



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN
TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

Tesis

Estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima.

2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

Presentado por:

Autora: Baldeón Vines, Jahayra Christina

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6494-5964>

Autora: Maguiña Huaccachi, Rosa Liliana


Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0152-2676>

Asesor: Dr. Melgarejo Valverde, José Antonio

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8649-0925>

Lima – Perú

2025

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

Yo, Jahayra Christina Baldeón Vines y Rosa Liliana Maguiña Huaccachi egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Tecnología Médica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. lima. 2025”.

Asesorado por el docente: Dr. Melgarejo Valverde, José Antonio DNI 06230600, ORCID 0000-0001-8649-0925 tiene un índice de similitud de 14 % con código Oid: 14912:518059411 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asimismo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....

Firma de autor

Jahayra Christina Baldeón Vines

DNI: 76239306




.....

Firma

Rosa Liliana Maguiña Huaccachi

DNI: 44083168

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 28/10/2025

JH.

.....

Dr. Melgarejo Valverde, José Antonio

DNI: 06230600

Lima, 28 de octubre del 2025

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada paso de este camino. A mi familia, por su amor, apoyo y por enseñarme a nunca rendirme. A mi esposo, por su paciencia, comprensión y por acompañarme con amor en este logro. Este trabajo es también de ustedes, con todo mi agradecimiento y corazón.

Jahayra

A mi esposo por apoyarme en mi educación, por todo el amor, paciencia y comprensión, por siempre creer en cada uno de mis sueños. A mis padres por el amor y comprensión. A mi hijo por ser mi mayor motivación, por entender mis ausencias y mis ocupaciones, este logro no solo es mío, es de toda mi familia, en equipo.

Liliana

AGRADECIMIENTO

En nombre de nuestro trabajo de investigación, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento al señor **Oscar Quispe Asto**, propietario de la empresa de transporte “Señor de Nazareno”, por su disposición y apoyo al brindarme las facilidades necesarias para la realización de esta investigación. Su colaboración fue fundamental para el desarrollo y culminación de este estudio.

Asimismo, extiendo mi profundo agradecimiento a mi asesor de tesis, **José Antonio Melgarejo Valverde**, por su orientación, paciencia y valiosas recomendaciones en cada etapa del proceso investigativo. Su guía académica fue esencial para la consolidación de este trabajo.

A ambos, mi reconocimiento y gratitud por contribuir de manera significativa al cumplimiento de este objetivo académico.

Índice

Dedicatoria	3
Agradecimiento	4
Índice	5
Resumen	8
Abstract	9
CAPÍTULO I: PROBLEMA	11
1.1 Planteamiento del problema	11
1.2 Formulación del problema	13
1.2.1 Problema general	13
1.2.2 Problemas específicos	13
1.3 Objetivos de la investigación	14
1.3.1 Objetivo general	14
1.3.2 Objetivos específicos	14
1.4 Justificación de la investigación	15
1.4.1 Teórica	15
1.4.2 Metodológica	15
1.4.3 Práctica	15
1.5 Limitaciones de la investigación	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	17
2.1 Antecedentes de la investigación	17
2.1.1 Internacionales	17
2.2 Bases teóricas	21
2.2.1 Trabajadores de una empresa de transporte	21
2.2.2 Estrés	21
2.2.2.1 Causas del ETS	21
2.2.2.2 Tipos del ETS	21
Fases del estrés	22
2.2.2.3 Consecuencias del ETS	22
2.2.2.4 Dimensiones del estrés	23
2.2.2.5 Instrumento: Escala de Estrés Percibido (EEP-10)	23
2.2.3 Sueño	23
2.2.4 Calidad del sueño	23
2.2.4.1 Dimensiones de la CDS	24
2.2.4.2 Instrumento: Índice de CDS de Pittsburgh	25

2.3 Formulación de hipótesis	25
2.3.1 Hipótesis general	25
2.3.2 Hipótesis específicas	25
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	26
3.1 Método de la investigación	26
3.2 Enfoque de la investigación	26
3.3 Tipo de investigación	26
3.4 Diseño de la investigación	26
3.5 Población, muestra y muestreo	27
3.5.1 Población	27
3.5.2 Muestra	27
3.5.3 Muestreo	28
3.6 Variables y operacionalización	29
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	31
3.7.1 Técnica	31
3.7.2 Descripción	31
3.7.3 Validación	34
3.7.4 Confiabilidad	35
3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos	35
3.9 Aspectos éticos	35
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	37
4.1 Resultados	37
5.1 Conclusiones	47
5.2 Recomendaciones	48
REFERENCIAS	50
Anexo 1: Matriz de consistencia	59
Anexo 2: Instrumentos	62
Anexo 3: Validez del instrumento	70
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento	73
Anexo 5: Aprobación del comité de ética	75
Anexo 6: Consentimiento informado	76
Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos	79
Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin	80

Índice de Tablas

Tabla 1. Género de los trabajadores de una empresa de transporte.

Lima.2025.....37

Tabla 2. Edad de los trabajadores de una empresa de transporte.

Lima.2025.....38

Tabla 3. Rol Laboral de los trabajadores de una empresa de transporte.

Lima.2025.....38

Tabla 4. Jornada laboral de los trabajadores de una empresa de transporte.

Lima.2025.....39

Tabla 5. Comorbilidad de los trabajadores de una empresa de transporte.

Lima.2025.....39

Tabla 6. Estrés de los trabajadores de una empresa de transporte.

Lima.2025.....40

Tabla 7. Calidad de sueño de los trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025.....40

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Género de los trabajadores de una empresa de transporte.

Lima.2025.....67

Gráfico 2. Edad de los trabajadores de una empresa de transporte.

Lima.2025.....67

Gráfico 3. Rol Laboral de los trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025.....67

Gráfico 4. Jornada laboral de los trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025.....68

Gráfico 5. Comorbilidad de los trabajadores de una empresa de transporte.

Lima.2025.....68

Gráfico 6. Estrés de los trabajadores de una empresa de transporte.

Lima.2025.....68

Gráfico 7. Calidad de sueño de los trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025.....69

Resumen

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre el estrés y la calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte de Lima en 2025, identificando las principales zonas anatómicas afectadas y los factores sociodemográficos y clínicos asociados. **Metodología** Estudio cuantitativo, de tipo aplicado, diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. La población estuvo conformada por 80 trabajadores. Se utilizaron dos instrumentos validados: la Escala de Estrés Percibido (EEP-10) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP). El análisis estadístico se realizó mediante el coeficiente de correlación de Spearman utilizando el software SPSS v27.

Resultados: El 97,5 % de los participantes fueron hombres y el 93,8 % laboró 12 horas diarias. El 73,8 % presentó un nivel medio de estrés y el 17,5 % un nivel alto. En cuanto a la calidad del sueño, el 70 % requirió atención médica y tratamiento, mientras que el 30 % evidenció un problema grave. No se encontró una relación significativa entre el estrés y la calidad del sueño ($p = 0,375$).

Conclusión: La mayoría de los trabajadores presenta estrés moderado y mala calidad de sueño, sin relación estadística directa entre ambas variables. Los hallazgos sugieren que factores laborales como las largas jornadas, las condiciones ambientales y la falta de higiene del sueño influyen más que el estrés percibido. Se recomienda implementar programas de salud ocupacional orientados a la gestión del estrés, el descanso adecuado y la vigilancia médica periódica.

Palabras clave: estrés laboral, calidad de sueño, transporte.

Abstract

The objective of this research was To determine the relationship between stress and sleep quality among transport company workers in Lima, 2025. Methodology: A quantitative, applied, non-experimental, correlational, and cross-sectional study. The population consisted of 80 workers. Two validated instruments were used: the Perceived Stress Scale (PSS-10) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Statistical analysis was performed using Spearman's correlation coefficient in SPSS v27.

Results: 97.5% of participants were male and 93.8% worked 12-hour shifts. 73.8% reported moderate stress and 17.5% high stress. Regarding sleep quality, 70% required medical attention and treatment, and 30% presented severe sleep problems. No significant relationship was found between stress and sleep quality ($p = 0.375$).

Conclusions: Most workers exhibited moderate stress and poor sleep quality, with no statistically significant relationship between the two variables. The findings suggest that long working hours, environmental conditions, and poor sleep hygiene have a greater impact on rest than perceived stress itself. Occupational health programs aimed at stress management, sleep hygiene, and regular medical monitoring are recommended.

Keywords: occupational stress, sleep quality, transport.

Introducción

El estrés laboral y la calidad del sueño constituyen dos dimensiones clave en el ámbito de la salud ocupacional, especialmente en trabajadores del sector transporte, donde las exigencias físicas, cognitivas y emocionales son elevadas. La Organización Mundial de la Salud reconoce al estrés laboral como una de las principales causas de afectación del bienestar psicológico, caracterizado por la sobrecarga laboral, la responsabilidad por la seguridad de terceros y la falta de control sobre las condiciones de trabajo. Este fenómeno, cuando se mantiene de forma prolongada, puede generar alteraciones fisiológicas y emocionales que impactan la salud integral del trabajador.

En paralelo, la calidad del sueño es un indicador determinante del equilibrio físico y mental. Dormir menos de siete horas por noche o tener un sueño fragmentado se asocia con trastornos metabólicos, cardiovasculares y psicológicos, además de afectar el rendimiento laboral y la seguridad vial. En los trabajadores del transporte, las largas jornadas, los turnos rotativos, la exposición constante al ruido y las condiciones ambientales adversas generan un deterioro progresivo del descanso, propiciando fatiga crónica y disminución de la capacidad de reacción.

Diversas investigaciones internacionales y nacionales han evidenciado que el estrés y la alteración del sueño coexisten en esta población, aunque su relación no siempre es lineal. En algunos casos, la calidad del sueño se ve más afectada por factores ergonómicos o de higiene del descanso que por el nivel de estrés percibido.

CAPÍTULO I: PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

El estrés (ETS) de trabajadores (TBJs) está ampliamente documentado; la OMS señala que este lidera la lista de peligro universal, el cual se relaciona a turnos excesivos, presión por el cumplimiento de itinerarios y responsabilidad. Se genera así tensión emotiva, privación del sueño (SÑ) <7 horas diarias de somnolencia diurna, disminución de concentración, calidad de sueño (CDS) y el incremento de accidentes laborales (1)(2). La OPS destaca que el diseño inadecuado de sistemas de transporte incrementa el ETS y afecta la salud mental, con efectos como alteraciones del SÑ debido a ruido, fatiga y tensión emocional (3).

En este contexto, Corea del Sur reveló que el ETS afecta a la CDS y dificultades psicológicas como ansiedad y depresión caso similar en Sudáfrica, algunas investigaciones han mostrado que los TBJs enfrentan niveles medios a altos de tensión emocional. La Federación Europea de Trabajadores del Transporte (ETF) señala que el cansancio es un percance alrededor del 60% de estos TBJs admiten laborar cansados, un 30% han experimentado episodios de quedarse dormidos, aunque en la mayor parte no se reportar estos incidentes por temor al despido. Esta fatiga se atribuye principalmente a las malas condiciones de trabajo, que alteran los ritmos circadianos y provocan patrones irregulares de SÑ. Además, las condiciones ambientales adversas como el calor, ruido, vibraciones y falta de zonas de descanso adecuadas, agravan la CDS de los TBJs (4,5,6).

En Estados Unidos, recientes indagaciones en TBJs del área de transporte revelan altos niveles de ETS los cuales impactan negativamente en la calidad del descanso (7). En Canadá,

estudios sobre TBJs han señalado que el ETS laboral está vinculado con una inadecuada CDS y una disminución en la duración del SÑ, lo que incrementa el riesgo de trastornos musculoesqueléticos relacionados la jornada de trabajo. La ausencia de SÑ adecuado y el ETS comprometen la salud integral de los colaboradores (8).

En Argentina, informes indican un deterioro generalizado en la CDS en TBJs del transporte la situación refleja un escenario preocupante donde las condiciones laborales y el ETS no son gestionados (9). Asimismo, Colombia reporta problemas relevantes entre TBJs, lo que se asocia con síntomas corporales y deterioro en la salubridad sin duda la problemática inicia en la falta de medidas preventivas adecuadas para mitigar estos riesgos de la vida laboral (10).

Paralelamente, en Perú específicamente en la provincia de Arequipa, un estudio detectó que el 68% presentaba mala CDS asociada a altos niveles de despersonalización y agotamiento emocional, situación agravada por la falta de protocolos de vigilancia médica en empresas (11), Por lo antes expuesto es de interés de las autoras de la investigación valorar el “ETS y CDS EN TBJs de una empresa de transporte. Lima, 2025”.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

- ¿Cuál es la relación entre estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas en trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025?
- -¿Cuáles son las características clínicas en trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025?
- -¿Cuál es el estrés en trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025?
- -¿Cuál es la calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025?
- -¿Cuál es la relación entre la dimensión distrés general del estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte Lima.2025?
- -¿Cuál es la relación entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte Lima.2025?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

- Determinar la relación entre estrés y calidad de sueño en trabajadores.

1.3.2 Objetivos específicos

- Conocer las características sociodemográficas en trabajadores.
- Conocer las características clínicas en trabajadores.
- -Identificar el estrés en trabajadores.
- -Identificar la calidad de sueño en trabajadores.
- -Identificar la relación entre la dimensión distrés general del estrés y calidad de sueño en trabajadores.
- Identificar la relación entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y calidad de sueño en trabajadores.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

El ETS es el estadio que se desarrolla como una alteración específica, la cual se basa en modificaciones originadas desde el área biológica (12).

La CDS ayuda a establecer referencias para valorar si se manifestara alguna dificultad es decir en el conciliar el sueño durante el horario nocturno (13).

Este estudio titulado “Estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte Lima.2025”. El cual servirá de guía precedente o fuente teórica en indagaciones parecidas para estudiantes del área terapéutica, así como de carreras en el sistema sanitario.

1.4.2 Metodológica

Este proyecto de estudio tuvo dos herramientas de valoración la primera se enfocó a evaluar el ETS mediante la escala de ETS percibido, para el análisis de la CDS se empleó del índice de CDS de Pittsburgh los cuales son instrumentos validados, confiables y viables. Para la recolección de datos se creó una ficha que sumó a los datos obtenidos información que nos ayude a profundizar el tema planteado.

1.4.3 Práctica

Estudio que tuvo como objetivo “Determinar la relación entre estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025”. el cual servirá para detectar efectivamente los dilemas de salud derivados del ETS Y CDS. Asimismo, este estudio permitirá diseñar

estrategias de prevención y promoción de salubridad, como la oportuna innovación de charlas informativas con la finalidad de fomentar talleres laborales evocados a las pausas activas, programas de manejo del ETS y educación sobre la CDS en los TBJs.

1.5 Limitaciones de la investigación

Surgieron distintas barreras que complicaron y demoraron la implementación de los instrumentos, siendo especialmente desafiantes el ingreso al lugar donde se encuentra la población y la organización de los horarios con los trabajadores. Además, la ausencia de algunos debido a enfermedades previas a la evaluación requirió la reprogramación de las fechas, adaptándose a su retorno.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Internacionales

Mancebo (14) tuvo como objetivo de investigación “Analizar la relación entre el rol de conducción y la calidad de sueño, e identificar la asociación de la calidad de sueño con la fatiga y síntomas de estrés en conductores de transporte foráneo de pasajeros de la Ciudad de México”. La metodología fue transversal asimismo la población estuvo conformada por TBS de una empresa. La muestra fue de 65 colaboradores. Las herramientas de valoración fueron: Cuestionarios y escalas para evaluar la CDS, fatiga y síntomas de ETS, además de datos sociodemográficos y laborales. La estadística empleó un análisis de relaciones y comparaciones. Se evidenció que el 85% presentó mala CDS. La cantidad de horas de labor no influyó en la CDS, a su vez existe una inclinación a peor calidad debido a la acumulación de las horas de trabajo. Además, la fatiga y síntomas de ETS mostraron relaciones positivas con la CDS ($p < 0.001$). Solo el 7.7% manifestó fatiga y síntomas de ETS, y ambos estuvieron vinculados con peor la CDS. Por lo tanto, se concluyó que la conducción no influyó relevantemente en la CDS en el estudio, pero existe una tendencia a peor calidad en quienes conducen más horas. La fatiga y el ETS están relacionados positivamente con la alteración de la CDS, señalando la importancia de mejorar las condiciones laborales para disminuir estos riesgos.

Rosales et al. (15) propusieron como objetivo de estudio “Determinar los niveles de riesgo asociados al estrés laboral, calidad del sueño y síntomas osteomusculares en trabajadores

de la Costa Caribe Colombiana”.La metodología fue transversal asimismo la población estuvo constituida por TBJS, la muestra fue de 242 colaboradores. Asimismo, las herramientas de valoración fueron: Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI), Índice de CDS de Pittsburgh y el Cuestionario Nórdico. La estadística fue descriptiva, los resultados revelaron que el 57.4% de los participantes reportó nunca sentirse vacío, mientras que un 0.4% sintió vacío diariamente. El 46.7% nunca se ha sentido fatigado, y solo un 1.2% se sintió fatigado diariamente. El 29% de los TBJS presentó entre bastante y muy mala CDS. Se evidenció que los síntomas osteomusculares y el ETS laboral predominan en la población estudiada. Por lo tanto. se concluyó que los problemas de ETS, mala CDS y síntomas osteomusculares son prevalentes en los TBJS de la región; la no intervención oportuna puede afectar su salud física y mental, así como su productividad y bienestar familiar. Se recomienda implementar programas de promoción y prevención específicos para abordar estos riesgos.

Guevara et al. (16) propusieron como objetivo de estudio “Determinar la relación entre la calidad del sueño y el estrés en trabajadores de una empresa de importaciones en la ciudad de Ambato”. La metodología fue no experimental, cuantitativo, correlacional de corte transversal. La población estuvo conformada por TBJS de una empresa. Asimismo, la muestra fue de 140 empleados con un muestreo no probabilístico. Las herramientas de valoración fueron: Índice de CDS de Pittsburgh y Maslach Burnout Inventory (MBI). La estadística fue un análisis de Kolmogorov-Smirnov; correlación con Rho de Spearman; Los resultados revelaron que el 57,1% de participantes necesitan intervención médica por dificultades en el SÑ, el 98,6% mostraron niveles medios o altos de ETS No se hallaron diferencias en los niveles de ETS entre hombres y

mujeres. Por lo tanto no hay relación entre CDS y ETS. Por lo tanto, se concluyó que la CDS se manifiesta de forma independiente a los niveles de ETS.

Nacionales

Vega (17) en su estudio planteó como objetivo “Establecer relación entre la CS y el ETS laboral en conductores. La metodología fue correlacional no experimental transversal. Asimismo, la población conforma por TBJs de una empresa de transporte. La muestra fue de 59 TBJs, las herramientas de análisis fueron: Índice de CDS de Pittsburgh y la escala de Apreciación del ETS Socio-laboral (EAE-S). Los resultados evidenciaron una correlación de 0.11, indicando que no existe relación entre CDS y el ETS laboral. Por lo tanto, se concluyó no existe relación entre las variables valoradas en conductores adultos de una empresa de transporte.

Chávez (18) propuso como objetivo de estudio “Determinar las relaciones entre la calidad de sueño y la somnolencia en conductores de buses interprovinciales en Perú”. La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo básica, observacional, transversal. La muestra fue de 83 colaboradores, el muestreo fue probabilístico de tipo aleatorio simple. Las herramientas de valoración fueron: el cuestionario de Pittsburgh para CDS y escala de somnolencia de Epworth versión peruana modificada. La estadística empleo análisis descriptivos. Los resultados revelaron que la media de edad fue 41.04 años, el 57.8% presentó buena CDS, mientras que el 42.2% presentó mala calidad. La somnolencia diurna normal fue observada en 81.9%, mientras que 18.1% presentó somnolencia excesiva. No se evidenció relación entre CDS y edad ($p>0.05$) ni entre somnolencia y edad ($p>0.05$). Se evidenció relación relevante entre CDS y somnolencia. Por lo

tanto, se concluyó que existe relación entre la CDS y el nivel de somnolencia en los conductores de buses interprovinciales; a menor CDS, mayor nivel de somnolencia.

Becerra et al. (19) propusieron como objetivo de investigación “Determinar la relación entre los riesgos psicosociales y el estrés laboral en conductores de buses de transporte público de Lima Metropolitana”. La metodología deductivo cuantitativa y correlacional. La muestra fue de 436 participantes con un muestreo intencional. Los instrumentos de valoración fueron: los cuestionarios riesgos psicosociales y ETS laboral. La estadística utilizada fue una prueba descriptiva. Los resultados evidenciaron que 55.7% presentan riesgos psicosociales derivados de su labor. Además, 53.9% trabajan de manera informal, sin acceso a seguridad social. A diferencia de estudios previos, los niveles de ETS fueron bajos, lo que abre la discusión para futuras investigaciones sobre otros factores generadores de tensión. Por lo tanto, se concluyó que existe una baja relación entre los riesgos psicosociales y el ETS laboral. La informalidad laboral es un problema relevante que dificulta la intervención profesional de estos riesgos. Se recomienda profundizar en estudios que incorporen otras variables relacionadas con el ETS en TBJs de transporte público.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Trabajadores de una empresa de transporte

Son personas que brindan servicios a bordo de vehículos destinados al traslado de pasajeros o mercancías, ya sea como conductores, operadores, cobradores u otros puestos vinculados. Estos empleados pueden desempeñarse en diferentes tipos de transporte, incluyendo el servicio público de pasajeros, de carga, mixto, foráneo o urbano, utilizando vehículos como autobuses, camionetas o automóviles (20).

2.2.2 Estrés

Es la percepción que tiene una persona ante algunas situaciones que suceden a su alrededor, y siente que su bienestar podría estar en riesgo (21). Esta persona se siente tensa y nerviosa, esto sucede porque casi todos los órganos están involucrados como; el cerebro, las hormonas, y la función muscular (22).

2.2.2.1 Causas del ETS

La aparición del ETS en una persona representa un peligro. Este impacto depende de cómo cada persona vea las situaciones, actualmente existen dos fuentes.

- Factores internos: Es la personalidad de cada individuo frente a las dificultades (23).
- Factores externos: Es el ambiente, familia, trabajo o estudios (23).

2.2.2.2 Tipos del ETS

- ETS negativo: Distrés, sucede cuando una persona enfrenta un esfuerzo, más de lo que puede tolerar. Esto puede ocasionar problemas a nivel biopsicosocial (24).
- ETS positivo: Se desencadena cuando la persona enfrenta al ETS de una manera óptima, manteniendo la mente abierta y creativa (24).

Fases del estrés

- Fase de alarma: frente al ETS el cuerpo manifiesta cambios motores y mentales para afrontar situaciones tensionales. Si la persona no puede manejarlo el ETS aumenta, es decir el organismo segrega cortisol y la adrenalina (25).
- Fase de resistencia: Luego de gastar energía en la fase de alerta el cuerpo intenta tornar a la normalidad. Sin embargo, las hormonas del ETS están aún latentes, el cuerpo continúa en alerta y se va desgastando. En esta fase la halla frustración, problemas para dormir, cansancio y debilidad (25).
- Fase de agotamiento: Después de mucho tiempo bajo ETS, el cuerpo queda sin energía, En esta etapa, se puede tener probabilidades de caer en adicciones o enfermedades (25).

2.2.2.3 Consecuencias del ETS

- A nivel fisiológico: El cuerpo reacciona con un aumento de presión arterial, cambios en la respiración. También, puede aumentar los niveles de glucosa en sangre, provocar tensión muscular, reducir las defensas del cuerpo. Asimismo, pueden presentarse sensaciones como un nudo en la garganta, dilatación de las pupilas, efectos nocivos (26).
- A nivel cognitivo: Se manifiesta con la dificultad de concentrarse, preocupación, sensibilidad, mal humor, descontrol (26).

- A nivel del sistema motor: Se desencadena con a través del habla rápido o con dificultad, temblores, cambios emocionales fuertes, voz entrecortada, consumo de tabaco y alcohol, cambio de apetito, También, puede sufrir ansiedad, miedo, insomnio (26).

2.2.2.4 Dimensiones del estrés

- Distrés general: Tipo de ETS que se siente cuando las demandas y presiones de la vida diaria son elevadas que resultan ser abrumadoras concibiendo complicaciones de salud (27).
- Capacidad de afrontamiento: Es la destreza que una persona tiene para el manejo y la superación de situaciones duras (27).

2.2.2.5 Instrumento: Escala de Estrés Percibido (EEP-10)

Utilizada para evaluar la percepción del ETS en su vida diaria. Consiste en una serie de interrogantes sobre el nivel de ETS que han tenido en el último mes (28).

2.2.3 Sueño

Es la necesidad de todo individuo, la cual tiene algunas propiedades como la escasa conciencia y reacción a múltiples estímulos, así como la tranquilidad articular y muscular (29).

2.2.4 Calidad del sueño

Conjunto de características que definen el proceso de dormir, abarcando tanto aspectos cualitativos como cuantitativos. En cuanto a los aspectos cualitativos, se refiere a un sueño nocturno

prolongado, continuo, reparador y sin interrupciones, mientras que los aspectos cuantitativos se relacionan con la duración total del S. En consecuencia, los trastornos que afectan la CDS pueden impactar negativamente en el desarrollo de la vida (30).

2.2.4.1 Dimensiones de la CDS

- Calidad Subjetiva del SÑ: Son aquellas definiciones vinculadas a las áreas objetivas y subjetivos las cuales abarcan el carácter multidimensional. (31)
- Latencia del SÑ: Representa el lapso que tarda un individuo en dormir, desde el momento en que se apagan las luces hasta alcanzar la fase I del SÑ
- -Eficiencia del SÑ: Es la relación entre el tiempo de SÑ efectivo y el tiempo total que la persona permanece en la litera. Por ejemplo, si un individuo se mantiene ocho horas en la litera, pero duerme 4 horas, su eficiencia de SÑ sería del 50%.
- -Perturbaciones del SÑ: Son las alteraciones que molestan un SÑ adecuado las cuales son despertares nocturnos, alteraciones miccionales, dificultades respiratorias, tos, pesadillas.
- -Duración del SÑ: Es el tiempo total de SÑ de una persona. Se considera una duración inadecuada si es inferior a siete horas por noche en el último mes.
- -Uso de medicamentos para dormir: Es el consumo de remedios bajo previsión médica. Es decir, se utilizan con fines terapéuticos para inducir sedación, en el SÑ.
- -Disfunción diurna: Se refiere a la somnolencia excesiva que impide a la persona realizar adecuadamente las actividades cotidianas (32).

2.2.4.2 Instrumento: Índice de CDS de Pittsburgh

Fue creado en 1989 por Buysse y asociados, es un cuestionario que analiza la CDS en adultos. Se usa para detectar trastornos del SÑ. Se basa de 24 preguntas, 19 para el paciente y 5 para su compañero de cuarto. Se evalúan 7 componentes los cuales son: CDS subjetivo, latencia del SÑ, duración del SÑ, eficiencia habitual del SÑ, perturbaciones del SÑ, uso de fármacos, disfunción diurna (33).

2.3 Formulación de hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

- **Hi:** Existe relación entre estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima. 2025.

2.3.2 Hipótesis específicas

- **Hi1:** Existe relación entre la dimensión distrés general del estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025.
- **Hi2:** Existe relación entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Método de la investigación

Hipotético deductivo, se evoca al progreso de respuestas que surgen a partir de una interrogante inicial. A partir de esta pregunta, se elaboran distintas conclusiones (34).

3.2 Enfoque de la investigación

Fue cuantitativo a través de medios estadísticos con la finalidad de concebir resultados (35).

3.3 Tipo de investigación

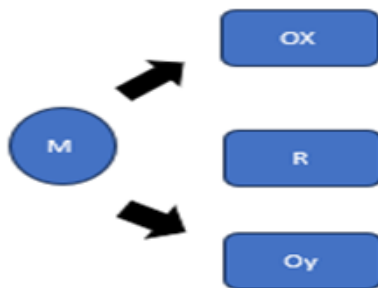
Aplicado, la cual se evoca en el conocimiento científico para resolver dilemas existentes (36).

3.4 Diseño de la investigación

No experimental, los datos no fueron modificados (37).

Subdiseño: correlacional, ya que busca analizar la relación entre las variables formuladas (38).

Corte: transversal, ya que se recaudó datos de una población en un momento determinado (39).



Donde:

M: TBJs de una empresa de transporte

Ox: Estrés

Oy: Calidad de sueño

R: ETS y para CDS

3.5 Población, muestra y muestreo

3.5.1 Población

Participantes que tienen similitudes para este proyecto (40). La población estuvo conformada por 80 TBJs.

3.5.2 Muestra

Es un pequeño grupo de participantes para llevar a cabo un proyecto. (41) Por ello la muestra de este estudio estuvo constituido por 80 TBJs que acuden a la empresa de transporte Señor de Nazareno S.A

3.5.3 Muestreo

Es el método empleado con la finalidad de seleccionar la muestra, esto se basa en criterios y procesos con el cual se halla un estado real (42). Este proyecto de estudio fue no probabilístico, ya que se clasificó su muestra en dirección a la funcionabilidad e intencionalidad (43). De tipo censal ya que representó un parecido a la población en cuestión (44).

Criterios de inclusión:

- TBJs de ambos sexos.
- TBJs de 20 a 60 años
- TBJs que hablen castellano

- TBJs que firmen el consentimiento informado

Criterios de Exclusión

- TBJs con prescripción médica para dormir.
- TBJs que no completen los instrumentos de estudio.
- TBJs recientemente contratados.
- TBJs que presentan dificultades en el lenguaje y audición.

3.6 Variables y operacionalización

VARIABLES	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala Valorativa	Instrumentos
Estrés	Grado de percepción del entorno que experimenta un individuo (45)	Herramienta conformada por dos dimensiones: estrés general, capacidad de afrontamiento con 8 indicadores y una escala valorativa de sin estrés hasta un alto nivel.	Percepción del estrés Capacidad de afrontamiento	1,2,3,6,9,10 4,5,7,8	Ordinal	-Sin estrés: 0-9 pts -Estrés bajo: 10-20 pts -Estrés medio: 21-31 pts -Estrés alto: mayor 32 pts	Escala de estrés percibido (EEP-10)
Calidad De Sueño	Permite medir y contrastar si se desarrolla alguna alteración en el proceso del sueño (46)	Este índice está compuesto por 19 Ítems los cuales se subdividen en 7 dimensiones.	-Calidad subjetiva de sueño -Latencia del sueño -Eficiencia de sueño habitual -Perturbaciones del sueño -Duración del sueño -Uso de medicación -Disfunción diurna	(6, 2,4,5a,4,5b, 7,8,9)	Ordinal	-Sin dificultad para el sueño 0 a 4 -Merece atención medica 5 a 7 -Merece atención médica y tratamiento 8 a 14 -Problema grave de sueño 15 a 21	Índice de calidad de sueño de Pittsburgh
	Son los vínculos de bienestar a	Características del ser humano en algunas áreas	Género	Característica corporal	Nominal	- Masculino - Femenino	

Características sociodemográficas	nivel social (47).	como: género, edad, rol laboral, jornada laboral .	Edad	Nº de años	Escala	<ul style="list-style-type: none"> - De 20 a 29 - De 30 a 39 - De 40 a 49 - De 50 a 60 	Elaboración propia
			Rol laboral	Área de trabajo	Razón	<ul style="list-style-type: none"> - Conductor - Cobrador - Otros 	
			Jornada laboral	Horas / día	Intervalo	<ul style="list-style-type: none"> - 4 hrs - 6 hrs - 8 hrs 	
Características Clínicas	Propiedades enlazadas al área de salubridad (48).	Latencia de una enfermedad	Comorbilidades	Existencia de enfermedades	Razón	<ul style="list-style-type: none"> - Hipertensión arterial - Obesidad - Diabetes mellitus - Cardiopatía Isquémica - Ninguno 	
			Consumo de fármacos	Medicación	Dicotómico	<ul style="list-style-type: none"> - No - SI 	

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

Se utilizó dos técnicas, encuestas para recaudación de datos empleando; ETS percibido y Pittsburgh, a su vez se añadió una cartilla de recolección de información sociodemográfica las cuales al ser una cartilla de datos no precisó una validez por juicio de especialistas.

Una vez aceptado el estudio por el área CIE, se solicitó la carta de presentación a la EAP de TM destinada a la directora Rosmy Gagliuffi Artica.

Luego se solicitó permiso a la empresa de transporte “Señor de Nazareno S.A” asimismo se recaudó la información usando el consentimiento informado (Anexo IV) a los TBS que asisten a dicho lugar.

El tiempo que se tardó en recaudar la información con la escala de ETS percibido fue de 10 min mientras que para el índice de CD de Pittsburgh 15 min y 5 min para la recaudación de información, siendo de 35 min para obtener la base informativa.

Una vez recolectados los datos en la ficha de recolectados de datos pasaron en Excel y procesados con SPSS versión 27.1.

3.7.2 Descripción

La recaudación de datos es aplicada para valorar los siguientes factores:

- Parte I Características sociodemográficas: género (masculino, femenino) edad (20 -29, 30-39, de 40-49, 50 a 60 años) rol laboral (conductor, cobrador, otros) jornada laboral (4 hrs, 6 hrs 8 hrs)

- Parte II Características clínicas : Comorbilidades (Hipertensión arterial, obesidad, diabetes mellitus, cardiopatías isquémicas , ninguno) consumo de fármacos (no,si).
- Parte III: Escala de ETS percibido

Elaborado por el Dr. Sheldon Cohen y asociados en 1983 el cual se basa en 10 ítems, dos dimensiones; estrés general y capacidad de afrontamiento, básicamente se emplea para conocer cuanto ETS percibe un individuo frente a percances habituales (49). Contiene interrogantes concisas de responder de las cuales se clasifican en cinco opciones: nunca, casi nunca, de vez en cuando, casi siempre, y siempre. La puntuación inicia de cero hasta cuatro ptos. Cabe considerar que se puede aplicar esta escala de manera grupal o individual ya que toma 10 min en ejecutarlo (50).

Tabla 1

Ficha Técnica de la variable 1

FICHA TÉCNICA DE ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO	
Nombre:	Cuestionario de Escala de Estrés Percibido (EEP-10)
Autor:	Sheldon Cohen y colaboradores (1983)
Versión Española	Eduardo Remor (2014)
Aplicación en Perú:	Jaime Enrique Guzmán Yacaman (2018)
Confiabilidad:	0.65 confiabilidad valida (17)
Validez:	1.0 validez perfecta
Población:	80 trabajadores de una empresa de transporte

Administración:	Autoadministrado
Duración de la Prueba:	10´
Grupos de Aplicación:	Trabajadores de una empresa de transporte
Calificación:	Manual
Uso:	Valoración de la percepción del estrés
Materiales:	Forma física de la escala
Distribución de los ítems:	ver Operacionalización de variables
Puntaje y calificación:	ver anexo II

- Parte IV: Índice de CDS de Pittsburgh

Fue elaborada en 1989 por el Dr. Daniel J. Buysse y asociados en la Universidad de Pittsburgh. Su principal objetivo fue desarrollar una herramienta estandarizada, de fácil uso para analizar la CDS en diversas poblaciones (51). En 2015, la Dra. Ybeth Luna y su equipo validaron la herramienta en territorio peruano. Los resultados mostraron un 0,564 confiabilidad moderada y confirma su validez para su aplicación (52). Este instrumento se basa por 19 interrogantes divididas en 7 componentes, cada uno evaluado en una escala de 0 a 3, donde 0 representa el mejor puntaje y 3 el peor, donde el valor inferior a 5 equivale a “sin problemas de SÑ, 5 - 7 merecen atención médica , 8 - 14 “merecen atención y tratamiento médico, y puntuaciones mayores de 15 problema de SÑ grave (53).

Tabla 2

Ficha Técnica de la variable 2

FICHA TÉCNICA DEL ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH (ICSP)	
Nombre:	Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP)
Autor:	Buysse y asociados en 1989
Versión Española	Royuela y Macías (1997)
Aplicación en Perú:	Luna y colaboradores (2015)
Confiabilidad:	0.81 excelente confiabilidad (16)
Validez:	1.0 validez perfecta
Población:	80 trabajadores de una empresa de transporte
Administración:	Autoadministrado
Duración de la Prueba:	15 min
Grupos de Aplicación:	trabajadores de una empresa de transporte
Calificación:	Manualmente
Uso:	Valorar la calidad de sueño.
Materiales:	Forma física del índice
Distribución de los ítems:	Ver cuadro de operacionalización
Puntaje	anexo II

3.7.3 Validación

Según juicio de especialistas es de 1.0 para la escala de ETS percibido fue de 0.77 excelente validez (17) mientras que para el índice de CS de Pittsburgh fue de 0.98 (16) excelente validez según Herrera (54).

La validación de las dos herramientas fue de 1.0 al ser evaluadas por tres especialistas.

3.7.4 Confiabilidad

ETS percibido que se empleó para valorar fue de 0.65 lo que simboliza confiabilidad válida (17) mientras que para el índice de CS de Pittsburgh fue de 0.81 lo que simboliza excelente confiabilidad (16) según Herrera (54).

3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos

En primera instancia, la recaudación de información y ejecución de los instrumentos previamente mencionados, continuando así con la comprobación que estas fichas hayan sido concluidas de manera correcta, caso contrario, no fueron estimados para el estudio.

Posteriormente, se habilitó los datos en Excel. Asimismo, cifrados e ingresados al programa estadístico IBM SPSS versión 27.0.

3.9 Aspectos éticos

En el desarrollo del presente proyecto de estudio es vital importancia adquirir permisos por parte de la UPNW y comité ético, para afianzar su revisión, previo a la evaluación del sistema

Turnitin, así como la autorización de centro de rehabilitación. El proyecto, mantuvo un excelente trato con los TBJS que participaron en este proyecto, de igual manera se solicitó el permiso y la autorización de los TBJS del lugar, donde la ejecución del instrumento no presentara ningún peligro para su integridad física ni mental. Los datos recopilados son totalmente reservados.

Asimismo, se aplicó principios éticos determinados por Helsinki, que destaca la relevancia sobre el consentimiento informado y la participación voluntaria de los TBJS. Por otro lado, se garantizó la correcta ejecución de los protocolos del comité ético para afianzar la seguridad de los TBJS, manteniendo la protección de sus derechos, bienestar, dignidad, respeto y no a la maleficencia (55).

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

Objetivo general: Determinar la relación entre estrés y calidad de sueño en trabajadores.

		CORRELACIONES		
			ESTRÉS	CALIDAD DE SUEÑO
Rho de Spearman	ESTRÉS	Coefficiente de correlación	1,000	,100
		Sig. (bilateral)	.	,375
		N	80	80
	CALIDAD DE SUEÑO	Coefficiente de correlación	,100	1,000
		Sig. (bilateral)	,375	.
		N	80	80

El nivel de Sig. (bilateral) para estrés y calidad de sueño es de 0,375 mayor a 0.05. Por lo que “No existe relación entre estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025”. Correlación positiva muy baja.

Objetivos Específicos 1: Conocer las características sociodemográficas en trabajadores

Tabla 1.

		GÉNERO		
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
	FEMENINO	2	2,5	2,5
	MASCULINO	78	97,5	97,5

Total	80	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Fuente: Elaboración propia

Tabla 1. Género de los trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025. Femenino 2,5 % y masculino 97,5 %.

Tabla 2.

EDAD			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
20 a 30 AÑOS	8	10,0	10,0
31 a 40 AÑOS	10	12,5	12,5
41 a 50 AÑOS	28	35,0	35,0
51 a 60 AÑOS	34	42,5	42,5
Total	80	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2. presenta edad de los trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025. 20 a 30 años 10,0 %, 31 a 40 años 12,5 %, 41 a 50 años 35,0 % y 51 a 60 años 42,5 %.

Tabla 3.

ROL LABORAL			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Conductor	57	71,3	71,3
Cobrador	18	22,5	22,5

Otro	5	6,3	6,3
Total	80	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3. Presenta Rol Laboral de los trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025. Conductor 71,3 %, Cobrador 22,5 % y Otro 6,3 %.

Tabla 4.

JORNADA LABORAL

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
6 horas	1	1,3	1,3
8 horas	4	5,0	5,0
12 horas	75	93,8	93,8
Total	80	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4. Presenta la jornada laboral de los trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025. 6 horas 1,3 %, 8 horas 5,0 % y 12 horas 93,8 %.

Objetivo específico 2: Conocer las características clínicas en trabajadores.

Tabla 5.

COMORBILIDAD

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Hipertensión arterial	6	7,5	7,5

Dificultades respiratorias	3	3,8	3,8
Diabetes	2	2,5	2,5
Otros	46	57,5	57,5
Ninguna	23	28,7	28,7
Total	80	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5. presenta Comorbilidad de los trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025. Hipertensión arterial 7,5 %, Dificultades respiratorias 3,8 %, Diabetes 2,5 %, Otros 57,5 % y Ninguna 28,7 %.

Objetivo específico 3: Identificar el estrés en trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025

Tabla 6.

ESTRÉS			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Estrés bajo	7	8,8	8,8
Estrés medio	59	73,8	73,8
Estrés alto	14	17,5	17,5
Total	80	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6. Estrés de los trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025. Estrés bajo 8,8 %, Estrés medio 73,8 % y Estrés alto 17,5 %.

Objetivo específico 3: Identificar la calidad de sueño en trabajadores.

Tabla 7.

CALIDAD DE SUEÑO			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Merece atención médica y tratamiento	56	70,0	70,0
Problema grave de sueño	24	30,0	30,0
Total	80	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

Tabla 7. presenta la calidad de sueño de los trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025. merece atención médica y tratamiento 70,0 % y problema grave de sueño 30,0 %..

Objetivo específico 4: Identificar la relación entre la dimensión distrés general del estrés y calidad de sueño en trabajadores.

Tabla 8.

CORRELACIONES				
			D1V1	CALIDAD DE SUEÑO
Rho de Spearman	DISTRÉS GENERAL	Coeficiente de correlación	1,000	,076
		Sig. (bilateral)	.	,502
		N	80	80
	CALIDAD DE SUEÑO	Coeficiente de correlación	,076	1,000
		Sig. (bilateral)	,502	.
		N	80	80

Fuente: Elaboración propia

Tabla 8. El nivel de Sig. (bilateral) para la dimensión distrés general del estrés y calidad de sueño es de 0,502 mayor a 0.05. Por lo que “No existe relación entre la dimensión distrés general del estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025.”. Correlación positiva muy baja.

Objetivo específico 5: Identificar la relación entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y calidad de sueño en trabajadores.

Tabla 9.

		CORRELACIONES		
			D2V1	CALIDAD DE SUEÑO
Rho de Spearman	D2V1	Coeficiente de correlación	1,000	,150
		Sig. (bilateral)	.	,183
		N	80	80
	CALIDAD DE SUEÑO	Coeficiente de correlación	,150	1,000
		Sig. (bilateral)	,183	.
		N	80	80

Fuente: Elaboración propia

Tabla 9. El nivel de Sig. (bilateral) para la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y calidad de sueño es de 0,183 mayor a 0.05. Por lo que “No existe relación entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025.”. Correlación positiva muy baja.

4.2.3 Discusión

Los resultados obtenidos evidencian que la mayoría de los trabajadores presentan niveles moderados de estrés (73,8 %), mientras que un porcentaje menor (17,5 %) alcanza niveles altos. Además, se identificó que la calidad del sueño es deficiente en el 100 % de los participantes, siendo que el 70 % requiere atención médica y tratamiento y el 30 % padece un problema grave de sueño. Sin embargo, el análisis determinó que no existe relación entre el estrés y calidad de sueño, lo cual difiere parcialmente de lo reportado en algunos antecedentes nacionales e internacionales.

En comparación con Mancebo, quien halló una asociación directa entre estrés, fatiga y calidad de sueño en conductores mexicanos ($p < 0,001$), los resultados de esta investigación sugieren que, en el contexto limeño, otros factores pueden estar modulando dicha relación, como la adaptación fisiológica a jornadas prolongadas o el uso de estrategias individuales de afrontamiento. De manera similar, Rosales et al. en Colombia encontraron que el estrés laboral y la mala calidad de sueño coexisten con síntomas osteomusculares, lo cual refuerza la idea de que la exposición prolongada a factores psicosociales adversos en el transporte afecta el bienestar general. No obstante, el presente estudio muestra que, aunque ambas variables son altas, no se comportan de forma lineal ni dependiente entre sí.

Por otro lado, Guevara et al. concluyeron que no existe una relación significativa entre calidad de sueño y estrés ($p > 0,05$), hallazgo que coincide plenamente con los resultados de la presente investigación. Esto sugiere que, en determinadas ocupaciones, la calidad del sueño puede verse afectada por factores ambientales o de higiene del sueño más que por el nivel de estrés percibido. Por ejemplo, el ruido constante, los cambios de turno, la exposición a la vibración vehicular y

la irregularidad horaria pueden deteriorar el descanso independientemente del estado emocional del trabajador.

Asimismo, los resultados concuerdan parcialmente con el estudio de Vega en Lima Metropolitana, quien tampoco encontró relación significativa entre el estrés y la calidad del sueño ($\rho = 0,11$). Ambos estudios fueron desarrollados en contextos urbanos con trabajadores de transporte, donde los hábitos de descanso, la extensión de las jornadas (12 h en 93,8 % de los participantes) y la falta de pausas activas podrían influir en la desconexión entre las variables. En estos escenarios, el sueño se ve alterado principalmente por la exigencia física y la irregularidad de los horarios, más que por la percepción psicológica del estrés.

Sin embargo, investigaciones como las de Chávez en conductores interprovinciales demostraron una relación significativa entre calidad de sueño y somnolencia ($p = 0,001$), lo cual muestra que la alteración del sueño sí tiene consecuencias fisiológicas y cognitivas relevantes para la seguridad vial. Este contraste pone en evidencia que, aunque el estrés no esté directamente correlacionado con la calidad del sueño, ambas variables pueden tener efectos acumulativos que afectan el rendimiento y aumentan el riesgo de accidentes laborales, tal como advierte la Organización Panamericana de la Salud .

La prevalencia de estrés medio y alto (91,3 %) observada respalda lo planteado por la Federación Europea de Trabajadores del Transporte (ETF, 2022), que señala la alta presión psicológica derivada del cumplimiento de itinerarios, la exposición al tráfico y la responsabilidad por la seguridad de los pasajeros. En este sentido, el modelo de estrés laboral de Karasek explica que el desequilibrio entre demandas elevadas y bajo control sobre las tareas genera estados de

tensión crónica, lo cual coincide con la situación de los trabajadores evaluados, quienes laboran bajo condiciones rígidas y con escasa autonomía laboral.

Por otro lado, la mala calidad del sueño detectada en el 100 % de la muestra refleja una problemática alarmante en salud ocupacional. Este hallazgo supera los valores reportados por Mancebo (85 %) y Rosales (29 %), evidenciando que los trabajadores limeños del sector transporte enfrentan condiciones más desfavorables de descanso. La exposición continua a ruido, vibraciones, temperaturas extremas y horarios prolongados altera los ritmos circadianos, generando insomnio, latencia prolongada y somnolencia diurna. Además, las alteraciones metabólicas y cardiovasculares derivadas de la privación del sueño se asocian con mayor riesgo de hipertensión arterial y diabetes, condiciones presentes en el 7,5 % y 2,5 % de los participantes respectivamente.

La falta de relación significativa entre las variables podría explicarse por la resiliencia ocupacional desarrollada por los trabajadores. Según el modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman, la percepción del estrés depende del significado que cada individuo otorga a los estímulos. Los trabajadores con experiencia prolongada podrían haber desarrollado mecanismos de adaptación psicológica, minimizando la percepción del estrés pese a las exigencias del entorno. Sin embargo, esto no necesariamente se traduce en un adecuado descanso fisiológico, lo que explicaría por qué la calidad del sueño se mantiene deteriorada.

Asimismo, los hallazgos ponen en evidencia la influencia de factores organizacionales y de salud pública. La inexistencia de programas de educación en higiene del sueño, la carencia de turnos rotativos adecuados y la falta de vigilancia médica ocupacional favorecen la cronificación

de las alteraciones del descanso. Coincidiendo con Becerra et al., la informalidad laboral y la ausencia de políticas preventivas son obstáculos clave para abordar los riesgos psicosociales en el transporte urbano peruano.

En el plano metodológico, la utilización de instrumentos validados (Escala de Estrés Percibido y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh) garantizó la fiabilidad del estudio ($\alpha = 0,65$ y $\alpha = 0,81$ respectivamente). Sin embargo, la naturaleza transversal limita el establecimiento de causalidad, y la autoadministración de cuestionarios puede haber generado subestimación o sobrestimación de los síntomas, especialmente en un entorno donde los trabajadores temen sanciones por reconocer agotamiento o estrés. Aun así, los resultados permiten describir con precisión el panorama actual y establecer una base empírica para futuras investigaciones longitudinales.

En síntesis, los datos obtenidos evidencian un alto impacto de factores laborales en la salud física y mental, aunque no se haya confirmado una correlación estadística entre estrés y calidad de sueño. Es posible que la relación sea de tipo indirecto o moderada por variables intervinientes como la duración de la jornada, el tipo de turno, las condiciones del vehículo o la exposición ambiental. Estos hallazgos resaltan la necesidad de aplicar un enfoque integral en salud ocupacional, incorporando intervenciones multidimensionales que aborden tanto los riesgos físicos como psicosociales.

Finalmente, se concluye que la evidencia de este estudio amplía el conocimiento nacional sobre la interacción entre el estrés laboral y el sueño en trabajadores del transporte, subrayando la urgencia de implementar políticas institucionales de manejo del estrés, pausas activas,

educación sobre higiene del sueño y vigilancia médica periódica. De este modo, se promovería una mejor salud integral, se reducirían los riesgos de accidentes y se optimizaría el rendimiento laboral en un sector crítico para la movilidad urbana del país.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Primera: La mayoría de los trabajadores de la empresa de transporte son de sexo masculino (97,5 %), con edades comprendidas entre 41 y 60 años, desempeñándose principalmente como conductores (71,3 %) y con jornadas laborales extensas de hasta 12 horas diarias (93,8 %). Este perfil evidencia una alta carga física y mental asociada al tipo de labor desempeñada.

Segunda: En cuanto a las características clínicas, se identificó que el 57,5 % presenta otras comorbilidades menores y el 28,7 % no padece enfermedad alguna, aunque existe un porcentaje representativo con hipertensión arterial (7,5 %) y dificultades respiratorias (3,8 %). Estos hallazgos reflejan la necesidad de fortalecer la vigilancia de salud ocupacional en esta población laboral.

Tercera: Respecto al nivel de estrés, el 73,8 % de los trabajadores presenta estrés medio y el 17,5 % estrés alto, lo que demuestra una prevalencia considerable de tensión emocional derivada de factores laborales como la sobrecarga de trabajo, la responsabilidad en el servicio y la falta de descanso adecuado.

Cuarta: En relación con la calidad de sueño, el 70 % de los participantes mostró un nivel que “merece atención médica y tratamiento”, y el 30 % presenta un “problema grave de sueño”. Esto revela una afectación generalizada de la calidad del descanso nocturno, posiblemente influenciada por la extensión de la jornada laboral, el ruido, la exposición prolongada y la falta de hábitos saludables de sueño.

Quinta: El análisis correlacional entre el estrés y la calidad del sueño ($p = 0,375$) evidenció que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Este resultado sugiere que, si bien ambos factores presentan valores elevados, su asociación no es directa y podría estar mediada por variables externas como la higiene del sueño, la organización laboral, o los mecanismos personales de afrontamiento del estrés.

5.2 Recomendaciones

Primera: Implementar programas de promoción de la salud ocupacional dirigidos a los trabajadores del transporte, enfocados en la reducción del estrés laboral mediante charlas, pausas activas, ejercicios de respiración y estrategias de afrontamiento emocional.

Segunda: Desarrollar campañas educativas sobre higiene del sueño que incluyan pautas de descanso adecuado, control de horarios, reducción del consumo de estimulantes y manejo del tiempo libre, con el fin de mejorar la calidad del sueño y prevenir la fatiga laboral.

Tercera: Fortalecer la vigilancia médica ocupacional mediante evaluaciones periódicas que permitan detectar tempranamente alteraciones cardiovasculares, metabólicas o psicológicas asociadas al estrés crónico y a la privación del sueño.

Cuarta: Revisar y optimizar los horarios de trabajo y rotación de turnos para evitar jornadas excesivas de 12 horas continuas, las cuales afectan negativamente la salud física, mental y la seguridad de los trabajadores, promoviendo la implementación de políticas de descanso reguladas.

Quinta: Fomentar nuevas investigaciones longitudinales y multidimensionales que incluyan variables adicionales como la fatiga, la ergonomía laboral y el entorno psicosocial, con el propósito de comprender mejor la interacción entre el estrés, la calidad del sueño y los factores ocupacionales en el sector transporte.

REFERENCIAS

- 1.-Organización Mundial de la Salud. Sensibilizando sobre el Estrés Laboral en los Países en Desarrollo. Ginebra: OMS; 2007. Disponible en: <https://saludlaboralydiscapacidad.org/wp-content/uploads/2019/04/sensibilizando-sobre-el-estres-laboral-en-los-paises-de-desarrollo-oms.pdf>
- 2.-Navarrete J, Guevara A, Torres M. Factores humanos en accidentes de transporte interurbano: estudio comparativo 2016-2022. *Rev Segur Vial*. 2022;15(3):45-60
- 3.-Organización Panamericana de la Salud. Defensa del transporte público seguro y saludable. Washington: OPS; 2013. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28274/9789275331408_spa.pdf
- 4.- Sá LS, Sampaio LR. Qualidade do Sono, Estresse e Qualidade de Vida em Motoristas Profissionais. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2022;42:e236404. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/7tYM7873cyd355gstNzbkzD/?format=pdf&lang=pt>
- 5.- Sepúlveda- E, Valenzuela-S, Rodríguez -V. Condiciones laborales, salud y calidad de vida en conductores. *Rev Cuid*. 2020;11(2):e1083. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/cuid/v11n2/2346-3414-cuid-11-2-e1083.pdf>
- 6.-Vitols K, Voss E. Cansancio del conductor en el transporte por carretera en Europa. Bruselas: Federación Europea de Trabajadores del Transporte; 2021. Disponible en: <https://www.etf-europe.org/wp-content/uploads/2021/06/Fatigue-REPORT-ES-1.pdf>
- 7.-Cendales B, Gómez-V, Stephenson DWH, Landsbergis P, Useche SA, Cedillo L. *Mental health outcomes among urban public transport workers: A systematic literature review*. *J Transp Health*. 2024;36:101804. doi:10.1016/j.jth.2024.101804. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214140524000501>.

8.-Wang Y, Weng S, Lin D, Chen S, Zhou W, Guo H, Zhang N. *Sleep quality and nighttime sleep duration mediated the association between occupational stress and work-related musculoskeletal disorders among bus drivers*. BMC Public Health. 2025;25:1457. doi:10.1186/s12889-025-22236-y. Disponible: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12009525/>

9.-Leal M. La calidad del sueño empeoró en América Latina: en qué se diferencia el caso argentino, según un estudio [Internet]. infobae. 2025 [citado el 9 de junio de 2025]. Disponible en: <https://www.infobae.com/salud/2025/05/13/la-calidad-del-sueno-empeoro-en-america-latina-en-que-se-diferencia-el-caso-argentino-segun-un-estudio/>

10.-Rosales-O, Vendries-K, Rincón-O, Polo-M. Estrés laboral, calidad del sueño y síntomas osteomusculares en trabajadores de la Costa Caribe Colombiana [Internet]. Barranquilla: Universidad; 2025 [citado 8 Jun 2025]. Disponible en: <https://bonga.unisimon.edu.co/server/api/core/bitstreams/4262980f-06eb-45bf-8c22-7570860cea12/content>.

11.-Manchego F, Claudio O. Calidad de sueño y estrés laboral en conductores de equipo pesado atendidos en el Policlínico de la Salud y Medicina Laboral de Arequipa, 2024. Universidad José Carlos Mariátegui; 2024. Disponible en: <https://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/3311>.

12.- Guerrero E. Salud, Estrés y factores psicológicos. Campo abierto. 1997;13. [Consultado el 05 de junio de 2023]. Disponible en: <https://mascvuex.unex.es/revistas/index.php/campoabierto/article/view/2764/1848>

13.-Tuyani S, et al. Prevalence of sleeping disorders in college students. Actual MEDICA.2015; 100 (795):66-70. 21.-Escobar C, Eslava-S. Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. Rev Neurol. 2005; 40(03):150-155: disponible en: <https://doi.org/10.33588/rn.4003.2004320>

14.-Mancebo-V. Rol de conducción y calidad de sueño y su relación con fatiga y síntomas de estrés en conductores de autobuses foráneos de una empresa de la Ciudad de México. Tesis de

Especialista en Salud en el Trabajo. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza; 2021

15.-Rosales-O, Castellanos K, Rincón-O, Polo-M. Estrés laboral, calidad del sueño y síntomas osteomusculares en trabajadores de la Costa Caribe Colombiana. 2023. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/326623005.pdf> .

16.- Guevara-M,Garcia-D. Calidad del sueño y su relación con el estrés laboral en trabajadores. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 2023;7(1):42-61. DOI: 10.37811/cl_rcm.v7i1.4377.Disponible en : <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4377>

17.-Vega-I. Calidad de sueño y estrés laboral en conductores adultos de una empresa de transporte interurbano de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2023.Disponible en : <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/13489>

18.-Chavez-R. Relación entre calidad de sueño y somnolencia en conductores de buses interprovinciales de una agencia de transporte en La Victoria, Lima, 2023 [Tesis]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2023. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/2518bf79-a3e0-4057-b920-3fd563e968d3>

19.-Becerra-T, Bellido-B, Miranda-F, Tintayo-L Riesgos psicosociales y estrés laboral en conductores de buses de transporte público de Lima Metropolitana, 2020 [Tesis de maestría]. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2021.Disponible: <https://tesis.pucp.edu.pe/items/51fa372d-47e0-41df-a9fd-e7a8f83ecd2d>.

20.-Trabajadores de Confianza y Trabajadores de Autotransporte [Internet]. Coggle; 2023 [citado 1 de junio de 2025]. Disponible en: <https://coggle.it/diagram/ZNG-3eut86IrSZdx/t/trabajadores-de-confianza-y-trabajadores-de-autotransporte>

21.-Asan M. Estrés y calidad de vida laboral en personal del servicio de ginecoobstetricia del Hospital Nacional Docente Madre Niño San Bartolomé, 2021. [Tesis para optar el grado académico de Maestro de Gestión Salud]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2022. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/9be5e158-e4ba-461d-8aac-71f02df5354a>

22.-Arrieta D. Relación entre el nivel de estrés laboral y los trastornos musculoesqueléticos en el personal de salud de Centro Quirúrgico en el Instituto Materno Perinatal de Lima 2020. [Tesis para optar el título de especialista en Enfermería en Centro Quirúrgico]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2020. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/4a42511e-2ec1-42a3-a48e-d5f9f51348e3>

23.-Oquendo Y. Niveles de estrés y ansiedad en personas privadas de la libertad en el establecimiento de reclusión especial Barranquilla. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en Psicología]. Barranquilla: Universidad de la Costa; 2024. Disponible en: <https://repositorio.cuc.edu.co/entities/publication/8e1bca3e-c48a-4b8e-8d17-2841060143b8>

24.-Chero J. Estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de Terapia Física de una Universidad de Lima 2021. [Tesis para optar el grado académico de Maestro en Docencia Universitaria] Lima: Universidad Norbert Wiener; 2021. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/1e6f6fb9-9646-49dc-9797-ec4be441e077>.

25.-Gamonal Y, Patricio L. Inteligencia espiritual asociada al estrés percibido por enfermeros de una Institución Hospitalaria de Lima, 2023. [Tesis para optar el grado académico de Maestro en Ciencias de Enfermería con mención en Gerencia de los Cuidados de Enfermería]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2024. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/fbd2d8be-5417-4856-80d2-5f82e175893b>

26.-Peche K, Vásquez J. Estrés laboral en contexto remoto en docentes de educación básica regular, Chiclayo. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en Psicología] Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2021. Disponible en: <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/9132>

- 27.-Sierra J, Rodríguez E, Vargas L, Fuentes G. Efectos del estrés laboral post pandemia en trabajadores de una empresa del sector comercial en la ciudad de Bogotá. *Rev Ingeniería, Matemática y Ciencias de la Información*. [Internet]. 2023;10(19),145-155. [citado 20 de abril del 2025]. Disponible desde: <https://urepublicana.edu.co/ojs/index.php/ingenieria/article/view/884>
- 28.-Campo A, Oviedo H, Herazo E. Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Rev Fac Med*. [Internet]. 2014;62(3):407-413. [citado 20 de abril del 2025]. Disponible desde: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112014000300010
- 29.- Siegel JM. Do all animals sleep? *Trends Neurosci*. 2008;31 (4):208-13
30. Torres. Calidad de sueño de internos de enfermería de la universidad nacional federico villarreal, 2019. Tesis de Pregrado. 2022. Universidad Federico Villareal. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/5928>
- 31.- Alber, J., Delhey, J., Wolfgang, K., & Nauenburg, R. (2004). Quality of life in Europe. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. <https://policycommons.net/artifacts/1843737/quality-of-life-in-europe/2587536/Algua>.
- 32.- Cusquisibán. Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de la escuela académico profesional de obstetricia. universidad nacional de cajamarca, 2022. Tesis de Pregrado. 2023. Universidad Nacional de Cajamarca. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/5507>.
- 33.- Clínica Sueño Monterrey. Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh [Internet]. Monterrey: Clínica Sueño Monterrey; [fecha de consulta: 3 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://xn--clnicasueomonterrey-d7b.com/indice-calidad-sueno-pittsburgh/#:~:text=El%20%C3%8Dndice%20de%20Calidad%20del,La%20presencia%20de%20somnolencia%20diurna>
- 34.- Blácido- I, Guerra-E, Reyes-N, Luque-O, Olortegui-M. Métodos científicos y su aplicación en la investigación pedagógica. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores* [Internet].

2022 Jan 1 [cited 2024 May 1]; Available from: <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3106>

35.- Academia Abierta de Santander. Investigación cualitativa y cuantitativa: características, ventajas y limitaciones [citado el 3 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.santanderopenacademy.com/es/blog/cualitativa-y-cuantitativa.html>.

36.-Investigación aplicada: Qué es, características y ejemplos [Internet]. [citado 22 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://concepto.de/investigacion-aplicada/>

37.-Sánchez F. Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. Rev Digit Invest Docencia Univ [Internet]. 2019; 13(1), 101–122.[Consultado el 04 de febrero del 2025]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2019.644>

38.-Bustamante-C, Mendoza-C. Estudios de Correlacion. Rev Actual Clínica Investiga. /;1690.

39.- Hernández A., Ramos M., Plascencia B., Indacochea B. Metodología de la investigación científica [internet]. 1a Edición. España: área de innovación y desarrollo,S.L; 2018. [Consultado el 17 de febrero del 2018]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=y3NKDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=met%20odologia+de+investigacion&hl=es%20419&sa=X&ved=2ahUKEwiF7Li93sz3AhWiBtQKHUKzAnc4ChDoAXoECAgQA#v=onepage&q&f=false>

40- López -P. Población, muestra y muestreo [Internet]. Punto Cero. 2004 [citado 2025 Mar 04];9(08):69-74. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S181502762004000100012&lng=es&tlng=es.

41.- Sociales EA a. las. Tamaño necesario de la muestra: ¿Cuántos sujetos necesitamos? [Internet]. Cloudfront.net. [citado el 23 de marzo de 2025]. Disponible

en:https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/50492311/lectura_42_la_importancia_del_tamano_de_muestra-libre.pdf.

42.-Badii-M, Prado-J, Abreu JL, Valenzuela J. Concepto y Aplicación de Muestreo Conglomerado y Sistemático [Internet]. Spentamexico.org. [citado el 23 de marzo de 2025]. Disponible en: [http://www.spentamexico.org/v6-n2/6\(2\)186-194.pdf](http://www.spentamexico.org/v6-n2/6(2)186-194.pdf)

43.-Muestreo no probabilístico [Internet]. Explorable.com. [citado el 23 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://explorable.com/es/muestreo-no-probabilistico>

44- Urbe.edu. [citado el 10 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://virtual.urbe.edu/tesispub/0092506/cap03>

45.- Evidencias psicométricas de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios de Lima, 2020. (Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo). <https://hdl.handle.net/20.500.12692/63038>

46.- Pego P, Del Río N, Fernández I, Gutiérrez G, et al. Prevalencia de sintomatología de ansiedad y depresión en estudiantado universitario del Grado en Enfermería en la Comunidad Autónoma de Galicia. Rev de Enfermería Ene 2018; 12(2). http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1988348X2018000200005&lng=es&nr=iso&tlng=es.

47.-Lima L Factores sociodemográficos y la capacitación en tecnologías de la información y comunicación para los docentes en instituciones educativas públicas peruanas años 2016 y 2018 (Tesis de maestría). Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú. 2021. Disponible en:https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/9300/lima_slf.pdf?sequence=1

48.- Morales-N Glosario de semiología. Diagnóstico [Internet]. 2023 [citado 2025 may6];62(3):e471.Disponible en: <https://revistadiagnostico.fihu.org.pe/index.php/diagnostico/article/view/471>

49.-Balarezo S, Puicon J. Validación de la Escala de Estrés Percibido – 10 en docentes de las facultades de ciencias de la salud en universidades de Piura 2024. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en Psicología]. Piura: Universidad Cesar Vallejo; 2024. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/150013>.

50.-Campo A, Oviedo H, Herazo E. Escala de Estrés Percibido-10: desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. Rev. Fac. Med. Instituto de Investigación de Comportamiento Humano Bogotá, Colombia. [Internet]. 2014;62(3),407-413. [citado 09 de mayo del 2025]. Disponible desde: https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/65396/43735-239403-1_PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

51.-Buysse- D, Reynolds- C, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res. 1989;28(2):193-213. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2748771/> muestra

52.- Luna Y, Robles A, Agüero P. Validación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en una peruana. Academia.edu. 2015. Disponible en: https://www.academia.edu/34647099/VALIDACION_DEL_INDICE_DE_CALIDAD_DE_SUEÑO_DE_PITTSBURGH_EN_UNA_MUESTRA_PERUANA_VALIDATION_OF_THE_PITTSBURGH_SLEEP_QUALITY_INDEX_IN_A_PERUVIAN_SAMPLE?utm_source=chatgpt.com

53.- Luna S, Robles A, Agüero P. Validación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. Anales De Salud Mental [Internet] 2016; 31(2), 23-30. [Consultado el 2025]. Disponible en: <https://openjournal.inism.gob.pe/revistas/asm/article/view/91>

54.- Herrera, A. (1998) - Notas de Psicometria 1-2 - Historia de Psicometria y Teoria de La Medida[Internet]. Scribd. [citado 17 de marzo de 2025]. Disponible en:<https://es.scribd.com/document/211979988/Herrera-A-1998-Notas-de-Psicometria-1-2-Historia-de-Psicometria-y-Teoria-de-La-Medida>

55.-Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos [Internet]. Wma.net. [citado el 3 de junio de 2025]. Disponible en: <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: “Estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025”

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	MÉTODO	INSTRUMENTOS
<p>¿Cuál es la relación entre estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima. 2025?</p> <p>Problemas Específicos</p> <p>¿Cuáles son las características sociodemográficas en trabajadores de una empresa de transporte. Lima. 2025?</p> <p>¿Cuáles son las características</p>	<p>Determinar la relación entre estrés y calidad de sueño en trabajadores.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>-Conocer las características sociodemográficas en trabajadores.</p> <p>-Conocer las características</p>	<p>Hi: Existe relación entre estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima. 2025.</p> <p>Ho: No existe relación entre estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima. 2025.</p> <p>Hipótesis Específicas</p> <p>-Hi1: Existe relación entre la dimensión</p>	<p>V1: Estrés</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percepción del estrés • Capacidad de afrontamiento <p>V2: Calidad de sueño</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calidad subjetiva del sueño. • Latencia del sueño • Eficiencia de sueño habitual • Perturbaciones del sueño • Duración del sueño 	<p>Método: Hipotético deductivo</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Aplicado</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Sub-diseño: Correlacional</p> <p>Corte: Transversal</p> <p>Población: 80 Trabajadores</p> <p>Muestra: 80 Trabajadores</p> <p>Muestreo: No probabilístico por conveniencia</p>	<p>-Estrés</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Índice de calidad de sueño de Pittsburgh</p> <p>Técnica: Encuesta:</p>

<p>clínicas en trabajadores de una empresa de transporte. Lima. 2025?</p> <p>¿Cuál es el estrés en trabajadores de una empresa de transporte. Lima. 2025?</p> <p>¿Cuál es la calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima. 2025?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión distrés general del estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima. 2025?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de</p>	<p>clínicas en trabajadores.</p> <p>-Identificar el estrés en trabajadores.</p> <p>-Identificar la calidad de sueño en trabajadores.</p> <p>-Identificar la relación entre la dimensión distrés general del estrés y calidad de sueño en trabajadores.</p> <p>-Identificar la relación entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y calidad de sueño en trabajadores.</p>	<p>distrés general del estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima. 2025.</p> <p>-Ho1: No existe relación entre la dimensión distrés general del estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima. 2025.</p> <p>-Hi2: Existe relación entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima. 2025.</p> <p>-Ho2: No existe relación entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima. 2025.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de medicación • Disfunción diurna 		
--	---	--	--	--	--

transporte. Lima. 2025?					
----------------------------	--	--	--	--	--

Anexo 2: Instrumentos

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Instrucciones: Estimado señor (a) la presente investigación tiene por objetivo determinar la relación de estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Esta ficha de obtención de información se elabora de manera confidencial por lo que usted tiene la libertad de brindar los datos con total veracidad.

Nombre del participante:

Es de interés los datos que pueda aportar de manera sincera y colaboradora.

<p>Parte I: Datos Sociodemográficos</p> <p>Género:</p> <table border="1"> <tr> <td>F</td> <td></td> <td>M</td> <td></td> </tr> </table> <p>Edad:</p> <table border="1"> <tr> <td>20 a 29</td> <td>30-39</td> <td>40-49</td> <td>50 a 60</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Rol laboral</p> <table border="1"> <tr> <td>Conductor</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cobradore</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Otro</td> <td></td> </tr> </table> <p>Jornada laboral</p> <table border="1"> <tr> <td>4 h</td> <td>6 h</td> <td>12 h</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	F		M		20 a 29	30-39	40-49	50 a 60					Conductor		Cobradore		Otro		4 h	6 h	12 h				<p>Parte II: Datos Clínicos</p> <p>Comorbilidades:</p> <table border="1"> <tr> <td>Hipertensión arterial</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Dificultades respiratorias</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Diabetes</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Otros</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ninguna</td> <td></td> </tr> </table>	Hipertensión arterial		Dificultades respiratorias		Diabetes		Otros		Ninguna	
F		M																																	
20 a 29	30-39	40-49	50 a 60																																
Conductor																																			
Cobradore																																			
Otro																																			
4 h	6 h	12 h																																	
Hipertensión arterial																																			
Dificultades respiratorias																																			
Diabetes																																			
Otros																																			
Ninguna																																			

Instrumento: ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (EPP-10)

Durante el último mes:	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Casi siempre	Siempre
1.- ¿Con que frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2.- ¿Con que frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3.- ¿Con que frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4.- ¿Con que frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	4	3	2	1	0
5.- ¿Con que frecuencia ha sentido que las cosas van bien?	4	3	2	1	0
6.- ¿Con que frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
7.- ¿Con que frecuencia ha logrado controlar las dificultades de su vida?	4	3	2	1	0
8.- ¿Con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	4	3	2	1	0
9.- ¿Con que frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
10.- ¿Con que frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Baremo:

Sin estrés	0-9 puntos
Estrés bajo	10-20 puntos
Estrés medio	21-31 puntos
Estrés alto	Mayor a 32 puntos

1,2,3,6,9 y 10 PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS

4,5,7 y 8 CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO

Instrumento 2 : Cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño.

Instrucciones:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

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

c) Tener que levantarse para ir al servicio:

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

d) No poder respirar bien:

- Ninguna vez en el último mes

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

e) Toser o roncar ruidosamente:

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

f) Sentir frío:

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

g) Sentir demasiado calor:

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

h) Tener pesadillas o malos sueños:

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

i) sufrir dolores:

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

j) Otras razones. Por favor descríbalas:

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

6) Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su

sueño?

- Muy buena
- Bastante buena
- Bastante mala
- Muy mala

7) Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su

cuenta o recetadas por el médico) para dormir?

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

8) Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía

o desarrollaba alguna otra actividad?

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

9) Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el tener ánimos

para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

- Ningún problema
- Sólo un leve problema
- Un problema
- Un grave problema

10) ¿Duerme usted solo o acompañado?

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

Gráfico 1.

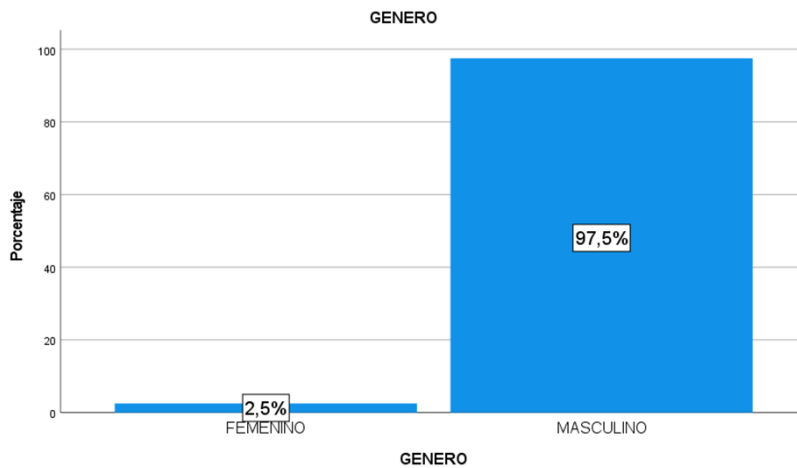


Gráfico 2.

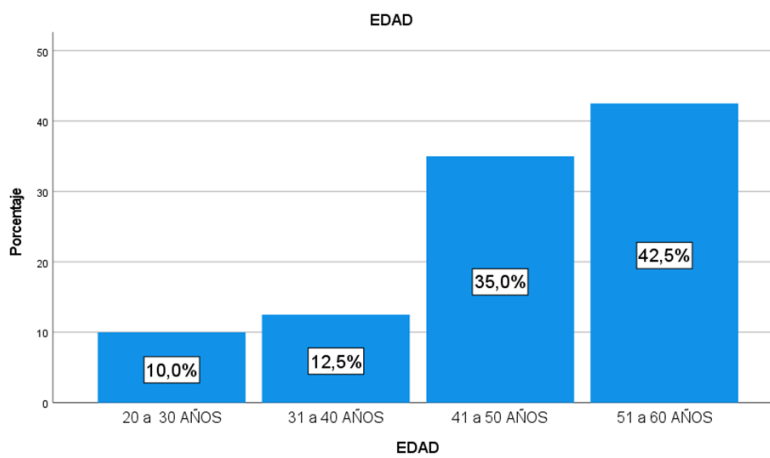


Gráfico 3.

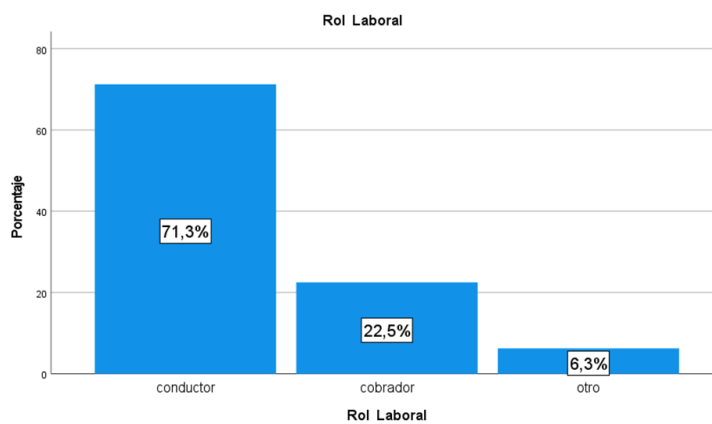


Gráfico 4.

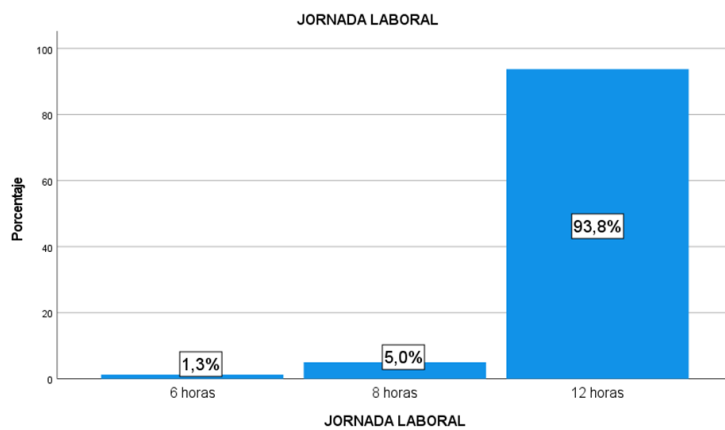


Gráfico 5.

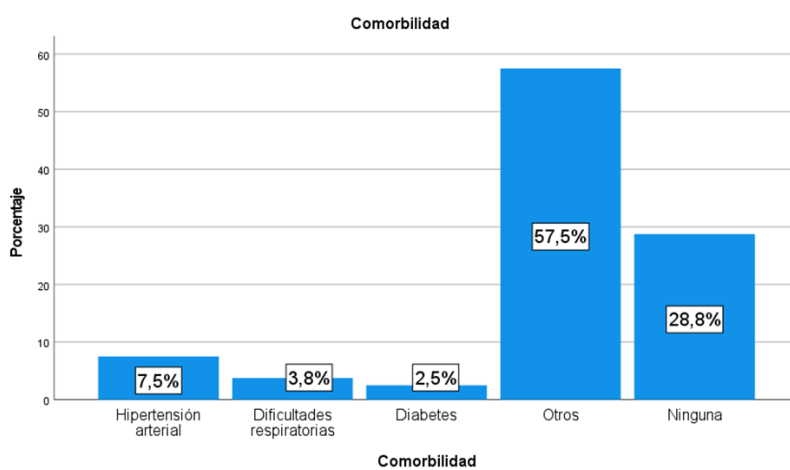


Gráfico 6.

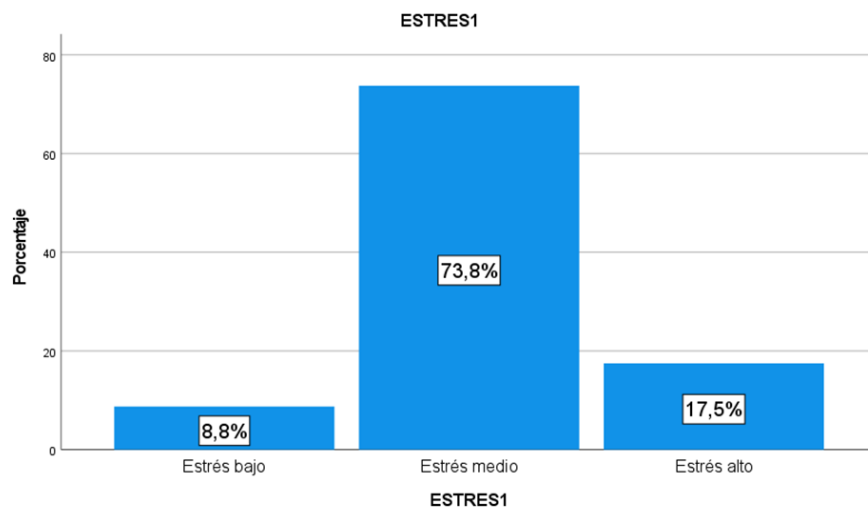
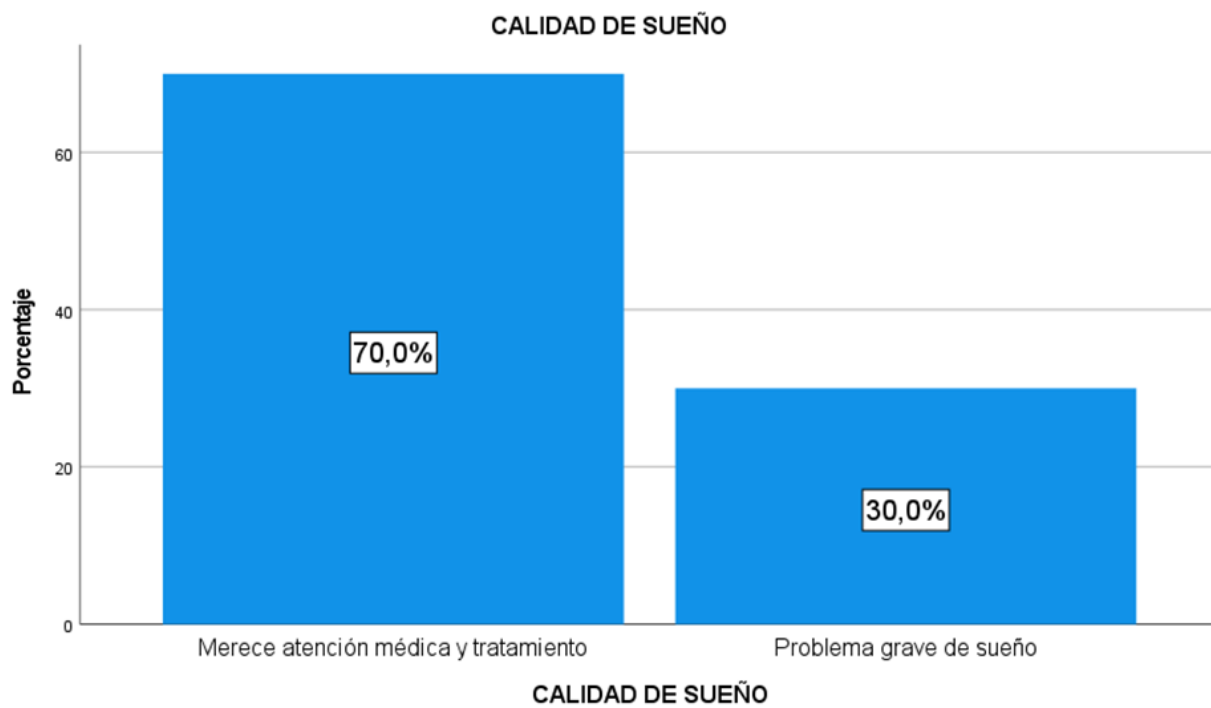


Gráfico 7.



Anexo 3: Validez del instrumento

1 pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
2 relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
3 claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo
Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Melgarejo Valverde, José Antonio

DNI: 06230600

Especialidad del validador: 3009

- Doctor en educación
- Maestro en docencia universitaria y gestión educativa.
 - Especialista en fisioterapia en neurorrehabilitación
 - LIC. TM EN TFYR CTM

02 de junio del 2025



FIRMA Y SELLO DEL VALIDADOR

Firma del Experto Informa

1 pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3 claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Andy F. Arrieta Córdova

DNI: 10697600

Especialidad del validador:

- Maestro en docencia universitaria y gestión educativa.

02 de junio del 2025



FIRMA Y SELLO DEL VALIDADOR

Firma del Experto Informa

1 pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
2 relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
3 claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo
Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Puma Chombo, Jorge Eloy

DNI: 42717285

Especialidad del validador:

- Doctor en educación
- Maestro en gestión de los servicios de la salud.
- Especialista en fisioterapia en neurorrehabilitación
- LIC. TM EN TFYR CTM 10550

02 de junio del 2025



FIRMA Y SELLO DEL VALIDADOR

Firma del Experto Informa

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (EPP-10)

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	80	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	80	100,0

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,745	13

EXCELENTE CONFIABILIDAD

CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO DE PITTSBURG DE CALIDAD DE SUEÑO

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	80	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	80	100,0

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,617	6

MUY CONFIABLE

Anexo 5: Aprobación del comité de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 13 de agosto del 2025.

Autor Responsable:
ROSA LILIANA MAGUIÑA HUACCACHI

Exp. N°: 1807-2025

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: "ESTRÉS Y CALIDAD DE SUEÑO EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA DE TRANSPORTE. LIMA. 2025" Versión Nro. 1, con fecha 14/07/2025.

El cual tiene como Autor(es) a:

ROSA LILIANA MAGUIÑA HUACCACHI
JAHAYRA CHRISTINA BALDEÓN VINCES

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La **vigencia** de la aprobación es **24 meses** a partir de la emisión de este documento.
- Toda **enmienda** deberá presentarse al CIEIC-UPNW; el proyecto no podrá ejecutarse sin su aprobación previa.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza la aceptación** por parte de las **instituciones** donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 6: Consentimiento informado

Título de proyecto de investigación: “Estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025”

Investigadores : Jahayra C, Baldeón Vines, Rosa L, Maguiña Huaccachi
Institución(es) : Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “Estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Lima.2025”, de fecha 16/06/2025 y versión.01. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

1. INFORMACIÓN

Propósito del estudio: El propósito de este estudio es determinar la relación de estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte. Su ejecución permitirá para detectar efectivamente los dilemas de salud derivados del ETS Y CDS. Asimismo, este estudio permitirá diseñar estrategias de prevención y promoción de salubridad, como la oportuna innovación de charlas informativas con la finalidad de fomentar talleres laborales evocados a las pausas activas, programas de manejo del ETS y educación sobre la CDS en los TBJs.

Duración del estudio (meses): **6 meses**

Nº esperado de participantes: **80 Trabajadores**

Criterios de Inclusión y exclusión:

(No deben reclutarse voluntarios entre grupos “vulnerables”: presos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc. Salvo que la investigación redunde en un beneficio concreto y tangible para

dicha población y el diseño así lo requiera).

Criterios de inclusión:

- Trabajadores de ambos sexos.
- Trabajadores de 20 a 60 años
- Trabajadores que hablen castellano
- Trabajadores que firmen el consentimiento informado

Criterios de Exclusión

- Trabajadores con prescripción médica para dormir

- Trabajadores que no completen los instrumentos de estudio
- Trabajadores recientemente contratados
- Trabajadores que presentan dificultades en el lenguaje y audición

Procedimientos del estudio: Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

- Responderá una ficha de recolección de datos sociodemográficos.
- Se realizará la ejecución de la escala de estrés percibido y el índice de calidad de sueño de Pittsburgh
- Al terminar se brindará las recomendaciones adecuadas.

La *entrevista/encuesta* puede demorar unos XX minutos y (*según corresponda añadir a detalle*).

El tiempo que se tardará en recaudar la información con la escala de ETS percibido será de aproximadamente 10 min mientras que para el índice de CD de Pittsburgh será 15 min y 5 min para la recopilación de datos, haciendo un total de 35 min para obtener la base informativa.

Los resultados se le entregarán a usted en forma individual y se almacenarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

Riesgos: (*Detallar los riesgos de la participación del sujeto de estudio*)

Su participación en el estudio *no* presenta ningún peligro en su integridad física, emocional y moral.

Beneficios: (*Detallar los riesgos la participación del sujeto de estudio*)

Usted se beneficiará del presente proyecto ya que se podrá determinar la relación de estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte, siendo de vital importancia porque así se podrá desempeñar charlas innovadoras con la finalidad de difundir información en la promoción y prevención para el bienestar de los trabajadores.

Costos e incentivos: Usted *no* pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad: Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.

Derechos del paciente: La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna

penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo, como así tampoco modificaciones o restricciones al derecho a la atención médica.

Preguntas/Contacto: Puede comunicarse con el Investigadoras Principales (Jahayra Christina Baldeón Vines, 942509405, a20192000156@uwiener.edu.pe. Rosa Liliana Maguiña Huaccachi, 992 101 068, a2017101070@uwiener.edu.pe).

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio,

Contacto del Comité de Ética: Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, Email: comité.etica@uwiener.edu.pe

2. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado (FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Nombre participante:

DNI:

Fecha: (dd/mm/aaaa)



Nombre de la investigadora 1:
Jahayra Christina Baldeon Vines
DNI: 76239306
Fecha: (16/06/2025)

Nombre testigo o representante legal

DNI:

Fecha: (dd/mm/aaaa)



Nombre de la investigadora 2:
Rosa Liliana Maguina Huaccachi
DNI: 44083168
Fecha: (16/06/2025)

-Nota: La firma del testigo o representante legal es obligatoria solo cuando el participante tiene alguna discapacidad que le impida firmar o imprimir su huella, o en el caso de no saber leer y escribir.

Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos

**CARTA DE PRESENTACION****Srtas.:**

Presente: Baldeón Vines, Jahayra Christina y Maguiña Huaccachi, Rosa Liliana.

De nuestra consideración:

Por medio de la presente, comunicamos que se evaluó y acepto la autorización de la investigación con el título "Estrés y calidad de sueño en una empresa de transporte lima.2025", en nuestra empresa de transporte SEÑOR DE NAZARENO, por lo que proceda a recoger la información, cumpliendo con las buenas practicas que se brinda en dicho establecimiento, lo cual será de importancia para su trabajo de tesis a fin de continuar los procesos de titulación en tecnología médica en terapia física y rehabilitación, en asuntos regulatorios en el sector salud que le solicita su universidad privada Norbert Wiener.

Sin otro particular y agradecimiento la atención que sirva dispensar a la presente quedamos de ustedes.

Atentamente

EMPRESA DE TRANSPORTES
SR. DE NAZARENO S.A.C.

OSCAR QUISPE ASTO
PRESIDENTE DE DIRECTORIO

Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin



Página 2 de 44 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::14912:510059411




14% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 10%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Anexo 9: Evidencia de trabajo ejecutado












14% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 10%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 12% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 10% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	4%
2	Internet	hdl.handle.net	2%
3	Trabajos entregados	Universidad Católica de Santa María on 2025-01-21	1%
4	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-04-27	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-09-26	<1%
6	Internet	repositorio.uandina.edu.pe	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-07-05	<1%
8	Internet	pmc.ncbi.nlm.nih.gov	<1%
9	Internet	repositorio.urp.edu.pe	<1%
10	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Católica de Trujillo on 2025-01-26	<1%