



# Estrés laboral y calidad de sueño en trabajadores de un corporativo privado en la Ciudad de México



González Mellado Montserrat Noemi<sup>1</sup>, López García María del Carmen<sup>1</sup>, Pérez Soto Elvia<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Maestría en Ciencias en Salud Ocupacional, Seguridad e Higiene, Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía, Instituto Politécnico Nacional; <sup>2</sup>Laboratorio de Biomedicina y Salud Ocupacional, Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía, Instituto Politécnico Nacional.

Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía, Instituto Politécnico Nacional. Av. Guillermo Massieu Helguera 239, 07320, Ciudad de México. Teléfono: 55 5729 6000 Extensión: 55579/55534

## Introducción:

### Estrés laboral (EL)

Es la reacción del organismo al sentirse sobrepasado por las exigencias en el ámbito laboral. Se produce por un **desajuste** entre las demandas del trabajo y las capacidades, recursos o necesidades del trabajador.<sup>(1)</sup>

### Calidad de sueño (CS)

Se define como un conjunto de factores que influyen en la **percepción subjetiva y objetiva del sueño**, incluyendo la calidad subjetiva, la latencia, la duración, la eficiencia, las interrupciones y la somnolencia diurna.<sup>(2)</sup>



**En México, según datos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)**

- \*75% de los trabajadores padecen **EL**
- \*Síntomas emocionales, cognitivos, conductuales y fisiológicos.

### Problemas del sueño



**Los trabajadores de los corporativos:**

- \*Desempeñan actividades que requieren gran concentración, creatividad y continuidad en la tarea.
- \*Prolongan sus horas de trabajo mas allá de las 8 horas.
- \*Se afecta el tiempo de descanso y actividades personales, como es la **CS**.

## Objetivo general

- \* Evaluar la relación entre el **EL** y la **CS** en los trabajadores de un corporativo privado de tecnologías de la información en la Ciudad de México.

## Método

- \* Estudio analítico, correlacional y transversal (**Figura 1**).

**Figura 1: Procedimiento general de la investigación. Características sociolaborales, instrumentos y material del estudio.**

### Población de estudio



**N = 94 trabajadores**  
**Edad media: 38 años**  
**Turno de 8-9 horas de lunes a viernes**



**51.1% hombres**



**48.9% mujeres**

### Instrumentos y Material

**Cuestionario de Estrés Laboral del Instituto Mexicano del Seguro Social**  
12 ítems, esferas físicas y conductuales asociadas al estrés laboral durante los últimos 3 meses

**Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh**  
19 ítems tipo: calidad, latencia, duración, eficiencia, perturbaciones y disfunción del sueño, además de uso de medicación para dormir



Elaboración propia.

- \* **Análisis estadístico:** Descriptivo: Porcentajes
- \* **Inferencial:** Correlación de Spearman,  $p \leq 0.05$ .

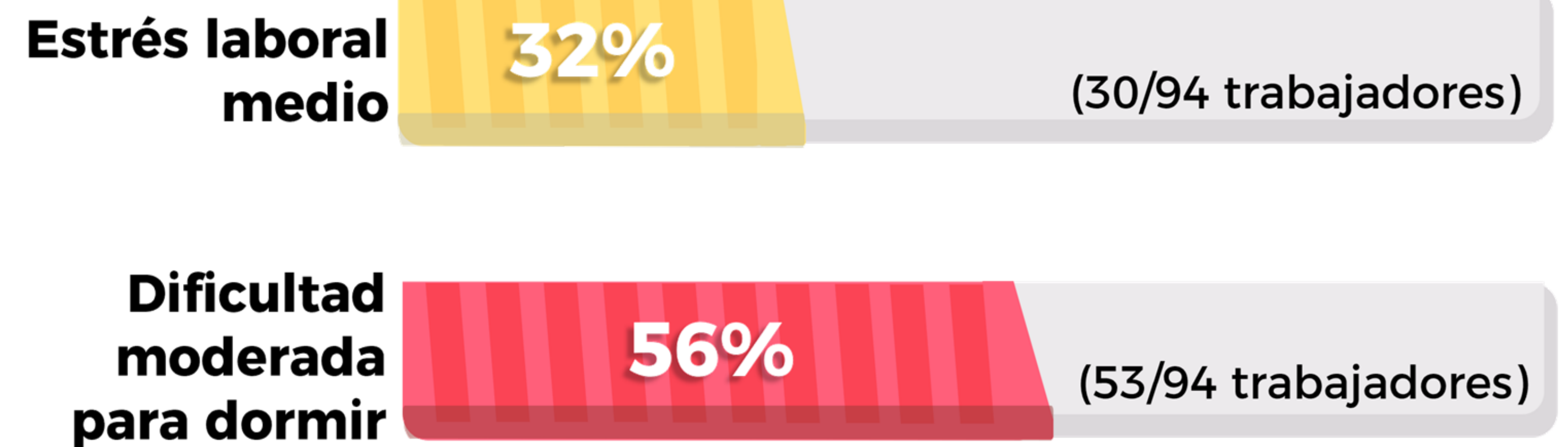
### Referencias:

- Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo. (2016). Estrés laboral. Organización Internacional del Trabajo
- Bórquez, P. (2011). Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud auto percibida en estudiantes universitarios. Eureka (Asunción) en Línea, 8(1), 80-90. Recuperado el 03 de junio de 2025, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2220-90262011000100009&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000100009&lng=pt&tlng=es)
- Matti, N., Mauczok, C., Eder, J., Wekenborg, M., Penz, M., Walther, A., Kirschbaum, C., Specht, M. B., & Rothe, N. (2024). Work-related stress and sleep quality—the mediating role of rumination: a longitudinal analysis. *Somnologie*. <https://doi.org/10.1007/s11818-024-00481-4>
- Guerrero-Zúñiga S., Gaona-Pineda E.B., Cuevas-Nasu L., Torre-Bouscoulet L., Reyes-Zúñiga M., Shamah-Levy T., Pérez-Padilla R. (2018). Prevalencia de síntomas de sueño y riesgo de apnea obstructiva del sueño en México. *Salud Pública de México*, 60 (3), 347-355. <https://www.scielosp.org/pdf/spm/2018.v60n3/347-355>.

## Resultados

### 1. Prevalencia de estrés laboral y calidad de sueño en trabajadores en estudio.

**Figura 2: Cuestionario de EL del IMSS y el cuestionario de CS de Pittsburgh**



Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos en la población de estudio.

### 2. Resultados de correlación entre Estrés Laboral y Calidad de sueño en trabajadores en estudio.

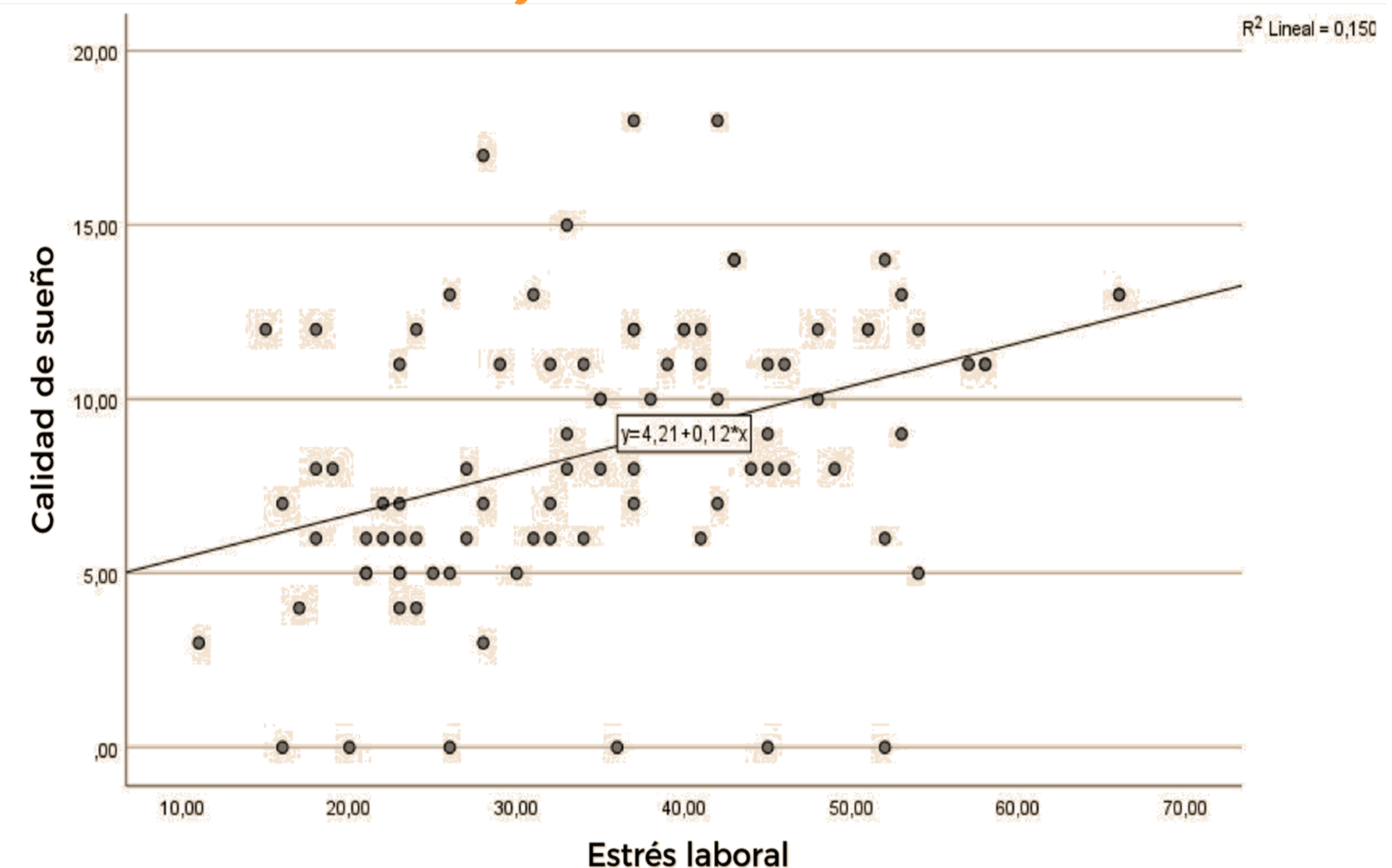
Se encontró una relación positiva y moderada entre el nivel de **EL** y la **CS** (**Tabla 1, Figura 3**).

**Tabla 1: Análisis correlacional de Spearman**

Estrés laboral IMSS	Calidad de sueño Pittsburgh	
	Coefficiente de correlación	0.440**
	Sig. (bilateral)	< 0.001
N	94	

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral). Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos del análisis de datos en software estadístico SPSS

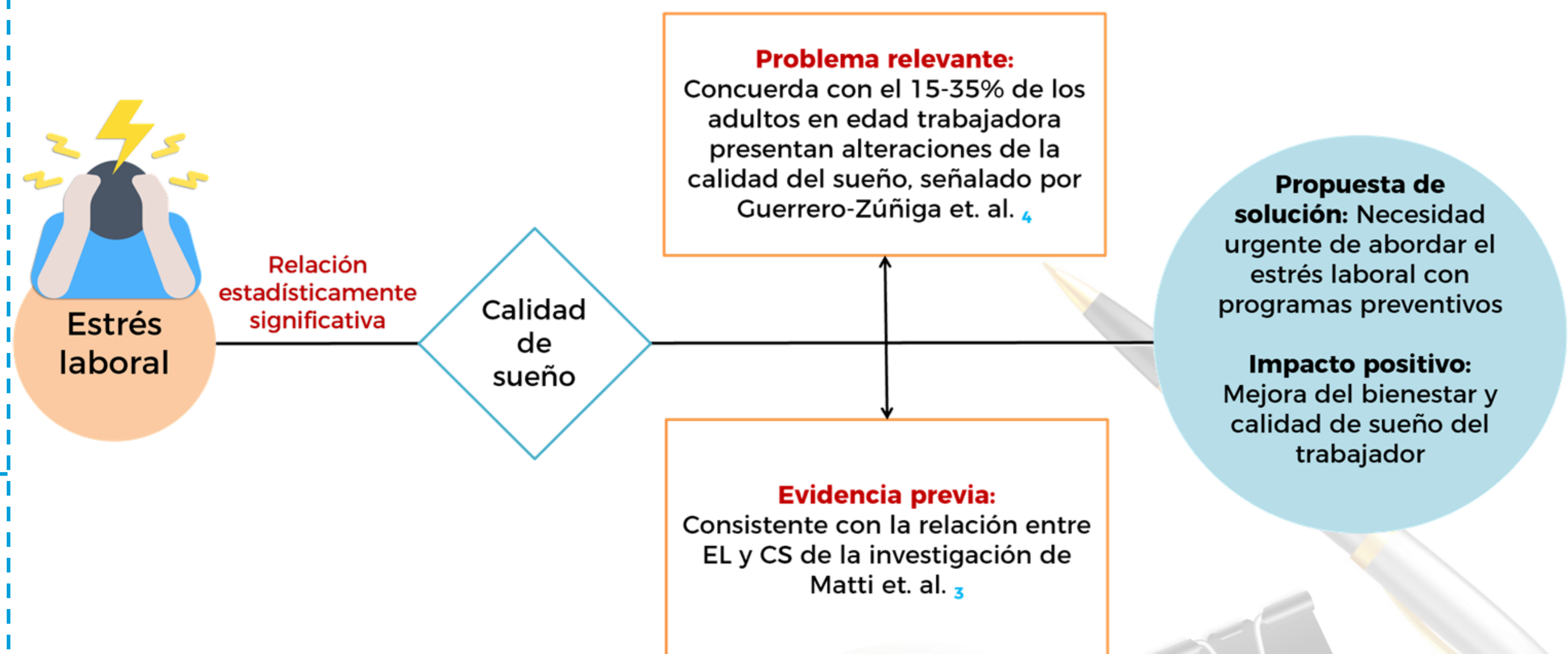
**Figura 3: Relación entre estrés laboral y calidad de sueño**



Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos del análisis de datos en software estadístico SPSS

## Discusión y conclusión

**Figura 4: Diagrama de impacto de concordancias de resultados obtenidos**



Elaboración propia a partir de las referencias encontradas de investigaciones previas

## Agradecimientos:

Agradezco al corporativo privado y al equipo del LABBSO, ENMH-IPN, por su colaboración en el proyecto. Al apoyo financiero otorgado con la beca institucional del IPN.