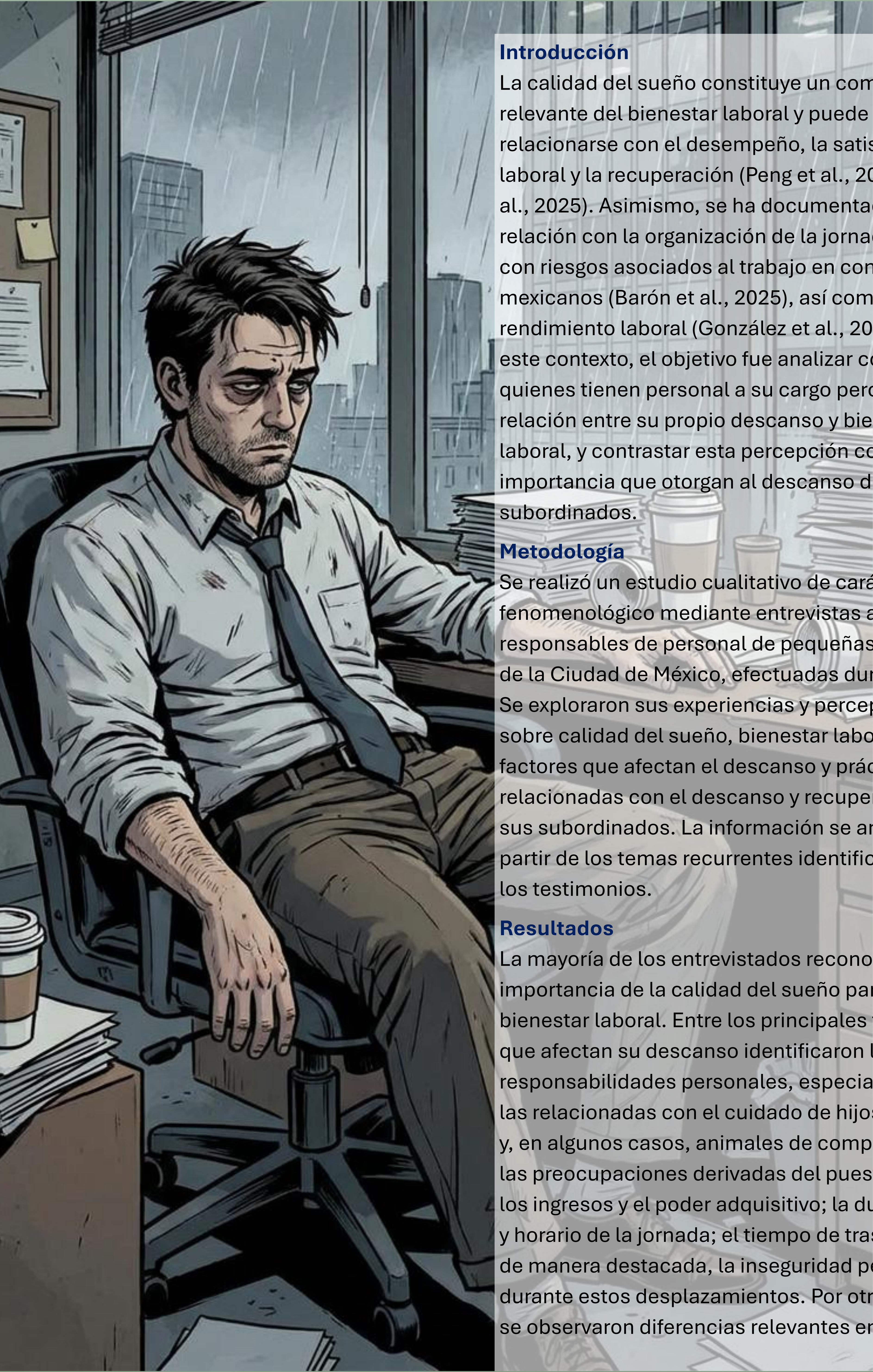




13° Foro de Investigación
Red de Posgrados en Salud en el Trabajo
Hospital Central Sur de Alta Especialidad Pemex
Entornos de trabajo seguros y saludables



BIENESTAR LABORAL Y CALIDAD DEL SUEÑO
EXPERIENCIAS Y PRÁCTICAS DE RESPONSABLES DE PERSONAL



Introducción

La calidad del sueño constituye un componente relevante del bienestar laboral y puede relacionarse con el desempeño, la satisfacción laboral y la recuperación (Peng et al., 2023; Liu et al., 2025). Asimismo, se ha documentado su relación con la organización de la jornada laboral y con riesgos asociados al trabajo en contextos mexicanos (Barón et al., 2025), así como con el rendimiento laboral (González et al., 2026). En este contexto, el objetivo fue analizar cómo quienes tienen personal a su cargo perciben la relación entre su propio descanso y bienestar laboral, y contrastar esta percepción con la importancia que otorgan al descanso de sus subordinados.

Metodología

Se realizó un estudio cualitativo de carácter fenomenológico mediante entrevistas a 45 responsables de personal de pequeñas empresas de la Ciudad de México, efectuadas durante 2025. Se exploraron sus experiencias y percepciones sobre calidad del sueño, bienestar laboral, factores que afectan el descanso y prácticas relacionadas con el descanso y recuperación de sus subordinados. La información se analizó a partir de los temas recurrentes identificados en los testimonios.

Resultados

La mayoría de los entrevistados reconoció la importancia de la calidad del sueño para su propio bienestar laboral. Entre los principales factores que afectan su descanso identificaron las responsabilidades personales, especialmente las relacionadas con el cuidado de hijos, padres y, en algunos casos, animales de compañía; las preocupaciones derivadas del puesto, los ingresos y el poder adquisitivo; la duración y horario de la jornada; el tiempo de traslado y, de manera destacada, la inseguridad percibida durante estos desplazamientos. Por otro lado, no se observaron diferencias relevantes entre

quienes utilizan transporte personal y quienes recurren al transporte público. También se identificaron deficiencias en la higiene del sueño asociadas con el uso de pantallas antes de dormir: los mayores de 30 años reportaron principalmente redes sociodigitales y plataformas de entretenimiento, mientras que los más jóvenes señalaron un uso elevado de juegos en línea. En contraste, aunque reconocieron los efectos de la privación del sueño sobre el bienestar laboral, los entrevistados no evidenciaron un interés equivalente por el descanso de sus subordinados ni la adopción de medidas orientadas a favorecer su recuperación.

Discusión

Los resultados sugieren una disociación entre el reconocimiento del descanso como condición del propio bienestar y su consideración como componente del bienestar de los trabajadores. La naturalización del contacto fuera del horario laboral, los cambios de turno y la desestimación de las condiciones de traslado o circunstancias particulares parecen revelar que el conocimiento sobre los efectos de la privación del sueño no necesariamente se traduce en prácticas organizacionales orientadas a prevenir sus consecuencias. Esta situación adquiere particular relevancia ante el reconocimiento normativo del derecho a la desconexión en el trabajo (STPS, 2023).

Conclusiones

La calidad del sueño y el bienestar laboral de los entrevistados están condicionados por factores personales, económicos, laborales y contextuales. Sin embargo, el reconocimiento de su importancia para el propio bienestar no parece trasladarse de manera equivalente a la gestión del descanso de los subordinados. Los hallazgos sugieren la importancia de promover una cultura organizacional que reconozca y favorezca la buena calidad del sueño como condición necesaria para el bienestar laboral.

Referencias

Barón, Z., Dávila, L. y Hernández, C. (2025). Relación de calidad de sueño y rotación de jornada laboral en una empresa de México. *Desarrollo sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación*, 7 (70) 12-20. <https://doi.org/10.51896/rilcods.v7i70.948>

González, M. Barbosa, V. y Espinoza, L. (2026). Calidad del sueño y rendimiento laboral en primer nivel de atención. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(6), 10800-10811. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6.22260

Liu, X., Qin, N., & Wei, X. (2025). The Complex Relationship Between Sleep Quality and Job Satisfaction: A Machine Learning-Based Bayesian Rule Set Algorithm. *Behavioral Sciences*, 15(3), 276. <https://doi.org/10.3390/bs15030276>

Peng, J., Zhang, J., Wang, B., He, Y., Lin, Q., Fang, P. y Wu, S. (2023). The relationship between sleep quality and occupational well-being in employees: The mediating role of occupational self-efficacy. *Frontiers in psychology*, 14, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1071232>

Secretaría del Trabajo y Previsión Social. (2023, 8 de junio). *Norma Oficial Mexicana NOM-037-STPS-2023, Teletrabajo-Condicion de seguridad y salud en el trabajo*. Diario Oficial de la Federación. <https://sidof.segob.gob.mx/notas/5691672>



Dra. Verónica Torres Sandoval
UNAM, División de Investigación FCA

www.Torres-S.com v@unam.mx