a la población, no en entornos de trabajo organizados. Desde la psicología de la ocupación, la falta de programas dirigidos hacia la pedagogía de la higiene del dormir, la educación emocional y el estrés de los lugares de trabajo es un límite de la consecución extensiva conforme a los objetivos en el plan de salud mental en el país. Por lo que, evidentemente, se debe avanzar hacia nuevas políticas que sitúen la higiene del sueño como un eje del bienestar psicosocial y de la productividad sostenida.

Los datos científicos están en sincronía en el sentido de que la calidad del descanso afecta de manera determinante en la salud conductual. Aquí se ven implicados aspectos como el trabajo nocturno, el tiempo prolongado frente a pantallas sin descanso, los horarios arbitrarios o las posibilidades de hiper conexión tecnológica. Todo ello supondrá un cambio en los ritmos circadianos que modifican los procesos de homeostasis emocional y de plasticidad neuronal. Al reflexionar sobre consecuencias, se hace patente que estas se manifiestan a través de irritabilidad, déficit de atención, ansiedad, depresión y en último término fatiga cognitiva tal como lo reporta (El País,2025). Existe un enorme riesgo tanto para la salud conductual individual como colectiva en la calidad del sueño en el lugar de trabajo y en la era digital. La interferencia crónica en los ritmos circadianos afecta la capacidad de nuestro cerebro para regular las emociones y adaptarse al estrés, lo que podría tener consecuencias en la vulnerabilidad a desarrollar trastornos psicológicos. Por ende, regular los horarios laborales, disminuir la hiper conectividad y promover el

descanso, son estrategias de autocuidado, pero también son medidas preventivas que son esenciales en la salud pública y la salud ocupacional.

Los autores Guamán-Pulgarín y Manzano-Merchán (2024) arrojaron la luz en el análisis de la valorización del bienestar y la salud de las enfermeras de la red pública del Ecuador en relación con el trabajo nocturno y los horarios rotativos, hallando para ello una alta prevalencia de cansancio crónica, somnolencia en el día, cambios en el nivel de ánimo y bajo contenido en cuanto la percepción de concentración. De estos resultados hemos inferido que la rotación rotativa y el descanso insuficiente suelen influir tanto en el rendimiento cognitivo como en las dificultades en el estado de ánimo. Situación que podría comprometer al mismo tiempo la capacidad de mantener una buena calidad de vivir y la adecuada ejecución en la práctica profesional. Resulta interesante resaltar también que los autores aprecian que la alteración de los ritmos circadianos provoca un desajuste fisiológico que influye en las varianzas en la homeostasis del cuerpo.

En este marco de análisis, los instrumentos de evaluación más empleados en la literatura científica, Entre ellos el cuestionario de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), el cuestionario de somnolencia de Epworth y diversos autoinformes vinculados a la percepción subjetiva del descanso, han posibilitado identificar asociaciones estadísticamente relevantes entre la calidad del descanso y características psicológicas relevantes, entre las que destacan el bienestar subjetivo, la resiliencia y la autoeficacia en el ámbito laboral, en este sentido, dichas herramientas no solo contribuyen a la generación de evidencia empírica sólida, sino que además proporcionan a la psicología aplicada fundamentos consistentes para planificación e implementación de abordajes tanto clínicos como organizacionales, orientadas a restablecer el equilibrio físico como mental de los individuos trabajadoras que presentan alteraciones en sus patrones de sueño.

A partir de los hallazgos expuestos, resulta pertinente vincular la calidad del descanso con otras condiciones de riesgo psicosocial, entre las cuales el estrés ocupacional se posiciona como uno de los más relevantes en el contexto del siglo XXI, en particular, dentro del sector de servicios, donde la demanda interpersonal constante y la necesidad de respuesta inmediata constituyen características predominantes, los niveles de tensión tienden a incrementarse de manera sostenida, en este sentido, un trabajo efectuado en el cantón Quito por Jaramillo-Vinueza y Quinde-Alvear (2025) evidenció que aproximadamente el 70 % del personal médico evaluado presentaba niveles de estrés moderado a alto, situación que impactaba negativamente tanto en el rendimiento laboral

como en el bienestar psicológico, si bien dicha investigación se efectuó en el contexto de la medicina, sus resultados muestran un patrón comparable al observado en otros contextos del sector servicios, donde factores como la interacción continua con las personas, la presión emocional y la sobrecarga de tareas favorecen una mayor vulnerabilidad al estrés y al agotamiento emocional.

Desde una perspectiva clínica, la exposición prolongada al estrés produce alteraciones en la arquitectura del sueño, caracterizadas por una reducción en las fases REM y NREM, así como por un impacto negativo en los procesos de reparación neuronal que se desarrollan durante el descanso, en consecuencia, estas alteraciones pueden favorecer la conformación de un círculo vicioso entre el burnout o agotamiento laboral, la privación del sueño y el deterioro del bienestar emocional, asimismo, bajo el enfoque de la psicología orientada a la salud, la comprensión integral de esta relación resulta fundamental para el diseño y la aplicación de proyectos preventivos de carácter psicoeducativo, dirigidos a la promoción de hábitos de sueño saludables, la práctica de estrategias de relajación, prácticas de *mindfulness* y el fortalecimiento de estrategias de anejo adaptativo frente a las demandas laborales.

En el ámbito del transporte, Vega Quispe (2023) analizó la conexión entre el descanso saludables y el estrés laboral en choferes de transporte interurbano en Lima Metropolitana, señalando que ambas variables pueden ser consideradas de manera conjunta dentro del análisis, a pesar de no haberse identificado una asociación estadísticamente concluyente entre ellas, no obstante, el estudio evidenció un patrón recurrente de fatiga, somnolencia y deficiente calidad del descanso, manifestaciones propias de un sueño insuficiente y de periodos de recuperación limitados entre turnos laborales, desde un enfoque analítico, estas alteraciones adquieren especial relevancia cuando se examinan sus efectos en los componentes físicos, emocionales y cognitivos que sustentan una conducción segura, tales como la concentración sostenida, la rapidez de reacción y la habilidad para tomar decisiones, en consecuencia, la desincronización de los ritmos circadianos, sumada a la explosión prolongada a jornadas laborales exigentes, facilita el desarrollo de disfunciones fisiológicas que incrementan la vulnerabilidad de los conductores a dificultades en el rendimiento, incluyendo un mayor explosión de accidentes de tránsito, lo cual respalda la importancia de implementar estrategias preventivas orientadas a la protección integral del conductor y a la reducción de daños asociados a su labor.

A pesar de la amplia evidencia internacional disponible, los estudios que abordan de manera específica la conexión entre la calidad del descanso y la salud conductual en el ámbito laboral en el contexto ecuatoriano siguen siendo escasos, en efecto, la producción científica nacional se ha centrado principalmente en profesionales del sector salud, mientras que otros ámbitos laborales, en particular el sector servicios, han sido poco explorados, lo cual ha impedido la realización de un análisis integral que permita identificar de forma exhaustiva las interrelaciones existentes entre el descanso, el estrés organizacional y la salud psicológica en empleados de distintos dominios, en este escenario

La investigación de Lozada Torres y Mena Freire (2024) encuentra una baja correlación negativa entre el descanso nocturno y la resiliencia en choferes profesionales, lo que sugiere que una mala calidad del sueño puede impactar de forma negativa sobre la reducción de los recursos psicológicos de afrontamiento, en esta línea, la escasa producción científica en esta temática limita el desarrollo de conocimientos sólidos que sustenten la aplicación de políticas públicas orientadas en la evidencia así como el diseño de iniciativas para promover el bienestar emocional de los empleados, en esta dirección, según Lozada Torres y Mena Freire (2024) se constituye como un aporte que evidencia que las alteraciones de los sueños pueden perjudicar de forma negativa la resiliencia psicológica, lo que refuerza la importancia de investigar en diversas poblaciones laborales, dado que la escasa evidencia empírica disponible limita la creación de estrategias de abordaje y la implementación de programas preventivos para promover el bienestar emocional en el ámbito laboral.

Por lo tanto, se asume la necesidad de comenzar a desarrollar líneas específicas dentro de la investigación psicológica organizacional, clínica y comunitaria, tanto en la validación de herramientas para la evaluación como en el desarrollo de líneas de intervención que tiendan al diagnóstico precoz de trastornos del sueño. Desde el enfoque organizacional, se debe considerar la calidad del sueño como una variable de bienestar psicosocial importante, equivalente a variables como la motivación, satisfacción en el trabajo o el sentido de pertenencia. También desde la psicología del trabajo y las organizaciones se potencia el sueño reparador como un elemento que contribuye en la salud conductual y predictor de la productividad y la permanencia en el puesto de trabajo.

Dentro del contexto ecuatoriano, resulta particularmente pertinente impulsar el

estudio del sueño desde un enfoque biopsicosocial, el cual articule metodologías cuantitativas, como la utilización del cuestionario de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), mediante aproximaciones cualitativas dirigidas a comprender la experiencia subjetiva de los trabajadores respecto a sus hábitos de descanso y a su percepción de bienestar general, en este sentido, la integración de ambos enfoques metodológicos permitiría alcanzar una visión más integral y profunda del fenómeno del descanso, así como de su repercusión en la salud conductual y en el rendimiento laboral.

Las empresas deben comprometerse al máximo con el fomento del balance entre las exigencias laborales y la salud conductual de su personal. La instauración de políticas organizativas que contemplen la programación de las guardias de forma racional, el fomento de la higiene del sueño, la creación de entornos de trabajo saludables disminuirá, sin lugar a duda, los niveles de cansancio, estrés y agotamiento. De este modo, la psicología de la organización también cumple una función estratégica en la disminución del malestar laboral y en la transformación de las condiciones de trabajo hacia formatos más humanos, sostenibles y centrados en la salud integral de las personas al trabajo.

Desde el campo de la psicología, se ha evidenciado que la disnea y diversos trastornos conductuales, tales como la sintomatología ansiosa y la depresiva, se encuentran ampliamente documentados en la literatura científica como condiciones asociadas a alteraciones en los patrones normales de sueño, en este sentido, la evidencia empírica ha demostrado que las perturbaciones del sueño, particularmente el insomnio, no deben ser entendidas únicamente como un síntoma secundario de otros trastornos psicológicos, sino también como una problemática clínica autónoma, dado que interfiere de manera significativa en el estado de ánimo, en los procesos de regulación emocional y en el desempeño cotidiano de las personas, tal como lo señala Harvey (2002), lo cual refuerza la importancia de atender los cuadros de sueño como un eje central en la evaluación y abordaje de la salud mental.

La relevancia de este autor radica en que su propuesta cognitiva sobre el insomnio proporciona un marco teórico sólido para explicar cómo la hiperactivación cognitiva, la preocupación constante y la presencia de conductas inadecuadas vinculadas al sueño contribuyen a la persistencia de este trastorno, aun cuando los factores estresantes externos se han reducido de manera considerable, bajo esta perspectiva, la intervención cognitivo-conductual dirigida para el insomnio (TCC-I) se ha consolidado como la intervención psicológica de primera línea en el abordaje de los trastornos del sueño,

debido a su amplio respaldo teórico y empírico, en este mismo sentido, los aportes de Morin et al. (2006) resultan fundamentales, ya que la evidencia empírica derivada de sus estudios demuestra de forma consistente la efectividad de la TCC-I para optimizar la calidad del sueño, acortar el tiempo de inicio del descanso nocturno y mitigar síntomas asociados con la ansiedad y el malestar psicológico, lo cual refuerza su utilidad tanto en contextos clínicos como en el ámbito laboral.

Estos hallazgos aportan un respaldo empírico sólido para la ejecución de intervenciones sustentadas en los hallazgos orientadas a mitigar las consecuencias clínicas del insomnio en la población adulta, asimismo, investigaciones recientes señalan que los problemas de sueño en los contextos laborales no se originan exclusivamente a partir de aspectos individuales, sino que emergen también cuando el entorno psicosocial de trabajo, incluyendo variables como las exigencias laborales, el respaldo social y los estilos de liderazgo, actúa como un elemento contribuyente en la alteración del descanso (Van Laethem et al, 2018), por lo tanto, la carga del insomnio no puede explicarse de manera aislada desde el individuo, en este sentido, los autores citados resultan relevantes debido a que su estudio empírico evidencia una conexión mutua entre las características del trabajo y la calidad del sueño, ofreciendo un marco integrador que articula la psicología clínica con la psicología organizacional, de igual manera, la literatura especializada sostiene que resulta fundamental vincular ambas disciplinas para alcanzar una comprensión holística del bienestar psicológico, ya que mientras la psicología organizacional se orienta principalmente a la mitigación de peligros psicosociales y a la promoción de condiciones de trabajo saludables, la psicología clínica aporta herramientas terapéuticas destinadas a abordar las implicaciones psicológicas individuales derivadas de las alteraciones del sueño, en consecuencia, esta convergencia teórica favorece el desarrollo de modelos de intervención en salud conductual y bienestar organizacional más integrales, eficaces y sostenibles en el tiempo.

Una acción colectiva debe considerarse la promoción de un sueño saludable y no una acción individual. Los cambios de hábitos en los estilos de vida, el trabajo nocturno y el uso intensivo de tecnologías digitales tienen efectos a escala familiar y social. Por eso, es primordial que la educación sobre salud del sueño entre en la composición de estrategias de prevención comunitaria. Realizar campañas de concientización, formar grupos psicoeducativos y crear redes de apoyo social puede facilitar el desarrollo de comunidades laborales más conscientes y resilientes a la fatiga física y/o psicológica.

V. Variables o Dimensiones

El análisis se efectuó a cabo desde un punto de vista cuantitativo, mediante un enfoque no experimental de carácter transversal, observacional y tipo correlacional, con la finalidad de examinar la conexión entre la calidad de descanso y la salud conductual en una muestra de empleados de una empresa de telecomunicaciones situada en el cantón de Quito durante el año 2025, en este contexto, las variables de interés fueron definidas y operacionalizadas de manera precisa para permitir su observación sistemática y para su análisis estadístico posterior, apoyándose tanto en los aportes de la literatura científica especializada como en los fundamentos teóricos propios del ámbito de la salud ocupacional, de igual forma, el enfoque de la estudio se establece en torno al análisis de dos variantes principales, considerando la calidad del descanso como variable independiente y la salud conductual, específicamente el estrés laboral, como variable dependiente, las cuales constituyen los ejes centrales del estudio, dado que diversas investigaciones empíricas han identificado la existencia de una asociación notable entre los patrones de descanso y el bienestar psicológico de la población trabajadora.

La calidad de descanso es un constructo multidimensional y resultante de las percepciones “subjetivas” del descanso y varios factores objetivos relacionados con los patrones de descanso, incluyendo la lapso, latencia, eficiencia y irregularidades del sueño. Esta perspectiva está basada en la idea de que el sueño no debe ser pensado solamente como un estado pasivo y estacionario, sino más bien un fenómeno activo y dinámico que requiere de un necesario control para la consecución o cerramiento de la recuperación psicofísica, cognitiva y emocional del sujeto (Buysse et al., 1989). La selección de esta variable está basada en investigaciones anteriores que sugieren que mala calidad del sueño se asocia con déficits en atención, estado anímico, regulación emocional y reacción al estrés, más aún en entornos laborales de alta demanda (Serrano-Fernández & BoadaGrau, 2020). En la industria de las comunicaciones, en la que las largas horas, los turnos y la presión mental son la norma, la calidad del sueño se encuentra en el núcleo de la relación dinámica con el bienestar psicológico.

Desde un enfoque de mirada teórico y operativo, los modelos explicativos que abordan el estudio de la calidad del descanso, fijan su abordaje en múltiples dimensiones

que permiten comprender, como un todo, los procesos que entran en juego durante el descanso nocturno, así como las condiciones internas y externas que contribuyen a un buen desarrollo del mismo. Así, estos enfoques permiten reconocer los principales elementos que intervienen en la percepción y evaluación de la calidad del sueño.

Desde una perspectiva subjetiva, la calidad del sueño se concibe como la valoración personal que el individuo realiza sobre su experiencia de descanso, motivo por el cual su inclusión resulta pertinente, considerando la estrecha relación que existe entre la percepción subjetiva del sueño y diversos indicadores de bienestar psicológico, así como con los niveles de satisfacción con la vida, en este sentido, la evidencia científica señala que, aun cuando los parámetros objetivos del sueño pueden situarse dentro de rangos considerados adecuados, una apreciación negativa del descanso percibido se ha asociado de manera consistente con mayores niveles de malestar o angustia emocional, lo cual refuerza la importancia de incorporar esta dimensión en el análisis de la relación entre el sueño y la salud conductual, tal como lo proponen Buysse et al. (1989).

El periodo del sueño se define como el lapso que se tarda en dormir. La latencia extendida -relativo a procedimientos que entiende como hiperactivación, de carácter tanto cognitivo como fisiológico- se estiman, usualmente, al estrés laboral, la ansiedad y la preocupación por el trabajo. Dado que pueden proteger el estado psicológico, es importante entender cómo compatibilizar el sueño y la salud conductual.

La duración del descanso, refiere al lapso total de horas en las que una persona descansa en una noche. Según diversos estudios científicos, la falta de sueño se relaciona con actitud de cansancio persistente, bajo rendimiento en el trabajo y mayor propensión al estrés. A partir de ahora también se puede diagnosticar a si los empleados tienen un descanso suficiente para conseguir su completa recuperación. La efectividad del sueño mide el porcentaje de lapso total en la cama que se pasa reposando. Esto se explica como el resultado de un sueño fragmentado o ineficiente con efectos en los procesos de restauración física y mental que predisponen a la alteración de la actividad diurna y al malestar psicológico. Los trastornos del sueño a lo largo del sueño, así como las alteraciones en la apnea o la narcolepsia. Dado que, entre los trabajadores, los trastornos nocturnos están relacionados con un mayor estrés, irritación y dificultades de regulación emocional, esto puede tener graves implicaciones, sobre todo en esta clase cuando expuestos a un entorno laboral intensivo.

El uso de las pastillas para lograr el sueño y/o para permanecer descansando es un

índice indirecto de insomnio crónico. Esta dimensión teóricamente nos permite discernir la presencia de casos cuando hay falta de descanso natural que refleja angustia psicológica o estrés continuo con estresores psicológicos aumentados.

Desde un enfoque evaluativo, la calidad del sueño será medida a través del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), instrumento ampliamente validado a nivel internacional, el cual integra múltiples dimensiones vinculadas al descanso nocturno, permitiendo así obtener una valoración global de la calidad del sueño percibida durante el último mes, de este modo, se dispone de un indicador sintético, consistente y confiable para el análisis de esta variable, en concordancia con el modelo propuesto por Buysse et al. (1989).

La salud conductual puede conceptualizarse como una condición de bienestar psicológico que posibilita a las personas adaptarse de manera eficaz a contextos marcados por elevadas demandas y niveles de estrés, favoreciendo tanto un desempeño adecuado en el ámbito laboral como el desarrollo y mantenimiento de relaciones interpersonales satisfactorias y funcionales (Orloff, 2009), en este contexto, el estrés laboral se identifica como uno de los principales indicadores del deterioro de la salud conductual en el trabajo, en la medida en que representa un constructo clave para la comprensión del bienestar psicológico de los trabajadores, por esta razón, la presente investigación centra su análisis en dicho factor, en concordancia con los lineamientos y orientaciones establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013).

El estrés laboral se conceptualiza como una respuesta de carácter psicológico y fisiológico que emerge cuando el trabajador percibe que las demandas del entorno laboral superan los recursos personales disponibles para afrontarlas de manera adecuada, en este sentido, la selección de esta variable se sustenta en un sólido cuerpo de evidencia científica que señala al estrés laboral como uno de los principales mecanismos a través de los cuales las condiciones del ambiente de trabajo y la deficiente calidad del sueño influyen de forma negativa en el bienestar psicológico de los trabajadores (KaranikaMurray, 2021).

Desde una perspectiva teórica, el estrés relacionado con el trabajo también se estudia en asociación con áreas tales como la cantidad de trabajo, la organización de las tareas, el control sobre las tareas, la presión temporal y el entorno laboral. Estas dimensiones se introducen ya que facilitan la definición de las causas organizativas del estrés psicológico y pueden ser amplificadas en los trabajadores por el juego de una

insuficiente recuperación.

Desde el enfoque metodológico, la evaluación del estrés en el trabajo se llevará a cabo a con el cuestionario de Estrés Laboral OIT-OMS, un instrumento estandarizado elaborado por la “Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS)”, concebido específicamente para el uso en investigaciones científicas con población trabajadora, en este marco, dicha escala posibilita una valoración cualitativa del efecto que las situaciones laborales tienen sobre la salud psicológico, al tiempo que permite recopilar información relevante para el estudio de su relación con la calidad de dormir, lo que favorece una aproximación integral al estudio de la asociación entre ambas variables, de acuerdo con las directrices definidos por la OIT y la OMS (1984).

Al incorporar las variables sociodemográficas y laborales como constructos de control, se consideran factores tales como la edad, el sexo y el estado civil, junto con aspectos vinculados a la organización del trabajo, entre ellos el tipo de jornada, los turnos laborales y la carga de trabajo, desde una perspectiva teórica, la inclusión de estas variables resulta pertinente, puesto que la evidencia empírica ha demostrado que influyen de manera significativa tanto en la calidad del sueño como en los niveles de estrés laboral, permitiendo así identificar perfiles de trabajadores con mayor grado de vulnerabilidad psicosocial (Boada-Grau et al., 2016; Serrano-Fernández & Boada-Grau, 2020), en este sentido, la consideración de dichos factores fortalece el alcance diagnóstico de la presente investigación y favorece un análisis más preciso, contextualizado e integral de las variables objeto de estudio.

VI. Hipótesis o Supuestos

Se espera que los empleados de una empresa de telecomunicaciones en del cantón de Quito que presentan una baja calidad del sueño durante el año 2025 experimenten un mayor deterioro en su salud conductual, manifestado en síntomas como ansiedad, estrés elevado y alteraciones del estado de ánimo. Esto se debería a las características propias de su entorno laboral, como la alta demanda emocional, la conectividad constante y los horarios irregulares, que influyen negativamente en los ciclos de sueño y reducen la capacidad del trabajador para recuperarse física y psicológicamente.

Se sostiene que emerge una conexión significativa entre los patrones de descanso irregulares y la presencia de síntomas de agotamiento emocional (burnout) en los

empleados de una empresa de telecomunicaciones, especialmente en aquellos que operan bajo presión incesante o con turnos extensos, además el estudio estima que la acumulación de deuda de sueño unida a la falta de descanso reparador inciden de manera directa en la regulación emocional y en la percepción de autoeficacia, lo que impulsa la formación de estados de fatiga crónica y desmotivación en el entorno laboral durante el 2025.

Se proyecta que la calidad del descanso mantendrá una asociación altamente notable con la percepción del bienestar psicológico y con la capacidad de afrontamiento del estrés laboral de trabajadores de una empresa de telecomunicaciones en el año 2025, de este modo se anticipa que las personas que conserven una adecuada calidad del sueño evidencien un mayor equilibrio emocional así como una estabilidad sostenida en su estado de ánimo y en consecuencia una menor vulnerabilidad frente a situaciones generadoras de estrés en comparación con aquellos trabajadores que presentan dificultades persistentes para conciliar o mantener el sueño.

VII. Marco Metodológico

Desde el punto de vista metodológico, y considerando las posibles aproximaciones cuantitativa, cualitativa o mixta junto con sus respectivas implicaciones investigativas, el presente estudio adopta un enfoque cuantitativo, en la medida en que se sustenta en la medición objetiva de las variables de interés y en el análisis estadístico de las relaciones que se establecen entre ellas, de igual manera, el estudio de la estudio se define como descriptivo-correlacional, dado que busca caracterizar las particularidades de la calidad de descanso y del estrés laboral, también como analizar la conexión existente de dos variables en los empleados de una compañía de telecomunicaciones ubicada en la cantón de Quito, durante el año 2025.

Este tipo de diseño posibilita la observación y el análisis de los indicadores tal como se manifiestan en sus condiciones naturales, sin recurrir a ningún tipo de manipulación directa, lo cual facilita la identificación de asociaciones estadísticamente significativas a través del empleo de instrumentos psicométricos debidamente validados.

Instrumentos de recolección de datos

La recopilación de información se realizará mediante escalas cuantitativos establecidos, válidos y confiables.

Para el desarrollo del estudio se utilizarán dos instrumentos cuantitativos

estandarizados, los cuales fueron seleccionados en función de sus adecuados niveles de validez y confiabilidad, así como por su amplia aplicación en investigaciones vinculadas con la salud conductual y el contexto laboral, en este sentido, dichas herramientas permitirán recopilar información de manera objetiva, estructurada y sistemática acerca de la calidad del sueño y de los niveles de estrés laboral presentes en los participantes, lo que facilitará el análisis de la relación existente entre ambas variables de interés, respaldando el rigor metodológico de la investigación, tal como ha sido evidenciado en estudios previos y documentos de referencia (Buysse et al., 1989), Organización Internacional del Trabajo [OIT] & Organización Mundial de la Salud [OMS], 1984).

Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI)

Desde un planteamiento evaluativo, el “Cuestionario de Calidad del Sueño de Pittsburgh”(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI) es reconocido como un cuestionario de auto aplicación ampliamente utilizado para valorar la calidad del descanso dada durante el último periodo, en este marco, la escala está conformado por 19 ítems distribuidos en siete áreas esenciales, entre los cuales se consideran la percepción subjetiva del descanso, el intervalo para quedarse dormido, la duración del descanso, la efectividad habitual del sueño, la presencia de alteraciones durante el descanso, el uso de medicamentos para descansar y la disfunción en el día, lo que permite realizar una evaluación integral y multidimensional de los hábitos de descanso de los sujetos, asimismo, la puntuación total del instrumento presenta un rango que va de 0 a 21 puntos, de manera que valores iguales o Mayores a 5 reflejan una calidad de descanso deficiente, conforme a los criterios establecidos por Buysse et al. (1989), en consecuencia, el PSQI será utilizado en la presente indagación para la valorización de la variable independiente asociada a la calidad de descanso, permitiendo la identificación de patrones de descanso y la detección de posibles alteraciones del descanso en los choferes de la empresa de telecomunicaciones objeto de estudio.

Escala de Estrés Laboral OIT–OMS

La Escala de Estrés Laboral OIT–OMS constituye un instrumento diseñado para evaluar los niveles de estrés asociados a las condiciones del entorno de trabajo, en este sentido, contempla dimensiones relacionadas con la carga laboral, la organización de las tareas, el grado de control sobre las actividades desempeñadas, las relaciones interpersonales y las demandas propias del contexto laboral, por lo cual su aplicación en

población trabajadora ha permitido identificar niveles de estrés que inciden de manera significativa en el bienestar psicológico y en el desempeño laboral (OIT & OMS, 1984), de igual manera, en el presente estudio dicha escala será utilizada para la evaluación del estrés laboral como un componente relevante de la salud conductual de los participantes, aportando información fundamental para el análisis de su relación con la calidad del sueño.

Procedimiento

Con anterioridad la etapa de recopilación de la datos, se gestionará la autorización correspondiente por parte de la gerencia general de la institución académica responsable, así como la autorización formal de la empresa de telecomunicaciones involucrada, posteriormente, se hará a cabo una comunicación dirigida a los trabajadores de la organización, en la cual se brindará información clara y detallada sobre la finalidad de la recolección, de carácter voluntario a la participación y el respaldo de confidencialidad y resguardo de los datos proporcionados, de este modo, se asegurará el cumplimiento de los lineamientos éticos que regulan la investigación científica con trabajadores.

Estos instrumentos serán aplicados de forma digital o presencial, según las condiciones logísticas de la compañía, garantizando un entorno adecuado para la respuesta libre y honesta a los participantes.

Análisis de datos

Los datos obtenidos a lo largo del proceso investigativo serán resguardados en bases de datos debidamente codificadas y con acceso restringido, con el propósito de garantizar la confidencialidad y mantener el anonimato de los sujetos, de manera posterior, el procesamiento, depuración y revisión estadística de los resultados se efectuará mediante el uso de programas especializados, tales como SPSS o Stata, en este contexto, se recurrirá a la estadística descriptiva para la adecuada caracterización de los indicadores del objeto de estudio, mientras que, a mediante el análisis correlacional, se podrá examinar y establecer la eficiencia existente entre la calidad de descanso y el nivel de tensión laboral presente en la población investigada.

Consideraciones éticas

El desarrollo de este trabajo se llevará a cabo en cumplimiento riguroso de las normas éticas que rigen la investigación con participación de las personas, asegurando en todo momento el resguardo a la integridad personal, la autonomía y la protección

integral de los participantes, en este marco, todos los individuos que formen parte del estudio brindarán su consentimiento informado emitida de manera libre y sin presión documento en el cual se especificarán de forma clara los objetivos del estudio, los procesos que se aplicarán, los posibles peligros y beneficios asociados, así como los derechos de los participantes a no participar del estudio en todo sea cual sea la etapa del proceso, sin que dicha decisión conlleve repercusiones negativas de ningún tipo.

Los peligros asociados a la participación de este estudio se consideran mínimos y se adoptarán medidas estrictas para asegurar la confidencialidad de la información entregada por los voluntarios, asimismo, en caso de identificarse tendencias o indicadores que pudieran generar elementos relevantes en la salud conductual de las empleados evaluados, se procederá a informar de manera oportuna sobre la disponibilidad de recursos de apoyo y orientación profesional especializados, con el propósito de promover el cuidado y la protección del bienestar psicológico.

Beneficiarios

Se estima que los principales destinatarios de la presente estudio serán los empleados de la empresa de telecomunicaciones, en la medida en que podrán verse favorecidos de manera indirecta a partir de los hallazgos obtenidos, los cuales permitirán la formulación e implementación de estrategias orientadas a la mejora de la calidad del descanso, así como a la reducción de los grados de estrés laboral, contribuyendo de forma similar al fortalecimiento del bienestar psicológico y a la promoción de condiciones saludables dentro del entorno organizacional.

VIII. Población y Muestra

Población

Al examinar la población destinatario de estudio, se identifica que esta se compone del grupo de trabajadores activos en una empresa del sector de telecomunicaciones situada en el cantón Quito, Ecuador, a lo largo del año 2025, además este colectivo constituye el universo de análisis desde el cual se pretende explorar la interrelación entre la calidad de descanso y la salud conductual.

En este marco se trata de una compañía destacada en el campo de las telecomunicaciones que funciona en un ambiente laboral contemporáneo y vibrante lo cual podría entrañar múltiples demandas organizacionales con potencial para afectar el

bienestar psicológico de sus empleados, por otro lado, es importante mencionar que la población total en el área de Quito abarca alrededor de 146 colaboradores según los datos suministrados por la empresa con miras a facilitar un examen detallado.

Criterio de muestreo

1. Desempeñarse laboralmente en una empresa del sector de telecomunicaciones ubicada en la ciudad de Quito, Ecuador, mediante el período de estudio.
2. Mayores a 18 años de edad al momento de recolección del estudio.
3. Aceptar voluntariamente su participación en el estudio

La muestra planificada

El objetivo principal es proceder a la recolección de una muestra en la que intervengan un total de 146 sujetos. En el momento que se obtenga la información se procederá a caracterizar la muestra desde un perfil sociodemográfico, no obstante, se puede prever que la muestra tomará en consideración a hombres y mujeres que trabajan.

En horarios rotativos, en horarios fijos de mañana y en horarios mixtos, lo que refleja la diversidad organizacional que le caracteriza a esta área del sector de telecomunicaciones.

Por otro lado, se espera contar con sujetos que abarcan rangos desde los 25 llegando a los 60 años, lo cual coincide principalmente con la población laboral activa en la empresa.

También se intentará obtener la máxima participación de distintos departamentos y áreas de trabajo. Una vez obtenida la información en la siguiente muestra se elaborará una caracterización de la muestra que incluirá la siguiente información número total de sujetos,

1. rangos de edad recogidos,
2. modalidad y horario laboral (Diurno, nocturno y medio día).

La obtención de información de carácter sociodemográfico posibilitará examinar si las similitudes identificadas entre la calidad de descanso y la salud conductual se encuentran moduladas o influenciadas por dichas características, lo cual permitirá profundizar en el análisis y enriquecer la explicación de los resultados alcanzados en el presente estudio, aportando una comprensión más integral del fenómeno estudiado.

IX. Descripción de los datos producidos

Desde un enfoque metodológico, esta sección presenta una descripción detallada tanto de la cantidad como de las características de los datos que se obtendrán a partir del uso de los instrumentos y recursos empleados para la recopilación de los datos, en este sentido, el estudio estuvo integrado por una población de 146 trabajadores pertenecientes a una compañía de telecomunicaciones ubicada en la ciudad de Quito, quienes cumplían previamente con los requisitos de participación establecidos para el estudio, además, la participación de los colaboradores fue de carácter voluntario y se formalizó mediante la firma del respectivo consentimiento informado, garantizando así el cumplimiento de los principios éticos y la validez del proceso de recopilación de los datos.

La recopilación de la información se realizó a cabo mediante la aplicación de instrumentos cuantitativos estandarizados a través de la plataforma digital Microsoft Forms, lo cual permitió desarrollar un proceso de levantamiento de datos de manera eficiente, confiable y no invasiva, en este sentido, se emplearon dos herramientas psicométricas ampliamente validadas, entre ellas el cuestionario de “Calidad del Sueño de Pittsburgh” (PSQI), utilizado en variable independiente para evaluar la calidad de descanso de los participantes, así como la “cuestionario de Estrés Laboral OIT-OMS”, destinada a medir los niveles de estrés asociados al contexto laboral, de igual forma, el uso de esta plataforma digital facilitó el acceso de los participantes al cuestionario, garantizando la comodidad en el proceso de respuesta y asegurando el registro automático de la información recopilada, además, este mecanismo contribuyó a minimizar los posibles errores derivados de la transcripción manual de los datos, fortaleciendo así la precisión y validez del proceso de recopilación de información.

La evidencia recopilada fue organizada y sistematizada en coherencia con los objetivos planteados en el estudio y con el eje de investigación planteado por lo que se hicieron matrices de análisis que facilitaron ordenar los resultados en finalidad de las variables y dimensiones así como de las herramientas empleadas de igual manera se realizó una caracterización sociodemográfica de la muestra considerando el número total de participantes las edades y la modalidad y el horario de trabajo ya sea diurno nocturno o mixto con el fin de orientar e interpretar de forma adecuada los resultados obtenidos

Los datos se reportaron según un criterio de clasificación lógica, acordado con la

dimensión previa. Debido al tipo cuantitativo del estudio, los datos estadísticos fueron tabulados y procesados utilizando software especializado. La evidencia se reportó como descripciones textuales de información y el registro se presentó en tablas y/o figuras pasteles, respectivamente, en relación con esas variables evaluadas y en comparación.

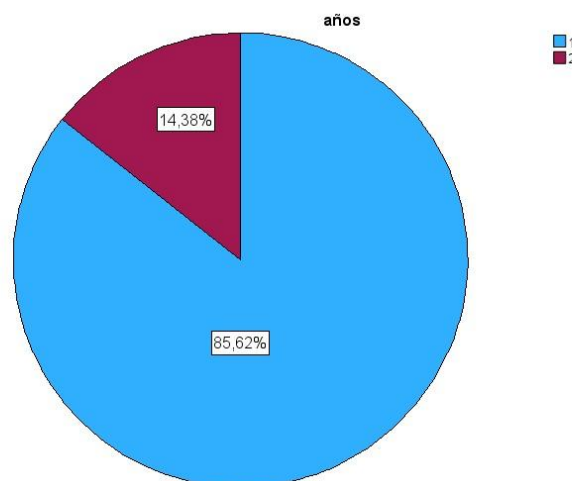
Análisis de la Información.

El proceso de los datos se desarrolló conforme al diseño metodológico y a los objetivos definidos en la propuesta de estudio por lo cual se siguió un procedimiento detallado para el tratamiento de los datos recolectados asegurando la consistencia y la adecuada alineación entre el enfoque cuantitativo y las técnicas analíticas empleadas

El tratamiento de los datos se desarrolló bajo un enfoque estadístico, debido a que se emplearon técnicas de estadística descriptiva con el propósito de mirar y caracterizar los niveles de calidad de descanso y de estrés laboral presentes en la muestra estudiada, de manera complementaria, se realizó a cabo un estudio correlacional orientado a examinar la relación existente entre ambas variables, permitiendo así determinar el grado de la relación entre la calidad del sueño nocturno y el nivel de estrés en el contexto laboral, en consecuencia, los resultados obtenidos fueron analizados e interpretados a partir de los principios teóricos y de los datos respaldados disponible, lo cual facilitó una comprensión integral de los hallazgos en concordancia con estudios previos y con el marco conceptual de la investigación

X. Presentación de los Resultados Descriptivos

Variante de edad



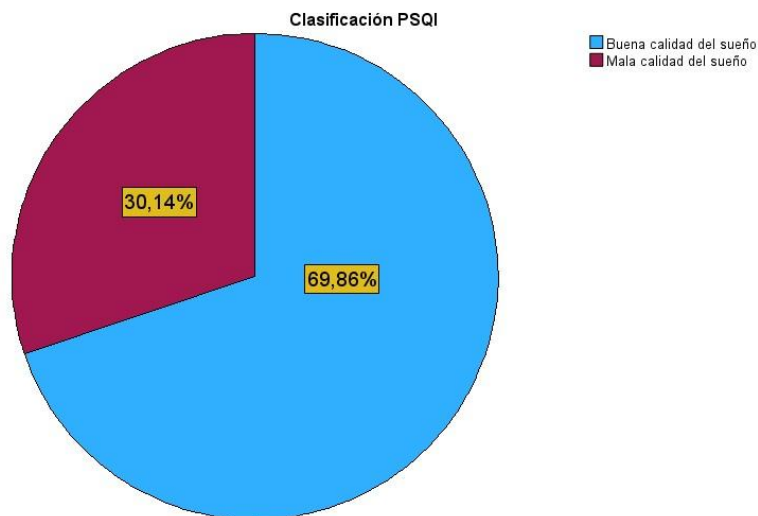
Distribución de la categoría de edad: predominan los adultos jóvenes (85,6%) frente a adultos medios (14,4%).

Horario laboral



Horario de trabajo habitual: la mayoría labora en turno diurno (91,8%); los turnos nocturnos (7,5%) y de medio día (0,7%) son minoritarios.

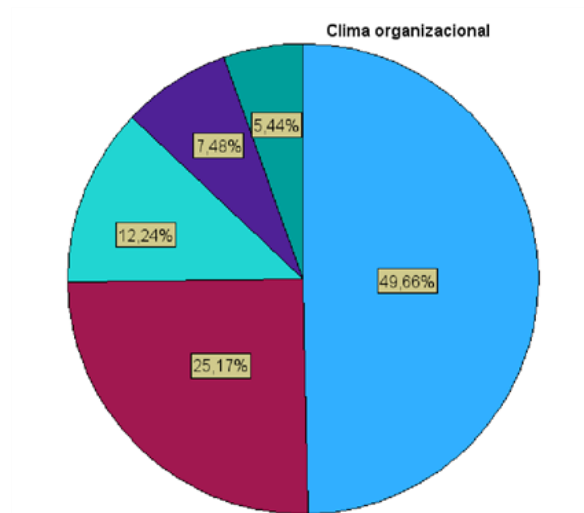
Calidad de sueño de Pittsburg (PSQ)



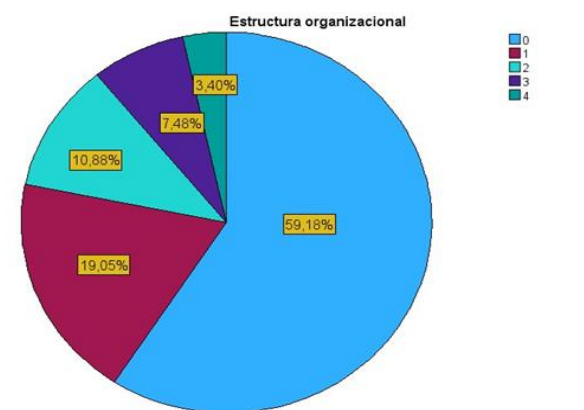
Clasificación PSQI: el 69,9% presenta buena calidad del sueño y el 30,1% mala calidad del sueño.

Estrés laboral de la OIT-OMS

dimensiones



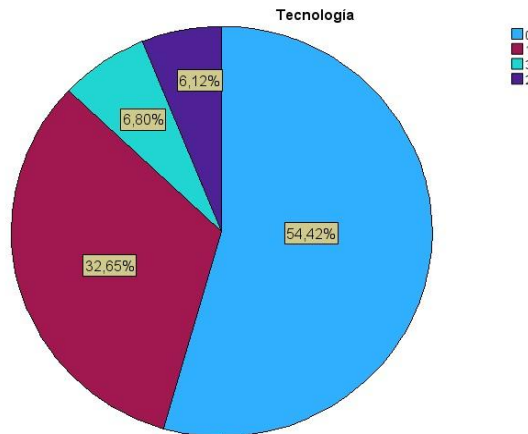
Clima organizacional por categorías (0-4): la mayor proporción se concentra en 0 (49,7%) y 1 (25,2%), con menor presencia en 2-4.



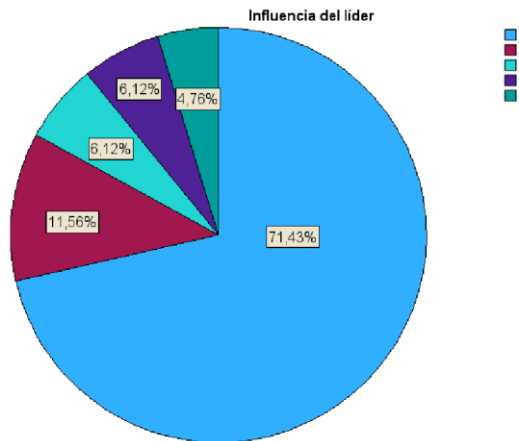
Estructura organizacional predomina la categoría “nulo” (59,2%); le siguen “Bajo” (19,0%) y “Moderado” (10,9%).



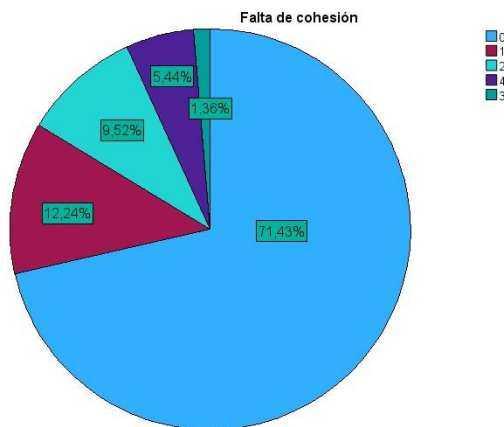
Territorio organizacional (0-3): la categoría 0 concentra el 75,5% y la 1 el 17,0%; las categorías 2 y 3 representan el restante 7,5%.



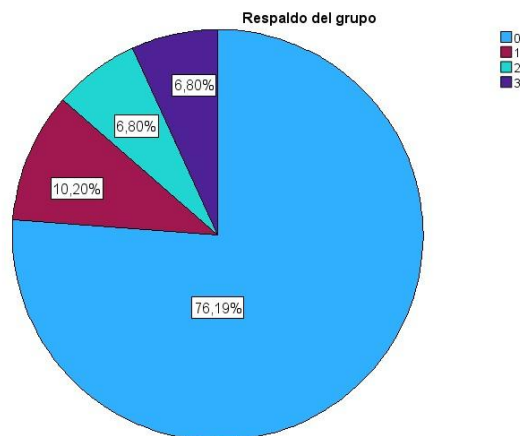
Tecnología (0-3): la distribución se concentra en 0 (54,4%) y 1 (32,7%); 2 (6,1%) y 3 (6,8%) aparecen con baja frecuencia.



Influencia del líder (0-4): predomina la categoría 0 (71,4%); el resto de categorías aparece con proporciones inferiores al 12%.



Falta de cohesión (0-4): predomina la categoría 0 (71,4%), seguida de 1 (12,2%) y 2 (9,5%).



Respaldo del grupo (0-3): la mayoría se ubica en la categoría 0 (76,2%); el resto se distribuye entre 1 (10,2%), 2 (6,8%) y 3 (6,8%).

XI. Análisis de los Resultados

Los datos descriptivos en el capítulo anterior se presentan en términos de cada una de las tablas de distribución de frecuencias. El análisis tabla por tabla permite el descubrimiento sistemático de patrones dominantes, la comparación significativa entre niveles y la identificación de relaciones descriptivas apropiadas entre las variables analizadas

Tabla de Variantes de Edad

Los participantes se muestran en sus grupos de edad en la Tabla de Variantes de Edad; la mayor parte de la muestra cubre a adultos de entre 18 y 39 años. Este grupo representa el 85.6% de todos los participantes y muestra una clara predominancia de adultos jóvenes en la población de la muestra estudiada. El hecho de que una proporción considerable de la muestra se concentre dentro de este rango etario aporta información inicial relevante para la comprensión de las características sociodemográficas del grupo estudiado dado que los trabajadores parecen encontrarse en etapas iniciales o intermedias de su desarrollo profesional

En contraste el grupo correspondiente a adultos de mediana edad integrado por participantes con edades que van desde los 40 y 60 años constituye el 14.4% de la muestra por lo cual desde una perspectiva demográfica este segmento resulta significativamente menor en comparación con el grupo de adultos jóvenes aunque aun así se observa cierta variabilidad representativa dentro de la población analizada Esta distribución ayuda a

obtener rasgos sobre las rasgos generales de los empleados y establece un marco descriptivo para analizar los factores laborales y psicosociales explorados en la investigación.

Horario de Trabajo

La distribución de los empleados según sus horas de trabajo normales. En el gráfico de tal manera que indicaron que los datos están principalmente concentrados en el turno diurno, representando el 91.78% del total de trabajadores muestreados, con una clara predominancia de este horario en la población muestreada.

En comparación, el número de trabajadores que completan su jornada laboral durante el turno nocturno es del 7.53% del total de trabajadores, lo que indica un porcentaje considerablemente menor de trabajadores que realizan su trabajo en horarios no convencionales.

Mientras que el período correspondiente al mediodía presenta una participación relativamente baja representada por el 0.68% de los participantes dentro del rango considerado por lo cual este tipo de horario resulta poco frecuente entre la población analizada

Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI)

La tabla correspondiente a la calidad del sueño fundamentada en las categorías establecidas por el cuestionario de “Calidad del Sueño de Pittsburgh” permite clasificar a los individuos de conformidad con su nivel de calidad de descanso de este modo se facilita la organización y comprensión de los hallazgos obtenidos en relación con este trabajo

Los resultados muestran que el 69.9 % de los trabajadores presenta una buena calidad de sueño por su parte el 30.1 % se ubica en la categoría de mala calidad por lo cual estos hallazgos indican que la mayoría de los participantes mantiene patrones de sueño adecuados, aunque de manera simultánea se identifica una proporción considerable concentrada en niveles desfavorables de calidad del sueño

Estrés Laboral ILO-OMS por Dimensiones

El estrés laboral fue evaluado mediante el instrumento de la “Organización Internacional del Trabajo–Organización Mundial de la Salud (OIT-OMS)”, el cual clasifica los niveles de estrés en cinco categorías: ninguno (0), bajo (1), moderado (2), alto (3) y muy alto (4). Los resultados evidencian una predominancia de los niveles ninguno y bajo en el total de dimensiones evaluadas.

Al explorar la dimensión de la estructura organizacional, se notó que el 59.2% de los participantes no enfrenta estrés laboral, en tanto que el 19.0% muestra un nivel bajo y el 10.9% llega a uno moderado, sin embargo, por el lado opuesto, el 7.5% y el 3.4% de los casos indican niveles alto y muy alto en ese orden.

Siguiendo con la dimensión de territorio organizacional, se evidencio que el 75.5% de los sujetos está en nivel ninguno y el 17.0% en bajo, mientras que apenas el 4.8% y el 2.7% registran niveles moderados y altos respectivamente, aunque no hay registros en el muy alto.

Continuando hacia la dimensión de tecnología, se determinó que el 54.4% de los trabajadores se ubica en nivel ninguno y el 32.7% en bajo, además el 6.1% presenta moderado y el 6.8% alto, pero sin casos detectados en muy alto.

Pasando a la influencia del líder, se halló que el 71.4% de los participantes se posiciona en ninguno, el 11.6% en bajo y el 6.1% en moderado, de forma similar 4.8% exhibe alto y el 6.1% muy alto.

Avanzando a la dimensión de cohesión, se constató que el 71.4% de los participantes tiene nivel ninguno, luego el 12.2% bajo y el 9.5% moderado, y por último los niveles alto y muy alto se ven en el 1.4% y el 5.4% de los casos en ese orden.

Finalmente, en la dimensión de apoyo grupal, se observó que el 76.2% de los participantes está en ninguno, después el 10.2% en bajo, y tanto el moderado como el alto aparecen en el 6.8% cada uno, sin que surjan casos muy altos.

XII. Interpretación de los Resultados

En este sentido, se analizan algunas implicaciones analíticas de este estudio basadas en la integración de los hallazgos empíricos del estudio actual con conceptos teóricos y evidencia existente, con el fin de proponer explicaciones sobre la relación entre dimensiones sociodemográficas, laborales y organizacionales, el estrés en el trabajo y la calidad del sueño en la muestra investigada.

La cantidad considerable de adultos jóvenes (18-39 años) es uno de los elementos fundamentales que se planea emplear para analizar los resultados. Las tres características de esta fase del ciclo laboral y vital son: la búsqueda de empleo, el anhelo de estabilidad y el fortalecimiento profesional, así como las expectativas elevadas en cuanto a rendimiento. Múltiples estudios empíricos han evidenciado que los empleados de menor edad suelen estar más expuestos a presiones más elevadas para alcanzar metas y adaptarse

a lo que su organización necesita, especialmente en un mercado laboral saturado. Así pues, este es el momento en que es más probable que se produzcan más dificultades con la calidad del descanso o con el estrés.

Por lo tanto, la muestra es de edad avanzada y se implicó que las diferencias observadas en los niveles de tensión laboral y la calidad del descanso no eran aleatorias y, de hecho, son el resultado de los estresores enfrentados en esa etapa del ciclo de vida laboral, en la cual también hay demandas del lugar de trabajo. En cuanto a los turnos de trabajo, lo que muestran los hallazgos es que esto es consistente con la teoría del ritmo circadiano en el patrón de sueño diurno que domina sobre los turnos nocturnos.

No obstante, el hecho de que una proporción considerable de trabajadores con jornada diurna presente una calidad de sueño deficiente sugiere que el horario laboral, aunque guarda relación con el descanso, no constituye por sí mismo una condición suficiente para garantizar un sueño adecuado, en este sentido, los resultados obtenidos coinciden con hallazgos previos que indican que las alteraciones del sueño no dependen exclusivamente de las horas de trabajo, sino que también se encuentran influenciadas por elementos como la carga laboral, las presión mental y las condiciones del entorno organizacional, tal como lo señalan Magnavita y Garbarino (2017), por lo tanto, si bien el trabajo diurno representa un elemento relevante para favorecer un descanso de mejor calidad, no puede considerarse un factor determinante de manera aislada, ya que intervienen múltiples variables laborales y psicosociales que condicionan la experiencia del sueño.

En cierta medida, el trabajo durante el día puede ser un determinante de la calidad de descanso. La relación del sueño que reflejan los resultados del PSQI nos toman que la mayoría de encuestados presentó buena calidad de sueño, pero hay juga una problemática del sueño.

Este hallazgo es particularmente relevante para la salud ocupacional porque hay evidencia empírica que evidencia que alteraciones mínimas del sueño puede alterar el procesamiento cognitivo, la regulación del estado de ánimo y las habilidades para afrontar el estrés (Buysse et al., 2008). Alteraciones similares también se han observado en poblaciones que trabajan predominantemente de día, sugiriendo un efecto negativo de las condiciones de trabajo psicosociales sobre el sueño, más notablemente relacionado con las demandas laborales y el contexto organizacional (Nielsen et al., 2013). En comparación, las puntuaciones que evalúan el estrés laboral basadas en el instrumento

ILO-WHO en términos de dimensiones indican que dominan las puntuaciones nulas y bajas, demostrando un bajo estrés percibido sobre el trabajo en la muestra.

Desde una perspectiva teórica, que no haya niveles elevados de estrés generalizado en el grupo no significa que no existan riesgos psicosociales en el trabajo.

De hecho, la presencia de subgrupos de trabajadores con niveles de estrés moderado, alto o muy alto es importante para los procesos de prevención. Esto se debe a que hay efectos acumulativos de la exposición continua y prolongada a esos niveles, efectos que no siempre son correctamente identificados cuando se analiza solamente la media global de la muestra. Así lo señala Siegrist (1996).

Los factores organizacionales vinculados a la estructura, la dimensión, la tecnología, el poder del liderazgo, la cohesión grupal y el apoyo social tienden a agruparse en niveles similares dentro del análisis, en este contexto, dichas dimensiones constituyen recursos laborales relevantes que pueden desempeñar un papel tanto protector como de riesgo, de acuerdo con los modelos de estrés psicosocial y los planteamientos de la teoría organizacional, en efecto, la evidencia empírica ha demostrado que las percepciones bajas de un liderazgo efectivo y de un adecuado apoyo social se asocian con incrementos en los grados de estrés, con una menor agrado laboral y con una disminución en la calidad de descanso de los trabajadores, tal como se señalan los estudios de Kivimäki et al. (2015) y Van Laethem et al. (2018), en este sentido, aunque los niveles globales de estrés reportados en la muestra sean relativamente bajos, resulta necesario considerar la existencia de determinadas condiciones organizacionales susceptibles de mejora, las cuales podrían influir de manera indirecta tanto en el bienestar mental como en la calidad del descanso de los trabajadores.

Los componentes organizacionales vinculados a la estructura institucional, el territorio de trabajo, la tecnología disponible, el estilo de liderazgo, la cohesión del equipo y el apoyo percibido tienden a concentrarse en niveles bajos dentro del análisis realizado, en este contexto, dichas dimensiones constituyen recursos laborales relevantes que, de acuerdo con los modelos de estrés psicosocial y los enfoques de la teoría organizacional, pueden desempeñar un papel tanto protector como perjudicial para la salud de los trabajadores, en efecto, la evidencia empírica indica que percepciones limitadas de liderazgo efectivo y de apoyo social se asocian con incrementos en los grados de estrés, con una menor agrado laboral y con una disminución en la calidad de dormir, tal como lo documentan Kivimäki et al(2015) y Van Laethem et al(2018), en este sentido, aun cuando

los niveles generales de estrés reportados sean bajos, resulta pertinente considerar la existencia de determinadas condiciones organizacionales susceptibles de mejora, las cuales podrían incidir de manera indirecta en la calidad del descanso nocturno y en el salud psicológico de los empleados.

Los resultados referidos al estrés laboral que tiene que ver con el instrumento ILO-WHO por dimensiones son elevados nulos y bajos, lo que muestra una baja percepción global de estrés laboral en la muestra. Sin embargo, desde una perspectiva teórica del estrés laboral, el hecho que no haya elevados niveles de estrés en general no implica la inexistencia de riesgos psicosociales. En particular, el hecho de que en los dos subgrupos con niveles de estrés moderados, altos o muy altos se haya dado un proceso preventivo, dado que niveles moderados de estrés pueden tener efectos acumulativos sobre la salud, cuyos efectos no quedan reflejados en los promedios (Siegrist, 1996).

Al analizar el contexto organizacional de manera integral, se observa que diversos componentes relacionados a la organización de la organización, tales como la estructura interna, las condiciones territoriales, el uso de la tecnología, el estilo de liderazgo, la cohesión entre los miembros del grupo y el apoyo social percibido, tienden a situarse en rangos bajos de valoración, en concordancia con los planteamientos de los modelos de estrés psicosocial y de la teoría organizacional, estos elementos funcionan como recursos laborales clave que pueden incidir positivamente o negativamente en la salud de los empleados, en este sentido, la literatura especializada ha evidenciado que una valoración insuficiente del liderazgo y del respaldo social se asocia con un incremento del estrés, una reducción de la satisfacción laboral y un deterioro en la calidad de descanso, tal como lo indican Kivimäki et al(2015) y Van Laethem et al(2018), en consecuencia, a pesar de que los grados generales de estrés identificados sean bajos, la heterogeneidad presente en las distintas dimensiones organizacionales sugiere la existencia de condiciones que requieren fortalecimiento, las cuales podrían influir de forma indirecta, pero relevante, en el bienestar psicológico y en la calidad de sueño nocturno de los empleados.

XIII. Conclusiones

La investigación que se desarrolla en el presente artículo permite concluir que la calidad del sueño se halla asociada a la salud conductual ocupacional de los conductores. Como se puede ver, dormir mal se relaciona con elevados índices de estrés laboral, lo que

comprueba que el sueño es un elemento fundamental que hay que tener en cuenta a la hora de analizar el bienestar psicológico en el trabajo.

Por lo tanto, también se concluyó que la alteración del sueño se presenta con mayor frecuencia en trabajadores de turnos nocturnos. No obstante, los hallazgos deberían tomarse con cautela, ya que la reducción de la muestra en este grupo impide generalizar y establecer comparaciones entre los distintos turnos de trabajo.

En otro aspecto, el clima organizacional es un estresor importante, sin importar el turno de trabajo. De este modo, se concluye que los factores organizacionales y contextuales determinan el equilibrio psicológico de los empleados, en un sentido que, en ocasiones, el contexto pesa más que algunas características de los propios trabajadores en la vivencia del estrés.

Desde una perspectiva metodológico concluye que la utilización de instrumentos estandarizados como el “Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI)” y la “Escala de Estrés Laboral de la OIT-OMS” permitieron obtener datos con adecuados niveles de validez y confiabilidad. Si bien los autoinformes son evidentes, esta herramienta podría representar una limitación debido a que los participantes podrían engañar según el cuestionario.

Debido tratarse de un estudio transversal no se puede determinar una relación de causalidad entre las variables analizadas, pero si asociaciones. A pesar de esta limitación, los resultados son una fuente de evidencia empírica relevante en un contexto laboral real y refuerzan la importancia de la calidad del descanso como un elemento de salud conductual.

XIV. Referencias Bibliográficas:

Asamblea Nacional del Ecuador. (2024, 5 de enero). *Ley Orgánica de Salud Mental. Registro Oficial*, Primer Suplemento No. 471. <https://educacion.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2024/07/LEY-ORGANICA-SALUD-MENTAL.pdf>

Boada-Grau, J., Serrano-Fernández, M. J., & Vigil-Colet, A. (2016). Estrés laboral y calidad del sueño en trabajadores. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 32(2), 121–129. <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2016.02.002>

Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989).

The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric research and practice. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.[https://doi.org/10.1016/01651781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/01651781(89)90047-4)

Cordellat, A. (2025, 10 de febrero). *Turnos, sedentarismo, hiperconexión, estrés: cómo el trabajo nos roba el sueño*. *El País*. <https://elpais.com/salud-y-bienestar/2025-02-10/turnos-sedentarismo-hiperconexion-estres-como-el-trabajo-nos-roba-el-sueno.html>

Harvey, A. G. (2002). A cognitive model of insomnia. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 869–893.[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00061-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00061-4)

Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (1989). *Stress and work: A managerial perspective*. Scott, Foresman and Company. Karanika-Murray, M. (2021). Sleep, work performance and well-being: A systematic review. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 47(3), 169–183.<https://doi.org/10.5271/sjweh.3941> Kim, H., Ok, J. S., An, S. Y., & Kim, M. Y.

(2024). Associations between taxi drivers' aggressive driving behavior and sleep, cognition, and psychological factors in Korea: Negative binomial regression analysis. *Epidemiology and Health*, 46, e2024085. <https://doi.org/10.4178/epih.e2024085>

Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606–613.<https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>

Lenzo, V., Quattropani, M. C., Sardella, A., Martino, G., & Bonanno, G. A. (2022). The relationship between resilience and sleep quality: A longitudinal study. *Nature and Science of Sleep*, 14, 41–52.<https://doi.org/10.2147/NSS.S345423>

Magnavita, N., & Garbarino, S. (2017). *Sleep, health and wellness at work: A scoping review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(11), 1347. <https://doi.org/10.3390/ijerph14111347>

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory manual* (3rd ed.). Consulting Psychologists Press. Morin, C. M., Bootzin, R. R., Buysse, D. J., Edinger, J. D., Espie, C. A., & Lichstein, K. L. (2006). Psychological and behavioral treatment of insomnia. *Sleep*,

29(11), 1398–1414.<https://doi.org/10.1093/sleep/29.11.1398>

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2024, mayo). *Política Nacional de Salud Mental* (versión actualizada) [Documento en Word].https://intranet.msp.gob.ec/?m=files&func=download&file_id=10071 Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2024, mayo). *Política Nacional de Salud Mental* (versión actualizada) [Documento en Word].https://intranet.msp.gob.ec/?m=files&func=download&file_id=10071

Organización Internacional del Trabajo & Organización Mundial de la Salud. (1984). *Factores psicosociales en el trabajo: Naturaleza, incidencia y prevención*. OIT. Organización Mundial de la Salud. (2013). *Plan de acción integral sobre la salud mental 2013–2020*. OMS.<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER13.1>

Procel Niama, C. A., Granizo Lara, L. V., & Santos Pazos, D. S. (2023). Caracterización del estado de salud mental general en conductores profesionales de la sierra centro ecuatoriana. *Revista Eugenio Espejo*, 17(2), 78–88. <https://doi.org/10.37135/ee.04.17.09>

Serrano-Fernández, M. J., & Boada-Grau, J. (2020). *Spanish adaptation of the Groningen Sleep Quality Scale (GSQS-8)*. *Universitas Psychologica*, 19, 1–11.<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.sags>

Sepúlveda Guerra, E. B., Valenzuela Suazo, S. V., & Rodríguez Campo, V. A. (2020). Condiciones laborales, salud y calidad de vida en conductores. *Revista Cuidarte*, 11(2), e1083.<https://doi.org/10.15649/cuidarte.1083>

Serrano-Fernández, M. J., Boada-Grau, J., Robert-Sentís, L., & Vigil-Colet, A. (2021). Variables predictivas de la calidad del sueño en conductores profesionales. *Anales de Psicología*, 37(2), 393–402.<https://doi.org/10.6018/analesps.419911>

Serrano-Fernández, M. J., & Boada-Grau, J. (2021). Variables predictivas de la calidad del sueño en conductores profesionales. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 37(2), 123132.<https://doi.org/xxxxx>

Serrano-Fernández, M. J., & Boada-Grau, J. (2020). *Spanish adaptation of the Groningen Sleep Quality Scale (GSQS-8)*. *Universitas Psychologica*, 19, 1–11. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.sags>

Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097.<https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>

Organización Internacional del Trabajo, & Organización Mundial de la Salud. (1986). *Psychosocial factors at work: Recognition and control* (Occupational Safety and Health Series No. 56). International Labour Office. https://salus.adapt.it/wpcontent/uploads/2021/05/09h_Psychosocial-factors-at-work.pdf

Van Laethem, M., Beckers, D. G. J., Kompier, M. A. J., Dijksterhuis, A., & Geurts, S. A. E. (2018). Psychosocial work characteristics and sleep quality. *Journal of Occupational Health Psychology, 23*(2), 258–271. <https://doi.org/10.1037/ocp0000075>

Vega Quispe, I. J. (2023). *Calidad del sueño y estrés laboral en conductores adultos de una empresa de transporte interurbano de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/13489>

XV. Anexos

Calidad del sueño

Quando envíe este formulario, no recopilará automáticamente sus detalles, como el nombre y la dirección de correo electrónico, a menos que lo proporcione usted mismo.

* Obligatorio

consentimiento informado

Se aplicarán dos test con fines de investigación, cuyo objetivo es obtener información necesaria para el desarrollo del estudio. Los datos proporcionados serán manejados con total confidencialidad, utilizados únicamente dentro del marco investigativo y sin exposición de la identidad de los participantes. La participación es voluntaria y no representa riesgo alguno para quienes decidan formar parte del proceso.

1. Da su consentimiento para que sea realizado. *

sí

no

Siguiente

Calidad del sueño



* Obligatorio

2. Nombre *

Escriba su respuesta

3. Edad *

Escriba su respuesta

4. SEXO *

Hombre

Mujer

Otros

5. En que horario trabaja usualmente *

Turno Diurno

Turno Nocturno

Turnos Rotativos

Turno de Medio Día

6. Estudios que a realizado usted *

Primarios

secundarios

Técnicos

Universitarios

Atrás

Siguiente

Calidad del sueño



Cuestionario de calidad de sueño de Pittsburg



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

Apunte la hora habitual de Acostarse

El valor debe ser un número.

8. ¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse, normalmente, durante las noches del último mes?

Apunte el tiempo en minutos

El valor debe ser un número.

9. Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?

Apunte su hora habitual de Levantarse

El valor debe ser un número.

10. ¿Cuántas horas calcula haber dormido realmente cada noche durante el último mes? (El tiempo puede ser diferente al que permanece en la cama.)

Apuntra las horas que crea haber dormido

El valor debe ser un número.

Atrás

Siguiente

Calidad del sueño



Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso.

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

11. 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

12. Despertarse durante la noche o 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

13. Tener que levantarse para ir al baño

- 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

14. Dificultad para respirar

- 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

15. Tos o ronquidos fuerte [1]

- 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

16. Sensación de frío [1]

- 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

17. Sensación de calor excesivo [1]

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

18. Pesadillas o sueños desagradables [1]

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

19. Dolores corporales [1]

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

20. Otras razones por las cuales no ha dormido bien (describa): [1]

Escriba su respuesta

21. Continuidad de la razón anterior [1]

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

22. Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto la calidad de su sueño? [1]

- Bastante buena
- buena
- Mala
- Bastante mala

23. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o realizaba otras actividades? [?] [?]

menos de una vez a la semana

Ninguna vez en el último mes

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

24. Durante el último mes, ¿ha tenido dificultad para mantener el ánimo o realizar actividades por falta de energía? [?]

Ningun problema

solo

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

25. Duerme usted; solo o acompañado? [?]

Solo

Con alguien en otra habitación

En la misma habitación, pero en otra cama

En la misma cama

Atrás

Siguiente

Calidad del sueño [?] ...

POR FAVOR, SÓLO CONTESTE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS EN EL CASO DE QUE DUERMA ACOMPAÑADO. [?]

Si tiene pareja o compañero(a) de habitación, pregúntele si durante el último mes usted ha presentado:

26. Ronquidos fuertes [?]

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

27. Pausas respiratorias mientras duerme [?]

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

28. Sacudidas o espasmos de piernas al 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

29. Episodios de desorientación o confusión nocturna [?]

- 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

30. Episodios de desorientación o confusión nocturna [?]

- 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

31. Otros inconvenientes mientras duerme (describe): [?]

Escriba su respuesta

32. Frecuencia del inconveniente anterior [?]

- 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

Atrás

Siguiente

Calidad del sueño

Cuestionario sobre el estrés laboral de la OIT-OMS [?]

Marque con el número 1 en caso de identificarse con las siguientes afirmaciones.

33. La gente no comprende la misión y metas de la organización. [?]

El valor debe ser un número.

34. La forma de rendir informes entre superior y subordinado me hace sentir presionado. [?]

El valor debe ser un número.

35. No estoy en condiciones de controlar las actividades de mi área de trabajo. [?]

El valor debe ser un número.

36. El equipo disponible para llevar a cabo el trabajo a tiempo es limitado. [?]

El valor debe ser un número.

37. Mi supervisor no da la cara por mí ante los jefes. [?]

El valor debe ser un número.

38. Mi supervisor no me respeta. [?]

El valor debe ser un número.

39. No soy parte de un grupo de trabajo de colaboración estrecha. [1]

El valor debe ser un número.

40. Mi equipo no respalda mis metas profesionales. [1]

El valor debe ser un número.

41. Mi equipo no disfruta de estatus o prestigio dentro de la organización. [1]

El valor debe ser un número.

42. La estrategia de la organización no es bien comprendida. [1]

El valor debe ser un número.

43. Las políticas generales iniciadas por la gerencia impiden el buen desempeño. [1]

El valor debe ser un número.

44. Una persona a mi nivel tiene poco control sobre el trabajo. [1]

El valor debe ser un número.

45. Mi supervisor no se preocupa de mi bienestar personal. [1]

El valor debe ser un número.

46. No se dispone de conocimiento técnico para seguir siendo competitivo. [1]

El valor debe ser un número.

47. No se tiene derecho a un espacio privado de trabajo. [1]

El valor debe ser un número.

48. La estructura formal tiene demasiado papeleo. [1]

El valor debe ser un número.

49. Mi supervisor no tiene confianza en el desempeño de mi trabajo. [1]

El valor debe ser un número.

50. Mi equipo se encuentra desorganizado. [1]

El valor debe ser un número.

51. Mi equipo no me brinda protección en relación con injustas demandas de trabajo que me hacen los jefes. [1]

El valor debe ser un número.

52. La organización carece de dirección y objetivo. [1]

El valor debe ser un número.

53. Mi equipo me presiona demasiado. [?]

El valor debe ser un número.

54. Me siento incómodo al trabajar con miembros de otras unidades de trabajo. [?]

El valor debe ser un número.

55. Mi equipo no me brinda ayuda técnica cuando es necesario. [?]

El valor debe ser un número.

56. La cadena de mando no se respeta. [?]

El valor debe ser un número.

57. No se cuenta con la tecnología para hacer un trabajo de importancia. [?]

El valor debe ser un número.

[Atrás](#)

[Obtener vínculo rellenado previamente](#)