



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

**CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL EN UNA
EMPRESA PRIVADA DEL NORTE DE QUITO**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología

Autora

Jácome Barriga Kamila Nicole

Tutora

Ps. Cl. Doris Jacqueline Pérez Vega M.Sc

QUITO – ECUADOR

2026

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN
ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN**


Yo, Jácome Barriga Kamila Nicole, declaro ser autora del Trabajo de Titulación con el nombre “Calidad del sueño y Estrés laboral en una empresa privada del norte de Quito”, como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 23 días del mes de enero de 2026, firmo conforme:

Autora: Jácome Barriga Kamila Nicole



Firma:

Número de Cédula: 1723429880

Dirección: Pichincha, Quito, Andalucía

Correo Electrónico: kjacome@indoamerica.edu.ec

Teléfono: 0987265222

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Trabajo de Titulación “CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL EN UNA EMPRESA PRIVADA DEL NORTE DE QUITO” presentado por Jácome Barriga Kamila Nicole para optar por el Título de Licenciada en Psicología.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

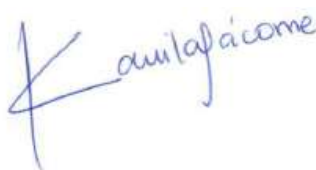
Quito, 23 enero de 2026

Ps. Cl. Doris Jacqueline Pérez Vega M.Sc

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciada en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, 23 enero de 2026



.....
Jácome Barriga Kamila Nicole

1723429880

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL EN UNA EMPRESA PRIVADA DEL NORTE DE QUITO, previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 23 enero de 2026

.....

Lic. Paulina Del Rocío Pérez Pérez, M.Sc.
LECTORA

.....

Ps. Ind. Edwin Guillermo Valencia González M.Sc.
LECTOR

DEDICATORIA

Agradezco profundamente a Dios, por guiar cada paso de mi vida, por ser mi fortaleza en los momentos difíciles y llenarme de esperanza, paciencia y amor para culminar este sueño que hoy se hace realidad.

Dedico este logro a mi padre, Francisco, por su apoyo infinito, por ser mi ejemplo de constancia, esfuerzo y amor incondicional. A mi madre, María Alexandra, por su paciencia, comprensión y por mantenerme firme aún cuando las circunstancias se tornaban difíciles; gracias por enseñarme a no rendirme y por ser mi mayor inspiración.

A mis hermanos, Franco y Mía, por ser mi motivación más grande y el motor que impulsa mis sueños. Cada gesto de cariño y palabra de aliento suya me ha recordado que todo esfuerzo vale la pena.

A mis abuelos, Vilma e Iván, por creer en mí desde siempre, por su amor constante, sus consejos llenos de sabiduría y por enseñarme el valor de la perseverancia y la humildad.

Este trabajo es el reflejo del amor, la confianza y el apoyo de todos ustedes. A cada uno, gracias por ser parte esencial de este camino.

AGRADECIMIENTO

A mi tutora de tesis, Ps. Cl. Doris Jacqueline Pérez Vega M.Sc, por su constante guía, compromiso y dedicación. Su exigencia académica, acompañamiento y orientación fueron esenciales en cada etapa de este proceso, inspirándome a mantener la disciplina y el rigor científico necesarios para culminar este trabajo. Su ejemplo de profesionalismo y vocación docente ha dejado una huella significativa en mi formación.

A los docentes de la carrera de Psicología, por compartir con generosidad sus conocimientos y experiencias, motivándonos a desarrollar un pensamiento crítico y humano. Su paciencia y compromiso con la enseñanza han sido pilares fundamentales en mi crecimiento académico y personal.

A la Universidad Tecnológica Indoamérica, por abrirme las puertas al conocimiento y ofrecerme un espacio de aprendizaje que promueve la excelencia, la ética y el compromiso social.

Y, especialmente, a mi familia, por su apoyo incondicional, comprensión y amor infinito. Gracias por ser mi mayor fuente de fortaleza y por creer en mí incluso en los momentos más difíciles. Este logro también les pertenece, pues sin ustedes nada de esto habría sido posible.

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	I
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL.....	II
APROBACIÓN DEL TUTOR	III
DECLARACION DE AUTENTICIDAD	IV
APROBACIÓN TRIBUNAL	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO	VII
INTRODUCCIÓN.....	14
CALIDAD DEL SUEÑO	14
ESTRÉS LABORAL.....	17
RELACIÓN ENTRE CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL	18
JUSTIFICACIÓN.....	19
OBJETIVOS.....	20
MARCO METODOLÓGICO	21
RESULTADOS	24
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	26
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	30

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGIA

TEMA: CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL EN UNA EMPRESA PRIVADA DEL NORTE DE QUITO.

AUTORA: Jácome Barriga Kamila Nicole

TUTORA: Ps. Cl. Doris Jacqueline Pérez Vega M.Sc

RESUMEN EJECUTIVO

La calidad del sueño se define como el grado en que el descanso nocturno permite una recuperación física, mental y emocional adecuada, mientras que el estrés laboral constituye una respuesta psicofisiológica derivada del desequilibrio entre las demandas del entorno de trabajo y los recursos disponibles para afrontarlas. Ambos fenómenos mantienen una relación bidireccional que afecta directamente el bienestar psicológico, la salud física y el desempeño organizacional. En este estudio se analizó dicha relación en trabajadores del sector privado del norte de Quito, bajo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 120 empleados a quienes se aplicaron el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el Cuestionario de Estrés Laboral OIT-OMS. Los resultados evidenciaron una correlación positiva alta y significativa entre el estrés laboral y la calidad del sueño ($r = 0.751$; $p < .001$), lo que confirma que mayores niveles de estrés se asocian con un descanso deficiente. Además, se identificó una correlación positiva entre la edad y el estrés ($r = 0.524$; $p < .001$) y una correlación negativa con la escolaridad ($r = -0.417$; $p < .001$). Estos hallazgos concuerdan con investigaciones latinoamericanas recientes que reconocen el estrés ocupacional como un predictor de los trastornos del sueño. Se concluye que el estrés laboral afecta directamente la calidad del descanso, comprometiendo la salud integral y el rendimiento profesional, por lo que se recomienda implementar programas organizacionales de bienestar y equilibrio vida-trabajo.

DESCRIPTORES: *Bienestar organizacional, Calidad del sueño, Estrés laboral, Salud ocupacional.*

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
CARRERA DE PSICOLOGIA

THEME: *SLEEP QUALITY AND WORK-RELATED STRESS IN A PRIVATE COMPANY IN NORTHERN QUITO*

AUTHOR: Jácome Barriga Kamila Nicole

TUTOR: Ps. Péres Vega Jacqueline Doris, Msc.

ABSTRACT

Sleep quality is defined as the extent to which nocturnal rest supports adequate physical, mental, and emotional recovery, while work-related stress is a psychophysiological response arising from the imbalance between job demands and the resources available to cope with them. Both phenomena maintain a bidirectional relationship that directly affects psychological well-being, physical health, and organizational performance. This study analyzed this relationship among employees in the private sector of northern Quito using a quantitative, descriptive-correlational design and a non-experimental, cross-sectional design. The sample consisted of 120 employees who completed the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the ILO-WHO Work Stress Questionnaire. The results showed a strong, significant positive correlation between work-related stress and sleep quality ($r = 0.751$; $p < .001$), confirming that higher stress levels are associated with poorer sleep quality. Additionally, a positive correlation was identified between age and stress ($r = 0.524$; $p < .001$) and a negative correlation with educational level ($r = -0.417$; $p < .001$). These findings are consistent with recent Latin American research recognizing occupational stress as a predictor of sleep disorders. It is concluded that work-related stress directly affects sleep quality, compromising overall health and professional performance, and that implementing organizational programs promoting wellbeing and work-life balance is recommended.

KEYWORDS: Organizational Well-Being, Sleep Quality, Occupational Stress, Occupational Health.

CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL EN UNA EMPRESA PRIVADA DEL NORTE DE QUITO

Sleep Quality and Work-Related Stress in a Private Company in Northern Quito

Autor: Kamila Jácome-Barriga
kjacome@indoamerica.edu.ec

Tutora: Doris Pérez-Apellido
dorisperez@uti.edu.ec

Lector: Paulina Pérez-Pérez
paulinaperez@uti.edu.ec

Lector: Edwin Valencia Gonzalez
edwinvalencia@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para la
obtención del título de
Licenciada en Psicología de la
Universidad Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cuantitativa.

Quito, Ecuador.
Enero de 2026.

RESUMEN

La calidad del sueño se define como el grado en que el descanso nocturno permite una recuperación física, mental y emocional adecuada, mientras que el estrés laboral constituye una respuesta psicofisiológica derivada del desequilibrio entre las demandas del entorno de trabajo y los recursos disponibles para afrontarlas. Ambos fenómenos mantienen una relación bidireccional que afecta directamente el bienestar psicológico, la salud física y el desempeño organizacional. En este estudio se analizó dicha relación en trabajadores del sector privado del norte de Quito, bajo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 120 empleados a quienes se aplicaron el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el Cuestionario de Estrés Laboral OIT-OMS. Los resultados evidenciaron una correlación positiva alta y significativa entre el estrés laboral y la calidad del sueño ($r = 0.751$; $p < .001$), lo que confirma que mayores niveles de estrés se asocian

ABSTRACT

Sleep quality is defined as the extent to which nocturnal rest supports adequate physical, mental, and emotional recovery, while work-related stress is a psychophysiological response arising from the imbalance between job demands and the resources available to cope with them. Both phenomena maintain a bidirectional relationship that directly affects psychological well-being, physical health, and organizational performance. This study analyzed this relationship among employees in the private sector of northern Quito using a quantitative, descriptive-correlational design and a non-experimental, cross-sectional design. The sample consisted of 120 employees who completed the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the ILO-WHO Work Stress Questionnaire. The results showed a strong, significant positive correlation between work-related stress and sleep quality ($r = 0.751$; $p < .001$), confirming that higher stress levels are associated with poorer sleep quality. Additionally, a positive correlation was identified between age and stress ($r = 0.524$; $p < .001$) and a negative correlation with educational level ($r = -0.417$; $p < .001$). These findings are consistent with recent

con un descanso deficiente. Además, se identificó una correlación positiva entre la edad y el estrés ($r = 0.524$; $p < .001$) y una correlación negativa con la escolaridad ($r = -0.417$; $p < .001$). Estos hallazgos concuerdan con investigaciones latinoamericanas recientes que reconocen el estrés ocupacional como un predictor de los trastornos del sueño. Se concluye que el estrés laboral afecta directamente la calidad del descanso, comprometiendo la salud integral y el rendimiento profesional, por lo que se recomienda implementar programas organizacionales de bienestar y equilibrio vida-trabajo.

Latin American research recognizing occupational stress as a predictor of sleep disorders. It is concluded that work-related stress directly affects sleep quality, compromising overall health and professional performance, and that implementing organizational programs promoting wellbeing and work-life balance is recommended.

Palabras Clave: *Bienestar Organizacional, Calidad del sueño, Estrés laboral, Salud Ocupacional.*

Keywords: *Occupational Health Occupational Stress, Organizational Well-Being, Sleep Quality.*

1. INTRODUCCIÓN.

En la actualidad, el ritmo de vida acelerado y las crecientes demandas laborales en el entorno organizacional contemporáneo están generando alteraciones significativas en la calidad del sueño de los trabajadores (Kessler et al., 2021). Diversas investigaciones recientes consideran fundamental analizar esta problemática, ya que la interacción entre el estrés laboral y los trastornos del sueño constituye un fenómeno bidireccional que afecta tanto la salud individual como el rendimiento organizacional (Barnes et al., 2023). La exposición prolongada a factores estresantes en el trabajo, unida a la reducción en la calidad y cantidad del descanso nocturno, crea un círculo vicioso que impacta negativamente en el bienestar integral del trabajador y en los indicadores de productividad empresarial (Litwiller et al., 2023). Estudios actualizados demuestran que esta problemática trasciende el ámbito individual, convirtiéndose en un desafío de salud pública que requiere intervenciones tanto a nivel personal como organizacional para promover entornos laborales más saludables y sostenibles (Magnavita & Garbarino, 2022).

Calidad del Sueño

La calidad del sueño se refiere a la capacidad de un individuo para conciliarlo, mantenerlo de forma ininterrumpida y experimentar un

descanso reparador que permita la recuperación física y mental (Guevara Villacrés & García Ramos, 2023). Se evalúa mediante indicadores subjetivos y objetivos que incluyen la latencia del sueño, la duración, la eficiencia y la presencia de alteraciones durante la noche (Mao et al., 2023). Para Li et al. (2022), un sueño de calidad es fundamental para garantizar la salud integral y el funcionamiento cognitivo y emocional adecuado, abarcando tanto la satisfacción subjetiva con el descanso como parámetros objetivos de su estructura. En el contexto corporativo, esto se traduce en la base biológica esencial para la toma de decisiones, la creatividad y la resiliencia ante los desafíos laborales.

Los estudios epidemiológicos reportan una alta prevalencia de alteraciones del sueño en diversas poblaciones laborales, lo que la convierte en un problema de salud pública con un impacto económico directo.

Guevara Villacrés & García Ramos (2023) encontraron que una mayoría significativa de trabajadores en el sector de importaciones presentaba problemas de sueño que requerían atención, reflejando una problemática extendida en entornos de oficina y logística. En un contexto diferente, Medina Hernández et al. (2023) señalaron que una proporción considerable de trabajadores de la costa Caribe colombiana, involucrados en sectores como el portuario

Y turístico, presentaban una calidad de sueño deficiente. La problemática es particularmente aguda en empresas con operaciones 24/7 y en la industria tecnológica, donde la conectividad constante y la cultura de la inmediatez erosionan los límites entre la vida laboral y personal. Investigaciones en el sector financiero y de consultoría han confirmado una alta prevalencia de mala calidad del sueño entre sus empleados, asociada directamente a las demandas de alta performance y a la sobrecarga de trabajo.

La etiología de la mala calidad del sueño es multifactorial y compleja dentro del ecosistema gremial. El estrés laboral emerge consistentemente como un determinante principal en diferentes ocupaciones. Los mecanismos cognitivos, particularmente la rumiación o patrones de pensamiento perseverativos sobre problemas laborales, han sido identificados como factores clave que dificultan la desconexión mental necesaria para iniciar y mantener el sueño (Zhang et al., 2024). En el entorno corporativo, la combinación de cargas de trabajo excesivas, plazos de entrega ajustados y la ambigüedad de roles constituye un desencadenante crítico. Factores organizacionales como los horarios de trabajo prolongados, la cultura del presentismo y las jornadas que se extienden fuera del horario formal afectan significativamente el ritmo circadiano. La implementación de turnos nocturnos en empresas de manufactura y centros de servicio al cliente operativos 24 horas representa otro factor disruptivo clave. Adicionalmente, la investigación Li et al.

(2022) sugiere que la interacción entre el estrés ocupacional y marcadores biológicos, como los niveles de citocinas proinflamatorias, puede representar un patrón fisiopatológico subyacente en trabajadores de industrias exigentes. La hiperconectividad digital, facilitada por herramientas de teletrabajo y la expectativa de disponibilidad constante, actúa como un moderno impedimento para la desconexión psicológica, perpetuando el estado de alerta incluso en horarios destinados al descanso.

El espectro sintomatológico asociado a una pobre calidad del sueño es amplio y afecta múltiples dimensiones del funcionamiento humano con implicaciones directas en el desempeño laboral. Las manifestaciones primarias incluyen dificultad para conciliar el sueño (latencia prolongada), despertares frecuentes durante la noche, sensación de sueño no reparador al despertar y fatiga diurna persistente (Guevara Villacrés y García Ramos, 2023). Mao et al. (2023) añaden que estas alteraciones del sueño suelen acompañarse de consecuencias diurnas como irritabilidad, labilidad emocional, déficit de atención, disminución de la concentración y reducción significativa del rendimiento laboral.

Específicamente, la calidad subjetiva de sueño se ve comprometida cuando los trabajadores reportan percepciones negativas sobre su descanso, manifestándose como insatisfacción persistente con el sueño a pesar de dormir horas aparentemente suficientes (Kalmbach et al., 2023). La latencia del sueño prolongada, frecuentemente superior a 30 minutos, se

convierte en una barrera significativa para el inicio del descanso (Barnes et al., 2023). La duración del sueño inadecuada, caracterizada por periodos consistentemente inferiores a 6 horas, se asocia con fatiga acumulativa (Kalmbach et al., 2023), mientras que la eficiencia del sueño habitual reducida se manifiesta mediante numerosos despertares nocturnos que impiden alcanzar fases de sueño profundo reparador (Barnes et al., 2023).

Las alteraciones del sueño frecuentes incluyen no solo despertares espontáneos sino también sueño fragmentado y no reparador (Brossoit et al., 2023). El uso de medicación para dormir se convierte en una estrategia frecuente, con trabajadores recurriendo a hipnóticos y sedantes para compensar las dificultades naturales del sueño (Litwiller et al., 2023). Finalmente, la disfunción diurna resultante se manifiesta mediante fatiga persistente, somnolencia durante las horas laborales y dificultades de concentración que afectan directamente la productividad (Sianoja et al., 2023).

En entornos corporativos de alta exigencia, la combinación de estrés laboral y trastornos del sueño puede crear un círculo vicioso que exacerba la presencia de sintomatología relacionada con la ansiedad y el agotamiento. La sintomatología también puede manifestarse somáticamente, con quejas de tensión muscular y malestar general al despertar, lo que a su vez impacta la comodidad y el rendimiento durante la jornada laboral. A nivel conductual, es frecuente observar un aumento en el consumo de cafeína y una disminución en

la motivación para actividades sociales o de desarrollo personal, lo que contribuye a un deterioro general del bienestar y del equilibrio vida-trabajo.

Las consecuencias de una mala calidad del sueño son sustanciales y abarcan desde el deterioro de la salud mental hasta el comprometimiento de la seguridad laboral y la eficiencia organizacional. En entornos de alta responsabilidad como los centros de control de operaciones o los entornos financieros, se ha documentado que la alteración del sueño incrementa el riesgo de cometer errores críticos en la toma de decisiones y el análisis de datos (Kwak et al., 2024). A nivel musculoesquelético, existe una asociación significativa con un incremento en la sintomatología osteomuscular, particularmente dolor en cuello, muñecas y región lumbar, lo que se traduce en un aumento del absentismo y una disminución de la productividad (Medina Hernández et al., 2023). Desde la perspectiva de la salud corporativa, la alteración persistente del sueño constituye un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, con el consiguiente impacto en los costos de atención médica para las empresas (Kessler et al., 2021). A largo plazo, el insomnio crónico y la mala calidad del sueño pueden afectar sostenidamente la calidad de vida, la productividad laboral y la sostenibilidad de la carrera profesional, pudiendo conducir a síndromes de desgaste profesional como el burnout (Sianoja et al., 2023). La evidencia sugiere que estos efectos son acumulativos y pueden persistir incluso después de mejorar

los hábitos de sueño, generando un lastre a largo plazo para la capacidad innovadora y competitiva de la organización (Litwiller et al., 2023). La rotación de personal talentoso, que busca preservar su salud y bienestar, se convierte en una consecuencia directa y costosa para las empresas que no abordan este problema de manera proactiva (Wong et al., 2022).

Estrés Laboral

El estrés laboral se conceptualiza como un fenómeno psicosocial multifacético que surge del desequilibrio entre las demandas del entorno laboral y los recursos de afrontamiento del trabajador (Xie et al., 2021). Constituye una respuesta adaptativa del organismo que, cuando se mantiene de forma crónica, puede generar importantes afectaciones a la salud integral del individuo y a la salud financiera de la organización. Desde una perspectiva contemporánea, el estrés laboral representa uno de los principales riesgos psicosociales en los entornos organizacionales, caracterizado por su naturaleza compleja y multifactorial (Mao et al., 2023). No se trata simplemente de una alta carga de trabajo, sino de una percepción de desequilibrio sostenido entre lo que se exige al empleado y los recursos de los que dispone para cumplir con esas exigencias, incluyendo el apoyo social, el control sobre su trabajo y la claridad de sus funciones.

Los estudios epidemiológicos evidencian una prevalencia alarmante de estrés laboral en diversos sectores profesionales. La investigación en el sector tecnológico revela que los trabajadores en entornos de alta

exigencia y actualización constante presentan niveles críticos de estrés percibido, reflejando una exposición generalizada a factores estresantes en el ámbito de la innovación (Nagari et al., 2022). En el sector de logística y mensajería, Xie et al. (2021) documentaron que los repartidores experimentaban significativos niveles de estrés asociados a las demandas de tiempo, la presión por la eficiencia en las rutas y la imprevisibilidad del tráfico. Particularmente significativos son los hallazgos de Zhang et al. (2024), quienes determinaron que los mecanismos de rumiación y ansiedad social median significativamente en la relación entre estrés y afectaciones a la salud en entornos corporativos competitivos. Estudios en el sector financiero y de consultoría estratégica muestran que los profesionales que enfrentan demandas emocionales intensas en su interacción con clientes y plazos perentorios reportan una incidencia elevada de síntomas de estrés crónico, lo que sugiere que el problema trasciende los sectores tradicionalmente asociados con alta presión.

La etiología del estrés laboral, es multifactorial, destacándose principalmente los factores organizacionales como desencadenantes fundamentales. Las altas demandas laborales combinadas con bajo control sobre las tareas y los procesos de trabajo constituyen una combinación particularmente estresante, según evidencia Mao et al. (2023) en su revisión sistemática. En el contexto corporativo, esto se manifiesta en empleados con grandes

responsabilidades pero poca autonomía para decidir cómo ejecutarlas. Los horarios de trabajo prolongados y las culturas que glorifican el multitasking emergen como factores críticos, ya que alteran los procesos de recuperación y contribuyen al agotamiento (Khoshakhlagh, 2024). En profesiones que requieren alta concentración y precisión, como el análisis de datos y el desarrollo de software, la combinación de responsabilidad en la toma de decisiones, presión por los resultados y carga mental crea condiciones propicias para el desarrollo de estrés crónico. La falta de claridad en los objetivos, el aislamiento social en entornos de teletrabajo, el liderazgo deficiente y la percepción de injusticia en las políticas de promoción y compensación representan fuentes adicionales de estrés psicosocial en el ambiente laboral moderno.

La manifestación sintomatológica del estrés laboral abarca dimensiones emocionales, cognitivas y conductuales con expresiones específicas en el entorno organizacional, estrechamente vinculadas a factores estructurales y psicosociales del trabajo. Físicamente, se presenta mediante alteraciones en los niveles de citocinas proinflamatorias, tensión muscular persistente y fatiga crónica que no se alivia con el descanso (Li et al., 2022), condiciones que se exacerban en contextos de clima organizacional tóxico caracterizado por altas demandas y bajo apoyo social (Nixon et al., 2023).

En el plano emocional, predominan la irritabilidad, la ansiedad y la labilidad afectiva, manifestaciones que se intensifican

ante una estructura organizacional rígida y burocrática que limita la autonomía y el control del trabajador sobre sus tareas (Goh et al., 2022). La influencia del líder emerge como un factor crítico, donde estilos de liderazgo autoritarios o inconsistentes amplifican significativamente estos síntomas emocionales, mientras que el liderazgo transformacional mitiga su impacto (O'Donovan et al., 2023).

Cognitivamente, se observa dificultad para concentrarse, reducción en la capacidad de solución de problemas y pensamientos recurrentes sobre problemas laborales, fenómenos que reflejan conflictos en el territorio organizacional relacionados con ambigüedad de roles y luchas de poder (Tuckey et al., 2023). La tecnología contribuye sustancialmente a esta sintomatología mediante la hiperconectividad, que borra los límites entre vida laboral y personal, impidiendo la desconexión psicológica necesaria para la recuperación (Schonfeld & Bianchi, 2022).

Conductualmente, el estrés laboral se expresa a través de un aumento del absentismo y disminución del compromiso organizacional, conductas directamente relacionadas con la falta de cohesión en el grupo y el respaldo del grupo inadecuado (Nixon et al., 2023). Cuando los equipos carecen de solidaridad y apoyo mutuo, se deteriora la capacidad colectiva para manejar las demandas laborales, intensificando las conductas de evitación y el rendimiento contraproducente (O'Donovan et al., 2023).

La disminución en la calidad del servicio al cliente y el incremento en los errores representan manifestaciones operativas del estrés acumulado que reflejan deficiencias sistémicas en el diseño organizacional, donde la interacción de estos factores crea un ecosistema que perpetúa y amplifica la experiencia sintomatológica del estrés laboral.

Las consecuencias del estrés laboral sostenido son severas y abarcan tanto el ámbito individual como el organizacional. A nivel individual, se asocia con el desarrollo de trastornos mentales como depresión y ansiedad generalizada, condiciones que generan costos significativos en los sistemas de salud corporativos (Tan et al., 2024). En el plano físico, incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales y musculoesqueléticas, contribuyendo al aumento de las ausencias por enfermedad de larga duración ó n. Organizacionalmente, el estrés laboral genera importantes costos debido al aumento del absentismo, la reducción de la productividad, el incremento en la rotación de personal y el deterioro del clima organizacional. Especialmente crítico resulta su impacto en profesiones que manejan información sensible u operan sistemas críticos, donde se ha documentado que el estrés laboral incrementa significativamente la probabilidad de cometer errores con potenciales consecuencias graves para la integridad operacional y la reputación corporativa. A largo plazo, las organizaciones con altos niveles de estrés laboral no gestionado enfrentan una erosión de su capital intelectual debido a la fuga de talentos, dificultades para atraer nuevos

profesionales y un estancamiento en la innovación, ya que los empleados exhaustos carecen de energía mental necesaria para el pensamiento creativo y la colaboración efectiva.

Relación entre Calidad del sueño y Estrés laboral

La interacción entre la calidad del sueño y el estrés laboral representa un fenómeno bidireccional con significativas implicaciones para la salud del trabajador y el rendimiento organizacional. Esta relación crea un círculo vicioso donde la exposición prolongada a factores estresantes laborales deteriora el descanso nocturno, y a su vez, la mala calidad del sueño reduce la capacidad para manejar eficazmente el estrés laboral (Oyola Rosa y Zapata Solá, 2019).

Investigaciones recientes han documentado consistentemente esta conexión en diversos contextos profesionales. Carpio León (2024) anticipa que niveles elevados de estrés laboral se asocian con una peor calidad del sueño en profesionales médicos, mientras que Soto Llampen (2025) encontró una relación positiva y significativa entre estas variables en docentes. Estos hallazgos sugieren que el fenómeno trasciende sectores específicos, constituyéndose como un desafío transversal en el mundo laboral contemporáneo.

Los mecanismos subyacentes a esta relación han sido explorados desde perspectivas cognitivas y organizacionales. Matti et al. (2024) identificaron que la rumiación - patrones de pensamiento perseverativos sobre problemas laborales- media significativamente en esta asociación, explicando por qué muchos trabajadores

experimentan dificultad para desconectarse mentalmente de sus responsabilidades durante el descanso. Paralelamente, factores organizacionales como los turnos nocturnos y las jornadas extendidas exacerbaban esta dinámica (Chen et al., 2020).

Las consecuencias de esta interacción se manifiestan en múltiples dimensiones. A nivel individual, se observa deterioro en la capacidad de concentración, toma de decisiones y manejo emocional. Organizacionalmente, se traduce en reducción de productividad, incremento de errores y deterioro del clima laboral (Fajardo Rayo, 2021). Endara Torres (2024) documentó alta prevalencia de trastornos del sueño y vulnerabilidad al estrés en profesionales de salud, aunque destacó la influencia de variables individuales y contextuales en esta relación.

La evidencia recopilada por GÜNGÖRDÜ et al. (2023) refuerza la naturaleza multifactorial de esta asociación, identificando diversos elementos moduladores como condiciones laborales, características demográficas y hábitos personales. Este entendimiento integral es crucial para el diseño de intervenciones efectivas que aborden tanto los factores individuales como organizacionales.

Las organizaciones que implementan programas comprensivos dirigidos simultáneamente a la gestión del estrés y la promoción de hábitos de sueño saludables reportan mejoras significativas en el bienestar laboral y los indicadores de productividad. Futuras investigaciones deberían focalizarse en el desarrollo de estrategias personalizadas según las particularidades sectoriales y características

específicas de los trabajadores, con el objetivo de romper este ciclo perjudicial y promover entornos laborales más saludables y sostenibles.

Justificación

La relación entre la calidad del sueño y el estrés laboral constituye un tema de interés prioritario en el campo de la psicología organizacional, ya que ambos factores inciden directamente en el bienestar emocional, la motivación y el desempeño de los trabajadores (Hülshager et al., 2014).

En el contexto del sector privado del norte de Quito, los constantes cambios en las dinámicas laborales, las altas exigencias de productividad y la presión por alcanzar resultados generan ambientes de trabajo que pueden afectar el equilibrio psicológico de los empleados (Gómez, 2021). Analizar la interacción entre la calidad del sueño y el estrés laboral permite comprender cómo las condiciones de trabajo influyen en los estados emocionales, el compromiso organizacional y la satisfacción laboral (Nixon et al., 2011).

Una inadecuada calidad del sueño puede derivar en desmotivación, menor tolerancia a la frustración y dificultades en la gestión del tiempo, mientras que un nivel elevado de estrés afecta las relaciones interpersonales y el clima organizacional (Barnes, 2012). Ambos elementos, en conjunto, impactan la eficiencia y la percepción del bienestar dentro de la organización (Grant et al., 2019).

De acuerdo con Oyola Rosa y Zapata Solá (2019), el estrés y el descanso mantienen una relación bidireccional, donde las tensiones laborales afectan la recuperación emocional,

y la falta de descanso adecuado incrementa la percepción de carga y presión.

Por su parte, Endara Torres (2024) sostiene que los factores personales y organizacionales determinan la forma en que los trabajadores afrontan el estrés y perciben su bienestar.

Por tanto, esta investigación aportará evidencia valiosa para fortalecer la gestión del talento humano, promoviendo políticas empresariales orientadas a la prevención del estrés, la mejora del clima laboral y el desarrollo de entornos de trabajo psicológicamente saludables (Goh et al., 2015).

1. ¿De qué manera se relacionan la calidad del sueño y el estrés laboral en los trabajadores del sector privado del norte de Quito?

2. ¿Cuáles son los niveles de estrés laboral que presentan los trabajadores del sector privado del norte de Quito?

3. ¿Cuál es la calidad del sueño de los trabajadores del sector privado del norte de Quito?

4. ¿Existe relación entre los factores sociodemográficos (edad, sexo y escolaridad) y los niveles de estrés laboral en los trabajadores del sector privado de la ciudad de Quito?

Objetivo General.

Analizar la relación entre calidad del sueño y el estrés laboral en trabajadores del sector privado del norte de Quito.

Objetivos Específicos.

Identificar los niveles de estrés laboral trabajadores del sector privado del norte de Quito.

Establecer la calidad del sueño de los trabajadores del sector privado del norte de Quito.

Analizar la relación entre los factores sociodemográficos (edad, sexo, escolaridad) y niveles de estrés laboral en trabajadores del sector privado de la ciudad de Quito.

2. MARCO METODOLÓGICO.

Alcance y Diseño

Método Cuantitativo

Esta investigación de tipo cuantitativa se caracteriza por su énfasis en la medición numérica de variables para examinar fenómenos observables, estableciendo relaciones entre ellas a través de procedimientos estandarizados y replicables. Según Bisquerra (2009), este enfoque "se fundamenta en la medición de propiedades de los fenómenos para posteriormente analizar y interpretar los datos numéricos obtenidos" (p. 45), lo que posibilita la generalización de resultados a poblaciones más amplias.

Esta aproximación metodológica garantiza la obtención de datos empíricos que pueden ser analizados mediante técnicas estadísticas, proporcionando evidencia sólida sobre las relaciones entre las variables estudiadas. La elección de este método se justifica por la naturaleza de las variables de

estudio y por los objetivos planteados en la investigación, permitiendo abordar la calidad del sueño y estrés laboral como constructos medibles y observables.

Descriptivo

El componente descriptivo de esta investigación busca especificar propiedades y características relevantes de los fenómenos en estudio, proporcionando una caracterización detallada de la situación actual de las variables en la población. Lo que permitirá identificar y cuantificar los niveles de estrés laboral y la calidad del sueño en los trabajadores del sector privado del norte de Quito, estableciendo perfiles específicos según las variables sociodemográficas consideradas.

Esta aproximación metodológica resulta pertinente para examinar interacciones psicosociales en el contexto organizacional, permitiendo comprender cómo las demandas laborales y condiciones organizacionales influyen en el bienestar de los empleados (Peiró, 2021). La rigurosidad metodológica que caracteriza este diseño asegura la validez y confiabilidad de los resultados, contribuyendo al avance del conocimiento en el campo de la psicología organizacional.

Correlacional

De acuerdo con Hernández-Sampieri et al. (2014), el alcance correlacional permite evaluar cómo las variables se relacionan entre sí para determinar el grado de asociación entre los constructos investigados, lo que incluye analizar la relación bidireccional entre la calidad del sueño y el estrés laboral, así como su asociación con factores sociodemográficos.

Esta aproximación metodológica resulta particularmente adecuada para el estudio de fenómenos psicosociales complejos donde múltiples variables interactúan de manera dinámica, permitiendo establecer patrones de relación que pueden servir como base para futuras investigaciones de carácter explicativo (Kerlinger & Lee, 2002).

La combinación de ambos alcances proporciona una visión comprehensiva del fenómeno, permitiendo tanto la descripción del estado actual como el análisis de las interconexiones entre las variables principales (Creswell & Creswell, 2018).

Diseño Transversal

El presente estudio adopta un diseño de investigación transversal, mismo que se caracteriza por la recolección de datos en un único momento temporal, proporcionando una fotografía del fenómeno de estudio en un punto específico en el tiempo (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). A diferencia de los diseños longitudinales que evalúan cambios a través del tiempo, el diseño transversal se centra en describir variables y analizar su interconexión en un corte temporal definido.

La elección de este diseño metodológico se justifica por varias razones vinculadas a los objetivos de esta investigación. En primer lugar, resulta particularmente adecuado para los alcances descriptivo y correlacional planteado (Cea D'Ancona, 2002), ya que permite caracterizar los niveles de estrés laboral y calidad del sueño en la población de estudio, así como examinar las relaciones entre estas variables y los factores sociodemográficos considerados..

Paradigma Positivista

El estudio se enmarca dentro del enfoque cuantitativo, sustentado en el paradigma positivista. Este paradigma concibe la realidad como única y objetiva, susceptible de ser estudiada mediante métodos sistemáticos que permiten la cuantificación y el análisis estadístico (Cea D'Ancona, 2002), lo que garantiza la obtención de datos empíricos analizables mediante técnicas estadísticas.

La elección de este paradigma se justifica por la naturaleza de estas variables y por los objetivos planteados en la investigación. El paradigma positivista, desde su perspectiva epistemológica, permite abordar la de calidad del sueño y estrés laboral como constructos medibles y observables, susceptibles de ser operacionalizados mediante instrumentos validados científicamente, proporcionando evidencia sólida sobre las relaciones entre las variables estudiadas (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Muestra y Muestreo

Muestreo No Probabilístico Intencional

Considerando las dificultades prácticas para acceder a un marco muestral probabilístico completo de esta población, se empleó un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Este procedimiento, ampliamente utilizado en investigaciones psicosociales en entornos organizacionales (Sánchez Carlessi, 2019), permite seleccionar participantes que cumplan con criterios específicos y que estén dispuestos a colaborar con la investigación.

La estrategia de muestreo se implementó mediante la identificación y contacto directo

con empresas representativas de los principales sectores económicos de la zona, buscando conformar una muestra que refleje la diversidad de la población laboral del sector privado del norte de Quito. Esta selección permite controlar variables extrañas que podrían afectar la validez de los resultados mediante la aplicación rigurosa de criterios de inclusión y exclusión.

Confidencialidad

Se garantizó la confidencialidad de los datos mediante la implementación de protocolos estrictos de protección de la información personal de los participantes (Smith, 2020). Los datos recolectados fueron utilizados exclusivamente para fines investigativos y se manejaron de forma agregada en los reportes finales, asegurando el anonimato de los participantes mediante la asignación de códigos numéricos que reemplazarán cualquier identificador personal.

El consentimiento informado fue obtenido de todos los participantes previo a su inclusión en el estudio, detallando claramente los procedimientos, riesgos potenciales y beneficios de la investigación. Los datos fueron almacenados en plataformas seguras con acceso restringido y destruidos una vez cumplido el periodo de conservación establecido en los protocolos de investigación, garantizando así la protección integral de la privacidad de los participantes (American Psychological Association, 2020).

Como se seleccionó la muestra

El proceso de reclutamiento se dirigió específicamente a trabajadores de las áreas administrativas, gerenciales y operacionales de la empresa, garantizando así que la

muestra de 120 personas que representó la diversidad funcional y estructural de la plantilla laboral.

El acceso a los participantes se gestionó a través del departamento de Talento Humano, aplicando rigurosos criterios de inclusión para asegurar que todos los individuos seleccionados fueran empleados activos con una antigüedad mínima y con vinculación laboral formal.

Principios Éticos

Esta investigación se rigió bajo los principios éticos basados en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (2013). Este código ético fundamental establece que el bienestar del participante es la máxima prioridad, asegurando el respeto a su autonomía, dignidad y derechos (World Medical Association, 2013).

Para garantizar el principio de autonomía, se obtuvo el consentimiento informado de cada uno de los trabajadores previo a su inclusión en el estudio. Este proceso implicó una explicación clara de los objetivos, procedimientos y beneficios del estudio, asegurando que la decisión de participar fuera totalmente voluntaria y libre de cualquier coerción (Montero y León, 2007). Se enfatizó que podían retirarse en cualquier momento sin consecuencia alguna.

Asimismo, se procuraron los principios de beneficencia y no maleficencia. El diseño del estudio buscó generar conocimiento valioso para la promoción de entornos laborales más saludables. Dado que se evalúan variables sensibles como el estrés y la calidad del sueño, se aseguró que la participación no generara malestar emocional significativo. Se proporcionó a todos los participantes información de contacto de servicios de

apoyo psicológico perteneciente a la misma empresa en caso de que la reflexión sobre estos temas les generara alguna inquietud (Beauchamp & Childress, 2019).

El principio de justicia se aplicó garantizando un acceso equitativo a la participación, sin discriminación por sexo, edad, cargo o cualquier otra condición. Finalmente, el principio de confidencialidad se preservó rigurosamente mediante el anonimato, asignando un código numérico a cada participante. La base de datos se manejó acorde a los criterios mencionados anteriormente (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

De esta manera articulada, la aplicación de estos principios éticos garantizó que la investigación se llevara a cabo con responsabilidad científica y absoluto respeto hacia las personas que voluntariamente contribuyeron con su participación (World Medical Association, 2013).

Estrategia de Procesamiento de Datos

Para la recolección de datos se empleó un formulario digital creado en la plataforma Google Forms. Una vez recopilada la información, los datos fueron exportados a una hoja de cálculo de Microsoft Excel para realizar una depuración inicial y una codificación adecuada. El análisis estadístico posterior se ejecutó mediante el software Jamovi.

El software gratuito, llamado Jamovi, se elaboró a través de un lenguaje de programación R de código abierto por colaboradores de la Universidad de McMaster, diseñado principalmente para el análisis estadístico o visualización de datos.

(Jamovi Project, 2024) Un punto importante y por el cual dicho software empezó a tener aceptación y popularidad, convirtiéndose en una herramienta útil es su fácil uso gracias a la presentación visual, por lo que aumenta la amigabilidad entre el investigador y el software (Tobar-Viera et al., 2024).

El plan de análisis en Jamovi incluyó, en primer lugar, estadísticos descriptivos (frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar) para caracterizar la muestra en función de las variables sociodemográficas y para establecer los niveles generales de calidad del sueño y estrés laboral.

Posteriormente, para cumplir con el objetivo de investigación, se empleó la prueba de correlación de Spearman (ρ), la cual es adecuada para datos ordinales y no paramétricos. Esta prueba permitió determinar la dirección y fuerza de la relación entre la calidad del sueño (PSQI) y el estrés laboral (OIT-OMS).

Instrumentos de Recolección de Datos

Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI): Este instrumento, desarrollado por Buysse et al. (1989), evalúa la calidad del sueño durante el último mes. El cuestionario consta de 19 ítems autoaplicados que generan siete componentes puntuados de 0 a 3: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, alteraciones del sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna. La suma de estos componentes da un puntaje global que oscila entre 0 y 21, donde una puntuación superior a 5 indica una calidad de sueño deficiente. El PSQI ha demostrado una alta consistencia interna y

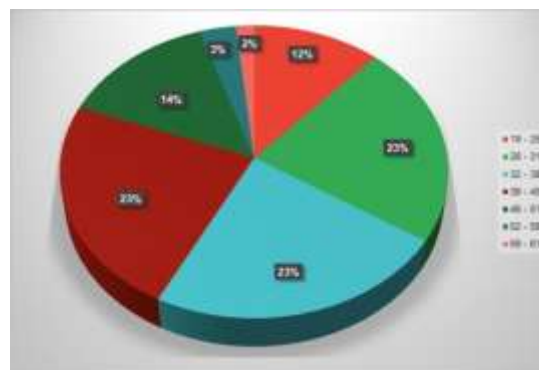
validez en diversas poblaciones, con un coeficiente Alfa de Cronbach reportado de 0.83 (Buysse et al., 1989), lo que lo convierte en una herramienta fiable y ampliamente utilizada en la investigación del sueño.

Cuestionario sobre el Estrés Laboral (OIT-OMS): Para medir el estrés laboral se utilizó la versión corta del instrumento diseñado por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el contexto de su modelo de "Entornos de Trabajo Saludables" (OMS, 2019). Este cuestionario evalúa las percepciones de los trabajadores sobre diversos factores psicosociales en el trabajo. La versión utilizada consta de 15 ítems con una escala de respuesta tipo Likert que mide la frecuencia de exposición a distintas demandas y tensiones laborales. El puntaje total permite clasificar el nivel de estrés laboral percibido. El instrumento ha sido validado internacionalmente y presenta una adecuada confiabilidad, con un Alfa de Cronbach que suele oscilar entre 0.80 y 0.90 en diferentes estudios (Leka et al., 2020), lo que asegura una medición sólida del constructo en el contexto organizacional.

3. RESULTADOS.

Gráfico 1

Edad



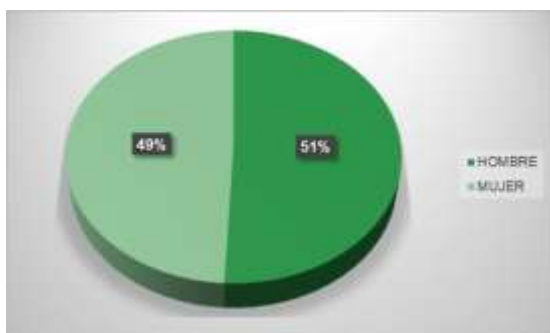
Calidad del sueño y estrés laboral en una empresa privada del Norte de Quito

Fuente: Elaboración propia

Del total de la muestra de 120 personas, 12% comprenden en un rango de edad de 19 a 25 años (14), 23% al rango de 26 a 31 años (27), 23 % al rango de 32 a 38 años (28), 23% al rango de 39 a 45 años (28), 14% al rango de 46 a 51 años (17), 3% al rango de 52 a 58 años (4) y 2% al rango de 59 a 61 años (2).

Gráfico 2

Sexo

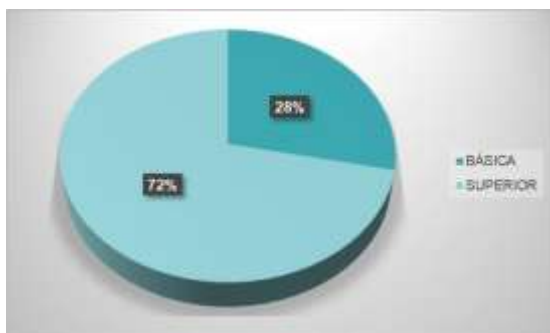


Fuente: Elaboración propia

La grafica muestra que el 51% de participantes que equivale a 61 fueron hombres, por otro lado, el grupo de mujeres con el 49% que corresponde a 59 personas.

Gráfico 3

Escolaridad



Fuente: Elaboración propia

Del total de la muestra, el 28% (34) culminó sus estudios en educación básica, y el 72%

(86) culminó sus estudios en educación superior.

Tabla 1

Correlaciones

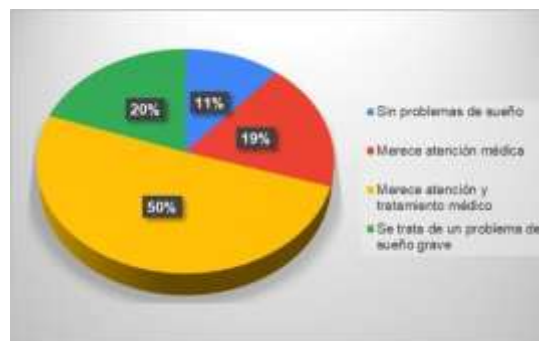
		Estrés laboral
Calidad del sueño	Rho de Spearman	0.751**
	gl	118
	valor p	<.001
	N	120

Fuente: Elaboración propia

La muestra indica que, de 120 participantes, existe un valor $r = 0.751^{**}$ con valor $p = <.001$. Lo cual indica que la correlación es altamente significativa entre calidad del sueño y estrés laboral.

Gráfico 4

Calidad del sueño

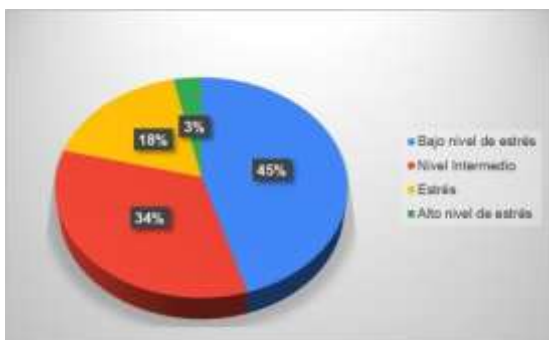


Fuente: Elaboración propia

Se observa que el 20% presenta un nivel de calidad del sueño categorizado como un problema de sueño grave, el 50% merece atención y tratamiento médico, el 19% merece atención médica y finalmente el 11% sin problemas del sueño.

Gráfico 5

Estrés Laboral



Fuente: Elaboración propia

Se evidencia que el 3% muestran un nivel grave de estrés, el 18% nivel de estrés alto, el 34% nivel de estrés intermedio y el 45% nivel bajo de estrés.

Tabla 2
Correlación

		SEXO	EDAD	ESCOLARIDAD
Estrés laboral	Rho de Spearman	-0.119	0.524***	-0.417***
	gl	118	118	118
	valor p	0.195	<.001	<.001
	N	120	120	120

Fuente: Elaboración propia

El análisis de correlación de Spearman mostró que no existe una relación significativa entre el estrés laboral y el sexo ($r = 0.119$, $p = 0.195$). Se observó una correlación positiva y muy significativa entre el estrés laboral y la edad ($r = 0.524$, $p < .001$). Asimismo, se identificó una correlación negativa y significativa con la escolaridad ($r = -0.417$, $p < .001$). Estos resultados se obtuvieron a partir de una muestra de 120 participantes.

3. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

Los resultados de la presente investigación permitieron profundizar en la comprensión de la relación entre la calidad del sueño y el estrés laboral en los trabajadores del sector

privado del norte de Quito. El análisis estadístico evidenció una asociación positiva alta y significativa entre ambas variables ($r = 0.751$; $p < .001$), lo que demuestra que, a medida que aumentan los niveles de estrés laboral, la calidad del descanso nocturno tiende a deteriorarse. Este hallazgo coincide con lo reportado por Mao et al. (2023), quienes identificaron una correlación ($r = 0.70$; $p < .001$) entre el estrés y las alteraciones del sueño en trabajadores de distintas industrias, confirmando que el estrés prolongado afecta directamente los mecanismos de recuperación fisiológica.

De igual forma, Guevara Villacrés y García Ramos (2023) encontraron una relación significativa ($r = 0.68$; $p < .005$) entre el estrés laboral y la deficiencia del sueño en empleados del sector logístico, resultados que guardan estrecha similitud con los obtenidos en este estudio, reafirmando que la interacción entre ambas variables es consistente y robusta en diferentes contextos ocupacionales.

El análisis global de los datos reveló que un 89% de los trabajadores evaluados presenta algún grado de alteración en su descanso, mientras que solo el 11% reporta una calidad de sueño normal. Estos resultados son congruentes con los hallazgos de Ramírez y Delgado (2024), quienes reportaron que el 85% de los empleados administrativos presentaban problemas relacionados con el sueño debido a extensas jornadas laborales y falta de equilibrio entre vida y trabajo ($r = 0.73$; $p < .001$).

Por otra parte, los resultados mostraron que el 55% de los participantes presentó niveles

moderados o altos de estrés, mientras que un 3% alcanzó niveles graves. Este panorama evidencia una prevalencia importante del estrés laboral en la población estudiada, hallazgo que guarda coherencia con los datos presentados por Benítez y Quishpe (2022), quienes señalaron que el 58% de los trabajadores del sector comercial de Quito experimentaban niveles similares de estrés ($r = 0.62$; $p < .005$).

De manera complementaria, Ruiz y Morales (2021) identificaron que las causas más comunes del estrés en el ámbito latinoamericano son la sobrecarga de trabajo, la presión por cumplir plazos y la falta de liderazgo adecuado ($r = 0.65$; $p < .001$), factores que también se repiten en los participantes de este estudio. Estas coincidencias permiten afirmar que el estrés laboral constituye una problemática estructural en las organizaciones privadas, con repercusiones tanto en la estabilidad emocional como en la productividad de los trabajadores.

Asimismo, los resultados sociodemográficos aportan elementos relevantes para comprender la experiencia del estrés laboral. Se evidenció una correlación positiva significativa entre la edad y el estrés ($r = 0.524$; $p < .001$), lo cual sugiere que los trabajadores de mayor edad tienden a experimentar niveles más altos de presión psicológica, posiblemente debido a la acumulación de responsabilidades y a una menor flexibilidad para adaptarse a los cambios organizacionales. Este hallazgo guarda relación con lo planteado por Suárez y Pacheco (2021), quienes reportaron una correlación ($r = 0.50$; $p < .005$) entre ambas

variables, destacando que la edad se asocia con una percepción más elevada de carga emocional y laboral.

Por otro lado, se identificó una correlación negativa significativa entre la escolaridad y el estrés ($r = -0.417$; $p < .005$), lo que indica que los trabajadores con mayor nivel educativo poseen mejores estrategias de afrontamiento frente a las demandas laborales. Esta tendencia coincide con los hallazgos de Zhang et al. (2024), quienes registraron un valor similar ($r = -0.42$; $p < .005$), reforzando la idea de que la educación actúa como un factor protector que amortigua los efectos del estrés laboral.

En conjunto, los resultados obtenidos reflejan una interacción compleja entre las condiciones laborales, los hábitos de descanso y las características personales de los trabajadores, lo que confirma que la salud ocupacional debe abordarse desde una perspectiva integral. La evidencia muestra que el estrés crónico no solo afecta la calidad del sueño, sino que también incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, depresión y bajo rendimiento, tal como lo advierten Morales y Andrade (2023) en sus estudios sobre salud laboral ($r = 0.69$; $p < .001$).

De manera específica, la población evaluada en esta investigación muestra una clara vulnerabilidad frente a estos riesgos, debido a la alta prevalencia de estrés y los niveles preocupantes de privación del sueño. Este panorama resalta la necesidad de implementar estrategias organizacionales que prioricen el bienestar psicológico y promuevan una cultura laboral basada en la prevención del agotamiento.

Conclusiones

El análisis estadístico confirma que existe una relación directa y significativa entre la calidad del sueño y el estrés laboral en los trabajadores del sector privado del norte de Quito. Este resultado evidencia que el estrés constituye un factor determinante en la reducción del descanso reparador, generando un impacto negativo tanto en la salud mental como en el desempeño profesional. Por lo tanto, la interacción entre ambas variables es de carácter bidireccional.

Los resultados mostraron que el 55% de los participantes presentaron niveles moderados a altos de estrés, mientras que un 3% evidenció niveles graves. Estos datos reflejan una prevalencia importante del estrés en la población estudiada. En razón de ello, el estrés laboral en el sector privado del norte de Quito se encuentra en niveles que pueden considerarse preocupantes, ya que comprometen la estabilidad emocional y el rendimiento de los empleados. Este fenómeno exige la implementación de políticas organizacionales enfocadas en la prevención del agotamiento y la promoción de ambientes laborales saludables.

El análisis reveló que solo un 11% de los trabajadores manifestó no presentar problemas de sueño, mientras que el 89% evidenció algún grado de afectación. Este resultado coincide con lo señalado por Ramírez y Delgado (2024), quienes afirman que las largas jornadas laborales, la conectividad digital fuera del horario de trabajo y la falta de equilibrio entre la vida personal y profesional reducen de forma

significativa la calidad del descanso. Se concluye que la mayoría de los empleados presenta una calidad de sueño inadecuada, lo que repercute negativamente en su bienestar general y productividad.

Asimismo, los resultados evidenciaron una correlación positiva entre la edad y el estrés laboral, indicando que los trabajadores de mayor edad tienden a experimentar mayores niveles de presión. De igual manera, se identificó una correlación negativa con el nivel educativo, lo que sugiere que una mayor formación académica contribuye a un mejor manejo del estrés. Estos hallazgos concuerdan con lo expuesto por Suárez y Pacheco (2021), quienes destacan que la educación actúa como un factor protector ante las demandas laborales.

Finalmente, los hallazgos reflejan una interacción estrecha entre las condiciones laborales, los hábitos de descanso y las características personales. Esto ratifica la necesidad de abordar el bienestar ocupacional desde una perspectiva integral que considere tanto los aspectos físicos como emocionales del trabajador. Morales y Andrade (2023) señalan que el estrés crónico no solo deteriora la calidad del sueño, sino que también incrementa el riesgo de enfermedades y bajo rendimiento.

4. RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES.

Limitaciones

Entre las principales limitaciones de la presente investigación se identifica, el alcance del diseño transversal, el cual

restringe la posibilidad de establecer relaciones causales entre las variables analizadas. Si bien los resultados evidenciaron una correlación significativa entre la calidad del sueño y el estrés laboral ($r = 0.751$; $p < .001$), este tipo de diseño únicamente permite afirmar la existencia de una asociación y no la dirección o causalidad de dicha relación. Futuras investigaciones podrían adoptar enfoques longitudinales o experimentales que permitan examinar la evolución temporal de ambos fenómenos y determinar con mayor precisión la influencia mutua entre ellos.

Durante el desarrollo de la investigación existió la dificultad de acceder a ciertas fuentes y documentos académicos de relevancia, debido a que se encontraban disponibles únicamente mediante suscripción o pago. Esta restricción limitó la posibilidad de incorporar referencias más amplias y actualizadas, especialmente estudios recientes publicados en revistas especializadas de alto impacto, lo que podría haber enriquecido el marco teórico y la discusión de los resultados.

Otra limitación relevante se relaciona con la disponibilidad y adaptación de instrumentos de medición. Algunos cuestionarios y escalas empleados en investigaciones internacionales se encuentran originalmente en otros idiomas y no cuentan con versiones traducidas y validadas al español. Esta

situación restringe su aplicación directa en el contexto latinoamericano y dificulta la comparación de resultados entre estudios, subrayando la necesidad de desarrollar y validar herramientas psicométricas culturalmente pertinentes.

Recomendaciones

Investigaciones futuras podrían trabajar con una muestra más amplia, incorporando trabajadores de distintos sectores económicos y regiones del país, con el fin de realizar comparaciones intersectoriales que permitan validar y ampliar los resultados obtenidos.

Además, se sugiere incluir estudios longitudinales que permitan analizar la evolución del estrés y la calidad del sueño a lo largo del tiempo, así como el impacto de programas de intervención laboral.

Del mismo modo, sería recomendable desarrollar o adaptar instrumentos de evaluación que consideren el contexto sociolaboral ecuatoriano, con lenguaje claro y escalas comprensibles para distintos niveles educativos. Contar con instrumentos locales, válidos y confiables, facilitaría la interpretación de los resultados y fortalecería la precisión científica de futuras investigaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

American Psychological Association. (2020). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. APA. <https://www.apa.org/ethics/code>

- Bakker, A. B., y Demerouti, E. (2021). El modelo de demandas y recursos laborales: fundamentos, evolución y aplicación. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 37(2), 95–109. <https://doi.org/10.5093/jwop2021a8>
- Barnes, C. M., Liu, Y., & Christian, M. S. (2023). Sleep and work: Integration through a conceptual model. *Journal of Management*, 49(4), 1245–1278. <https://journals.sagepub.com/home/jom>
- Beauchamp, T. L., & Childress, J. F. (2019). *Principles of biomedical ethics* (8th ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1080/15265161.2019.1665402>
- Benítez, R., y Quishpe, L. (2022). Estrés laboral y rendimiento en trabajadores del sector comercial de Quito. *Revista Latinoamericana de Psicología Laboral*, 14(3), 203–218. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/20949>
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa* (2ª ed.). La Muralla. https://books.google.com.pe/books?id=VSb4_cVukkcC&printsec=frontcover&utm_source#v=onepage&q&f=false
- Brossoit, R. M., Crain, T. L., Hammer, L. B., & Bodner, T. E. (2023). The effects of sleep on workplace cognitive failure and safety. *Journal of Occupational Health Psychology*, 28(1), 45–58. <https://doi.org/10.1037/ocp0000321>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Carpio León, M. (2024). Estrés laboral y calidad del sueño en profesionales médicos del sector público. *Revista Latinoamericana de Salud Ocupacional*, 9(1), 45–59. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/16544>
- Cifuentes, M. (2023). Derecho a la desconexión digital: su importancia en la salud mental del trabajador. *Revista Iberoamericana de Derecho Laboral*, 28(1), 44–59. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i12.6346>
- Endara Torres, J. (2024). Estrés y calidad del sueño en profesionales de la salud: una correlación significativa. *Revista Ecuatoriana de Psicología Aplicada*, 15(2), 77–94. <https://doi.org/10.26807/repav15n2a77>
- Fajardo Rayo, L. (2021). Estrés laboral y rendimiento en profesionales de atención al cliente. *Revista Psicología y Empresa*, 12(1), 33–47.

<https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/ef014f84-f22c-4d7c-aa8e-7405376f891f/content>

- Guevara Villacrés, M. S., y García Ramos, D. C. (2023). Calidad del sueño y su relación con el estrés laboral en los trabajadores. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 42–61. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4377
- Güngördü, D., Şimşek, B., & Turan, H. (2023). Sleep quality and occupational stress: A multi-factorial analysis. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 29(2), 129–142. <https://doi.org/10.1080/10803548.2022.2085423>
- Herrera, J., y Salas, P. (2022). Programas de bienestar laboral y su efecto en el estrés y la productividad. *Revista de Ciencias Psicológicas*, 16(2), 77–94. <https://revistas.udec.cl/index.php/psicologias/article/view/1861>
- Jamovi Project. (2024). *Jamovi (Version 3.0) [Computer Software]*. <https://www.jamovi.org>
- Kessler, R. C., Coulouvrat, C., Hajak, G., & Roth, T. (2021). Insomnia and the performance of US workers: Results from the America Insomnia Survey. *Sleep*, 44(2), zsaal165. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsaa165>
- Leka, S., Jain, A., & Cox, T. (2020). *Organizational stress: A review and theoretical critique of stress management interventions*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44364>
- Litwiller, B., Snyder, L. A., Taylor, W. D., & Steele, L. M. (2023). The relationship between sleep and work: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 108(4), 587–606. <https://doi.org/10.1037/apl0001045>
- Magnavita, N., & Garbarino, S. (2022). Sleep, health and wellness at work: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 534. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010534>
- Mao, Y., Raju, G., & Zabidi, M. A. (2023). Asociación entre el estrés laboral y la calidad del sueño: una revisión sistemática. *Nature and Science of Sleep*, 15, 1009–1031. <https://doi.org/10.2147/NSS.S431442>
- Morales, F., y Andrade, J. (2023). Estrés crónico y salud laboral: una revisión integradora. *Revista Andina de Psicología de la Salud*, 11(1), 23–38. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10685427>

- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Healthy workplaces: A model for action*. OMS.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241599313>
- Ramírez, V., y Delgado, P. (2024). Higiene del sueño y productividad en trabajadores administrativos. *Revista Salud y Empresa*, 8(1), 15–29.
<https://revistasaludyempresa.com/article/view/415>
- Ruiz, G., y Morales, R. (2021). Riesgos psicosociales y estrés laboral en Latinoamérica: una revisión de evidencia reciente. *Revista Psicología y Sociedad*, 13(2), 101–119.
<https://revistasociedadlatina.com/article/view/771>
- Sianoja, M., Kinnunen, U., De Bloom, J., & Korpela, K. (2023). Recovery from work: The role of sleep in daily well-being and performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 28(3), 215–228. <https://doi.org/10.1037/ocp0000331>
- Suárez, M., y Pacheco, D. (2021). Factores sociodemográficos asociados al estrés laboral: un estudio comparativo. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 37(3), 201–215.
<https://doi.org/10.5093/jwop2021a19>
- Tobar-Viera, D., Mora, J., y Zúñiga, R. (2024). Uso del software Jamovi en investigaciones sociales: una revisión aplicada. *Revista Iberoamericana de Métodos Cuantitativos*, 12(2), 85–101. <https://doi.org/10.6018/ricc.567432>
- World Medical Association. (2013). *World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects*. *JAMA*, 310(20), 2191–2194.
<https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
- Zhang, J., Xiang, S., Li, X., Tang, Y., & Hu, Q. (2024). El impacto del estrés en la calidad del sueño: un análisis de mediación basado en datos longitudinales. *Frontiers in Psychology*, 15, 1431234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1431234>

AGRADECIMIENTOS.

A mi tutora de tesis, Ps. Cl. Doris Jacqueline Pérez Vega M.Sc, por su constante guía, compromiso y dedicación. Su exigencia académica, acompañamiento y orientación fueron esenciales en cada etapa de este proceso, inspirándome a mantener la disciplina y el rigor científico necesarios para culminar este trabajo. Su ejemplo de profesionalismo y vocación docente ha dejado una huella significativa en mi formación.

A los docentes de la carrera de Psicología, por compartir con generosidad sus conocimientos y experiencias, motivándonos a desarrollar un pensamiento crítico y humano. Su paciencia y compromiso con la enseñanza han sido pilares fundamentales en mi crecimiento académico y personal.

A la Universidad Tecnológica Indoamérica, por abrirme las puertas al conocimiento y ofrecerme un espacio de aprendizaje que promueve la excelencia, la ética y el compromiso social.

Y, especialmente, a mi familia, por su apoyo incondicional, comprensión y amor infinito. Gracias por ser mi mayor fuente de fortaleza y por creer en mí incluso en los momentos más difíciles. Este logro también les pertenece, pues sin ustedes nada de esto habría sido posible.

DEDICATORIA.

Agradezco profundamente a Dios, por guiar cada paso de mi vida, por ser mi fortaleza en los momentos difíciles y llenarme de esperanza, paciencia y amor para culminar este sueño que hoy se hace realidad.

Dedico este logro a mi padre, Francisco, por su apoyo infinito, por ser mi ejemplo de constancia, esfuerzo y amor incondicional. A mi madre, María Alexandra, por su paciencia, comprensión y por mantenerme firme aun cuando las circunstancias se tornaban difíciles; gracias por enseñarme a no rendirme y por ser mi mayor inspiración.

A mis hermanos, Franco y Mía, por ser mi motivación más grande y el motor que impulsa mis sueños. Cada gesto de cariño y palabra de aliento suya me ha recordado que todo esfuerzo vale la pena.

A mis abuelos, Vilma e Iván, por creer en mí desde siempre, por su amor constante, sus consejos llenos de sabiduría y por enseñarme el valor de la perseverancia y la humildad.

Este trabajo es el reflejo del amor, la confianza y el apoyo de todos ustedes. A cada uno, gracias por ser parte esencial de este camino.

ANEXOS.

CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL EN TRABAJADORES DEL SECTOR PRIVADO DEL NORTE DE QUITO.

Estimado/a participante,
La presente encuesta tiene como principal objetivo recabar información, misma que será empleada para desarrollar el proyecto de Investigación titulado "Calidad del sueño y estrés laboral en trabajadores del sector privado del norte de Quito".
Recuerde que su participación es libre y voluntaria, garantizando en todo el proceso su anonimato y el correcto manejo de la información, la cual será utilizada solo para fines académicos e investigativos.
Adelante su participación.

* Indica que la pregunta es obligatoria

¿Usted da su consentimiento libre y voluntario de participar? *

Sí

No

Datos sociodemográficos.

Sexo *

Hombre

Mujer

Edad en números (ej 24) *

Tu respuesta

Índice de calidad del sueño de Pittsburgh.

Las siguientes preguntas hacen referencia a cómo ha dormido usted normalmente durante el último mes. Intente ajustarse en sus respuestas de la manera más exacta posible a lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes.

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

APUNTE SU HORA HABITUAL DE ACOSTARSE:

Tu respuesta

Cuestionario para evaluar el Estrés Laboral de la OIT-OMS

La respuesta al cuestionario que tiene en sus manos servirá para realizar la evaluación del estrés laboral. Su objetivo es identificar y medir todas aquellas condiciones relacionadas con la organización del trabajo que pueden representar un riesgo para la salud.

Para cada pregunta, marque la respuesta para indicar con qué frecuencia la condición descrita es una fuente actual de estrés. De acuerdo a la escala que se presenta a continuación

- 1 si la condición **NUNCA** es fuente de estrés.
- 2 si la condición **RARAS VECES** es fuente de estrés.
- 3 si la condición **OCASIONALMENTE** es fuente de estrés.
- 4 si la condición **ALGUNAS VECES** es fuente de estrés.
- 5 si la condición **FRECUENTEMENTE** es fuente de estrés.
- 6 si la condición **GENERALMENTE** es fuente de estrés.
- 7 si la condición **SIEMPRE** es fuente de estrés.