Universidad Norbert Wiener

DIRECCIÓN DE POSGRADO Y SEGUNDAS ESPECIALIDADES
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA EN SALUD OCUPACIONAL

Trabajo Académico

Calidad de sueño y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco, 2026

Para optar el Título de

Especialista en Enfermería en Salud Ocupacional

Presentado por:

Autora: Rivera Sayritupac, Katherine Ivone

Código ORCID: https://orcid.org/0009-0004-9147-868X

Asesora: Mg. Jauregui Cárdenas, Jocelynn Lisset

Código ORCID: https://orcid.org/0009-0004-6691-1963

Lima – Perú

2026

Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, **Rivera Sayritupac**, **Katherine Ivone**, Egresada de la Facultad de Ciencias de la Salud, Programa Académico de Enfermería, de **Segunda especialidad en Enfermería en Salud Ocupacional,** la Universidad Privada Norbert Wiener; declaro que el trabajo académico titulado "Calidad de sueño y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco, 2026", Asesorado por el Docente Jauregui Cárdenas, Jocelynn Lisset, DNI N°45549731 ORCID: https://orcid.org/0009-0004-6691-1963, tiene un índice de similitud de 20 (veinte) %, con código oid: **14912:614817190**, 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. Asumimos 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(a)
Rivera Sayritupac, Katherine Ivone
DNI N° 72652699

…….
Firma del Asesor
Jauregui Cardenas Jocelynn Lisset
DNI N°45549731

Lima, 16 de Agosto de 2026

DEDICATORIA

A Dios por ser mi guía y fortaleza en este largo camino.

A mis padres y hermanos quienes son mi fuerza para seguir adelante, gracias a su apoyo, confianza y motivación constante

AGRADECIMIENTO

A mis docentes y asesor por su guía y conocimientos brindados desde el inicio y durante todo este proceso.

Asesora: Mg. Jauregui Cárdenas, Jocelynn Lisset

Código ORCID: https://orcid.org/0009-0004-6691-1963

JURADO

Presidente	**:**	Mg. Cabrera Espezua, Jeannelly Paola
Secretario	**:**	Mg. Campos Truyenque, Gael
Vocal	**:**	Mg. Huaman Riques, Elizabeth Nancy

ÍNDICE

DEDICATORIA ----- iii

AGRADECIMIENTO ----- iv

ÍNDICE ----- vi

RESUMEN ----- ix

A**BSTRACT** ----- x

1. **EL PROBLEMA** ----- 1

1.1. Planteamiento del problema ----- 1

1.2. Formulación del problema: ----- 3

1.2.1. Problema general ----- 3

1.2.2. Problemas específicos ----- 3

1.3. Objetivo general y específicos ----- 3

1.3.1. Objetivo General: ----- 3

1.3.2. Objetivos Específicos: ----- 4

1.4. Justificación ----- 4

1.4.1. Teórica ----- 4

1.4.2. Metodológica ----- 5

1.4.3. Práctica ----- 5

1.5. Delimitaciones de la investigación ----- 5

2. **MARCO TEÓRICO** ----- 7

2.1. Antecedentes de la investigación ----- 7

2.1.1. Antecedentes Internacionales ----- 7

2.1.2. Antecedentes nacionales ----- 9

2.2 Bases Teóricas: ----- 11

2.2.1 Calidad del sueño – variable 1 ----- 11

2.2.2 Fatiga laboral – variable 2 ----- 15

2.3 Formulación de Hipótesis ---- 18
3 **METODOLOGÍA** ---- 20
3.1. Método de la investigación ---- 20
3.2 Enfoque de investigación ---- 20
3.3 Tipo de investigación ---- 20
3.4 Diseño de investigación ---- 20
3.5 Población, muestra y muestreo ---- 21
3.5.1 Población ---- 21
3.5.2 Muestra ---- 21
3.6 Variables y operacionalización ---- 23
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos ---- 24
3.7.1 Técnica ---- 24
3.7.2 Descripción de instrumentos ---- 24
3.7.3 Validación ---- 25
3.7.4 Confiabilidad ---- 25
3.8 Procesamiento y análisis de datos ---- 26
3.9 Aspectos éticos ---- 27
4 **ASPECTOS ADMINISTRATIVOS** ---- 29
4.1. Cronograma de actividades ---- 29
4.2 Presupuesto ---- 30
5. **REFERENCIAS** ---- 31
Anexo 1. Matriz de consistencia ---- 37
Anexo 2. Instrumentos ---- 39
Anexo 3. Formato de consentimiento informado ---- 43

RESUMEN

Introducción: Los conductores están expuestos a diferentes factores importantes en el sector del transporte hoy en día, porque afectan de forma directa el rendimiento y la seguridad de los conductores. La conducción requiere una atención, vigilancia y capacidad de respuesta elevadas, que pueden verse comprometidas por la falta de sueño y el cansancio acumulado. Esto puede perjudicar el desempeño al volante e incrementar la posibilidad de cometer errores**.** **El objetivo del estudio es "**Determinar como la calidad de sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco, 2026". **Metodología:** La investigación se lleva a cabo con el método hipotético-deductivo, que es no experimental y tiene un enfoque cuantitativo, además de ser de corte transversal y nivel correlacional. La población está conformada por 80 conductores designados de una compañía privada de transporte en Pisco, 2026. Dos instrumentos serán utilizados: uno para medir la calidad del sueño y otro para evaluar la fatiga laboral. Se empleará el software estadístico, pruebas estadísticas descriptivas e inferenciales.

Palabras clave: **"**calidad de sueño", "fatiga laboral", "servicio de transporte"

ABSTRACT

Introduction: Drivers are exposed to various significant factors in today's transportation sector, as these directly impact their performance and safety. Driving requires high levels of attention, vigilance, and responsiveness, all of which can be compromised by sleep deprivation and accumulated fatigue. This can impair driving performance and increase the likelihood of errors. **The objective of this study is to** "Determine how sleep quality relates to work-related fatigue in drivers of a private transportation company in Pisco, 2026". **Methodology:** This research employs a hypothetical-deductive method, which is non-experimental, quantitative, cross-sectional, and correlational. The sample consists of 80 designated drivers from a private transportation company in Pisco, 2026. Two instruments will be used: one to measure sleep quality and another to assess work-related fatigue. The statistical software, descriptive and inferential statistical tests.

Keywords: "sleep quality", "work fatigue", "transportation service"

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La fatiga laboral y las alteraciones en la calidad del sueño constituyen dos de las problemáticas de mayor significancia en el sector del transporte, porque afectan de forma directa el rendimiento y la seguridad de los conductores. La conducción de vehículos de carga pesada exige niveles óptimos de vigilancia activa y atención sostenida, las cuales pueden verse afectadas ante la privación crónica de descanso y la acumulación de deuda de sueño, lo cual incrementa exponencialmente la tasa de error humano en las vías (1).

A nivel global, la calidad del sueño y la fatiga laboral en los choferes son problemas graves para la seguridad vial y la salud pública. La Organización Mundial de la Salud informa que los accidentes de tráfico producen alrededor de 1,19 millones de muertes al año. En estos incidentes, los factores humanos, entre ellos la somnolencia y el cansancio, tienen un rol crucial. La investigación reciente muestra que, en este contexto, la somnolencia al manejar incrementa el peligro de accidentes de manera significativa porque reduce la capacidad de reacción y el estado de alerta (2).

La Federación Europea de Trabajadores del Transporte (ETF) indica que el agotamiento es un problema: cerca del 60% de estos empleados reconocen trabajar fatigados, y un 30% han sufrido episodios de quedarse dormidos. Sin embargo, la mayoría no reportan estos sucesos por miedo a ser despedidos (3). De esta manera, se produce tensión emocional, falta de sueño (menos de 7 horas al día), reducción de la concentración y del nivel del sueño, así como un aumento en el número de accidentes laborales (4). Además, esta fatiga se debe sobre todo a las condiciones de trabajo deficientes, que afectan los ritmos circadianos y generan patrones de sueño irregulares. Asimismo, la calidad del sueño de los empleados se ve deteriorada por factores ambientales desfavorables como ruido, calor, vibraciones y ausencia de lugares apropiados para descansar (5).

En el contexto argentino, reportes señalan un deterioro generalizado del sueño en los empleados de transporte, este panorama revela una situación alarmante en la que no se están gestionando las condiciones laborales (6). Además, Colombia reporta problemas significativos entre los trabajadores, que están relacionados con síntomas corporales y el deterioro de la salud. Al respecto, la problemática comienza por la ausencia de medidas preventivas apropiadas para reducir estos riesgos laborales (7).

En el Perú, la calidad de sueño constituye un aspecto importante para la salud y sobre todo el desempeño del trabajador. Específicamente en la provincia de Arequipa un estudio reveló que el 68% de los conductores mostraban una calidad de sueño inadecuada, situación que puede incrementar la presencia de fatiga laboral y afectar el bienestar físico y mental. Este panorama se vio afectada por la insuficiente aplicación de estrategias de vigilancia médica ocupacional en algunas organizaciones (8).

En el contexto local, en una empresa privada de transportes de carga en Pisco, que ofrece servicios de transporte de carga pesada a nivel nacional e internacional. Se ha observado que los conductores están expuestos a condiciones laborales desfavorables, tales como largas jornadas de trabajo, espacios reducidos para el descanso (intracabina), trayectos continuos sin pausas adecuadas y horarios irregulares. Estas condiciones constituyen variables que afectan la calidad del descanso en los conductores; como cansancio constante, irritabilidad, dificultades en el rendimiento laboral, deterioro de la concentración en la conducción e incumplimientos en las funciones laborales. Desde la perspectiva de la enfermería en salud ocupacional, este escenario transgrede los principios de bienestar integral. Por ende, el profesional de enfermería tiene un papel crucial en la supervisión de la salud del personal y esto se logra a través de la detección precoz de elementos riesgosos, el seguimiento de situaciones vinculadas con el descanso y la fatiga, y la aplicación de tácticas preventivas que buscan fomentar ambientes

laborales saludables. Por ello, resulta necesario analizar la relación entre la calidad del sueño y la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco.

1.2. Formulación del problema:

1.2.1. Problema general

¿Cómo la calidad de sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco,2026?

1.2.2. Problemas específicos

a. ¿Cómo la dimensión calidad subjetiva del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes?

b. ¿Cómo la dimensión latencia del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes?

c. ¿Cómo la dimensión eficiencia del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes?

d. ¿Cómo la dimensión perturbaciones del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes?

e. ¿Cómo la dimensión duración del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes?

f. ¿Cómo la dimensión uso de medicamentos para dormir se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes?

g. ¿Cómo la dimensión disfunción diurna se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes?

1.3. Objetivo general y específicos

1.3.1. Objetivo General:

Determinar como la calidad de sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes.

1.3.2. Objetivos Específicos:

a. Determinar como la dimensión calidad subjetiva del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes.

b. Determinar como la dimensión latencia del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes.

c. Determinar como la dimensión eficiencia del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes.

d. Determinar como la dimensión perturbaciones del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes.

e. Determinar como la dimensión duración del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes.

f. Determinar como la dimensión uso de medicamentos para dormir se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes.

g. Determinar como la dimensión disfunción diurna se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes.

1.4. Justificación

1.4.1. Teórica

La presente investigación se justifica teóricamente porque permitirá ampliar el conocimiento científico sobre la relación entre la calidad del sueño y la fatiga laboral en conductores de una empresa, considerando que ambas variables influyen directamente en el bienestar físico, mental y ocupacional de los trabajadores, así como en la seguridad vial y la productividad laboral. En la revisión de teorías

de enfermería tenemos a Virginia Henderson, quien hace referencia a las 14 necesidades básicas y señala que el descanso y el sueño constituyen necesidades fundamentales para conservar la salud y recuperar la energía del organismo. Según Henderson, cuando la persona no logra satisfacer adecuadamente esta necesidad, se producen alteraciones físicas y psicológicas que afectan su desempeño cotidiano y su capacidad funcional. En el caso de los conductores, la privación o alteración del sueño puede disminuir la concentración, el estado de alerta y la capacidad de respuesta durante la conducción.

1.4.2. Metodológica

El presente estudio muestra una metodología cuantitativa, que utiliza estadísticas e instrumentos confiables y validados para recolectar los datos y medir variables y que serán de ayuda a futuras investigaciones.

1.4.3. Práctica

Para abordar esta problemática en conductores de una empresa de transporte, se identificarán los hallazgos más importantes relacionados con la calidad del sueño y la fatiga laboral, de acuerdo con los objetivos de la investigación. Además, este estudio posibilitará el diseño de estrategias preventivas y promocionales en salud, por ejemplo, la oportuna innovación de un plan de vigilancia ocupacional que contemple charlas informativas, talleres relacionados con las pausas activas, programas para gestionar la fatiga laboral y formación sobre la calidad del sueño.

1.5. Delimitaciones de la investigación

Temporal

La indagación se ejecutará durante el periodo comprendido entre enero y julio de 2026.

Espacial

La investigación se realizará en una empresa privada de transporte en la ciudad de Pisco. Perú

Población o unidad de análisis

El grupo de indagación estará constituido por 80 conductores nombrados, que trabajan en una empresa de transporte en Pisco, 2026.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Rosales et al. (7) en Colombia en el año 2023 estudiaron la posibilidad de establecer los niveles de riesgo relacionados con el estrés en el trabajo, la calidad del sueño y los síntomas osteomusculares en empleados de la Costa Caribe. La población estuvo conformada por 242 colaboradores. Los resultados evidenciaron que la mitad de la muestra reportó una mala calidad del sueño, reflejaban dificultades para lograr un descanso adecuado. En relación con los síntomas osteomusculares, se encontró que más del 60% de los participantes manifestó dolor o molestias, principalmente en regiones como el cuello, la espalda y la zona lumbar. Además, se identificó una relación significativa entre el estrés laboral y la calidad del sueño, y la presencia de síntomas osteomusculares ($p < 0.05$), lo que sugiere que el estrés influye de manera indirecta en las molestias físicas a través del deterioro del descanso. En consecuencia, la falta de intervención oportuna puede tener un impacto en su salud mental y física, así como en su productividad y bienestar familiar.

Guevara et al. (9) en el año 2023, Ecuador, propusieron un estudio con la intensión de analizar la vinculación entre la calidad del sueño y el estrés en colaboradores de una organización importadora en la ciudad de Ambato. La muestra estuvo formada por 140 empleados. Los descubrimientos del estudio evidenciaron que una proporción considerable de los trabajadores presentó alteraciones en la calidad del sueño, observándose que el 57,1% de los participantes reportó problemas asociados al sueño que requieren atención médica, mientras que el 30% no presentó dificultades en este aspecto. Asimismo, se encontró que los trabajadores con mayores niveles de estrés tendían a presentar una peor calidad del sueño, evidenciándose una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ($p < 0.05$).

Concluyendo una relación significativa, lo que indica que el incremento del estrés laboral se asocia con un deterioro en el descanso.

Noroña y Vega (10) en Ecuador el 2022, realizaron un estudio que tuvo como objetivo analizar la fatiga laboral percibida en relación con sus factores asociados, en choferes de compañías de transporte provenientes de tres provincias de Ecuador. El estudio fue de tipo no experimental, prospectivo, analítico y transversal. La muestra estuvo formada por 141 choferes profesionales. Como resultado, se observó un nivel de agotamiento físico inadecuado e intolerable, con una prevalencia estadística del 64.5 % en relación con el estado civil. No se encontraron diferencias notables entre las puntuaciones totales del instrumento y la provincia de origen. En conclusión, la elevada fatiga señala la necesidad de realizar actividades de recuperación, ajustar los horarios y emplear más personal, ya que este agotamiento provoca distracciones, decisiones equivocadas e impericias que pueden llevar a incidentes viales.

Rocha et al. (11) em Brasil en el 2021 analizaron respecto los lugares de descanso y la calidad del sueño de los camioneros en una empresa privada. Con una población de 81 conductores. Hallaron que el 71.6% participaron clasifico al sueño como deficiente; asimismo, evidenciaron el ruido puede afectar la calidad del sueño tanto positiva como negativamente (p=0,00) y la calidad de las áreas de descanso pareció tener un efecto mínimo en la calidad del sueño de los camioneros (p=0,00). Se concluye que la calidad del sueño de los conductores fue predominantemente deficiente. Asimismo, se evidenció que el ruido constituye un factor que influye significativamente en la calidad del sueño, pudiendo afectar el descanso de manera favorable o desfavorable según las condiciones de exposición, mientras que las características de las áreas de descanso mostraron una influencia limitada.

Mancebo (12) en México en el 2021, realizaron un estudio cuya finalidad fue examinar el vínculo entre el rol de conductor y la calidad del sueño, así como detectar si existe una

vinculación entre la calidad del sueño y la fatiga o los síntomas de estrés en los conductores. Con una población compuesta por 65 colaboradores. Demostrando que el 85% reveló una mala calidad de sueño, asimismo la calidad de sueño no vio afectada por el número de horas laboradas, pero sí hay una tendencia a una menor calidad debido al cúmulo de horas trabajadas. Asimismo, se observaron vínculos positivos entre la calidad de sueño, los síntomas de estrés y la fatiga ($p < 0.001$). La fatiga y los síntomas de estrés fueron reportados solo por el 7.7% de las personas, y estos dos factores se relacionaron con una calidad de sueño más baja. En consecuencia, se determinó que la conducción no presento un impacto relevante en la calidad de sueño del estudio; sin embargo, aquellos que conducen más horas tienden a tener una calidad inferior.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Perla (13) en el 2024, en la ciudad de Ferrellafe, propusieron la relación entre la calidad del sueño y la somnolencia diurna en los conductores de un transporte interprovincial. Con una población de 137 conductores. Se halló en relación con la calidad de sueño, el 41,61 % presentó buena calidad y el 58,39 % mala calidad. Asimismo, se evidenció una robusta correlación positiva entre la calidad de sueño y la somnolencia diurna, con un coeficiente de determinación del 42 %, lo que indica una asociación altamente significativa entre ambas variables ($p < 0,001$). Finalmente concluyendo que existe una relación positiva debido que los conductores presentaron una mala calidad de sueño y niveles altos de somnolencia diurna. Reflejando que un sueño inadecuado puede afectar el estado de alerta, el desempeño y el bienestar general de las personas, por lo que resulta necesario fortalecer acciones orientadas a la promoción de hábitos saludables.

Baldeón (14), en Lima el 2025 llevó a cabo una investigación con la intención de establecer la conexión entre la calidad del sueño y el estrés en los empleados de una compañía

de transporte. Conformada por 80 empleados. Descubriendo que un 97,5 % de los participantes eran varones y que el 93,8 % trabajaba 12 horas al día. Un 73,8 % mostró un nivel medio de estrés y un 17,5 %, por su parte, un nivel alto. Respecto a la calidad del sueño, el 70 % necesitó atención médica y tratamiento, mientras que el 30 % mostró un problema serio. La relación entre la calidad del sueño y el estrés no es significativa (p = 0,375). Para concluir, el estrés moderado y la mala calidad del sueño son comunes en la mayoría de los empleados, pero no existe una conexión estadística directa entre ambas variables. Los resultados sugieren que condiciones laborales como la higiene del sueño, las largas jornadas y el entorno ambiental tienen más impacto que el estrés percibido.

Quispe (15) en el año 2025, en Lima, el autor analizó sobre la relación entre la calidad del sueño y el estrés laboral en conductores de una empresa privada. Con una población de 60 conductores. Lo resultados han evidenciado una relación entre el estrés laboral y la calidad del sueño en los conductores fue significativa (p = 0,000). Se determinó que el nivel de estrés en el trabajo de los choferes se ve afectado por la calidad del sueño, lo cual resalta la importancia de tratar las alteraciones del sueño y el consumo de fármacos para dormir como elementos significativos. Los resultados mencionados tienen el potencial de informar políticas y prácticas que optimicen la seguridad y el bienestar de los conductores, así como de la población en general.

Vega (16) en Lima el 2023, se propusieron realizar una investigación a fin de establecer una conexión entre la calidad de sueño y el estrés laboral en conductores. La población estuvo formado por 59 colaboradores de una compañía de transporte. Respecto a la calidad del sueño, se halló que 55,92% de los participantes se ubicó en categorías que requieren atención médica o tratamiento, lo que señala la necesidad de seguimiento y control para regular adecuadamente sus horas de descanso. El análisis estadístico permitió identificar que no hay una relación significativa entre la calidad del sueño y el estrés laboral (p > 0.05), lo que sugiere

que el incremento del estrés no influye directamente en el descanso de los conductores. Concluyendo que no hay una vinculación entre las variables evaluadas en conductores adultos de una compañía de transporte.

Chávez (17) en Lima el 2023, en su estudio cuyo objetivo fue determinar la relación entre la calidad del sueño y la somnolencia en choferes de autobuses interprovinciales en Perú. Con la participación 83 colaboradores de la empresa de transporte. Los hallazgos mostraron que el 57.8% tuvo buena calidad de sueño, mientras que el 42.2% mostró mala calidad. El 81.9% mostró somnolencia normal durante el día, mientras que el 18.1% padeció de somnolencia excesiva. No se observó una relación entre la edad y la calidad de sueño ($p>0.05$) ni entre la somnolencia y la edad ($p>0.05$). Se observó que no hay conexión significativa entre la somnolencia y la calidad de sueño. Por ende, se determinó que los niveles de somnolencia de los conductores de buses interprovinciales no están relacionados con la calidad de sueño.

2.2 Bases Teóricas:

2.2.1 Calidad del sueño – variable 1

2.2.1.1 Conceptualización de calidad de sueño

Son conjunto de rasgos que determinan el proceso del sueño, incluyendo elementos cualitativos y cuantitativos. Los aspectos cualitativos se vinculan con un sueño nocturno que es prolongado, continuo, reparador y sin interrupciones; en cambio, los aspectos cuantitativos están relacionados con la duración total del sueño. Por lo tanto, las alteraciones que afectan la calidad del sueño pueden tener un impacto negativo en el desarrollo vital (18).

El sueño constituye uno de los fenómenos más complejos y enigmáticos de la vida. El ser humano dedica aproximadamente un tercio de su existencia a dormir, durante el cual se encuentra sin conciencia del entorno exterior. En una parte de este periodo, correspondiente al ensueño, la actividad cognitiva presenta características particulares, siendo extraña y

desconectada de la realidad, ya que está determinada principalmente por estímulos internos. En este contexto, la calidad del sueño adquiere un papel fundamental, pues influye directamente en el bienestar físico y mental del individuo, así como en su desempeño en las actividades diarias (19).

2.2.1.2 Características de calidad de sueño

Se caracteriza por ser un concepto multidimensional que incorpora distintos elementos del descanso nocturno. El tiempo del sueño, que se refiere a la cantidad total de horas que un individuo duerme; la latencia del sueño, que es el tiempo que le toma a una persona dormir; y la continuidad, que significa no despertarse o ser interrumpido durante la noche, son algunos de sus rasgos más importantes. De igual manera, engloba la eficacia del sueño, que se refiere a la relación entre el tiempo total en cama y el tiempo real de sueño, y también la calidad subjetiva, que es la sensación personal de haber tenido un descanso reparador. Estas dimensiones son parte de la evaluación exhaustiva del sueño y posibilitan establecer su naturaleza restauradora y su efecto en el desempeño diurno de la persona (20)(21).

2.2.1.3 Teorías de la calidad del sueño

Teoría de las necesidades humanas

De acuerdo con Abraham Maslow, quien formuló la teoría de las Necesidades Humanas, el sueño es una necesidad fundamental de las personas. Es un procedimiento que es común a todos los seres humanos. Históricamente, el sueño fue concebido como un estado de inconsciencia; sin embargo, en la actualidad se entiende como un estado de conciencia en el que la capacidad de respuesta y percepción del individuo frente a su entorno se encuentra reducida. Evidenciando que durante el sueño se presentan una actividad física reducida, variaciones en los niveles de conciencia, alteraciones en los procesos fisiológicos del cuerpo y una reacción disminuida a los estímulos externos (22).

Teoría de la regulación del sueño

La cual afirma que la interacción de dos procesos esenciales, el proceso circadiano (Proceso C) y el proceso homeostático (Proceso S), regula el descanso. El primero tiene que ver con la presión biológica para dormir, que aumenta durante las horas de vigilia y disminuye durante el sueño; el segundo, por su parte, regula los ritmos de sueño y vigilia según el reloj biológico interno que está justado al ciclo natural de luz y oscuridad. La interacción apropiada entre estos dos procesos posibilita un sueño continuo, reparador y profundo, lo que representa el fundamento fisiológico de un sueño de calidad. Desde esta óptica, el número de horas que se duerme no es el único factor que determina la calidad del sueño; también son importantes aspectos como la latencia para quedarse dormido, el tiempo de sueño, su continuidad y eficiencia, así como la percepción subjetiva de descanso. Estos elementos muestran cómo los mecanismos conductuales y biológicos del sueño están balanceados. Además, los cambios en estos procesos pueden dar lugar a despertares nocturnos, somnolencia durante el día y un deterioro de las funciones físicas, emocionales y cognitivas. Por lo tanto, la calidad del sueño se considera un indicador integral del correcto funcionamiento del sistema regulador del sueño y una parte fundamental del bienestar general (23)(24).

2.2.1.4 Evolución histórica

La calidad del sueño ha cambiado desde una visión inicial que lo veía como un estado pasivo, hasta un enfoque científico de múltiples dimensiones. Hans Berger introdujo el electroencefalograma (EEG) en 1929, lo que posibilitó la investigación de la actividad del cerebro mientras se duerme. Más tarde, en 1953, Nathaniel Kleitman y Eugene Aserinsky descubrieron el sueño REM, lo que evidenció que el sueño tiene diferentes etapas (25). Más tarde, Alexander A. Borbély sugirió el modelo de los dos procesos del sueño, que combina los mecanismos biológicos que lo controlan (26). Por último, Daniel J. Buysse creó el Pittsburgh

Sleep Quality Index, que posibilitó una evaluación completa de la calidad del sueño (27). Hoy en día, se lo considera un constructo multidimensional esencial para la salud.

2.2.1.5 Instrumento: índice de CDS de Pittssburgh

Este cuestionario, que examina la calidad del sueño en adultos, fue diseñado en 1989 por Buysse y otros. Se utiliza para identificar problemas del sueño. Consiste en 9 preguntas, donde se analizan siete elementos, que son: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, alteraciones en el sueño, uso de medicamentos y disfunción diurna (28).

2.2.1.6 Dimensiones de la CDS

a. Calidad Subjetiva del sueño:

Se refiere a cómo el individuo percibe su propio descanso, incluyendo tanto elementos subjetivos como objetivos, lo que muestra la naturaleza multidimensional del sueño (29).

b. Latencia del sueño:

Es el periodo comprendido entre el apagado de las luces y el inicio de la primera fase del sueño (29).

c. Eficiencia del sueño:

Se refiere a la relación entre el tiempo efectivo de sueño y el tiempo total que una persona permanece en la cama. La eficiencia del sueño de una persona que permanece ocho horas en la cama, pero solo duerme cuatro, sería del 50% (29).

d. Perturbaciones del sueño:

Son las interrupciones que perturban un buen sueño, como el despertar nocturno, problemas respiratorios, tos, pesadillas y alteraciones miccionales (29).

e. Duración del sueño:

Corresponde al tiempo total de sueño que presenta una persona. Si la duración es menor a siete horas por noche durante el último mes, se considera insuficiente.

f. Uso de medicamentos para dormir:

Es la ingesta de medicamentos bajo supervisión médica. O sea, son empleados con propósitos terapéuticos para inducir la sedación durante el sueño (29).

g. Disfunción diurna:

Hace referencia a la somnolencia extrema que imposibilita al individuo llevar a cabo de forma apropiada las actividades diarias (30).

2.2.2 Fatiga laboral – variable 2

2.2.2.1 Conceptualización de la fatiga laboral

Cuando se habla de salud, normalmente la asociamos con elementos biológicos, ignorando otros factores que también pueden amenazar el bienestar del individuo. Uno de esos factores es la fatiga laboral, que puede provocar accidentes y enfermedades que comprometen el bienestar del empleado al dañar su funcionamiento general. Así pues, la fatiga laboral constituye un riesgo profesional directamente relacionado con lo intenso y prolongado de la exposición (31).

La fatiga puede entenderse como una respuesta general del organismo frente al estrés prolongado, la cual se encuentra asociada al ámbito laboral, dependiendo de las condiciones del entorno de trabajo y de las exigencias propias de la tarea (32). Cuando señala que los orígenes de la fatiga dependen no solo de las situaciones ambientales, sino también de las exigencias asignadas por el trabajo en sí y del ambiente en el que se trabaja; todo este conjunto afecta la salud del trabajador.

2.2.2.2 Características de la fatiga laboral

La fatiga laboral la describen en función de la conducta o las divergencias entre la fatiga crónica y aguda. En términos generales, es una condición funcional protectora que causa una sensación física desagradable y tiene efectos en el ámbito emocional y cognitivo. Manifestada a través de rasgos conductuales como el bostezo, la falta de rendimiento, la irritabilidad, el malestar, la ansiedad, el dolor de cabeza, la pérdida de concentración y los pensamientos lentos (33).

La fatiga laboral no solo tendrá un impacto en los elementos físicos del empleado, sino que también abarcará todo el ámbito social en el que se desenvuelve, lo cual es esencial para cualquier ser humano. Una persona fatigada tiende a ser irritable, estar cansada y tener molestias físicas; como resultado, esto podría conducir a una tendencia al aislamiento de su hogar y de su entorno laboral.

2.2.2.3 Teorías de la fatiga laboral

Teoría de la gestión

Lillian Moller y Frank Gilbreth como los precursores de la ergonomía, por su deseo de demostrar en sus trabajos de la búsqueda de eficiencia, con el propósito de impedir movimientos innecesarios, ejecutar los movimientos útiles de forma más eficaz y ofrecer una secuencia adecuada, ellos llevaron a cabo un análisis de movimientos. Se pensaba que, si la fatiga se presentaba, la eficiencia disminuiría, por lo que esta era una de nuestras variables analizadas. Igualmente, esto podría disminuirse si se consideran tres factores: lo que tiene que ver con la utilización del cuerpo humano, lo que tiene que ver con la repartición física del espacio de trabajo y lo que tiene que ver con el equipo usado (34).

Teoría de la interacción multivariada de Kumar

Señala que la dificultad del sistema músculo esquelético de una persona tiene diversas causas y está influido por aspectos morfológicos, genéticos, psicosociales y biomecánicos (relacionados con las demandas laborales). Por lo tanto, cuando el esfuerzo sobre el sistema músculo-esquelético excede sus capacidades funcionales y estructurales, es posible que aparezca fatiga o una lesión. Esto indica que la fatiga está relacionada con actividades laborales desiguales y asimétricas, lo que provoca fatiga y, por consiguiente, un desequilibrio tanto cinético como cinemático (35).

2.2.2.4 Evolución histórica

La fatiga laboral ha sido investigada desde finales del siglo XIX, cuando se trató en un principio desde un punto de vista fisiológico vinculado al esfuerzo físico y a la reducción del rendimiento. Entre los aportes más relevantes se encuentra el de Angelo Mosso, que demostró cómo la capacidad muscular se ve afectada por el trabajo extendido (36). Después, en el siglo XX, al surgir la psicología industrial, el concepto se expandió para incorporar elementos mentales y organizativos, admitiendo que la fatiga no solo es física, sino también mental. Etienne Grandjean, en un momento posterior, subrayó desde la ergonomía el impacto que tienen las condiciones laborales sobre la fatiga, incluyendo factores como el ambiente y la carga de trabajo (37). En la actualidad, instituciones como la Organización Internacional del Trabajo consideran que la fatiga laboral es un fenómeno con múltiples dimensiones que tiene una influencia en el desempeño y la salud de los trabajadores, convirtiéndose así en un riesgo ocupacional significativo (38).

2.2.2.5 Instrumento:

Fue desarrollada por Yoshitake en el año 1978, compuesta por 30 ítems. Donde se analizan 3 dimensiones, fatiga general, fatiga física y fatiga psicológica, de administración colectiva o individual (39).

2.2.2.6 Dimensiones de la fatiga laboral

a. Fatiga general:

Es un estado de fatiga o cansancio global que impacta a la persona de manera integral, incluyendo elementos tanto físicos como psicológicos, y que se expresa con una reducción en la habilidad para llevar a cabo las actividades cotidianas (40).

b. Fatiga física:

Es la más frecuente en labores que requieren un esfuerzo excesivo debido a situaciones como una organización laboral deficiente, el estado de salud o el historial médico de los empleados y/o las condiciones del medio ambiente y/o las condiciones ergonómicas laborales que no son satisfactorias ni favorables (40).

c. Fatiga psicológica:

Alteración temporal en el desempeño físico y mental. Esta variación depende de la duración y potencia del trabajo previo, así como del carácter temporal del estrés mental. La percepción de fatiga provoca una reducción en el desempeño funcional (40).

2.3 Formulación de Hipótesis

Hipótesis General

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre calidad del sueño y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco, 2026.

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre calidad del sueño y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco, 2026.

Hipótesis específicas

HaE1: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión calidad subjetiva del sueño y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco,2026.

HaE2: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión latencia del sueño y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco,2026.

HaE3: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión eficiencia del sueño y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco,2026.

HaE4: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión perturbaciones del sueño y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco,2026.

HaE5: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión duración del sueño y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco,2026.

HaE6: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión uso de medicamentos para dormir y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco,2026.

HaE7: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión disfunción diurna y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco,2026.

3 METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

La investigación utiliza hipótesis que se someterán a prueba. Por lo tanto, se emplea el procedimiento hipotético-deductivo, que consiste en deducir de la teoría a la observación, del concepto a la realidad y una de sus características más destacadas es la formulación de hipótesis (41)

3.2 Enfoque de investigación

El enfoque en esta investigación es cuantitativo, ya que la recolección de datos pertinentes y su posterior estudio estadístico aplicará de manera amplia técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales para procesar, exponer, examinar y decidir sobre los resultados (43).

3.3 Tipo de investigación

Es una investigación aplicada, dado que busca generar conocimientos orientados a la comprensión y solución de problemas concretos relacionados con las variables estudiadas, aportando evidencia que permita formular estrategias, acciones o propuestas de mejora en el contexto donde se desarrolla la investigación (43).

3.4 Diseño de investigación

Se caracteriza por un diseño no experimental, debido a que únicamente se recopilarán datos de diversas fuentes sobre el asunto, reflejando la realidad tal cual es. En este tipo de estudios, las variables no se manipulan; por el contrario, se observan en la forma en que ocurren. El estudio es de nivel correlacional ya que busca determinar la correlación entre las variables. Los datos se recopilarán de forma transversal, en un solo momento, lo que permitirá examinar la relación entre las variables sin obstaculizar su evolución (41).

3.5 Población, muestra y muestreo

3.5.1 Población

Se define a la población como el grupo de personas que comparten rasgos comunes y que pueden ser objeto de estudio (43). Los participantes de esta investigación son 80 conductores nombrados de una empresa de transporte privado.

3.5.2 Muestra

Se considerará trabajar con una muestra censal, ya que la población (80 conductores) es finita, delimitada y plenamente accesible.

Criterios de inclusión

- Conductores mayores de 18 años
- Conductores que acepten participar de manera voluntaria en el estudio firmando el consentimiento informado.
- Conductores bajo la condición laboral de nombrados.
- Conductores que se encuentren laborando activamente durante el periodo de recolección de datos.

Criterios de exclusión:

- Conductores que presenten alteraciones psicológicas diagnosticadas o que se encuentren en tratamiento y que puedan interferir en la adecuada aplicación de los instrumentos.
- Cuestionarios que muestren omisiones, respuestas incompletas o información faltante durante el control de calidad de la información.
- Conductores que no pertenecen a la empresa de Trasportes de Pisco

3.5.3 Muestreo

Se trabajará con una muestra censal que abarca a toda la población disponible y elegible, no se aplicará un muestreo probabilístico, los individuos son seleccionados según criterios de inclusión especificados en el estudio, en lugar de seguir un proceso aleatorio (44).

3.6 Variables y operacionalización

*Variable	*Definición conceptual	*Definición operacional	*Dimensiones	*Indicadores	*Escala de Medida	*Escala valorativa
Calidad de sueño	Es el conjunto de rasgos que determinan el proceso del sueño, incluyendo elementos cualitativos y cuantitativos (18).	Se medirá a través de la autopercepción del conductor sobre sus hábitos, de sueño, mediante la aplicación del cuestionario de Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI).	Calidad subjetiva de sueño	Calidad percibida del sueño	Ordinal	Sin dificultades para el sueño 0-4 Merece atención médica 5-7 Merece atención médica y tratamiento 8-14 Problema grave de sueño 15-21
			Latencia del sueño	Tiempo para conciliar el sueño		
			Eficiencia del sueño habitual	Eficiencia del sueño		
			Perturbaciones del sueño	Alteraciones del sueño		
			Duración del sueño	Horas de sueño		
			Uso de medicamentos	Consumo de medicamentos		
			Disfunción diurna	Somnolencia		
Fatiga laboral	Es una respuesta del organismo cuando se expone a situaciones de estrés prolongado, la cual se encuentra asociada al ámbito laboral según las condiciones del entorno de trabajo y de las exigencias propias de la tarea (32).	Se evaluará mediante el cuestionario de Fatiga Laboral de Yoshitake, teniendo en cuenta sus 3 dimensiones.	Fatiga general	Cansancio general	Ordinal	Leve: 0-7 Moderada: 8-14 Intenso: 15-30
			Fatiga física	Agotamiento físico		
			Fatiga psicológica	Agotamiento mental		

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

La técnica de encuesta se utiliza principalmente como método de estudio porque hace posible que se recopilen y procesen los datos de manera rápida y eficiente (45). Este estudio emplea el método de la encuesta para compilar los datos y se utilizarán los instrumentos: cuestionario de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y cuestionario de fatiga laboral de H. Yoshitake.

3.7.2 Descripción de instrumentos

Instrumento variable 1: Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI)

El instrumento de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh es un cuestionario que fue creado en 1989 por Buysse. Consta de 19 preguntas, las cuales están distribuidas en sus siete dimensiones: Calidad subjetiva de sueño, latencia de sueño, duración del sueño, eficiencia de sueño, perturbaciones del sueño, uso de los medicamentos para dormir y disfunción diurna, cada dimensión es evaluada 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 sueño”, 5 - 7 indica que merecen atención médica , 8 - 14 merecen atención y tratamiento médico, y puntuaciones mayores a 15 representan un problema de sueño grave (46).

Instrumento variable 2: fatiga laboral

Se empleará el cuestionario de fatiga laboral, desarrollado por el Comité de Investigación de Fatiga Industrial el año de 1954 en Japón, y posteriormente Yoshitake H. en 1978 propone que la prueba sea calificada a través de respuestas afirmativas, La prueba evalúa 3 dimensiones: fatiga general, fatiga física y fatiga psicológica, las cuales serán evaluadas por 30

ítems y los puntajes van de 0 a 30, donde de 0 a 7 respuestas afirmativas (SI) indica la no presencia de fatiga o Fatiga leve, de 8 a 13 se considera fatiga moderada y de 14 a 30 respuestas afirmativas se considera Fatiga intensa.con las respuestas de Si y No respectivamente.

3.7.3 Validación

Instrumento 1. Índice de calidad del sueño

Buysse et al. En 1989 desarrollaron el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP), el cual fue adaptado al español por Royuela y Macías en 1997 y aplicado en el Perú por Luna et al. en el 2015. Se evaluó la validez de constructo mediante el análisis factorial exploratorio y se evidenció una adecuada validez de 60.2% de varianza, lo que demuestra que el instrumento es pertinente para evaluar la calidad de sueño en la población de estudio (46).

Instrumento 2. Fatiga laboral

El cuestionario de Fatiga laboral de Yoshitake , en el contexto peruano fue validado por Sánchez en el 2020, quien sometió el instrumento al juicio de cinco expertos, dando como resultado de la evaluación de contenido una significancia de p=0.031 y tras la evaluación del grado de concordancia general su resultado fue del 83.0% evidenciando una adecuada validez, lo que demuestra que el instrumento es pertinente para evaluar la fatiga laboral (39).Así mismo estudios como el de Apaza en el 2024, respaldan la validez del instrumento de Yoshitake para medir la fatiga laboral en conductores en el contexto peruano.

3.7.4 Confiabilidad

Instrumento 1. Índice de calidad del sueño

Buysse et al. en 1989 en su estudio evaluó la confiabilidad del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP), el cual presentó un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.81, indicando una excelente consistencia interna. Dicho instrumento fue aplicado a 80 trabajadores

de una empresa de transporte, evidenciando ser confiable para su uso en poblaciones con características similares (46).

Instrumento 2. Fatiga laboral

Sánchez en el 2020, evaluó la confiabilidad del cuestionario de fatiga laboral, utilizando el método de Kuder Richardson, ya que el cuestionario comprende ítems dicotómicos, el cual presentó un coeficiente 0.77, indicando una excelente consistencia interna, por lo que su uso es confiable (39).

3.8 Procesamiento y análisis de datos

El análisis y la gestión de datos se desarrollarán de forma organizada:

- Para llevar a cabo este estudio, se presentará una carta de presentación dirigido al gerente de la empresa, con el fin de obtener los permisos necesarios. Una vez aprobada la solicitud, se establecerá coordinación con la unidad de SSOMA para presentar el cronograma para aplicar instrumentos. Luego, se procederá a la aplicación de los cuestionarios a los participantes.

– Se comenzará el procesamiento de datos con una verificación de calidad de las encuestas respondidas. Para ello, se revisará el contenido y se buscarán los cuestionarios que tengan preguntas no respondidas u omitidas.

– Cuando la muestra esté completa, los datos se introducirán en una matriz de Excel y luego se trasladarán al programa estadístico SPSS versión 26. Allí, se asignarán etiquetas a las variables y a sus categorías.

– Se analizarán las evaluaciones y los niveles de las variables del estudio; se realizará la prueba de Kolmogórov-Smirnov para determinar si las variables presentan una distribución normal, utilizando la puntuación total como punto de partida.

– Se comprobarán las hipótesis de investigación mediante el coeficiente Rho de Spearman, y se crearán tablas y figuras correspondientes con sus respectivos análisis e interpretaciones.

3.9 Aspectos éticos

Se implementarán acciones para garantizar que la investigación se desarrolle en conformidad con los principios de ética e integridad científica. Se garantizará que se respete a los participantes y la privacidad de la información, así como la veracidad de los resultados obtenidos, promoviendo una actitud responsable y transparente a lo largo de todo el proceso investigativo:

Principio de autonomía

Se fundamenta en la noción de que los individuos son libres, pueden establecer sus propias metas y alcanzar el rumbo de sus decisiones. Para el estudio se aplicará el consentimiento informado permitiendo que tomen la decisión de participar o no en la indagación.

Principio de beneficencia

El deber moral de beneficiar a los demás para optimizar la calidad de vida, las relaciones interpersonales y las acciones en favor de individuos, grupos, comunidades y organizaciones está relacionado con el principio de beneficencia. En el presente estudio, este principio se evidenciará al orientarse la investigación hacia la generación de beneficios para los colaboradores participantes, buscando aportar información relevante que contribuya a la mejora de su bienestar y de sus condiciones laborales.

Principio de no maleficencia

El principio de no maleficencia es el deber de no perjudicar a los demás. Lo cual requiere que los investigadores actúen de manera adecuada, evitando perjudicar la salud emocional y física de los sujetos de investigación. Se garantizará que la aplicación de los instrumentos y la recolección de datos se realicen bajo condiciones seguras, minimizando cualquier riesgo o incomodidad que pudiera presentarse.

Principio de justicia

La noción de que todos los individuos deben ser tratados por igual, sin distinciones por raza, cultura, religión, género, identidad, edad o nivel socioeconómico es lo que se conoce como el principio ético de justicia. Se aplicará este principio garantizando un trato equitativo, imparcial y justo. En el presente estudio, este principio se aplicará garantizando un trato equitativo, imparcial y justo a todos los participantes durante el desarrollo de la investigación, asegurando que ninguno sea favorecido o excluido de manera arbitraria.

4 ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

4.1. Cronograma-Actividades

	2026							
***ACTIVIDADES**	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago
Análisis de la realidad-problemática.								
Revisión e identificación de fuentes bibliográficas								
Formulación del problema y de los objetivos								
Elaboración del marco teórico, antecedentes y base teórica referencial								
Definición del enfoque y diseño metodológico								
Delimitación población-muestra-muestreo								
Selección de técnicas e instrumentos para la recolección de datos								
Consideración principios bioéticos								
Organización aspectos administrativos								
Preparación de los anexos								
Revisión y corrección final de la investigación								
Validación y aprobación del proyecto								
Trámites Administrativos para sustentación								
Defensa o sustentación del trabajo								

4.2 Presupuesto

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
A. Materiales			
- Fotocopias			120
- Internet.			90
- Hojas bond	2 millares	20.00	100
- Materiales de oficina			30
B. Servicios			
- Ordenador	400 horas	1.00	1.400
- Impresión	80	0.50	40
- Anillado	02 ejemplares	15	30
- Empastado			120
c. Transporte			
- Pasajes			800
		TOTAL	2,730

5. REFERENCIAS

1. Philip P, Sagaspe P, Moore N, Taillard J, Charles A, Guilleminault C, et al. Fatigue, sleep restriction and driving performance. Accid Anal Prev. 2005;37(3):473–8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15784201/
2. World Health Organization. Global status report on road safety 2023. Geneva: WHO; 2023. Available from: https://www.who.int/publications/i/item/9789240086517
3. Sepúlveda E, Valenzuela S, Rodríguez V. Condiciones laborales, salud y calidad de vida en conductores. Rev Cuid. 2020;11(2):e1083. Available from: http://www.scielo.org.co/pdf/cuid/v11n2/2346-3414-cuid-11-2-e1083.pdf
4. Zambrano Palma MK, Barberán Palacio SM, García Vinces JJ. Factores de riesgo en seguridad vial: caso de intersección 15 de abril y Miguel H. Alcívar – Portoviejo. Polo Conoc. 2023;8(10):674-700. Disponible en: https://doi.org/10.23857/pc.v8i10.6149
5. Vitols K, Voss E. Cansancio del conductor en el transporte por carretera en Europa. Bruselas: Federación Europea de Trabajadores del Transporte; 2021. Available from: https://www.etf-europe.org/wp-content/uploads/2023/04/Fatigue_SUMMARY_ES_.pdf
6. Leal M. La calidad del sueño empeoró en América Latina: en qué se diferencia el caso argentino, según un estudio [Internet]. Infobae. 2025 [cited 2025 Jun 9]. Available from: 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/
7. 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 Simón Bolívar; 2025 [cited 2025 Jun 8]. Available from: https://bonga.unisimon.edu.co/server/api/core/bitstreams/4262980f-06eb-45bf-8c22-7570860cea12/content
8. 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 [tesis].

Moquegua: Universidad José Carlos Mariátegui; 2024. Available from: https://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/3311

9. Guevara M, García D. Calidad del sueño y su relación con el estrés laboral en trabajadores. Cienc Lat Rev Cient Multidiscip. 2023;7(1):42-61. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4377

10. Noroña Salcedo DR, Vega Falcón V. Fatiga laboral percibida en conductores de compañías de transporte de Orellana, Pichincha y Guayas. Rev Méd Electrón [Internet]. 2022;44(4):652-667. Disponible en: https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedele/me-2022/me224c.pdf

11. Rocha FP, Marqueze EC, Kecklund G, Moreno CRC. Evaluación de los lugares de descanso y la calidad del sueño de los camioneros. Sleep Sci. 2022;15(1):53-60. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35662964/

12. 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 especialidad en Internet]. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México; 2021 [citado 2026 Jun 6]. Disponible en: https://tesiunamdocumentos.dgb.unam.mx/ptd2021/enero/0806827/Index.html

13. Perla Morales CP. Calidad de sueño y somnolencia diurna en conductores de transporte interprovincial, Ferreñafe 2024 [tesis de licenciatura en Internet]. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2026 [citado 2026 Jun 6]. Disponible en: https://repositorio.usat.edu.pe/items/4e746064-0518-4ab5-b97a-fd230d7de933

14. Baldeón Vinces JC. Estrés y calidad de sueño en trabajadores de una empresa de transporte [tesis de licenciatura en Internet]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2025

[citado 2026 Jun 6]. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/966d48b1-92bf-4f56-8b95-e1d6454a9319/content

15. Quispe Huamán GCJ. Calidad de sueño y estrés laboral en conductores de una empresa privada de transporte de Lima, 2023 [tesis de licenciatura en Internet]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2025 [citado 2026 Jun 6]. Disponible en: https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/46107

16. Vega I. Calidad de sueño y estrés laboral en conductores adultos de una empresa de transporte interurbano de Lima Metropolitana [tesis de licenciatura en Internet]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2023 [citado 2026 Jun 6]. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/13489

17. Chávez R. Relación entre calidad de sueño y somnolencia en conductores de buses interprovinciales de una agencia de transporte en La Victoria, Lima, 2023 [tesis de licenciatura en Internet]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2023 [citado 2026 Jun 6]. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/2518bf79-a3e0-4057-b920-3fd563e968d3

18. Torres. Calidad de sueño de internos de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2019 [tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2022. Available from: https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/5928

19. Alarcón R. Avances en neurociencias del sueño. 1a ed. Lima: Editorial Sánchez; 2012.

20. Buysse DJ, Reynolds CF III, 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. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0165178189900474?via%3Dihub

21. Ohayon MM, Wickwire EM, Hirshkowitz M, Albert SM, Avidan A, Daly FJ, et al. National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. Sleep Health. 2017;3(1):6–19.
22. Dussán C. Caracterización de la calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en una muestra de estudiantes de medicina. Arch Med [Internet]. 2017;17(2). Available from:http://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/2036
23. Borbély AA. A two process model of sleep regulation. Hum Neurobiol. 1982;1(3):195–204.
24. Buysse DJ, Hall ML, Strollo PJ, Kamarck TW, Owens J, Lee L, et al. Relationships between the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Epworth Sleepiness Scale (ESS), and clinical/polysomnographic measures in a community sample. J Clin Sleep Med. 2008;4(6):563-571. Disponible en: https://jcsm.aasm.org/doi/10.5664/jcsm.27351
25. Aserinsky E, Kleitman N. Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep. Science. 1953;118(3062):273–4. https://doi.org/10.1126/science.118.3062.273
26. Borbély AA. A two process model of sleep regulation. Hum Neurobiol. 1982;1(3):195–204.
27. Buysse DJ. Sleep health: can we define it? Does it matter? Sleep. 2014;37(1):9-17. doi:10.5665/sleep.3298. Disponible en: https://doi.org/10.5665/sleep.3298
28. Buysse DJ, Yu L, Moul DE, Germain A, Stover A, Dodds NE, et al. Desarrollo y validación de medidas de resultados informados por el paciente para trastornos del sueño y deficiencias relacionadas con el sueño. Sleep. 2010;33(6):781-792. Disponible en: https://doi.org/1
29. Alber J, Delhey J, Wolfgang K, Nauenburg R. Quality of life in Europe. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions; 2004. Available from: https://policycommons.net/artifacts/1843737/quality-of-life-in-europe/2587536/
30. Cusquisibán. Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de obstetricia [tesis de pregrado]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2023. Available from: https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/5507

31. Núñez M, Panunzio A, Molero T. Fatiga laboral y factores psicosociales en personal de laboratorios clínicos públicos, Maracaibo-Venezuela. Omnia [Internet]. 2014;20(1):107–18. Available from: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=73731653008

32. González Gutiérrez J, Moreno Jiménez B, Garrosa Hernández E. Carga mental y fatiga laboral. España: Pirámide; 2005. Available from: https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=297162

33. Seguel F, Valenzuela S. Relación entre la fatiga laboral y el síndrome burnout en personal de enfermería de centros hospitalarios. Enferm Univ [Internet]. 2014;11(4):119–27. Available from: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632014000400002

34. Lillian Moller y Frank Gilbreth: la pareja apasionada con el estudio del movimiento que hizo que tu trabajo ahora sea más fácil [Internet]. Scribd; [cited 2026 Apr 9]. Available from: https://es.scribd.com/presentation/560559628/Lillian-Moller-y-Frank-Gilbreth-la-pareja

35. Betancur Zamora ME. Modelos de carga laboral y TME [Internet]. Scribd; 2021. Available from: https://es.scribd.com/document/530082316/teorias-ergonomia

36. Mosso A. Fatiga. Londres: Swan Sonnenschein & Co. Ltd.; 1904. Disponible en: https://archive.org/details/fatig

37. Grandjean E. Adaptando la tarea al hombre: un libro de texto de ergonomía ocupacional. 4.ª ed. Londres: Taylor & Francis; 1988. Disponible en: https://openli

38. International Labour Office. Workplace stress: a collective challenge. Geneva: International Labour Office; 2016. Disponible en: https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@ed_protect/@protrav/@safework/documents/publication/wcms_466547.pdf

39. Sánchez Fu FJ. Fatiga laboral y lesiones músculo esqueléticas en trabajadores de una empresa de seguridad y vigilancia Lima–Perú 2018 [tesis de maestría]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2018. Disponible en: https://hdl.handle.net/20.500.12866/10094

40. Sirit Y, Rojas L, Villasmil O, Montilla M, Salvador L, Villasmil P. Fatiga laboral y trastomos músculo esqueléticos en el personal administrativo de la Corporación Eléctrica Nacional (CORPOELEC) en Maracaibo. Invest Clin. 2015;56(Supl 1):1250. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/329115406_Estres_Organizacional_y_Ansiedad_en_Trabajadores_del_area_administrativa_de_un_hospital_de_la_ciudad_de_Maracaibo

41. Hernández Sampieri R, Mendoza Torres CP. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta [Internet]. 2018 [cited 2023 Sep 13]. Available from: https://bibliotecadigital.uce.edu.ec/item/1946

42. Ñaupas Paitán H, Valdivia Dueñas MR, Palacios Vilela JJ, Romero Delgado HE. Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. Bogotá: Ediciones de la U; 2019.https://edicionesdelau.com/producto/metodologia-de-la-investigacion-cuantitativa-cualitativa-y-redaccion-de-la-tesis-5a-edicion/

43. Esteban Nieto N. Tipos de investigación [Internet]. 2018 [cited 2023 Oct 4]. Available from: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNIS_5b55a9811d9ab27b8e45c193546b0187/Details

44. Arispe Alburqueque CM, Yangali Vicente JS, Guerrero Bejarano MA, Lozada de Bonilla OR, Acuña Gamboa LA, Arellano Sacramento C. La investigación científica. Guayaquil: UIDE; 2020. https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/4310

45. Casas Anguita J, Labrador R Jr, Donado Campos J. La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). Aten Primaria [Internet]. 2003;31(8):527–38. Available from: https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738

46. Luna S, Robles A, Agüero P. Validación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. An Salud Ment [Internet]. 2016;31(2):23–30. Available from: https://openjournal.insm.gob.pe/revistasm/asm/article/view/91

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título de la Investigación: Calidad de sueño y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco, 2026

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
Problema general	**Objetivo general**	**Hipótesis general**	**Variable 1: Calidad de sueño**	
¿Cómo calidad de sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco,2026?	Determinar como la calidad de sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes.	**Hi:** Existe relación estadísticamente significativa entre calidad del sueño y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco, 2026. **H0:** No existe relación estadísticamente significativa entre calidad del sueño y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco, 2026.	**Dimensiones:** Calidad subjetiva del sueño Latencia del sueño Eficiencia del sueño Perturbaciones del sueño Duración del sueño Uso de medicamentos Disfunción diurna	**Tipo de investigación:** Aplicada **Método:** hipotético -deductivo **Diseño:** no experimental- de corte trasversal **Nivel:** correlacional
Problemas específicos	**Objetivos específicos**	**Hipótesis específicas**		
a. ¿Cómo la dimensión calidad subjetiva del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes?	a. Determinar como la dimensión calidad subjetiva del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes	**HaE1:** Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión calidad subjetivo del sueño y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco,2026.		
b. ¿Cómo la dimensión latencia del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes?	b. Determinar como la dimensión latencia del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes.	**HaE2:** Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión latencia del sueño y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco,2026.		
c. ¿Cómo la dimensión eficiencia del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes?	c. Determinar como la dimensión eficiencia del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes.	**HaE3:** Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión eficiencia del sueño y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco,2026.		
d. ¿Cómo la dimensión perturbaciones del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes?	d. Determinar como la dimensión perturbaciones del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes.	**HaE4:** Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión perturbaciones del sueño y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco,2026.	**Variable 2: Fatiga laboral**	
e. ¿Cómo la dimensión duración del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes?	e. Determinar como la dimensión duración del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes.	**HaE5:** Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión duración del sueño y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco,2026.	**Dimensiones:** Fatiga general	

f. ¿Cómo la dimensión uso de medicamentos para dormir se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes? g. ¿Cómo la dimensión disfunción diurna se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes?	f. Determinar como la dimensión uso de medicamentos para dormir se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes. g. Determinar como la dimensión disfunción diurna se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes.	**HaE6:** Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión uso de medicamentos para dormir y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco,2026. **HaE7:** Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión disfunción diurna y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco,2026.	Fatiga física Fatiga psicológica	**Población:** 80 trabajadores de una empresa de transporte.

Anexo 2. Instrumentos

CUESTIONARIO DE FATIGA LABORAL DE H. YOSHITAKE:

El presente cuestionario tiene como objetivo recopilar información para identificar la fatiga laboral del personal y su posible relación con las condiciones de trabajo. La información recolectada se usará estrictamente para fines de esta investigación. Responda con una cruz (x) si al terminar la jornada laboral o después del trabajo tiene uno de los siguientes síntomas

N°	Ítems	Si	No
1	¿Siente pesadez en la cabeza?		
2	¿Siente el cuerpo cansado?		
3	¿Tiene cansancio en las piernas?		
4	¿Tiene deseos de bostezar?		
5	¿Siente la cabeza aturdida, atontada?		
6	¿Está soñoliento?		
7	¿Siente la vista cansada?		
8	¿Siente rigidez o torpeza en los movimientos?		
9	¿Se siente poco firme e inseguro al estar de pie?		
10	¿Tiene deseo de acostarse?		
11	¿Siente dificultad para pensar?		
12	¿Está cansado de hablar?		
13	¿Está nervioso?		
14	¿Se siente incapaz de fijar la atención?		
15	¿Se siente incapaz de ponerle atención a las cosas?		
16	¿Se le olvidan fácilmente las cosas?		
17	¿Le falta confianza en sí mismo?		
18	¿Se siente ansioso?		
19	¿Le cuesta trabajo mantener una buena postura?		
20	¿Se le agotó la paciencia?		
21	¿Tiene dolor de cabeza?		
22	¿Siente los hombros entumecidos?		

23	¿Tiene dolor de espalda?		
24	¿Siente opresión al respirar?		
25	¿Tiene sed?		
26	¿Tiene la voz ronca?		
27	¿Se siente mareado?		
28	¿Le tiemblan los párpados?		
29	¿Tiene temblor en las piernas o en los brazos?		
30	¿Se siente mal?		

CUESTIONARIO DE PITTSBURG DE CALIDAD DE SUEÑO

Sexo: M – F

Fecha:

Edad:

1. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuál ha sido su hora de irse a acostar? (utilice sistema de 24 horas)

Escriba la hora habitual en que se acuesta:/__/__/

2. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches? /

Escriba el tiempo en minutos: __/_____/__/

3. En las últimas 4 semanas, habitualmente ¿A qué hora se levantó de la cama por la mañana y no ha vuelto a dormir? (Utilice sistema de 24 horas)

Escriba la hora habitual de levantarse:/__/__/

4. En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿cuántas horas efectivas ha dormido por noche?

Escriba ha hora que crea que durmió:/__/__/

5. En las últimas 4 semanas, ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:	O.NINGUNA VEZ EN LAS ULTIMAS 4 SEMANAS	1. MENOS DE UNA VEZ A LA SEMANA	2. UNO O DOS VECES A LA SEMANA	3. TRES O MAS VECES A LA SEMAN	NO RESPONDE
a. No poder quedarse dormido(a) en la primera media hora?					
b. Despertarse durante la noche o la madrugada?					
c. Tener que levantarse temprano para ir al baño?					
d. No poder respirar bien?					
e. Toser o roncar ruidosamente?					
f. Sentir frío?					
g. Sentir demasiado calor?					
h. Tener pesadillas o “malos sueños”?					
i. Sufrir dolores?					
j. Otras razones: ? (Especifique)					

En las últimas 4 semanas (marcar la opción más apropiada)	0. NADA	1. POCO	2. REGULAR O MODERADO	3. MUCHO O BASTANTE
6. ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?				

7. En las últimas 4 semanas, (marcar la opción más apropiada).	O. NINGUNA VEZ EN LAS ULTIMAS 4 SEMANAS	1. MENOS DE UNA VEZ A LA SEMANA	2. UNO O DOS VECES A LA SEMANA	3. TRES O MAS VECES A LA SEMAN	NO RESPONDE
7.1 ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?					

8. En las últimas 4 semanas (marcar la opción más apropiada)	O. NINGUNA VEZ EN LAS ULTIMAS 4 SEMANA S	1. MENOS DE UNA VEZ A LA SEMANA	2. UNO O DOS VEC ES A LA SEM ANA	3. TRE S O MAS VEC ES A LA SEM AN	NO RES PON DE
8.1. ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?					

	0. NNGUN PROBL EA	1. SOLO UN LEVE PROBLEM A	2. UN PROBL EMA	3. UN GRAVE PROBLEM A
9. Durante el último mes ¿Ha representado para ud. mucho problema el "tener ánimos" para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?				

Anexo 3. Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Institución: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadora: Katherine Ivone, Rivera Sayritupac

Título: "Calidad de sueño y fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco, 2026".

Propósito del estudio

Lo invitamos a participar de este estudio desarrollado por la investigadora Katherine Ivone, Rivera Sayritupac de la Universidad Privada Norbert Wiener. El objetivo de este estudio es "Determinar como la calidad del sueño se relaciona con la fatiga laboral en conductores de una empresa privada de transportes en Pisco, 2026". Su ejecución ayudará a/permitirá conocer si existe relación entre la calidad de sueño y fatiga laboral en conductores de una empresa de transporte.

Procedimientos

Si usted decide participar en este estudio, se le realizará lo siguiente:

- Leer detenidamente todo el documento y firmarlo.
- Participar voluntariamente en el estudio.
- Responder todas las preguntas formuladas en la encuesta.

La entrevista/encuesta puede demorar entre 10 a 15 minutos. Los resultados de la/los cuestionarios

se le entregarán a usted en forma individual o almacenarán respetando la confidencialidad y el

anonimato.

Riesgos

Su participación en el estudio no supone riesgo, es completamente voluntaria y puede retirarse cuando lo decida.

Beneficios

Usted se beneficiará con conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual) que le puede ser de mucha utilidad en su actividad y para mejorar aún más su estilo de vida como consecuencia de contribuir al bienestar de la salud.

Costo e incentivos

La participación no tiene ningún costo.

Confidencialidad

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derecho del paciente

Si usted se siente incómodo durante el llenado del cuestionario, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con la investigadora al número 937346282 y/o al Comité que validó el presente estudio, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, E-mail comité.etica@uwiener.edu.pe.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo qué cosas pueden pasar si participo en el proyecto. También, entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento

Participante:	Investigador:
Nombre:	Katherine Rivera Sayritupac
	DNI:72652699

20% 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

17% Fuentes de Internet
2% Publicaciones
17% 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

17% Fuentes de Internet
2% Publicaciones
17% 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 Cesar Vallejo on 2026-07-13 1%

4 Trabajos entregados
Universidad Privada San Juan Bautista on 2026-06-18 <1%

5 Trabajos entregados
Universidad Wiener on 2024-09-23 <1%

6 Trabajos entregados
Universidad Wiener on 2025-10-27 <1%

7 Trabajos entregados
Universidad Wiener on 2024-09-20 <1%

8 Internet
repositorio.ucsm.edu.pe <1%

9 Internet
core.ac.uk <1%

10 Internet
repositorio.unac.edu.pe <1%

11 Trabajos entregados
Universidad Wiener on 2026-06-04 <1%