



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR  
CARRERA DE ENFERMERÍA  
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

TEMA

TRASTORNOS DEL SUEÑO Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO LABORAL DE  
LOS INTERNOS DEL HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO, PERÍODO  
NOVIEMBRE 2023 – ABRIL 2024

AUTORAS

GÓMEZ CASTILLO ALBA CRISTINA  
TIRADO FREIRE NAYELI ELIZABETH

TUTORA

ESTRADA CONCHA TANIA

2024

## **DEDICATORIA**

"A mi querido padre, Cristian Gómez, un hombre cuya sabiduría y ejemplo han sido los pilares de mi educación. Desde mis primeros pasos, tus palabras de aliento y tu guía han sido mi brújula en este vasto océano del conocimiento. A mi amada madre, Alba Castillo, cuya entrega y sacrificio han sido la fuerza que impulsa mis sueños. Tú has sido mi roca, mi inspiración, mi todo. A mi esposo, Ronny Collado, compañero de vida y de sueños, cuyo apoyo incondicional y amor infinito han sido la fuerza motriz detrás de cada página escrita. En cada desafío, en cada logro, tú has estado a mi lado, sosteniendo mi mano con firmeza y amor. A mis queridos hermanos, Eduardo Brenda emily y Belén cuya presencia y aliento han sido el viento bajo mis alas, impulsándome a alcanzar las alturas que nunca imaginé posibles. Vuestras risas, vuestras palabras de aliento, han sido mi faro en las noches más oscuras. Y a mi hijo, Jesús Collado mi mayor orgullo y fuente de alegría. Cada paso que he dado, cada obstáculo que he superado, lo he hecho pensando en ti, en tu futuro, en el legado que deseo dejarte. Tú eres mi razón de ser, mi luz en la oscuridad, mi mayor motivación. A todos ustedes, mi familia amada, mi eterno agradecimiento. Este trabajo es el fruto de nuestro amor, de nuestras luchas compartidas, de nuestras esperanzas y sueños entrelazados. Con todo mi corazón, dedico esta tesis a ustedes, en reconocimiento y profunda gratitud por todo lo que han hecho por mí. Que estas palabras sean un humilde reflejo de mi amor y aprecio hacia cada uno de ustedes. Gracias, gracias por ser mi roca, mi inspiración, mi todo."

**GÓMEZ CASTILLO ALBA CRISTINA**

En primer lugar, elevo mi gratitud a Dios, y a mi Virgen de Guadalupe cuya presencia y guía, han sido mi fuerza en cada paso de este viaje académico. Su amor, sabiduría y la fe han sido mi sostén en los momentos de dificultad y mi fuente de inspiración en los momentos de fracaso y de triunfo.

Con todo el amor y cariño a mi amado padre, Juan Tomas Tirado Caizabanda, él sido mi principal aliento, le agradezco infinitamente por brindarme Su apoyo incondicional, por sus sabias palabras, que me llenaron de ánimo y aliento para no rendirme fácilmente, su ejemplo de perseverancia han sido mi mayor inspiración. Cada logro que alcanzo es un reflejo de su amor y dedicación hacia mí.

A mi querida madre un ejemplo de mujer, Nelly María Freire Cevallos, le agradezco por su constante aliento, por ser mi fuerza y siempre estar para mi sin importar el día o la hora gracias a ella me he formado como una mujer hecha y derecha, por ser mi paz en momentos de miedo y por darme su amor por haber confiado en mí, ha sido la fuerza impulsora que necesitaba para perseverar hasta el final y no rendirme.

A mi hermano Danilo Joel Tirado Freire que nunca desconfió de mí, por ser mi mejor amigo, mi mano derecha en cada paso que he dado gracias por su apoyo él me ha motivado a seguir cada día y cumplir cada sueño anhelado.

A mi hija Lea Celeste, mi razón de ser, mi mayor motivación, y el amor de mi vida, le dedico este logro con todo mi corazón. Desde su llegada a mi vida ha sido mi aire, mi motor y mi impulso a seguir adelante sin mirar hacia atrás, gracias a este pequeño ser que es mi vida entera no me he rendido, es mi amor incondicional, su sonrisa han sido el mayor aliento para no decaer, ha sido mi luz en los días oscuros y mi combustible en los días de esfuerzo. Este proyecto es un tributo a nuestro vínculo indestructible y a mi compromiso de construir un futuro mejor para ti y que te sientas orgullosa de tu madre.

**TIRADO FREIRE NAYELI ELIZABETH**

## **AGRADECIMIENTOS**

"En el inicio de este camino, queremos expresar nuestro más profundo agradecimiento a Dios, cuya gracia y guía han iluminado cada paso de esta travesía académica. A nuestros padres, cuyo amor incondicional y sacrificio han sido la base sobre la cual hemos construido nuestros sueños. A nuestros hermanos, compañeros de vida y cómplices en nuestras alegrías y desafíos, quienes nos han brindado su apoyo incondicional en cada etapa. A nuestras parejas, por su paciencia, comprensión y aliento constante, que nos han sostenido en los momentos de duda y celebrado con nosotros en los triunfos.

A nuestros hijos, Eduardo Jesús Collado Gómez y Lea Celeste Luisa Tirado, quienes han sido nuestra mayor inspiración y motivación para alcanzar nuestras metas, su presencia en nuestras vidas ha sido un regalo invaluable. A nuestros docentes, cuyo conocimiento, dedicación y apoyo han sido fundamentales en nuestra formación académica y personal. A nuestra universidad, por brindarnos las herramientas y oportunidades necesarias para crecer y desarrollarnos como profesionales.

Y al Hospital Alfredo Noboa, donde realizamos nuestro internado, por acogernos y permitirnos aprender y crecer en un ambiente de excelencia y compromiso con la salud de la comunidad. A cada persona que de alguna manera ha contribuido a nuestro crecimiento y formación, les expresamos nuestro más sincero agradecimiento. Este logro no habría sido posible sin su apoyo y confianza en nosotros. Con gratitud infinita, dedicamos este trabajo a todos ustedes."

**AIBA GÓMEZ**

**ELIZABETH TIRADO**

# APROBACIÓN DEL TUTOR



## **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**

Babahoyo, 24 de 01 del 2024

Lcda. Marilú Hinojosa Guerrero  
**COORDINADORA DE TITULACION CARRERA DE ENFERMERIA**  
**FACULTAD CIENCIA DE LA SALUD**  
**UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO**  
Presente.

De mi Consideración:

Por medio de la presente, nosotras **ALBA CRISTINA GÓMEZ CASTILLO**, con C.I 0202186490 Y **NAYELI ELIZABETH TIRADO FREIRE**, con C.I 1805392345. Estudiantes egresadas de la carrera de **Enfermería** de la Malla Rediseño de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Babahoyo, me dirijo a usted de la manera más comedida para hacerle la entrega de la propuesta del TEMA de **PROYECTO DE INVESTIGACION: Trastornos del sueño y su impacto en el rendimiento laboral de los internos rotativos , a pacientes que son atendidos en la consulta externa del hospital Alfredo Noboa Montenegro periodo Noviembre 2023-Abril 2024** el mismo que fue aprobado por el **DOCENTE TUTOR: Tania Estrada Concha**  
Esperando que mi petición tenga la acogida favorable, anticipa mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente

ESTUDIANTE EGRESADO

ESTUDIANTE EGRESADO

Firmado electrónicamente por:  
 **TANIA  
ISABEL  
ESTRADA  
CONCHA**  
DOCENTE TUTOR

# INFORME FINAL DEL SISTEMA ANTI-PLAGIO

<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....	2
<b>RESUMEN</b> .....	3
<b>ABSTRACT</b> .....	4
<b>1. CAPITULO I.- INTRODUCCIÓN</b> .....	5
<b>1.1. CONTEXTUALIZACIÓN PROBLEMÁTICA</b> .....	6
1.1.1. Contexto Internacional .....	6
1.1.2. Contexto nacional .....	7
1.1.3. Contexto local .....	8
<b>1.2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	8
<b>1.3. JUSTIFICACIÓN</b> .....	9
<b>1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	9
1.4.1. Objetivo general .....	9
1.4.2. Objetivos específicos .....	10
<b>1.5. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	10
<b>2. CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO</b> .....	10
<b>2.1. Antecedentes</b> .....	10
<b>2.2. Bases teóricas</b> .....	12
<b>3. CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA</b> .....	18
<b>3.1. Tipo y diseño de investigación</b> .....	18
<b>3.2. Operacionalización de variables</b> .....	19
<b>3.3. Población y muestra de investigación</b> .....	19
<b>3.4. Técnicas e instrumentos de medición</b> .....	20
<b>3.5. Procesamiento de datos</b> .....	20
<b>4. CAPÍTULO IV.- PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>4.1. Presupuesto</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>4.2. Cronograma</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>5. CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b> .....	21
<b>5.1. RESULTADOS</b> .....	21
<b>5.2. DISCUSIÓN</b> .....	27
<b>6. CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	29
<b>6.1. CONCLUSIONES</b> .....	29
<b>6.2. RECOMENDACIONES</b> .....	30
<b>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	31
<b>8. ANEXOS</b> .....	33

## ÍNDICE DE TABLAS

<i>Table 1 Operacionalización de variables</i> -----	19
<i>Table 2 Presupuesto</i> -----	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<i>Table 3 Cronograma</i> -----	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>



## RESUMEN

La presente investigación, se centra en dar a conocer los diferentes tipos de trastornos del sueño y cuál es el impacto que estos generan en el rendimiento laboral de los internos del hospital Alfredo Noboa Montenegro. Existen algunos factores que desarrollan la aparición de esta patología, que al no ser tratada puede generar grandes afectaciones en la salud de la persona que lo padece. Para poder obtener información en relación al tema de investigación se aplicó como metodología de investigación el método deductivo, permitiendo desarrollar la aplicación de una encuesta a los internos del hospital mencionado, a través del instrumento escogido y así conocer a fondo la situación real de los internos y tomar acciones en caso de ser necesario.

**Palabras claves:** trastornos del sueño, rendimiento laboral, método deductivo, encuesta.

## ABSTRACT

This research focuses on making known the different types of sleep disorders and the impact they generate on the work performance of the inmates of the Alfredo Noboa Montenegro hospital. There are some factors that lead to the appearance of this pathology, which, if left untreated, can have major effects on the health of the person who suffers from it. In order to obtain information in relation to the research topic, the deductive method was applied as a research methodology, allowing the development of the application of a survey to the inmates of the aforementioned hospital, through the chosen instrument and thus fully understanding the real situation of the inmates. and take action if necessary.

**Keywords:** sleep disorders, work performance, deductive method, survey.

## 1. CAPITULO I.- INTRODUCCIÓN

El trastorno del sueño, en la actualidad constituye uno de los principales problemas que radica en la humanidad, relacionado al ámbito laboral, puede generar la reducción significativa de la concentración, creatividad y la capacidad de resolución de problemas de los colaboradores de una organización, causando como consecuencia un bajo rendimiento en el desarrollo de sus actividades, afectando de forma negativa la eficacia y productividad del trabajo.

Actualmente un sinnúmero de personas trabaja por turnos o en horarios llamados rotativos, lo que genera un desbalance en el patrón del sueño, ocasionando una desincronización y con ellos algunas consecuencias con relación a su estado de ánimo y a la eficiencia y eficacia de su trabajo. Al no descansar las horas suficientes, además de lo mencionado, puede ocasionar algunos problemas psíquicos y físicos afectando la salud del individuo.

En el capítulo I: Se presenta la introducción, la contextualización de la situación problemática, el planteamiento del problema, justificación, los objetivos de la investigación y formulación de hipótesis.

En el capítulo II: Se presenta el Marco teórico, donde se exponen los antecedentes de la investigación, bases teóricas.

En el capítulo III: Se indica el Marco metodológico, en el cual se establecen los lineamientos metodológicos, sección que da a conocer el tipo de investigación, el diseño de la misma, operacionalización de variables, población, técnica e instrumento de recolección de datos, población y muestra de investigación, procesamiento de datos, y aspectos éticos.

En el capítulo IV: Se revelan los resultados de la investigación, estos se presentan analizados, discutiendo teóricamente los resultados de esta investigación.

En el capítulo V: Conclusiones y recomendaciones.

## 1.1. CONTEXTUALIZACIÓN PROBLEMÁTICA

### 1.1.1. Contexto Internacional

Los problemas de trastorno del sueño resultan un problema para la salud a nivel mundial, estimaciones de la Organización Mundial de la Salud indican que cerca del 40% de la población a nivel mundial padece alguno de estos trastornos (Instituto de Salud para el Bienestar, 2022). Este tipo de desórdenes se caracterizan por una amplia gama de problemas como dificultades para conciliar o mantener el sueño, despertares prematuros, variaciones en la duración del sueño y somnolencia excesiva durante el día (Barboza, 2020). Los estudios epidemiológicos revelan que esta problemática afecta de manera considerable a la población mundial, con tasas de prevalencia que fluctúan entre un 8,3% y un 45%, indicando su extensa difusión y el impacto variado en diferentes comunidades (Qiu, Rui-Qi, & Shui-Yuan, 2020).

Entre los profesionales de la salud, este tipo de trastornos es común, siendo el insomnio el más frecuente, causado por los horarios exigentes y los altos niveles de estrés presentes en los entornos laborales (Ansoleaga & Ahumada, 2021). Estudios realizados indican que este tipo de problemas del sueño pueden desencadenar enfermedades crónicas y serios problemas de salud en los prestadores de atención sanitaria y pueden ser prevenidos con educación en habilidades para abordar el déficit de sueño, mejorando así la calidad de vida y el rendimiento de los profesionales sanitarios en estos países (Meaklim, y otros, 2020).

Según los explica (Cavalheiri, y otros, 2021) la privación del sueño afecta negativamente al personal de enfermería, incrementando la somnolencia diurna, reduciendo la alerta, elevando el riesgo de accidentes laborales, afectando el rendimiento y el análisis, y duplicando las posibilidades de cometer errores. Además, el trabajo extenuante deteriora la salud mental y física, provocando irritabilidad, fatiga, ansiedad, depresión y trastornos

mentales. Estudios en Irán y Brasil muestran una prevalencia alta de mala calidad del sueño entre enfermeros, asociada a insatisfacción y agotamiento emocional, subrayando la importancia del bienestar del personal para la seguridad del paciente.

Ahora bien, en el caso de los estudiantes de carreras como enfermería y medicina, este tipo de trastornos afectan su salud mental y su desempeño laboral. Encontrándose asociado con alto estrés durante las primeras experiencias clínicas o por trabajo por turnos rotativos (Belingheri, Pellegrini, Facchetti, De Vito, & Cesana, 2020). Según el estudio de (Wu, y otros, 2022) se identificó una alta prevalencia de mala calidad de sueño entre los internos de enfermería, con un 72.3% reportando problemas de sueño. Se identificaron tres subtipos de ritmos circadianos: Vigoridad, Inadaptabilidad y Flexibilidad, influyendo significativamente en la calidad del sueño. Especialmente, los internos con un tipo de ritmo circadiano de Inadaptabilidad mostraron mayor susceptibilidad a una mala calidad de sueño. Esto subraya la importancia de prestar atención a los patrones de sueño y estrés percibido en esta población para mejorar su bienestar y rendimiento.

#### 1.1.2.Contexto nacional

En Ecuador investigaciones realizadas por Gavilanes, (2023), donde realizaron un estudio comparativo sobre trastornos del sueño en estudiantes internos de enfermería reveló que el 43,8% de los participantes presentaba niveles altos de dichos trastornos. El hospital docente Ambato sobresale con un 53% de casos, seguido por el hospital general Ambato con un 18,6%, y los hospitales de Puyo y Latacunga con un 14% cada uno. Los resultados sugirieron una prevalencia significativa de trastornos del sueño entre los estudiantes, especialmente en el hospital docente Ambato.

De forma similar en el estudio de Zambrano, (2023) donde se centró en el análisis del deterioro del patrón del sueño en internos rotativos de enfermería, considerando que el buen descanso es crucial para el rendimiento académico y laboral. Se aplicó la encuesta del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg a 78 participantes y se evaluaron siete componentes relacionados con el sueño. Revelando la presencia de somnolencia y disfunción diurna, indicando un deterioro significativo en el patrón del sueño de los internos rotativos de enfermería.

### 1.1.3.Contexto local

En el caso de la presente investigación se realizará un análisis de la incidencia de los trastornos de sueño y como estos afectan el rendimiento laboral de los internos de enfermería en el Hospital Alfredo Noboa Montenegro ubicado en el cantón Guaranda de la provincia Bolívar, donde se ha identificado de forma empírica que existen trastornos de sueño asociados con dificultades para dormir, despertares prematuros y somnolencia diurna, afectan considerablemente a estos profesionales debido a los exigentes horarios y altos niveles de estrés afectando el rendimiento laboral y la calidad asistencial.

## 1.2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El problema de investigación se centra en evaluar cómo los trastornos del sueño impactan en el rendimiento laboral de los internos de enfermería en el Hospital Alfredo Noboa Montenegro, durante el período de noviembre 2023 a abril 2024. La incidencia de problemas como insomnio, debido a exigentes horarios y elevados niveles de estrés, sugiere un efecto negativo en la salud mental y física, afectando directamente la calidad del cuidado asistencial. Este estudio busca cuantificar y analizar la relación entre los trastornos del sueño y el desempeño laboral.

### 1.2.1. Problema general

¿Cómo impactan los trastornos del sueño en el rendimiento laboral de los internos del Hospital Alfredo Noboa Montenegro en el período noviembre 2023 - abril 2024?

## 1.3. JUSTIFICACIÓN

La justificación de investigar los trastornos del sueño y su impacto en el rendimiento laboral de los internos del Hospital Alfredo Noboa Montenegro radica en la incidencia de abordar un problema de salud pública significativo que afecta tanto a la calidad de vida de los internos como a la calidad de la atención que proporcionan. Esta investigación busca cuantificar la relación entre los trastornos del sueño y el rendimiento laboral, con el objetivo de identificar estrategias efectivas para mejorar el bienestar de los internos y, por ende, su eficacia profesional.

Los resultados podrían beneficiar a los internos al proporcionar evidencia para el desarrollo de políticas y programas de bienestar en el hospital, mejorando así la atención al paciente y reduciendo los riesgos asociados con la fatiga y el estrés laboral.

## 1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

### 1.4.1. Objetivo general

Determinar el impacto de los trastornos de sueño en el rendimiento laboral de los internos del Hospital Alfredo Noboa Montenegro en el período noviembre 2023 - abril 2024.

#### 1.4.2. Objetivos específicos

- Evaluar el impacto de los trastornos de sueño en los internos del Hospital Alfredo Noboa Montenegro en el período noviembre 2023 a abril 2024.
- Determinar el rendimiento laboral de los internos del Hospital Alfredo Noboa Montenegro en el período noviembre 2023 a abril 2024.
- Establecer la relación del rendimiento laboral con el impacto de los trastornos de sueño en los internos del Hospital Alfredo Noboa Montenegro en el período noviembre 2023 a abril 2024.

### 1.5. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 1.5.1. Hipótesis general

Los trastornos de sueño ocasionan un alto impacto negativo en el rendimiento laboral de los internos del Hospital Alfredo Noboa Montenegro en el período noviembre 2023 abril 2024

## 2. CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

En la actualidad, se han desarrollado un sinnúmero de estudios en diferentes partes del mundo, relacionados a la calidad del sueño y su impacto al rendimiento laboral. Este tema es de gran interés al estar influenciado en sectores de mayor demanda como lo es la salud y la economía. No descansar de la manera adecuada puede ocasionar algunos problemas tanto psíquicos como físicos, los cuales se ven repercutidos en la realización de actividades laborales o escolares. Un estudio realizado por la Universidad de Cambridge, dio a conocer que al no descansar por lo mínimo un estimado de 6 horas, afecta aún más a la productividad de realizar alguna actividad, con relación a



otros factores como por ejemplo el alcohol o fumar. A continuación, se da a conocer algunas investigaciones que se asemejan al presente estudio:

Según información obtenida de la revista de la facultad de medicina de la ciudad de México, realizaron un estudio relacionado a las consecuencias que genera el trastorno de sueños, obteniendo como resultado las principales enfermedades que demuestran que este trastorno es un factor de riesgo para la salud de la ciudadanía en general, entre ellas están las enfermedades cardiovasculares, neurológicas, metabólicos, psiquiátricas, entre otras. Estudio realizado por (Carrillo-Mora, Barajas-Martínez, Sánchez-Vázquez, & Rangel-Caballero, 2018)

El presente estudio de investigación titulado La calidad del sueño, y su relación en el desempeño laboral, realizado en la ciudad de Colombia, dio a conocer que es importante mantener un programa de prevención que permita evaluar la salud de los colaboradores principalmente de los que laboran en el área de salud, al ser una de las áreas que presenta la mayor afectación, ejecutado por (DONADO & PARRA, 2022)

El estudio titulado influencia de la calidad de sueño sobre las variables patológicas, realizó una comparación entre trabajadores que tenían que cumplir un turno nocturno y trabajadores con horario de trabajo normal, dando como resultado un desbalance significativo en cuanto a rendimiento y en algunos casos los colaboradores con turnos rotativos, tienen a usar medicamentos para poder conciliar el sueño y tener un mayor descanso, un buen estudio realizado por (Sierra, Delgado-Domínguez, & Carretero-Dios, 2009)

## **2.2. Bases teóricas**

### **Sueño**

La falta de sueño, puede generar una serie de inconvenientes afectando el desarrollo de diversas tareas, el autor (Hernández, 2023) lo define como “un proceso natural e indispensable para el ser humano, básicamente ayuda a reponer energías, pero también regula algunas funciones del cuerpo”. Por lo mencionado, es de suma relevancia que las personas descansen las horas necesarias, para no ocasionar en su salud y en su rendimiento.

Cabe mencionar que, según datos de la Organización Mundial de la Salud, los trastornos de sueño, tiende a afectar al 40% de la población, por lo indicado es importante hacer hincapié en esta problemática que afecta a muchas personas, por tal razón existe un día de conmemoración con el propósito de concientizar a la población.

### **Trastornos del sueño**

Se considera trastornos del sueño a diversas afecciones que generan cambios en la forma de conciliar el sueño, el cual puede afectar la calidad de vida, además de poder aumentar el riesgo de padecer algún otro tipo de enfermedad que cause problemas en la salud a futuro, entre los síntomas más comunes incluye tener sueño en el día. (Mayo Clinic, 2019)

### **Trastornos del sueño, clasificación**

Existen diversos tipos de trastornos del sueño, según el autor (Zepeda, 2023) detalla los más comunes, los cuales se presentan a continuación:

- Insomnio, el cual se caracteriza por la falta de conciliación del sueño. es considerado el trastorno más frecuente en la ciudadanía en general de acuerdo con la presente clasificación, sin embargo, se dan a conocer diferentes tipos de insomnio como son: agudo, psicofisiológico, paradójico e idiopático.

- Apnea del sueño, hace referencia a la interrupción de manera repentina del sueño, por la respiración.
- Piernas inquietas, es un síndrome que se relaciona a la parte neurológica, lo que provoca la necesidad de mover las piernas de manera constante.
- Parasomnias, es un trastorno que genera la implicación de ciertos comportamientos y en otros casos experiencias de tipo anormal durante el sueño.
- Trastornos respiratorios, se relaciona a la disminución o ausencia de una manera cíclica, debido a una obstrucción cardíaca o problemas del sistema nervioso.
- Hipersomnias, se refiere a la incapacidad que tiene una persona de poder mantenerse despierto durante el día.
- Alteraciones del ritmo cardíaco del ritmo cardíaco
- Movimientos considerados anormales, que se relacionan al sueño el cual puede ser calambres nocturnos.
- Síntomas aislados, pueden ser los ronquidos, Somniloquias que consiste en hablar en el periodo del sueño.

### **Fisiopatología y causas de los trastornos del sueño**

Existen dos tipos de sueños, los cuales se basan en cambios fisiológicos, uno de ellos es llamado sin movimientos oculares rápidos, también conocido como no REM, el cual corresponde al 80% del tiempo de sueño, el mismo que contiene 3 etapas, denominadas de n1 a n3, a diferencia del otro llamado con movimientos oculares rápidos o REM, este contiene el 20% del lapso de sueño. (Schwab, 2022)

### **Relación del trastorno del sueño y el rendimiento laboral**

Este tipo de trastorno puede generar un impacto negativo, al relacionarlo en el aspecto laboral, causando entre los colaboradores de una empresa o institución la disminución de su rendimiento o productividad, además de que

pueda generar algún tipo de accidente laboral o problemas de comunicación por la falta de concentración afectando negativamente a la relación entre los colaboradores. Por lo mencionado se determina que es un tema de suma preocupación en la sociedad actual, al tener un impacto significativo en la salud de las personas.

Es importante la identificación a tiempo del trastorno del sueño, permitiendo crear estrategias que permitan mitigar a tiempo los efectos adversos que puedan ocasionarse, promoviendo de tal manera un entorno agradable, saludable y sobre todo productivo, siendo esto un beneficio para los colaboradores y para la institución y la sociedad en general.

### **Rendimiento laboral**

Este término se refiere a la calidad de un trabajo que se realice o servicio que se brinde en una organización, en este concepto influyen algunas competencias como habilidades que van en beneficio de la institución, en otro concepto se puede decir, que se basa específicamente en como un colaborador o empleado realiza su trabajo y que impacto tiene en la empresa que labora. (Bizneo, 2022)

### **Factores que influyen en el rendimiento laboral**

El rendimiento laboral de los trabajadores es fundamental para el crecimiento de una empresa, el autor (Salazar, 2023) menciona 6 factores que influyen de manera directa en el desempeño laboral:

- Entorno con condiciones favorable
- Comunicación efectiva
- Herramientas de trabajo adecuadas
- Oportunidad de crecimiento

### **Impacto del trastorno del sueño en profesionales de la salud**

Los profesionales de la salud son las personas más afectadas en relación a este trastorno, uno de los más comunes que tienden a poseer es el llamado insomnio crónico, al existir alteraciones en el ritmo de descanso, conocido como sueño/vigilia, aunque en ciertos casos otros profesionales optan por suministrarse medicamentos con sedantes, algunas de las recomendaciones que menciona los autores (Caballero-Alvarado, Pino-Zavaleta, & Barboza, 2020) son las siguientes:

- Las rotaciones que sean por periodo más largos
- Limitación de turnos, específicamente de 12 horas
- En el proceso de guardias, realizar siestas de por lo menos 20 minutos

### **Efectos de la privación del sueño en la salud física y mental**

Son diversos los efectos que ocasiona la privación del sueño, uno de ellos es sufrir problemas en la salud o también puede llegar a afectar algunas funciones del ser humano como presentar inconvenientes en su capacidad de razonamiento, aprendizaje, trabajo y la convivencia. Algunos de los efectos a largo plazo son:

- Alteración de las funciones cognitivas
- Falta de concentración o dificultad para concentrarse
- Cambios periódicos de humor
- Fácil irritabilidad
- Empatía
- Pérdida de la memoria

### **Síntomas que afectan la calidad del sueño**

Algunos de los síntomas que causan algún tipo de alteración del sueño, son los que se detallan a continuación:

- Las pesadillas
- Algunos ronquidos fuertes
- Pausa respiratoria

- Despertarse de manera frecuente por la noche
- Somnolencia

### **Consecuencias del trastorno del sueño**

Una de las principales consecuencias que causa, es que existe un mayor riesgo de sufrir enfermedades como cáncer, depresión, diabetes o enfermedades cardiovasculares. De acuerdo a la información obtenida en (Geseme, 2022) menciona que, en base a diversas investigaciones médicas, más del 80% de las personas que padecen depresión o ansiedad, tienden a sufrir de insomnio, en conclusión, es importante tratar de conciliar el sueño, para poder mantener un estilo de vida saludable.

En relación con el ambiente laboral, puede ser un indicador de incrementar ciertos errores en el trabajo, además de crear dificultad para la resolución de ciertos problemas complejos, al encontrarse en un estado exhausto por la falta de descanso, la contribución en el aspecto laboral se tiende hacer menos eficaz y creativa.

### **Estrategias de manejo y prevención.**

Existen diversas estrategias que permiten mejorar esta problemática presente, según la fuente de información (Prevención Integral, 2023) donde menciona las siguientes medidas efectivas:

- Ofrecer diferentes tipos de programas relacionado a la problemática, con el propósito de fomentar conciencia.
- Otorgar a los colaboradores de las empresas, horarios flexibles
- Fomentar la realización de actividades físicas, como un estilo de vida saludable.
- Mantener evaluación médica constante.

## **Intervenciones para mejorar la calidad del sueño en profesionales de la salud.**

Existen diferentes intervenciones para mejorar la calidad del sueño, sin embargo, la mayor parte de la población de profesionales se ha centrado en el suministro de medicamentos como método de relajación, dejando en segundo lugar algunas estrategias como lo son, la realización de terapias y meditación. Además, se considera importante que los profesionales opten por incluir en su rutina diaria hábitos saludables y el desarrollo de una planificación laboral, para que obtengan una correcta distribución de su tiempo y puedan tener lapsos de descanso. (Andrés, 2022)

### **Características del sueño**

Algunas de las características en relación con el sueño, se detallan a continuación:

- Se lo considera un estado biológico activo y de estado periódico.
- Mantiene dos etapas llamadas NREM y REM.
- Irregularidad de la frecuencia respiratoria y cardíaca.
- Se genera un descenso de algunas funciones vegetativas del cuerpo.
- Disminución de estímulos y de ciertos movimientos corporales.

### **Modelo Dorothea Orem**

Es una teoría que conlleva diferentes tipos de descripciones, en su modelo presenta una teoría de autocuidado, adicional muestra una teoría general las cuales se encuentran relacionadas con los siguientes aspectos que se detalla a continuación, según el autor (Peña & Salas, 2015):

- Teoría de autocuidado, describe el porqué, las personas cuidan de sí.
- Teoría del déficit, muestra una explicación de como la enfermería, es un medio de ayuda para la ciudadanía.
- Teoría sistemas de enfermería, contribución para poder superar su déficit.

### **3. CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

El presente estudio de investigación se elaboró en los siguientes parámetros:

Según el propósito: es un estudio no experimental, al no existir manipulación de las variables de la investigación. Es decir, se observaron los acontecimientos de la forma en que sucedieron, según el autor (Hernández-Sampieri & Torres, 2018)

- Según el lugar: en este caso, es una investigación de campo, se obtuvo información directamente de fuentes primarias, por medio de una técnica de recopilación de información.
- Según el nivel de estudio: de tipo descriptivo, se implementó una serie de preguntas sobre el tema abordado.
- De corte transversal ya que se recopiló información en un periodo de tiempo.

#### **Método de investigación**

Se optó por la aplicación del Método deductivo-inductivo, el cual permitió determinar a profundidad las posibles causas que generan la problemática presente, por lo mencionado este método permitió extraer las conclusiones necesarias y específicas a partir de la información obtenida. (Westreicher, 2020)

#### **Modalidad de investigación**

La modalidad de la investigación es mixta, se obtuvo datos estadísticos y de análisis.



### 3.2. Operacionalización de variables

Table 1 Operacionalización de variables

<b>Variables</b>	<b>Definición</b>	<b>Dimensión o Categoría</b>	<b>Indicador</b>	<b>Índice Conceptual</b>
Sueño	Se lo define como un periodo de descanso necesario, para la mente y el cuerpo.	Tipos de trastornos de sueño  Reacciones psicológicas	Insomnio Parasomnias Somnolencia Apnea  Depresión Estrés Ansiedad	Tiempo
Rendimiento Laboral (Trabajo)	Evaluación del desempeño de una persona en una organización.	Calidad del trabajo  Desempeño laboral	Productividad Eficiencia Eficaz  Comportamientos contra productivos	Tiempo  Alto, medio, bajo

### 3.3. Población y muestra de investigación

#### 3.3.1. Población

Las personas involucradas en la investigación son todos los internos rotativos del Hospital Alfredo Noboa Montenegro, la cifra exacta de las personas que participaran en el presente estudio es de 50 internos rotativos están distribuidos de la siguiente manera 20 internos rotativos de medicina, 20 internos rotativos de enfermería y 10 internos rotativos de obstetricia.

#### 3.3.2. Muestra

Al tratarse de una cifra exacta de 50 internos rotativos participantes, no se aplicará técnicas de muestreo.

#### CRITERIOS DE INCLUSION

- Internos rotativos que cursan décimo semestre.
- Internos rotativos del Hospital General Alfredo Noboa Montenegro.
- Internos rotativos están de acuerdo en participar en la encuesta.

#### CRITERIOS DE EXCLUSION

- Internos rotativos que están de acuerdo a participar en las encuestas.
- Internos rotativos de diferentes carreras universitarias.
- Internos rotativos de diferentes universidades.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de medición**

#### 3.4.1. Técnicas

La técnica para la recopilación de información, de la investigación es la ejecución de una encuesta, dirigida a cada uno de los internos del Hospital Alfredo Noboa Montenegro, con el propósito de conocer cuál es el impacto que genera la falta de descanso con relación al rendimiento laboral y las posibles consecuencias que causa esta problemática. (Hernández-Sampieri & Torres, 2018)

#### 3.4.2. Instrumentos

El instrumento aplicado en base a la técnica de recolección de datos es un cuestionario con una serie de preguntas, haciendo uso del modelo de DOROTHEA E. OREM, como método de valoración. (AEESME, 2019)

### **3.5. Procesamiento de datos**

Para el procesamiento de la información, se utilizó el programa Excel como herramienta de trabajo, lo cual permitió visualizar de forma detallada la información. Todos los datos obtenidos de la encuesta para convertirlos en información útil determinando así las respectivas conclusiones y recomendaciones

## 4. CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 4.1. RESULTADOS

De acuerdo a la técnica de recopilación aplicada, se obtuvieron los siguientes resultados.

#### Pregunta 1



Gráfico 1

El 98% de los internos rotativos indicaron que su rendimiento laboral se ve afectado por los trastornos del sueño, entre ellos mencionaron al insomnio, apnea y parasomnias como las más comunes, viéndose reflejado de forma negativa en el desarrollo de sus labores diarias, frente a un 2% que menciona lo contrario.

#### Pregunta 2

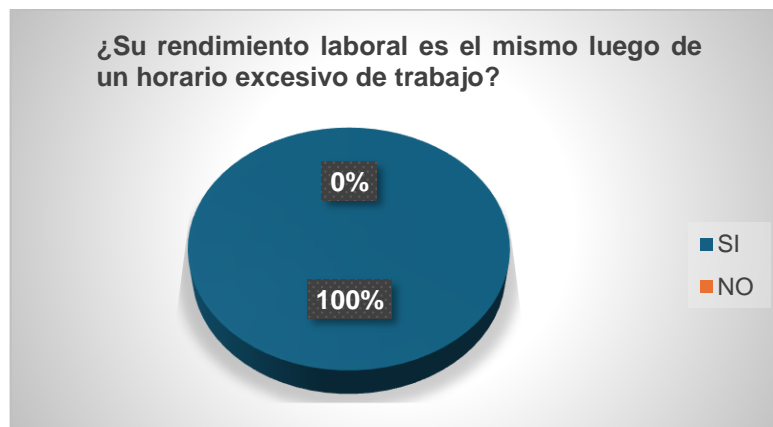


Gráfico 2

La afirmación de que el 100% de los internos rotativos manifestaron que su rendimiento laboral no es el mismo después de un horario excesivo de trabajo, evidencia los efectos adversos del trabajo prolongado, ocasionando un bajo rendimiento en la ejecución de sus actividades, perjudicando su salud física y mental.

### Pregunta 3

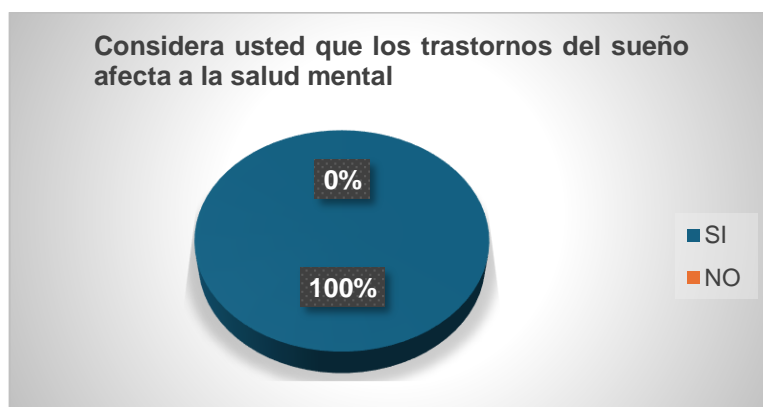


Gráfico 3

El 100 % de los encuestados respondieron afirmativamente, indicando que la salud mental se ve afectada por los trastornos del sueño, este resultado sugiere que hay un alto nivel de conciencia y conocimiento en los internos del Hospital Alfredo Noboa Montenegro.

### Pregunta 4



Gráfico 4

En relación a la pregunta número cuatro, El 80 % de los encuestados reconocen que la apnea del sueño si afecta al rendimiento laboral, esto indica que existe una probabilidad de que los internos presenten dificultad para afrontar sus demandas laborales debido a este problema, mientras que el 20% considera lo contrario, lo cual podría deberse a la falta de experiencia personal con estos trastornos, una subestimación de su impacto, o falta de información adecuada sobre el tema.

#### Pregunta 5

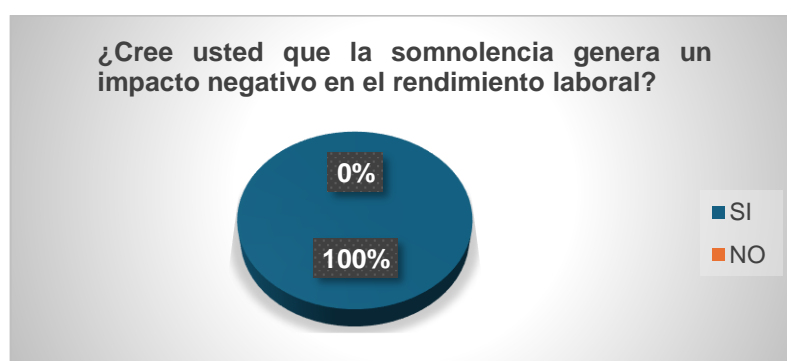


Gráfico 5

El análisis de estos resultados muestra un claro consenso sobre el impacto negativo que causa la somnolencia en relación al rendimiento laboral, obteniendo el 100% de afirmación por parte de los internos. Este alto nivel de acuerdo indica una sólida comprensión de los riesgos asociados y resalta la importancia de abordar los trastornos del sueño en el entorno laboral para garantizar la productividad de los internos rotativos.

#### Pregunta 6

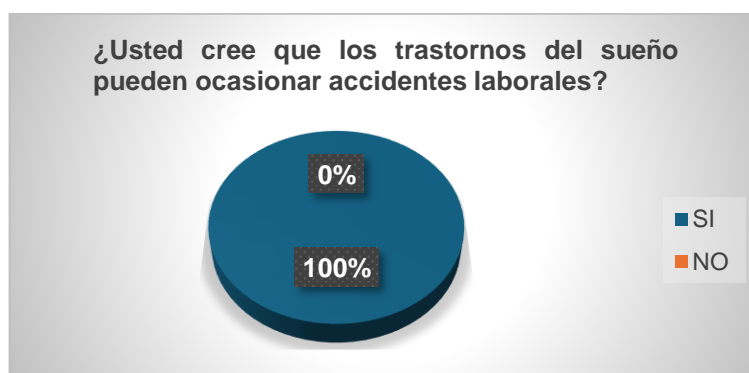


Gráfico 6

El hecho de que el 100 % de los internos rotativos encuestados hayan respondido afirmativamente indica que los trastornos del sueño pueden aumentar el riesgo de accidentes laborales. Este alto nivel sugiere una comprensión y conciencia entre los encuestados sobre el impacto de los trastornos del sueño en la seguridad laboral.

#### Pregunta 7

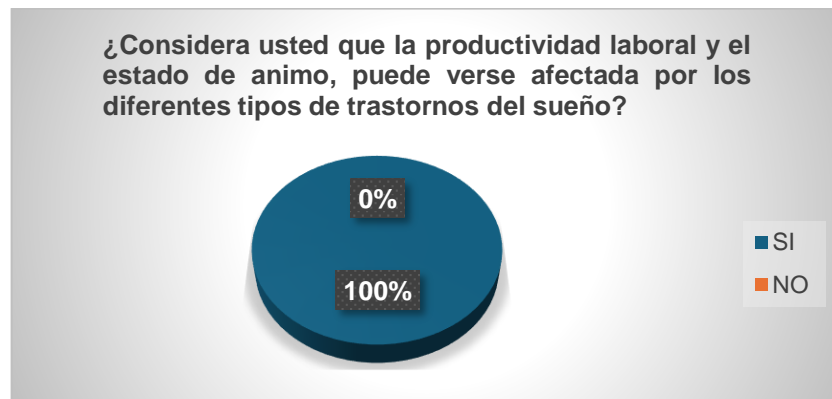


Gráfico 7

De los internos rotativos encuestados el 100 % indican reconocer que los trastornos del sueño, como el insomnio, apnea, somnolencia, parasomnias, afectan el estado de ánimo y la salud mental, lo cual indican la importancia de abordar los problemas relacionados en estos tipos de trastornos en el entorno laboral, con el propósito de mejorar su eficiencia en su rendimiento profesional.

#### Pregunta 8

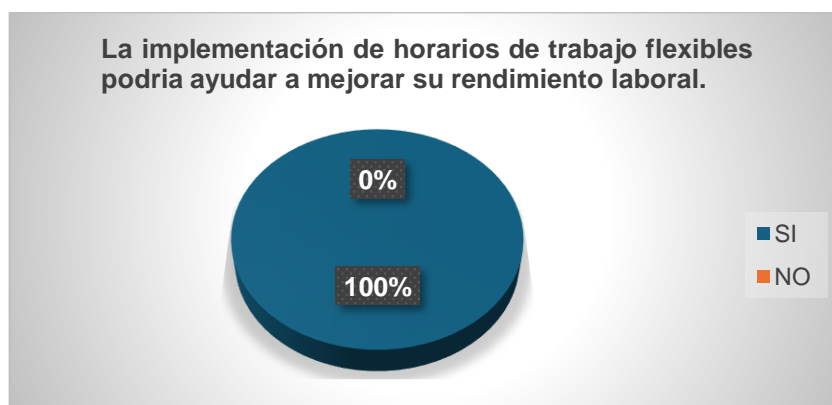


Gráfico 8

La totalidad de los encuestados están de acuerdo en la implementación de horarios más flexibles en el trabajo, permitiendo mejorar su satisfacción laboral y su productividad, lo que a su vez puede conducir a un mejor rendimiento laboral, dando resultados positivos tanto para los internos como para pacientes.

#### Pregunta 9



Gráfico 9

El 100 % de los encuestados reconoce que el estrés laboral puede afectar de forma significativa a los trastornos del sueño, pudiendo ocasionar un descenso en la salud, esto indica la importancia de abordar las causas del estrés laboral para promover un ambiente de trabajo más saludable y propicio, mejorando la salud y el bienestar general de los internos.

#### Pregunta 10



Gráfico 10

El 40 % de los internos rotativos respondieron que "Sí" han tenido un evento adverso en su labor, frente a un 60% que menciona no haber presentado ningún tipo de incidente. Al presentar un resultado considerable se sugiere considerar los riesgos asociados y la importancia de abordar los trastornos del sueño para prevenir estos tipos de eventos. Esta perspectiva puede señalar la necesidad de educación adicional sobre el impacto de los trastornos del sueño en el rendimiento laboral y la seguridad en el trabajo.



## 4.2. DISCUSIÓN

En el presente estudio de investigación, se dio a conocer la relación entre los trastornos del sueño y el rendimiento laboral cuyos resultados revelan su prevalencia, donde del 100% de los internos rotativos encuestados, el 98% manifiesta que su desempeño laboral se ve afectado por los trastornos del sueño, lo que permite determinar que la mayor parte de los internos padece algún tipo de trastorno, por lo que se pudo evidenciar, están experimentando niveles significativos de agotamiento físico y sueño, los cuales se relacionan de forma directa a los síntomas de este tipo de trastorno, lo que podría afectar, su rendimiento y bienestar en su jornada.

El 100% de los internos rotativos, dieron a conocer que la sobrecarga de trabajo en ciertos días, se ve reflejada de manera directa en su rendimiento, lo cual ocasiona que su desempeño disminuya, presentando como consecuencia en algunos casos problemas en su salud mental, como la ansiedad, siendo deficientes en la realización de sus actividades, influyendo en la calidad del servicio de atención a los pacientes.

El total de los encuestados, afirma y reconoce que el estrés también puede afectar de forma significativa al desarrollo de los trastornos del sueño, generando como resultado que exista un avance progresivo de afectación en relación con la salud. Los trastornos del sueño y el rendimiento laboral han sido ampliamente estudiados en diferentes contextos que se alinean a las conclusiones obtenidas en esta investigación.

Los trastornos del sueño, como el insomnio, están estrechamente vinculados con una serie de problemas de salud mental, incluidos, obteniendo como resultado la presencia de eventos adversos en el 40% de los encuestados. En nuestro estudio, muchos internos reportaron que estos problemas de salud mental, exacerbados por la carga de trabajo y el estrés, afectando significativamente su calidad de sueño, por la falta de descanso.

Los problemas de sueño son comunes entre los profesionales de la salud, debido a los horarios irregulares y la alta demanda laboral. La falta de sueño adecuada puede conducir a una disminución en la capacidad cognitiva, el tiempo de reacción y la toma de decisiones, factores críticos en el entorno hospitalario. La implementación de un entorno de trabajo que favorezca el equilibrio entre la vida laboral y personal podría reducir los problemas asociados con los trastornos del sueño y su rendimiento laboral.

### **4.3. CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **4.4. CONCLUSIONES**

En conclusión, en base a los instrumentos de investigación aplicados se obtuvieron los siguientes hallazgos, los trastornos del sueño, reflejan como resultado en base a los datos obtenidos un impacto negativo en los internos del hospital Alfredo Noboa Montenegro en cuanto al rendimiento laboral, de la misma manera también tiende a afectar a la salud mental, además que su presencia puede causar que los internos tengan un incidente laboral o presentar algún tipo de evento adverso. El estudio destaca la necesidad de implementar estrategias efectivas para mejorar el bienestar de los internos.

El rendimiento laboral de los internos del Hospital Alfredo Noboa Montenegro, no mantiene un ritmo constante, en algunos días existen horas excesivas de trabajos, causando un desgaste tanto físico como mental, dando como resultado un bajo rendimiento en la ejecución de sus tareas. La evaluación ha demostrado que, a los internos, les gustaría la implementación de horarios flexibles y así poder mantener su productividad.

La investigación realizada en el Hospital Alfredo Noboa Montenegro ha revelado una relación significativa entre el rendimiento laboral de los internos y los trastornos de sueño. La presencia de este tipo de trastorno en los internos incide en su desempeño, disminuyendo su productividad laboral y el desarrollo de diversas funciones. En conclusión, los trastornos pueden afectar negativamente en el rendimiento laboral en múltiples maneras, por ello es relevante que reconozcan su importancia y se tomen las medidas para gestionar los trastornos del sueño de manera efectiva.

#### 4.5. RECOMENDACIONES

- ❖ Implementar programas o capacitaciones, sobre la prevención de los trastornos del sueño y sus efectos.
- ❖ Desarrollar actividades de activación corporal por lapsos cortos de tiempo, con el propósito de mantener activo el cuerpo y reducir el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad.
- ❖ En base a la encuesta aplicada, se recomienda la implementación de horarios flexibles para los internos que presentan alteración en la condición del sueño.
- ❖ Fomentar la realización de ejercicios y la implementación de un estilo de vida saludable.
- ❖ Crear un programa denominado pausas activas, con el objetivo de que el personal pueda liberar un poco de estrés laboral.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AEESME. (25 de Enero de 2019). Obtenido de AEESME:  
<https://www.aeesme.org/aeesme/dorothea-elizabeth-orem/>
- Ansoleaga, E., & Ahumada, M. (2021). Factores de riesgo y protección para la salud mental de trabajadoras/es de salud pública postcatástrofes. *Revista praxis y Culturas PS(34)*, 40-48. Obtenido de  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7839434>
- Barboza, J. (2020). Factores asociados a insomnio en profesionales de salud de un hospital público de Trujillo-Perú. *Horizone Médico (Lima)*, 20(4).  
 doi:<http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n4.04>
- Belingheri, M., Pellegrini, A., Facchetti, R., De Vito, G., & Cesana, G. (2020). Self-reported prevalence of sleep disorders among medical and nursing students. *Occupational Medicine*, 70(2), 127-130. doi:<https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa011>
- Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K. G., Sánchez-Vázquez, I., & Rangel-Caballero, M. F. (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Scielo*, 6-20.
- Castillo-Guerra, B., L., G.-G., Méndez-Pérez, C., & Pérez-Aguilera, A. (2022). Impacto de los turnos de trabajo en la calidad del sueño del personal de enfermería en dos hospitales de tercer nivel de Canarias. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 68(267).  
 doi:<https://dx.doi.org/10.4321/s0465-546x2022000200003>
- Cavalheiri, J., Risso, C., Salete, N., Viera, A., Defante, L., & Caovila, F. (2021). Calidad del sueño y trastorno mental común en un equipo de enfermería. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 29, 1-13. doi:10.1590/1518-8345.4280.3444
- DONADO, A. M., & PARRA, A. L. (Noviembre de 2022). CALIDAD DEL SUEÑO Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DE UNA UNIDAD DE SALUD MENTAL. Obtenido de Repository Unilibre:  
<https://repository.unilivre.edu.co/bitstream/handle/10901/26087/CORCHO%20.pdf?sequence=1>
- Gavilanes, M. (2023). *Proceso de Atención Enfermero en el Trastorno del Sueño en Estudiantes Internos*. Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/40024/1/Gavilanes%20Melissa.pdf>
- Hernández-Sampieri, D. R., & Torres, D. C. (2018). *METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN: LAS RUTAS CUANTITATIVA, CUALITATIVA Y MIXTA*. Obtenido de METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN: LAS RUTAS CUANTITATIVA, CUALITATIVA Y MIXTA :  
[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas)

- Instituto de Salud para el Bienestar. (17 de Marzo de 2022). *Día Mundial del Sueño | 18 de marzo*. Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo?idiom=es>
- Leguía, L. (2021). *Estilos de vida y Calidad del Sueño en Internos de Enfermería durante la pandemia del COVID 19, de una Universidad Pública en Lima, 2021*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Obtenido de [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/20616/Leguia\\_ml.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/20616/Leguia_ml.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Meaklim, H., Jackson, M., Barlett, D., Saini, B., Fallon, K., Junge, M., & Slater, J. (2020). Educación sobre el sueño para proveedores de atención médica: abordar la deficiencia de sueño en Australia y Nueva Zelanda. *Salud del sueño*, 6(5), 636-650. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.01.012>
- Peña, N., & Salas, C. (2015). Modelo de dorothea orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. *Scielo*.
- Qiu, D., Rui-Qi, L., & Shui-Yuan, L. (2020). Prevalencia de los trastornos del sueño en profesionales sanitarios chinos: una revisión sistemática y un metanálisis. *Medicina del sueño*, 67, 258-266. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.01.047>
- Sierra, J. C., Delgado-Domínguez, C., & Carretero-Dios, H. (2009). INFLUENCIA DE LA CALIDAD DE SUEÑO SOBRE VARIABLES PSICOPATOLÓGICAS: UN ANÁLISIS COMPARATIVO ENTRE TRABAJADORES SOMETIDOS A TURNOS Y TRABAJADORES CON HORARIO NORMAL. *Scielo*.
- Westreicher, G. (1 de Mayo de 2020). *Economipedia*. Obtenido de Economipedia: <https://economipedia.com/definiciones/metodo-deductivo.html>
- Wu, X., Y., L., Xie, X. C., Zhang, N., Zhou, C., & Ye, Z. (2022). Association between circadian rhythm and sleep quality among nursing interns: A latent profile and moderation analysis. *Frontiers*, 1-11. doi:<https://doi.org/10.3389/fnins.2022.995775>
- Zambrano, N. (2023). *Deterioro del patrón del sueño en los internos rotativos de enfermería según la Asociación Norteamericana de Diagnósticos de Enfermería (NANDA)*. Universidad Técnica da Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/40055/1/Zambrano%20Nicole.pdf>

## 6. ANEXOS

### 6.1. Matriz de contingencia

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General
<p>¿Cómo impactan los trastornos del sueño en el rendimiento laboral de los internos del Hospital Alfredo Noboa Montenegro en el período noviembre 2023 - abril 2024?</p>	<p>Determinar el impacto de los trastornos de sueño en el rendimiento laboral de los internos del Hospital Alfredo Noboa Montenegro en el período noviembre 2023 - abril 2024.</p>	<p>Los trastornos de sueño ocasionan un alto impacto en el rendimiento laboral de los internos del Hospital Alfredo Noboa Montenegro en el período noviembre 2023 abril 2024</p>
Objetivo Específicos		
<p>Identificar los tipos de trastornos del sueño existentes.</p> <p>Los patrones anormales del sueño ¿pueden afectar negativamente el funcionamiento emocional y físico?</p>	<p>Evaluar el impacto de los trastornos de sueño en los internos del Hospital Alfredo Noboa Montenegro en el período noviembre 2023 a abril 2024.</p> <p>Determinar el rendimiento laboral de los internos del Hospital Alfredo Noboa Montenegro en el período noviembre 2023 a abril 2024.</p> <p>Establecer la relación del rendimiento laboral con el impacto de los trastornos de sueño en los internos del Hospital Alfredo Noboa Montenegro en el período noviembre 2023 a abril 2024</p>	<p>Si los internos del Hospital Alfredo Noboa Montenegro, tienen algún tipo de trastorno de sueño entonces afecta a su rendimiento laboral.</p>

## 6.2. Aprobación del tema



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**

Babahoyo, 24 de 01 del 2024

Lcda. Marilú Hinojosa Guerrero  
**COORDINADORA DE TITULACION CARRERA DE ENFERMERIA**  
**FACULTAD CIENCIA DE LA SALUD**  
**UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO**  
 Presente.

De mi Consideración:

Por medio de la presente, nosotras **ALBA CRISTINA GÓMEZ CASTILLO**, con C.I 0202186490 Y **NAYELI ELIZABETH TIRADO FREIRE**, con C.I 1805392345. Estudiantes egresadas de la carrera de **Enfermería** de la Malla Rediseño de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Babahoyo, me dirijo a usted de la manera más comedida para hacerle la entrega de la propuesta del TEMA de **PROYECTO DE INVESTIGACION: Trastornos del sueño y su impacto en el rendimiento laboral de los internos rotativos , a pacientes que son atendidos en la consulta externa del hospital Alfredo Noboa Montenegro periodo Noviembre 2023-Abril 2024** el mismo que fue aprobado por el **DOCENTE TUTOR: Tania Estrada Concha** Esperando que mi petición tenga la acogida favorable, anticipa mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente

**ESTUDIANTE EGRESADO**

**ESTUDIANTE EGRESADO**

Firmado electrónicamente por:  
 **TANIA  
 ISABEL  
 ESTRADA  
 CONCHA**  
**DOCENTE TUTOR**



### 6.3. Evidencia de la aplicación de la encuesta





## 6.4. Instrumento



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR**



**Tema:** Trastornos del sueño y su impacto en el rendimiento laboral de los Internos del Hospital Alfredo Noboa Montenegro, periodo noviembre 2023- abril 2024.

Valoración con el modelo de DOROTHEA E. OREM

## I. Factores condicionantes básicos

## a) Datos Personales

1. Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ 2. Edad: \_\_\_\_\_

3. Género: \_\_\_\_\_ 4. Estado civil: \_\_\_\_\_

5. Domicilio: \_\_\_\_\_ 6. Ocupación: \_\_\_\_\_

7. Área de salud: \_\_\_\_\_

Pasatiempos/actividades recreativas:

\_\_\_\_\_

## II. FACTORES BÁSICOS DE AUTOCUIDADO

Peso: \_\_\_\_\_ Talla: \_\_\_\_\_

Estado de salud: Sano \_\_\_\_\_ Enfermo \_\_\_\_\_ Incapacidad \_\_\_\_\_

Lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_

## III. REQUISITOS. – TRASTORNOS DEL SUEÑO

1. **¿Su rendimiento laboral se ve afectado por los trastornos del sueño?**

- Si
- No

2. **¿Su rendimiento laboral es el mismo luego de un horario excesivo de trabajo?**

- Si
- No

3. **Considera usted que los trastornos del sueño afectan a la salud mental**
  - Si
  - No
  
4. ¿Considera usted que el rendimiento laboral, se ve afectado por la apnea del sueño?
  - Si
  - No
  
5. ¿Cree usted que la somnolencia genera un impacto negativo en el rendimiento laboral?
  - Si
  - No
  
6. ¿Usted cree que los trastornos del sueño pueden ocasionar accidentes laborales?
  - Si
  - No
  
7. ¿Considera usted que la productividad laboral y el estado de ánimo, puede verse afectada por los diferentes tipos de trastornos del sueño?
  - Si
  - No
  
8. La implementación de horarios de trabajo flexibles puede ayudar a los internos a mejorar su rendimiento laboral.
  - Si
  - No
  
9. ¿El estrés laboral puede afectar significativamente a los trastornos del sueño?
  - Si
  - No

10. Un evento adverso en el trabajo podría ocurrir debido a la somnolencia causada por un trastorno del sueño.

- Si
- No

## Correlación de Pearson

### Definición de las variables

- Rendimiento laboral (X): puntuación numérica que mide la eficiencia y productividad de los empleados, con una escala del 1 al 100.
- Trastornos del sueño (Y): puntuación numérica que indica la severidad del problema de sueño, con una escala del 1 al 20.

### Tabla

Internos	Rendimiento Laboral (X)	Trastornos del sueño (Y)
1	98	2
2	98	4
3	95	6
4	94	6
5	92	3
6	91	4
7	89	6
8	85	7
9	99	10
10	92	11
11	93	1
12	85	1
13	83	2
14	70	8
15	85	9
16	81	6
17	82	12
18	83	6
19	82	6
20	89	3
21	93	4
22	93	6
23	95	7
24	89	10
25	85	11
26	99	2
27	92	8
28	93	9
29	85	6

30	83	12
31	70	6
32	85	6
33	81	3
34	82	11
35	83	2
36	82	8
37	98	9
38	98	6
39	95	12
40	94	12
41	92	10
42	91	7
43	89	9
44	85	7
45	99	9
46	92	10
47	93	12
48	85	8
49	83	7
50	78	5

Se calculan los valores necesarios

$\Sigma$  de X: 4420, resultado de la suma total

$\Sigma$  de Y: 347, resultado de la suma total

$\Sigma$  de XY: 4775, resultado de la suma total entre X y Y

$\Sigma$  de X<sup>2</sup>: 196071, resultado total

$\Sigma$  de Y<sup>2</sup>: 120409, resultado total

$$r = \frac{n \sum(XY) - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$r = \frac{50(4775) - (4420)(347)}{\sqrt{[(50(196071) - (4420)^2)][(50(120409) - (347)^2)]}}$$

$$r = \frac{238750 - 4073}{\sqrt{[(9803550 - 19536400)][(6020450 - 120409)]}}$$

$$r = \frac{234677}{\sqrt{(9732850) * (5900041)}}$$

$$r = \frac{234677}{757787.619}$$

$$r = 0.30$$

Se obtiene como resultado 0.30 es decir un valor mayor que 0 indica que existe una correlación positiva. En este caso se indica que las variables están asociadas en sentido directo. Cuanto más cerca el valor este en +1, más alta vendría hacer su asociación. Este tipo de método proporciona información de manera cuantitativa, evaluando la relación entre las dos variables, siendo crucial para desarrollar estrategias de intervención, mejorando tanto la salud como el rendimiento de los internos en su trabajo.





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR CARRERA**  
**DE ENFERMERIA**



**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES EN LA INVESTIGACION**

Saludos cordiales, somos estudiantes de la Universidad Técnica de BABAHOYO, parte del equipo de investigación del proyecto **TRANSTORNOS DEL SUEÑO Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO LABORAL DE LOS INTERNOS DEL HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO, PERIODO NOVIEMBRE 2023-ABRIL 2024.**

Nos dirigimos a usted con el mayor respeto y consideración para solicitar su participación en nuestra investigación descriptiva que tiene como objetivo Determinar el impacto de los trastornos de sueño en el rendimiento laboral de los internos del Hospital Alfredo Noboa Montenegro en el período noviembre 2023 - abril 2024.

Entendemos que su tiempo es valioso y agradecemos sinceramente su disposición para considerar participar con nosotros en este importante proyecto investigativo.

Por favor, tome en cuenta los siguientes puntos antes de participar:

**Objetivo del estudio:** el propósito de nuestro estudio es, con el fin de obtener información relevante que contribuya al conocimiento científico en este campo.

**Procedimientos:** La participación en este estudio implica la realización de cuestionarios de selección múltiple.

**Confidencialidad:** todos los datos recopilados durante este estudio serán tratados de manera confidencial. Su consentimiento solo se tendrá un numero como código de identificación.

Si está de acuerdo por favor firme el formulario adjunto.

Agradecemos sinceramente su consideración y de antemano le agradecemos por la atención.

**ATENTAMENTE,**

- Nayeli Elizabeth Tirado Freire
- Alba Cristina Gómez Castillo

**Investigadores**

REPRESENTATE LEGAL

**SOLICITUD DEL INVESTIGADOR**

Guaranda, 12 de marzo del 2024

**Estimado****DR. CELSO DANILO ZARUMA CANDO**

Responsable de docencia e investigación

En su despacho:

Por medio de la presente, solicitamos a usted nos conceda adquirir información de la Gestión de Estadísticas y Admisiones para poder llevar a cabo la elaboración de nuestro proyecto de titulación, requisito necesario para poder graduarnos.

<b>NOMBRE DEL INVESTIGADOR</b>	IRE. Nayeli Elizabeth Tirado Freire IRE. Alba Cristina Gómez Castillo
<b>CEDULA DE IDENTIDAD</b>	1805392345 0202186490
<b>CORREO ELECTRONICO</b>	<a href="mailto:elifreire400@gmail.com">elifreire400@gmail.com</a> <a href="mailto:albakas1999@gmail.com">albakas1999@gmail.com</a>
<b>TELEFONO CELULAR</b>	0980411041 0979418657
<b>INSTITUCION A LA QUE PERTENECE</b>	Universidad Técnica de Babahoyo
<b>CARRERA A LA QUE CURSA</b>	Licenciatura de enfermería
<b>NOMBRE DEL TUTOR</b>	Lic. Tania Estrada Concha
<b>TEMA DE TESIS</b>	Trastornos Del Sueño Y Su Impacto En El Rendimiento Laboral De Los Internos Del Hospital Alfredo Noboa Montenegro, Período Noviembre 2023 – Abril 2024
<b>PERIODO DE INVESTIGACION</b>	Enero- Abril 2024
<b>AREA</b>	Hospital Alfredo Noboa Montenegro
<b>SOLICITUS ESPECIFICA</b>	Autorización para desarrollo de nuestro proyecto de investigación.
<b>PERSONAL A EVALUAR</b>	Internos Rotativos (Medicina- Enfermería- Obstetricia)

Agradecemos de antemano su atención prestada a nuestra solicitud.

Atentamente:



Nayeli Elizabeth Tirado Freire  
C.I 1805392345



Alba Cristina Gómez Castillo  
C.I 020218649

Recibido:  
12 MAR 2024