



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA  
EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE SALUD**

Calidad de sueño y estrés laboral en personal de una  
institución castrense de Madre de Dios, 2024

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**  
Maestro en Gestión de los Servicios de la Salud

**AUTOR:**

Francia Mayorca, Harold Manuel ([orcid.org/0009-0008-5673-3613](https://orcid.org/0009-0008-5673-3613))

**ASESORES:**

Dr. Garay Flores, German Vicente ([orcid.org/0000-0002-7118-6477](https://orcid.org/0000-0002-7118-6477))

Mg. Sulca Jordan, Juan Manuel ([orcid.org/0000-0002-4233-4928](https://orcid.org/0000-0002-4233-4928))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Calidad de las Prestaciones Asistenciales y Gestión del Riesgo en Salud

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

**LIMA – PERÚ**

**2024**

## Declaratoria de Autenticidad del Asesor



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD**

### Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, GARAY FLORES GERMAN VICENTE, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ATE, asesor de Tesis titulada: "Calidad de sueño y estrés laboral en personal de una institución castrense de Madre de Dios, 2024", cuyo autor es FRANCIA MAYORCA HAROLD MANUEL, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 02 de Agosto del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
GARAY FLORES GERMAN VICENTE DNI: 10790283 ORCID: 0000-0002-7118-6477	Firmado electrónicamente por: GGARAYFL01 el 04- 08-2024 00:32:37

Código documento Trilce: TRI - 0843894



# Declaratoria de Originalidad del Autor



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD**

## Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, FRANCIA MAYORCA HAROLD MANUEL estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ATE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Calidad de sueño y estrés laboral en personal de una institución castrense de Madre de Dios, 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
HAROLD MANUEL FRANCIA MAYORCA <b>DNI:</b> 41780587 <b>ORCID:</b> 0009-0008-5673-3613	Firmado electrónicamente por: HFRANCIAM el 02-08- 2024 22:49:19

Código documento Trilce: TRI - 0843893



## **Dedicatoria**

A mi querida familia,

Con profunda gratitud y amor, dedico esta tesis a cada uno de ustedes. Gracias por el apoyo constante, la paciencia y el amor incondicional que han brindado durante este viaje académico. Vuestro aliento ha sido el faro que ha iluminado mi camino en los momentos más difíciles y ha sido fundamental para alcanzar este logro. Esta conquista no solo es mía, sino también vuestra.

Con todo mi amor, Harold.

## **Agradecimiento**

Quisiera expresar mi más sincero agradecimiento a todos los profesionales que dedicaron su tiempo y expertise en la revisión de mi tesis, sus valiosos consejos, opiniones y recomendaciones han sido esenciales para llevar este trabajo a su conclusión satisfactoria, estoy profundamente agradecido por su apoyo y orientación a lo largo de este proceso.

Asimismo, extiendo mi gratitud a la Universidad César Vallejo por proporcionarme no solo los recursos educativos necesarios, sino también un ambiente académico enriquecedor que ha facilitado mi crecimiento personal y profesional, esta institución ha sido fundamental en mi formación y en la realización de este proyecto de investigación.

Con gratitud, Harold.

## Índice de contenidos

Declaratoria de autenticidad del asesor	ii
Declaratoria de autenticidad del autor	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
I.    INTRODUCCIÓN	1
II.   METODOLOGÍA	12
III.  RESULTADOS	16
IV.  DISCUSIÓN	22
V.   CONCLUSIONES	28
VI.  RECOMENDACIONES	29
REFERENCIAS	30
ANEXOS	

## Índice de tablas

Tabla 1.	Hipótesis general	16
Tabla 2.	Hipótesis específica 1	17
Tabla 3.	Hipótesis específica 2	18
Tabla 4.	Hipótesis específica 3	19
Tabla 5.	Nivel porcentual de la calidad de sueño	20
Tabla 6.	Nivel porcentual del estrés laboral	21

## Índice de figuras

Figura 1. Esquema del diseño de investigación correlacional	13
---	----

## Resumen

La presente investigación se adecua al objetivo 3 (ODS 3), correspondiendo a la salud y bienestar el cual aborda la calidad del sueño y el estrés laboral considerando la importancia que tiene la salud mental y como esta se puede ver afectada si no se mantiene un adecuado tiempo de descanso, con el objetivo de investigación de: Determinar la relación entre la calidad de sueño y estrés laboral en personal de una institución castrense de Madre de Dios, 2024, desde un tipo de investigación básica, con un enfoque cuantitativo, y un diseño no experimental, transversal y correlacional, con una población censal de 70 participantes, ejecutando dos cuestionarios válidos y confiables, los resultados fueron determinados por la prueba no paramétrica de Rho de Spearman, hallando un índice de relación inversa de -0.433 y una significancia de 0.000 con  $p < 0.01$ , concluyendo que entre la calidad de sueño y el estrés laboral existe una relación inversa moderada significativa.

**Palabras clave:** Calidad de sueño, Estrés Laboral, Agotamiento.

### **Abstract**

This research is in line with objective 3 (ODS 3), corresponding to health and well-being, which addresses the quality of sleep and work stress, considering the importance it has. mental health and how it can be affected if adequate rest time is not maintained, with the research objective of; Determine the relationship between sleep quality and work stress in personnel of a military institution in Madre de Dios, 2024, from a type of basic research, with a quantitative approach, and a non-experimental, transversal and correlational design, with a census population, of 70 participants, executing two valid and reliable questionnaires, the results were determined by Spearman's non-parametric Rho test, finding an inverse relationship index of -0.433 and a significance of 0.000 with  $p < 0.01$ , concluding that between the quality of sleep and work stress there is a significant moderate inverse relationship.

**Keywords:** Sleep quality, Work stress, Exhaustion.

## I. INTRODUCCIÓN

La práctica policial está caracterizada por la atención al caos social, aunado a una ciudadanía con hábitos incorrectos y contraproducentes, donde cobra mayor relevancia la acción de la policía quienes tratan de hacer cumplir las leyes, generando en ellos, niveles de estrés (Jiménez et al., 2021). La investigación es importante porque el estrés en el trabajo repercute en la calidad de sueño y se considera como respuesta de las interacciones entre el colaborador, entorno y percepciones negativas ante contextos vistos como amenazadores, propias de las labores del trabajo, que atenta contra el bienestar psicológico y social (Hanco, 2023). De acuerdo con lo expuesto en el estudio, la alineación del objetivo del desarrollo sostenible (ODS) adecuado al objetivo 3 correspondiendo a la salud y bienestar el cual aborda la calidad del sueño y el estrés laboral considerando la importancia que tiene la salud mental y como esta se puede ver afectada si no se mantiene un adecuado tiempo de descanso, además, que el personal policial mantiene diariamente una carga laboral exigente por lo tanto, debe tener un descanso que le permita hacer sus actividades de manera óptima y resguardar su salud.

Angehrn et al. (2020) en su investigación realizada en Canadá estimó que acerca del 49–60% de los trabajadores de la policía presentaban insomnio clínico, las pautas globales para el bienestar psicológico en el entorno laboral sugieren estrategias para abordar los riesgos para la salud mental, como la excesiva carga laboral, comportamientos negativos y otros factores que provocan ansiedad en el trabajo, además, recomendó las formaciones de la directiva administrativa que implementen estrategias para lograr la prevención de los ambientes de trabajo estresantes y ayudar a los empleados que sufren de alguna complicación psicológica (Chopko et al., 2021).

En Latinoamérica, a través de un estudio se estimó que las naciones con alta evidencia de complicaciones de salud como el estrés laboral son Venezuela, Ecuador y Panamá 63%, 54% y 49% respectivamente, siendo estos países los que corren más riesgo de que los trabajadores padezcan trastornos mentales causado por actividades laborales (Mongón et al., 2023). Por otra parte, en Paraguay los problemas para conciliar un buen descanso preocupan cada vez

más, ya que se relaciona a desmotivación, daños en las funciones cognitivas y alto riesgo de patologías crónicas como trastornos mentales, complicaciones cardiovasculares, entre otras; el 58 % de los paraguayos posee problemas para conciliar el sueño (León, 2020). La corta duración y la mala calidad del sueño se han asociado con enfermedades psicológicas (Mejía et al., 2023).

En un estudio realizado en Perú, específicamente en la localidad de Chiclayo, en cuanto al grado de estrés en el trabajo en un puesto de la policía, se obtuvo que, el 81.3% del personal policial presentó un alto grado de estrés en el trabajo, el 11.3% un nivel regular y el 7.3% un bajo nivel (Ventura et al., 2021). Los trastornos del sueño son una preocupación importante para la salud pública, ya que la falta de sueño está relacionada con el bienestar psicológico y físico de los individuos (Silva, 2021). Por lo tanto, constituye un conjunto de factores que puede generar preocupación, inquietud e intranquilidad en las actividades del trabajador a causa de la alta exigencia laboral (García et al., 2020).

A nivel local los profesionales que participaron en la presente investigación atraviesan por mucha carga horaria, lo que repercute en la calidad del sueño y en el descanso lo cual puede generar diversas consecuencias negativas. En el personal se ha observado tensión, actitudes de agotamiento, al momento de realizar algunas labores, estado ansioso y preocupación, la cual puede afectar su productividad laboral y generar estrés. El presente estudio está enfocado en la identificación de la calidad de sueño y su vínculo con el estrés en el trabajo en el personal de una institución castrense en Madre de Dios, esto debido a los factores antes mencionados, considerando que a través de diversos medios y métodos se puede conocer e informar de manera oportuna para su debido tratamiento y mantener un desarrollo adecuado de sus labores.

El problema general planteado es: ¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño y estrés laboral en personal de una institución castrense de Madre de Dios, 2024? Los problemas específicos son: a) ¿Cuál es la relación entre la calidad del sueño y agotamiento emocional en el personal de una institución castrense en Madre de Dios, 2024? b) ¿Cuál es la relación entre la calidad del sueño y la despersonalización en el personal de una institución castrense en Madre de Dios, 2024? c) ¿Cuál es la relación entre la calidad del sueño y la falta

de realización personal en el personal de una institución castrense en Madre de Dios, 2024?

Referente a la justificación teórica en el presente estudio, se logra incorporar conocimientos científicos sobre Calidad de sueño y estrés laboral en personal de una institución castrense de Madre de Dios, 2024 donde se empleó el análisis de las teorías asociadas a las variables de estudio y con ello se logró conocer información esencial que servirá de utilidad para próximas investigaciones que vayan en correspondencia con las variables. Referente a (Hernández y Mendoza, 2018) indicaron el enfoque teórico representa los conocimientos que son obtenidos y asimilados por el investigador. Igualmente, la justificación práctica Sánchez (2019) señaló esta justificación es expresada como el análisis que logrará favorecer de modo positivo al estudio y que, también, permitirá la resolución de problemas prácticos; en este sentido, la presente investigación brindará aportes prácticos que servirán para intervenir en la prevención y promoción, y de este modo contrarrestar dicho problema el cual afecta el equilibrio emocional y el desempeño en las actividades policiales. Posteriormente, la justificación metodológica, en donde se emplean y aplican métodos e instrumentos para evaluar la relación entre la calidad de sueño y estrés laboral, lo que facilitará de forma metodológica a futuros investigadores como un instrumento confiable y con validez.

Como objetivo general se planteó: Determinar la relación entre la calidad de sueño y estrés laboral en personal de una institución castrense de Madre de Dios, 2024 y como objetivos específicos: a) Analizar la relación entre la calidad del sueño y agotamiento emocional en el personal de una institución castrense de Madre de Dios, 2024, b) Evaluar la relación entre la calidad del sueño y la despersonalización en el personal de una institución castrense de Madre de Dios, 2024, c) Determinar la relación entre la calidad del sueño y la falta de realización personal en el personal de una institución castrense de Madre de Dios, 2024.

Seguidamente, se describe a Orna et al. (2024) en su trabajo se trazaron como objetivo general determinar la relación entre calidad de sueño y el síndrome de burnout; Concluyendo que una correcta calidad de sueño se genera

disminución en los niveles de agotamiento emocional y aumenta la eficacia profesional, por lo cual se recomendó dormir las horas correspondientes para evitar complicaciones.

Guevara et al. (2023) en su estudio su objetivo general fue determinar la relación entre la calidad del sueño y el estrés en trabajadores, los hallazgos mostraron la prevalencia de problemáticas en los trabajadores asociadas al sueño lo cuales que necesitan atenciones médicas en el 57,1%; continuando con el 30% quienes no presentaron dificultades para dormir; en cuanto al estrés encontraron prevalencia de nivel medio y alto en el 98,6% de participantes; no se encontraron diferencias entre el nivel de estrés y el sexo de los evaluados y posteriormente detallaron la ausencia de una asociación estadística-significativa entre la calidad del sueño y el estrés. Concluyeron que la calidad del sueño se manifiesta de manera independiente al nivel de estrés; por lo cual, se deben establecer estrategias que ayuden a los trabajadores a mejorar su estilo de vida y bienestar mental.

Li et al. (2022) en su trabajo de investigación estableció como propósito principal analizar el estrés ocupacional, en cuanto a la población quedó constituida por 1.141 empleados. Los hallazgos mostraron el (56,6%) de participantes padecieron trastornos del sueño; la incidencia de estos trastornos difirió de acuerdo a la profesión, el tiempo y tipo de trabajo, el turno laboral, la edad y el sexo. Las puntuaciones de estrés ocupacional, salud mental y calidad del sueño se relacionaron de manera positiva (0,657). Concluyeron que los trabajadores tienen graves complicaciones de sueño, por lo que se deben establecer medidas efectivas para disminuir el estrés ocupacional y aliviar los problemas de salud mental, y los niveles de citoquinas pueden utilizarse como un predictor de los trastornos del sueño.

Almheiri et al. (2021) presentaron como objetivo general analizar la asociación entre el trabajo por turnos y el estrés, la calidad del sueño y el desempeño cognitivo dentro de la fuerza laboral. Presentaron una investigación de enfoque cuantitativo, básica, no experimental; como población se consideró a 307 participantes que trabajaban en la policía de Sharjah; como técnicas utilizaron encuestas. Los hallazgos relevaron correlaciones importantes entre el

trabajo por turnos y la calidad del sueño, mientras que el impacto del trabajo por turnos sobre el estrés y el rendimiento cognitivo de los participantes resultó insignificante. En conclusión, este estudio encontró asociación entre el trabajo por turnos y el estrés, la calidad del sueño y el rendimiento cognitivo entre Oficiales de policía de Sharjah; asimismo, se evidenció por medio de la evaluación la asociación entre el trabajo por turnos y la gravedad del estrés en los últimos tres meses en la población analizada; en este sentido los autores recomendaron establecer medidas estratégicas para aminorar los riesgos que produce la falta de sueño y estrés laboral.

Angehrn et al. (2020) en su estudio se trazó como objetivo general analizar la calidad del sueño y síntomas de trastornos mentales entre el personal de seguridad pública canadiense; emplearon un método cuantitativo, básico, no experimental; en cuanto a la población quedó constituida por 5813 participantes. Los hallazgos mostraron que la calidad del sueño se correlacionó con las medidas de detección del trastorno de estrés postraumático, la depresión, el trastorno de ansiedad social ( $r = 0,718$ ). El personal de seguridad pública dio positivo en la prueba de insomnio, tenían entre 3,43 y 6,96 veces más posibilidades de arrojar positivo en la prueba de un trastorno mental. Todo el personal informó niveles variables de calidad del sueño, y las perturbaciones más bajas se encontraron entre los bomberos y la policía municipal/provincial. Concluyeron que el sueño parece ser un factor potencialmente importante para el bienestar psicológico de los trabajadores de seguridad pública.

De la misma manera se presentan los estudios nacionales Delgado (2023) en su investigación estableció como objetivo determinar la relación entre el estrés laboral y la calidad del sueño, y para ello consideró una muestra de 96 peritos; los cuestionarios Maslach y Pittsburgh, los hallazgos establecieron que las variables descritas se relacionan con  $p=0.000$ .

Rodríguez (2023) en su estudio se trazó como propósito describir el estrés laboral, en los hallazgos se consiguió identificar que el 75% y 24% mostraron nivel de estrés en el trabajo medio y alto correspondientemente, referente al desempeño en el trabajo prevalecieron los niveles medio 55% y alto 45%. Como

conclusión se propuso un plan de intervención para mitigar el estrés en el trabajo y mejorar el desempeño de los colaboradores analizados.

Ventura et al. (2021) en su trabajo presentaron como objetivo general analizar la relación entre el estrés y desempeño laboral de una dependencia policial. Emplearon un método cuantitativo, básico, como universo de estudio se consideró a 150 empleados policiales. Los hallazgos arrojaron que, el 81.3% del personal policial presentó un alto nivel de estrés en el trabajo, el 11.3% un nivel regular y el 7.3% un bajo nivel. Además, se evidenciaron los rasgos y tipo de trabajo, con una representación alta de acuerdo al 68% de los trabajadores policiales, un nivel regular de acuerdo al 24% y un bajo nivel de acuerdo al 8% del personal policial y el entorno de trabajo, con un nivel alto según el 64.7%, un nivel regular conforme al 25.3% del personal policial, y un bajo nivel conforme al 10% del personal policial.

Luján et al. (2021) en su artículo establecieron como objetivo principal establecer la relación entre la capacidad resiliente y el estrés que presentan los efectivos policiales, Lima. Su estudio fue de metodología cuantitativa, básica, no experimental, correlacional, en cuanto a la población consideraron a 408 efectivos policiales. Los hallazgos indicaron que existe correlación entre la actitud resiliente y el estrés en el personal policial de ,717. Asimismo, los componentes que logran influir en la determinación del estrés en el personal policial están mediados por los cambios constantes de horario, condición laboral, ambiente en el contexto del trabajo, respaldo institucional, entre otros componentes evidenciados. Concluyeron que las capacidades resilientes ubicadas en un nivel medio permiten adaptarse a los requerimientos del entorno y realizar las labores con alto desempeño, pese al nivel alto de estrés hallado en los efectivos policiales; asimismo, existe asociación entre los turnos laborales y las problemáticas sociales, creando alteraciones de sueño.

Vilchez et al. (2020) en su estudio se trazaron como propósito establecer la asociación entre los problemas de salud mental y la calidad de sueño; su investigación fue cuantitativa, tipo básica, diseño no experimental, como población consideraron a 892 participantes. En los hallazgos encontraron que el 77,69% de participantes presentaron mal sueño; referente a la salud mental

encontraron que el 32,51% padecían síntomas depresivos, el 52,91% trastorno de ansiedad y el 34,64% estrés. Concluyeron observado una alta frecuencia de individuos con mal sueño; en este sentido, el mal estilo del sueño se asocia a los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en los participantes, así como problemas para realizar sus labores diarias, lo que afectó significativamente su rendimiento, estado de ánimo y concentración.

Para entender la primera variable, calidad de sueño, explicamos el análisis Modelo Pittsburgh de Calidad de Sueño (PSQI) quien construyo una es una herramienta estandarizada y validada que se utiliza para medir la calidad y patrones de sueño en individuos adultos, este instrumento, es ampliamente utilizado en contextos clínicos y de investigación para analizar la calidad del sueño durante un período de tiempo específico, usualmente un mes. (Díaz y Rubio, 2013).

El Modelo Pittsburgh de Calidad de Sueño - PSQI consta de 19 ítems individuales que se agrupan en siete componentes, (Reza et al., 2024), cada uno de estos componentes se puntúa en una escala de 0 a 3, donde 0 indica que no hay dificultad y 3 indica severas dificultades. La suma de todas estas puntuaciones conforma la puntuación global del PSQI, la cual varía de 0 a 21, un puntaje total de 5 o más sugiere la presencia de significativas dificultades en al menos dos áreas o problemas moderados en más de tres áreas, lo que indica una mala calidad de sueño. (Zitser et al., 2022).

El Modelo Pittsburgh de Calidad de Sueño - PSQI ha sido utilizado no solo para medir la calidad del sueño en la población en general, sino también en investigaciones que examinan la conexión entre el sueño y diferentes condiciones médicas y psicológicas, como la depresión, la ansiedad y las enfermedades crónicas, la capacidad de este cuestionario para proporcionar medidas específicas y comparables de la calidad del sueño lo hace una herramienta invaluable para el diagnóstico y seguimiento de trastornos del sueño, así como para evaluar la eficacia de las intervenciones terapéuticas destinadas a mejorar el descanso (Cole et al., 2006).

Para poder entender la segunda variable de estrés laboral, fundamentamos la explicación de La teoría del burnout de Christina Maslach es uno de los marcos

más influyentes para comprender el agotamiento profesional, especialmente en trabajos que involucran interacciones humanas intensas, como la salud y la educación, esta teoría identifica tres componentes principales del burnout: el agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización personal. (Olivares, 2017).

Agotamiento emocional es el componente más evidente del burnout y se refiere a la sensación de estar exhausto por las demandas emocionales y físicas del trabajo, los individuos con alto nivel de agotamiento emocional a menudo sienten que no tienen más que dar emocional o físicamente en el trabajo, lo que puede resultar en una sensación de estar sobrepasado y agotado al final del día laboral. (Aldáz et al., 2020).

Despersonalización se manifiesta en un trato cínico y distante hacia los clientes, pacientes o estudiantes, considerándolos como objetos más que como personas, este mecanismo de defensa puede ser una respuesta al estrés laboral crónico, donde la persona intenta protegerse de la sobrecarga emocional reduciendo su capacidad de empatizar con los demás. (Delgado, 2023).

Falta de realización personal en el ámbito laboral se presenta cuando el individuo percibe que no está logrando sus objetivos o metas profesionales, esto se asocia con una disminución de la autoestima y una visión negativa de su propia habilidad y eficiencia en el trabajo. Los empleados pueden experimentar la sensación de que su labor es insignificante o que no están aportando de manera significativa, lo cual reduce su motivación y satisfacción en el empleo. (Olivares, 2017).

La Escala de Burnout de Maslach (MBI) se desarrolló como una herramienta para evaluar estos tres componentes, permitiendo a investigadores y profesionales medir los niveles de burnout en diferentes entornos laborales, la MBI ha sido utilizada ampliamente en estudios para explorar las relaciones entre el burnout y diversas variables laborales, como la carga de trabajo, el control sobre el trabajo, la recompensa, la comunidad, la justicia y los valores en el trabajo, prevenir y manejar el burnout requiere un enfoque integral. Las estrategias efectivas incluyen mejorar el equilibrio entre la vida laboral y personal, proporcionar apoyo psicológico, fomentar un ambiente laboral positivo

y justo, y ofrecer formación para mejorar las habilidades de manejo del estrés y la resiliencia emocional, reconocer y abordar temprano los signos de burnout puede ayudar a mitigar sus efectos perjudiciales, mejorando no solo la salud mental y física de los empleados, sino también la productividad y la eficacia organizacional (Olivares, 2017).

Finalmente, los conceptos de cada una de las variables al igual en sus dimensiones; la calidad del sueño se conoce como los componentes que tiene cada persona sobre su desarrollo al conciliar el sueño, en esta inciden componentes como la hora acostarse, así expertos establecen alrededor de 7 a 8 horas al día para una correcta recuperación del organismo (Delgado, 2023). Por su parte González (2022) señaló que el sueño es considerado un procedimiento fisiológico, muy importante para la salud integral de una persona, simboliza uno de los factores clínicos más extendidos, pero menos comprendidos, por lo que se hace esencial comprender su incidencia y los factores que pueden determinarla.

Las dimensiones; en primer lugar, la calidad subjetiva del sueño, esta dimensión evalúa la percepción general que tiene una persona sobre su calidad de sueño, incluye preguntas sobre la satisfacción con el sueño, considerando aspectos como el confort del dormitorio y la facilidad con la que se duerme. (Miró et al., 2005).

Además la latencia del sueño, se refiere al período que transcurre desde que una persona apaga las luces y se dispone a dormir hasta que finalmente se queda dormida, un tiempo prolongado en conciliar el sueño puede ser un indicio de ansiedad, estrés o trastornos del sueño (Miró et al., 2005), con respecto a la duración del sueño, esta categoría cuantifica el número total de horas de sueño que una persona consigue en una noche común, un tiempo de sueño suficiente es fundamental para la recuperación y el funcionamiento óptimo durante el día (Miró et al., 2005).

Por consiguiente, la eficiencia habitual del sueño, calculada como el porcentaje del tiempo en cama que la persona realmente pasa dormida. Se considera una eficiencia del sueño baja si la persona pasa mucho tiempo en la cama sin dormir, lo que puede indicar insomnio o trastornos del sueño. (Miró et

al., 2005), en ese contexto los trastornos del sueño, evalúa la frecuencia de dificultades relacionadas con el sueño, como despertar en mitad de la noche o demasiado temprano por la mañana, tener dolor o molestias en la cama, o experimentar apnea del sueño. (Miró et al., 2005).

Al igual el uso de medicamentos para dormir, esta dimensión mide la frecuencia con la que una persona utiliza medicamentos prescritos o de venta libre para ayudarse a dormir, el uso frecuente de medicamentos puede indicar problemas subyacentes de salud o sueño. (Miró et al., 2005), la disfunción diurna: Se refiere a la dificultad para mantenerse despierto durante el día o la incapacidad para llevar a cabo las tareas diarias, también abarca si el sueño insatisfactorio afecta la capacidad de la persona para funcionar normalmente durante las horas de vigilia. (Miró et al., 2005).

Asimismo, el estrés laboral se considera como respuesta de las interacciones entre empleados, ambiente de trabajo y percepciones negativas del individuo ante contextos percibidos como amenazantes, propios de la actividad laboral, que atenta contra el bienestar biopsicosocial (Delgado, 2023). Las amenazas generadas a causa estrés pueden ser objetivas o subjetivas, agudas o crónicas. Además, está el factor cognitivo de la apreciación del individuo del contexto que es crítico. También, se considera que cuanto menor es la sensación de control sobre el entorno, aumenta el estrés (Aldáz et al., 2020).

Como dimensiones; el Agotamiento Emocional: Se refiere a la sensación de estar completamente drenado y sobrecargado emocionalmente debido a las exigencias del trabajo. Es la fatiga que resulta de enfrentar presiones emocionales y físicas constantes, llevando a la persona a sentirse agotada y sin recursos para manejar las situaciones diarias. (Aldáz et al., 2020).

Despersonalización: Implica un sentimiento de cinismo o una actitud negativa hacia los colegas, clientes o pacientes, tratándolos de manera impersonal como si fueran objetos en lugar de seres humanos. Este componente del burnout refleja un mecanismo de defensa donde la persona se distancia emocionalmente de otros para protegerse del estrés emocional del trabajo. (Aldáz et al., 2020).

Falta de Realización Personal: Este componente describe la sensación de insatisfacción con el propio desempeño y logros en el trabajo. La persona percibe que no está logrando sus objetivos ni cumpliendo con sus expectativas profesionales, lo que puede llevar a un sentimiento de ineficacia y una baja autoestima profesional. (Aldáz et al., 2020).

HG: La calidad del sueño se relaciona significativamente con el estrés laboral en personal de una institución castrense en Madre de Dios, 2024 y HHEE: La calidad del sueño se relaciona significativamente con las dimensiones agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal en el personal de una institución castrense en Madre de Dios, 2024.

## II. METODOLOGÍA

La investigación se clasificó como básica, con el objetivo de ahondar en el conocimiento de las variables y problemas tratados (OECD, 2018), este tipo de estudio se centró en comprender de manera más amplia y detallada los fenómenos investigados, proporcionando una base teórica sólida, además, se basó en un enfoque cuantitativo, lo que permitió recolectar y analizar datos estadísticos para responder a las hipótesis formuladas (Destiny, 2017), este enfoque cuantitativo no solo permitió la recopilación de datos precisos, sino que también facilitó la comparación y generalización de los resultados, asegurando una mayor validez y fiabilidad en las conclusiones del estudio, la integración de estos métodos contribuyó a una comprensión más completa y rigurosa del tema investigado.

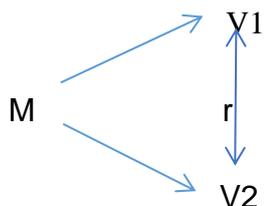
Asimismo, se adoptó un diseño no experimental, según lo indicado por (Hernández y Mendoza, 2018), quienes señalan que en este tipo de diseño el estudio se lleva a cabo sin manipular intencionadamente las variables, conservando así su fundamento original y observando los fenómenos después de que hayan ocurrido (Boucaud, 2017), esto permite analizar las relaciones y efectos naturales entre las variables, proporcionando una visión auténtica y no alterada de los hechos, este enfoque es especialmente útil para estudios descriptivos y correlacionales, ya que se enfoca en la observación y análisis de las variables en su contexto real, garantizando la validez externa de los resultados obtenidos.

De igual manera, la investigación se enmarcó en un nivel descriptivo y correlacional (Vega et al., 2021), con el propósito de determinar el grado de relación entre las variables, en este caso, la calidad del sueño y el estrés, en este sentido, se enfocó en procesar, examinar y recopilar datos numéricos relativos a las variables previamente establecidas, asimismo, se fundamenta en el objetivismo, es decir, el estudio del contexto real sin la influencia de juicios de valor, creencias o ideales del investigador, esto permite una observación imparcial y objetiva de los fenómenos, garantizando que los resultados reflejen de manera fiel las relaciones naturales entre las variables, sin sesgos introducidos por interpretaciones subjetivas, este enfoque es esencial para

asegurar la validez y la fiabilidad de los hallazgos, proporcionando una base sólida para la interpretación y aplicación práctica de los resultados.

### Figura 1

*Esquema*



Dónde:

M: Muestra del estudio

V1: Calidad de sueño

V2: Estrés laboral

r: Coeficiente de correlación

De acuerdo con Sánchez (2019) indicó que la población se refiere a la cantidad de participantes en el estudio los cuales poseen características similares. Dentro de la investigación se consideró 70 participantes de una institución castrense en Madre de Dios, 2024. Para la muestra de acuerdo con Betancourt y Caveides (2018) explicaron que la muestra puede ser la misma que la población siempre y cuando la población sea pequeña.

La muestra fue conformada por 70 participantes del personal de una institución castrense en Madre de Dios, 2024, escogidos bajo un muestreo no probabilístico en el cual el investigador selecciona la muestra atendiendo a los objetivos que desea conseguir (Hernández y Mendoza, 2018).

Referente a la técnica de recolección de información Otero (2018) indicó que se entiende como un proceso en el cual se aplican instrumentos para recoger la información pertinente de la situación problemática analizada. En el

estudio se utilizó como técnica la encuesta. Referente Stantcheva (2022), señalaron que el instrumento de evaluación es un documento que el indagador utiliza para recopilar los datos informativos, para el estudio se aplicaran dos cuestionarios uno para la variable calidad de sueño conformado por 7 dimensiones el cual contiene 19 ítems en escala Likert siendo validado en la investigación de Delgado (2023) y presentando una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.764. Igualmente, la variable estrés laboral cuenta con 3 dimensiones con un cuestionario de 22 ítems en escala Likert teniendo una validación en el estudio de Delgado (2023) y una confiabilidad de 0.789.

Para respaldar los cuestionarios adaptados, se implementó un riguroso procedimiento de validación mediante el juicio de expertos, este proceso permitió evaluar la suficiencia, claridad, coherencia y relevancia de cada pregunta en los dos cuestionarios, los expertos revisaron y analizaron meticulosamente cada ítem, asegurando que las preguntas fueran pertinentes y adecuadas para los objetivos del estudio, además, se realizaron ajustes basados en sus recomendaciones para mejorar la precisión y efectividad de los cuestionarios, garantizando que fueran herramientas confiables y válidas para la recolección de datos. Este enfoque minucioso contribuyó significativamente a la calidad y validez de los instrumentos empleados en la investigación (Hussein y Rozhgar, 2023) (Ver anexo 03).

Además, se estableció una prueba piloto adicional a 20 personas con las mismas características que nuestra muestra de investigación, para la variable calidad de sueño de sueño se determinó una alfa de 0.918 que corresponde a una fiabilidad MUY ALTA, para la variable estrés laboral de sueño se determinó una alfa de 0.931 que corresponde a una fiabilidad MUY ALTA. (Bonett y Wright, 2014).

En relación al análisis e interpretación de la información (Hernández y Mendoza, 2018) señalaron que este proceso implica procesar los datos recolectados para su posterior análisis, en este estudio, los datos obtenidos se analizarán utilizando el programa estadístico SPSS V25, donde se emplearon componentes específicos del software, la estadística descriptiva se utilizará para identificar y categorizar los niveles de las variables y sus dimensiones, mientras

que la estadística inferencial se aplicó para la prueba de hipótesis, esto permitió no solo describir y resumir la información de manera clara, sino también realizar inferencias y sacar conclusiones significativas sobre la relación entre las variables, facilitando una comprensión más profunda y detallada de los fenómenos estudiados, además, el uso del SPSS V25 asegura una mayor precisión y fiabilidad en los resultados obtenidos, contribuyendo al rigor científico del estudio.

Finalmente, en el estudio se respetaron los principios y fundamentos éticos para la inclusión de participantes, considerando aspectos como la confidencialidad, la beneficencia, la no maleficencia y el respeto hacia los individuos, además, se redactó siguiendo las normativas de la APA, séptima edición, citando y referenciando adecuadamente a los autores mencionados, asimismo, se cumplió con el formato y las directrices establecidas por la Universidad César Vallejo, adicionalmente, se obtuvieron los consentimientos informados de los participantes, asegurando su voluntariedad y comprensión del propósito del estudio, lo que contribuyó a la integridad y validez ética de la investigación.

### III. RESULTADOS

#### HG

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre la calidad de sueño y estrés laboral.

H<sub>1</sub>: Existe relación significativa entre la calidad de sueño y estrés laboral.

**Tabla 1**

*HG*

<b>Spearman</b>	<b>Estrés Laboral</b>	
	Índice	-0.433**
<b>Calidad de sueño</b>	Significancia	0.000
	N	70

*Nota.* (-), valor negativo que corresponde a una correlación inversa.

Interpretación:

Se determinó una correlación negativa moderada de la calidad de sueño y el estrés laboral en el personal de una institución castrense en Madre de Dios en 2024, con un  $r_s = -0.433$  indica que a medida que la calidad de sueño mejora, el nivel de estrés laboral tiende a disminuir significativamente, este resultado con un  $p=0.000$ , lo que confirma que intervenciones dirigidas a mejorar la calidad del sueño podrían tener un impacto positivo en la reducción del estrés laboral en este contexto específico.

**Tabla 2**

*HE 1*

<b>Spearman</b>	<b>Agotamiento Emocional</b>	
	Índice	-0.409**
<b>Calidad de sueño</b>	Significancia	0.000
	N	70

*Nota.* (-), valor negativo que corresponde a una correlación inversa.

Interpretación:

Se determinó una correlación negativa moderada entre la calidad de sueño y el agotamiento emocional en el personal de una institución castrense en Madre de Dios en 2024, con un  $r_s = -0.409$  indica que a medida que la calidad de sueño mejora, el nivel de agotamiento emocional tiende a disminuir significativamente y con un valor de  $p=0.000$ .

**Tabla 3**

*HE 2*

<b>Spearman</b>	<b>Despersonalización</b>	
	Índice	-0.443**
<b>Calidad de sueño</b>	Significancia	0.000
	N	70

*Nota.* (-), valor negativo que corresponde a una correlación inversa.

Interpretación:

Se determinó una correlación negativa moderada entre la calidad de sueño y la despersonalización en el personal de una institución castrense en Madre de Dios en 2024, con un  $r_s = -0.443$  indica que a medida que la calidad de sueño mejora, el nivel de despersonalización tiende a disminuir significativamente, y un  $p = 0.000$ .

**Tabla 4**

*HE 3*

<b>Spearman</b>	<b>Falta de realización personal</b>	
	Índice	-0.296*
<b>Calidad de sueño</b>	Significancia	0.013
	N	70

*Nota.* (-), valor negativo que corresponde a una correlación inversa.

Interpretación:

Se determinó una correlación negativa baja de la calidad de sueño y la falta de realización personal en el personal de una institución castrense en Madre de Dios en 2024, con un  $r_s =$  de -0.296 indica que a medida que la calidad de sueño mejora, la falta de realización personal tiende a disminuir, y un  $p= 0.013$ .

**Tabla 5***Nivel de la calidad de sueño*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>ALTO</b>	0	0%
<b>REGULAR</b>	34	48.60%
<b>BAJO</b>	36	51.40%
<b>TOTAL</b>	70	100%

*Nota.* Análisis descriptivo

Interpretación:

Se observa que ningún participante reporta calidad de sueño alta, el 48.60% tiene calidad de sueño regular y el 51.40% reporta una calidad de sueño baja. Esto indica que más de la mitad experimentan una calidad de sueño deficiente, mientras que casi la otra mitad tiene una calidad de sueño moderada, sin embargo, es preocupante que ningún participante tenga una calidad de sueño alta, lo que sugiere la necesidad de investigar factores que puedan estar afectando negativamente el sueño de los individuos.

**Tabla 6***Nivel de estrés laboral*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>ALTO</b>	34	48.60%
<b>REGULAR</b>	26	37.10%
<b>BAJO</b>	10	14.30%
<b>TOTAL</b>	70	100%

*Nota.* Análisis descriptivo

Interpretación:

Se evidencia que el 48.60% de participantes presenta nivel de estrés laboral alto, el 37.10% un nivel de estrés laboral regular, y el 14.30% reporta un nivel de estrés laboral bajo. Lo que indica que casi la mitad están experimentando altos niveles de estrés, lo cual puede afectar negativamente su bienestar y desempeño laboral. Un porcentaje significativo también muestra un nivel de estrés moderado, mientras que solo una pequeña parte de los participantes tiene un bajo nivel de estrés laboral, lo que sugiere cierta necesidad de incorporar estrategias efectivas para mitigar el estrés en el entorno laboral.

#### IV. DISCUSIÓN

En la presente investigación se evaluó la relación de la calidad de sueño y el estrés laboral en el personal de una institución castrense en Madre de Dios durante el año 2024, discutir estos resultados es crucial, ya que la calidad del sueño y el estrés laboral son factores determinantes del bienestar y desempeño del personal, comprender cómo estos elementos interactúan puede proporcionar valiosas orientaciones para diseñar intervenciones que mejoren tanto la salud como la eficiencia laboral en contextos de alta demanda como el militar, a continuación, se analizarán en detalle los hallazgos obtenidos y sus posibles implicaciones; para demostrar el objetivo de investigación; se determinó una correlación negativa moderada entre la calidad de sueño y el estrés laboral en el personal de una institución castrense en Madre de Dios en 2024, con un  $r_s = -0.433$  indica que a medida que la calidad de sueño mejora, el nivel de estrés laboral tiende a disminuir significativamente, este resultado es estadísticamente significativo con un  $p=0.000$

Este hallazgo es especialmente relevante en el entorno castrense, donde las demandas físicas y psicológicas son intensas y constantes, la mejora de la calidad del sueño podría no solo disminuir el estrés laboral, sino también mejorar el rendimiento general, la toma de decisiones y la cohesión del equipo.

Dichos resultados guardan coherencia con la investigación de Delgado (2023), quien encontró que el estrés laboral se relaciona con la calidad del sueño hallando un  $-0.567$ , la similitud en los resultados refuerza la robustez de la relación entre estas variables, resaltando la importancia de la calidad del sueño en la gestión del estrés laboral. Sin embargo, la diferencia en la magnitud de las correlaciones puede deberse a variaciones en las muestras o contextos específicos de cada estudio.

Al igual que Carrillo (2021), quien encontró una correlación negativa de  $-0.436$  entre la calidad de sueño y el estrés laboral, la similitud en los coeficientes refuerza la robustez de esta relación en distintos contextos y poblaciones, la consistencia de los resultados sugiere que la calidad del sueño es un factor crucial en la gestión del estrés laboral, independientemente del entorno

específico, la convergencia de estos estudios subraya la necesidad de implementar medidas que mejoren la calidad del sueño como una estrategia eficaz para mitigar el estrés laboral, en el contexto castrense, donde el personal enfrenta altos niveles de demanda física y emocional, estas intervenciones podrían ser especialmente beneficiosas.

Sin embargo, nuestros resultados contradicen lo encontrado por Carbajal (2023), quien no halló una relación significativa entre la calidad de sueño subjetiva y el estrés laboral, reportando un valor de significancia mayor al 5% (0.487), esta discrepancia podría deberse a diferencias en las metodologías empleadas, las características de las muestras o los contextos específicos de cada estudio, es posible que factores como la medición objetiva vs. subjetiva de la calidad del sueño, las condiciones laborales particulares y el tamaño de la muestra hayan influido en los resultados.

Para demostrar el objetivo específico 1; el análisis realizado sobre la relación entre la calidad de sueño y el agotamiento emocional en el personal de una institución castrense en Madre de Dios durante 2024 reveló un vínculo significativamente negativo, con un  $r_s = -0.409$ , se evidencia que la mejora en la calidad de sueño está asociada con una reducción en el nivel de agotamiento emocional, este hallazgo, apoyado por un valor de significancia de 0.000, confirma que la relación no es aleatoria, sino una interacción directa entre estas variables, estos resultados sugieren que intervenciones enfocadas en mejorar el sueño podrían ser estrategias efectivas para disminuir el agotamiento emocional entre el personal militar, contribuyendo así a un mejor bienestar general en entornos exigentes.

Los resultados actuales que muestran una correlación negativa moderada entre la calidad de sueño y el agotamiento emocional se alinean con los hallazgos de Medina (2017), quien reportó un coeficiente de correlación de -0.423, esta consistencia en los resultados refuerza la idea de que una mejor calidad de sueño está asociada con niveles más bajos de agotamiento emocional, la correlación negativa sugiere que a medida que mejora la calidad del sueño, disminuye el agotamiento emocional, lo cual es crucial para las intervenciones dirigidas a mejorar el bienestar mental de los individuos. Este

vínculo puede explicarse a través de la teoría de la recuperación del sueño, que postula que un sueño de buena calidad permite la recuperación de los recursos mentales y físicos que se agotan durante el día, por lo tanto, estos hallazgos no solo respaldan las conclusiones de Medina, sino que también subrayan la importancia de promover prácticas de higiene del sueño como parte de programas destinados a reducir el agotamiento emocional en poblaciones susceptibles.

Delgado (2023), encontró que entre el agotamiento emocional y la calidad de sueño con un  $r_s = 0.255$ , esta relación, aunque moderada, es significativa y podría indicar varios escenarios psicológicos o conductuales, una posible explicación para esta correlación podría ser que las personas con niveles más altos de agotamiento emocional podrían tener un sueño más profundo o más reparador como mecanismo compensatorio del cuerpo para recuperarse del estrés emocional, alternatively, podría ser que aquellos que reportan mayor agotamiento también perciban su sueño como de mayor calidad debido a una necesidad mayor de valorar positivamente las horas de sueño que consiguen.

Es por ello que una exploración más profunda de las métricas utilizadas para evaluar tanto la calidad del sueño como el agotamiento emocional, también resalta la importancia de considerar cómo la percepción personal de la calidad del sueño puede estar influenciada por el estado emocional de un individuo, lo cual es un área que merece atención adicional en investigaciones futuras.

El resultado del estudio actual, que muestra una correlación negativa o una falta de correlación significativa entre la calidad del sueño y el agotamiento emocional, contrasta directamente con los hallazgos de Catunta y Meza (2019), quienes reportaron una correlación positiva moderada ( $r_s = 0.333$ ), esta discrepancia podría deberse a varios factores que influyen en la investigación, tales como diferencias en la población estudiada, los métodos de medición del sueño y el agotamiento emocional, o incluso las condiciones ambientales y culturales que pueden afectar ambas variables.

Una posible interpretación de estos resultados contradictorios es que la relación entre el sueño y el agotamiento emocional puede no ser directa o uniforme en todos los contextos o poblaciones, es fundamental considerar el

contexto específico y las características individuales que pueden mediar o moderar esta relación, esto subraya la importancia de una evaluación crítica de los métodos y de la replicación de estudios en diferentes entornos para comprender mejor la dinámica entre la calidad del sueño y el agotamiento emocional.,

Para demostrar el objetivo específico 2; los resultados indican una correlación negativa moderada entre la calidad de sueño y la despersonalización en el personal de una institución castrense en Madre de Dios durante el año 2024, con un  $r = -0.443$ , se observa que a medida que la calidad de sueño de los individuos mejora, su nivel de despersonalización tiende a disminuir, este patrón es estadísticamente significativo con un valor de significancia de 0.000, confirmando que la relación no es aleatoria, este hallazgo es relevante porque sugiere que intervenciones destinadas a mejorar la calidad del sueño podrían ser efectivas para reducir la despersonalización en este grupo, contribuyendo así a mejorar su bienestar psicológico y eficacia en el entorno laboral.

En consonancia con el estudio de Medina (2017) que identificó una correlación negativa moderada ( $r_s = -0.194$ ) entre la calidad del sueño y la despersonalización, los resultados actuales sugieren una dinámica similar, la correlación negativa implica que a medida que mejora la calidad del sueño, los niveles de despersonalización tienden a disminuir, este hallazgo es crucial, ya que subraya la importancia del sueño adecuado para mitigar los síntomas de despersonalización, un aspecto relevante en contextos de salud mental y bienestar psicológico.

Delgado (2023), donde se encontró una correlación positiva moderada ( $r_s = 0.310$ ) entre la despersonalización y la calidad del sueño, indican una asociación que podría parecer contraintuitiva inicialmente, una correlación positiva sugiere que a medida que aumenta la despersonalización, también mejora la calidad del sueño, este resultado podría sugerir que ciertos aspectos o comportamientos asociados con la despersonalización podrían estar influyendo inesperadamente en la percepción o medición de la calidad del sueño. Este hallazgo destaca la necesidad de explorar más a fondo las dimensiones específicas de ambos constructos y examinar factores contextuales o

metodológicos que podrían estar influyendo en esta relación aparentemente paradójica.

Contradiendo los resultados de Catunta y Meza (2019), quienes identificaron una correlación positiva fuerte ( $r_s = 0.546$ ) entre la calidad del sueño y la despersonalización, sugiriendo que una mayor calidad de sueño está asociada con niveles más altos de despersonalización, Delgado reporta una correlación positiva más moderada, esta discrepancia podría deberse a diferencias en las muestras, los métodos de medición de las variables, o incluso a variaciones contextuales entre los estudios, la relación entre despersonalización y calidad del sueño parece ser más compleja de lo esperado, y estos resultados divergentes resaltan la importancia de realizar investigaciones adicionales para clarificar la naturaleza de esta asociación.

Para demostrar el objetivo específico 3; se determinó una correlación negativa baja entre la calidad de sueño y la falta de realización personal en el personal de una institución castrense en Madre de Dios en 2024, con un  $r_s = -0.296$  y un  $p=0.013$ , sugiere que mejorar la calidad del sueño podría tener un impacto positivo en la reducción de la falta de realización personal en este contexto específico.

Al comparar estos hallazgos con el estudio de Delgado (2023), quien reportó una correlación positiva ( $r_s = 0.234$ ) entre las mismas variables, observamos una discrepancia en la dirección de la relación. Mientras que Delgado encontró que a medida que mejora la calidad de sueño, la falta de realización personal aumenta, tu estudio sugiere lo contrario, esta diferencia puede deberse a varios factores, incluyendo diferencias en las poblaciones estudiadas, los métodos de medición de las variables, o el contexto específico de cada estudio, es crucial considerar estos elementos al interpretar y comparar los resultados de estudios similares para entender mejor la dinámica entre la calidad de sueño y la realización personal.

Negando también a Catunta y Meza (2019), quien encontró que entre la calidad de sueño y la realización personal existe un  $r_s = -0.056$ , este contraste sugiere que, en tu estudio, la mejora en la calidad de sueño está asociada con una disminución en la falta de realización personal, una relación que es lo

suficientemente fuerte como para no considerarse producto del azar. Por otro lado, el estudio de Catunta y Meza podría haber estado influenciado por otros factores o condiciones específicas de su muestra que no permitieron observar una relación significativa, estas discrepancias subrayan la importancia de considerar el contexto específico y las características de la población de cada estudio, factores como la demografía, el entorno laboral, y las diferencias metodológicas en la medición de las variables pueden influir considerablemente en los resultados.

Difiriendo con Medina (2017), quien halló que entre la calidad de sueño y la falta de realización personal no existe relación significativa con una significancia mayor al 0.05, ya que la investigación actual sugiere una relación significativa entre estos dos factores, es importante considerar que la variabilidad en los resultados puede deberse a diferencias metodológicas, como el tamaño de la muestra, las herramientas de medición utilizadas o las características demográficas de los participantes, además, los avances en la comprensión del sueño y su impacto en la salud mental podrían haber influido en estos resultados, por lo tanto, este hallazgo desafía las conclusiones anteriores y subraya la necesidad de estudios adicionales que exploren en profundidad la conexión entre la calidad del sueño y la realización personal, utilizando metodologías robustas y muestras representativas.

## V. CONCLUSIONES

La calidad del sueño se relaciona en forma negativa moderada y significativa con el estrés laboral en el personal de una institución castrense en Madre de Dios en 2024, con un  $r_s = -0.433$  y un  $p = 0.000$ .

Se determinó una correlación negativa moderada entre la calidad de sueño y el agotamiento emocional en el personal de una institución castrense en Madre de Dios en 2024, con un  $r_s = -0.409$  y un  $p = 0.000$ .

Se determinó una correlación negativa moderada entre la calidad de sueño y la despersonalización en el personal de una institución castrense en Madre de Dios en 2024, con un  $r_s = -0.443$  y un  $p = 0.000$ .

Se determinó una correlación negativa baja entre la calidad de sueño y la falta de realización personal en el personal de una institución castrense en Madre de Dios en 2024, con un  $r_s = -0.296$  y un  $p = 0.013$ .

## **VI. RECOMENDACIONES**

Al jefe de recursos humanos, implementar programas de gestión del sueño que incluyan talleres sobre técnicas de higiene del sueño y evaluaciones regulares de los hábitos de sueño del personal por personal capacitado, para lograr influir de forma significativa y gestionar eficazmente los objetivos como institución. Teniendo en cuenta que, a mayor X, menor Y (Angerhrn et al., 2020).

Al jefe de recursos humanos, desarrollar e implementar intervenciones psicoeducativas que enfoquen en la importancia del sueño reparador como un pilar para la salud emocional, esto podría incluir sesiones de terapia cognitivo-conductual adaptadas al entorno castrense para ayudar a manejar el estrés y de esta manera mejorar la calidad del sueño. Considerando que, a mayor X, menor Y (Delgado, 2023).

Al coordinador de desarrollo humano, fomentar un programa integral que incremente la calidad del sueño con técnicas de manejo de estrés y mindfulness, orientado a reducir los niveles de despersonalización, este programa debería incluir seguimientos y ajustes periódicos basados en feedback del personal. Considerando que, a mayor X, menor Y (Rodríguez, 2023).

Al responsable de Capacitación y Desarrollo, ofrecer asesoramiento individualizado y talleres de desarrollo personal que aborden específicamente cómo la falta de sueño afecta la percepción de realización personal y propongan estrategias prácticas para mejorar tanto el sueño como la satisfacción personal en el trabajo. Considerando que, a mayor X, menor Y (Ventura et al., 2021).

## REFERENCIAS

- Aldáz, C., Escobar, M., Mayorga, N., y Yaguar, M. (2020). Efectos del estrés ocupacional en trabajadores de salud por pandemia coronavirus en hospitales ecuatorianos. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, VIII (1), 1-20.  
<https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2457>
- Almheiri, B., y Rashid, H. (2021). The effect of shift work on police officers' stress, sleep quality, and cognitive performance in Sharjah Police Workforce. *IEOM*, 5(8), 1360-1371.  
<https://www.ieomsociety.org/brazil2020/papers/579.pdf>
- Angehrn, A., Teale, M., Ricciardelli, R., MacPhee, R., Anderson, G., y Carleton, R. (2020). Sleep quality and mental disorder symptoms among Canadian public safety personnel. *International journal of environmental research and public health*, 17(8), 27-38. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/8/2708>
- Angehrn, A., Vig, K., Mason, J., Stelnicki, A., Shields, R., Asmundson, G. & Carleton, R. (2022). Sex differences in mental disorder symptoms among Canadian police officers: the mediating role of social support, stress, and sleep quality. *Cognitive Behaviour Therapy*, 51(1), 3–20. doi:10.1080/16506073.2021.1877338
- Betancourt A. y Caveides I. (2018) Metodología de correlación estadística de un sistema integrado de gestión de la calidad en el sector salud. *SIGNOS*, 10(2), 119-139. DOI: <https://doi.org/10.15332/s2145-1389.2018.0002.07>
- Bonett, D. & Wright, T. (2014). Cronbach's alpha reliability: Interval estimation, hypothesis testing, and sample size planning. *Journal of Organizational Behavior* 36(1). DOI:10.1002/job.1960
- Boucaud, A. (2017). A Correlational Study Examining the Relationship Between Restorative Practices and School Climate in Selected Elementary Schools and School Climate in Selected Elementary Schools in a Large Mid-Atlantic Urban School District. *Concordia University*. <https://core.ac.uk/download/pdf/327228538.pdf>
- Carbajal, G. (2023). Estrés laboral y calidad de sueño en interno de medicina humana, *Universidad Peruana Los Andes*, 2022. [https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/6903/T037\\_71965469\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/6903/T037_71965469_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Carrasco, S. (2015). Metodología de la investigación científica. (2° ed). Lima: Editorial San Marcos.
- Carrillo, R. (2021). Calidad de sueño y nivel de estrés del personal de guardia de emergencia de un Hospital de Lima, Contexto COVID-19, 2020. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58380/Carrillo\\_ARL-SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58380/Carrillo_ARL-SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y)

- Catunta, C. y Meza, F. (2019). Calidad de sueño y síndrome de burnout en agentes de seguridad de la empresa G4S Perú Sac, Cusco – 2019. [https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4894/Cristian\\_Fernando\\_Tesis\\_bachiller\\_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4894/Cristian_Fernando_Tesis_bachiller_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Chopko, B. A., Palmieri, P. A., & Adams, R. E. (2021). Trauma-Related Sleep Problems and Associated Health Outcomes in Police Officers: A Path Analysis. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(5-6), NP2725-NP2748. <https://doi.org/10.1177/0886260518767912>
- Cole, J., Motivala, S., Buysse, D. & Oxaman, M. (2006). Validation of a 3-Factor Scoring Model for the Pittsburgh Sleep Quality Index in Older Adults. *Sleep* 29(1):112-6. DOI:10.1093/sleep/29.1.112
- Delgado, D. (2023). Estrés laboral y calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística PNP- Lima, 2022. (Tesis de Maestría), *Universidad Cesar Vallejo. Perú.* <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/111748>
- Destiny, O. (2017). Quantitative Research Methods: A Synopsis Approach. *Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review.* [https://www.researchgate.net/publication/320346875\\_Quantitative\\_Research\\_Methods\\_A\\_Synopsis\\_Approach](https://www.researchgate.net/publication/320346875_Quantitative_Research_Methods_A_Synopsis_Approach)
- Díaz, E. y Rubio, S. (2013). Desarrollo de un instrumento de medida de los hábitos de sueño. Un estudio con jóvenes universitarios carentes de patologías. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, vol. 2, núm. 36, 2013, pp. 29-48.
- García, P., Jiménez, A., García, L., Gracia, G., Cano, L., Abeldaño, R. (2020). Estrés laboral en enfermeras de un hospital público de la zona fronteriza de México, en el contexto de la pandemia covid-19. *Rev. Salud Pública*, 19, 65-73. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/31332>
- González, J. (2022). Calidad del Sueño: Factor Clave en la Recuperación Física y Mental de Estudiantes de Medicina. *Interdisciplinar y Rehabilitation/Rehabilitacion Interdisciplinaria*, 2, 21-25. <https://ri.saludcyt.ar/index.php/ri/article/view/21>
- Guevara, M., y Garcia, D. (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](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4377)
- Hanco, G. (2023). Estrés laboral en el personal de salud de un hospital público del Callao durante la pandemia del COVID-19. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 6(14), 19-29. <https://www.repsi.org/index.php/repsi/article/view/120>
- Hernández, R y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. (7ma. ed.). México: *Mc Graw Hill Education*. Recuperado de

- <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
- Hussein, T. & Rozhgar, K. (2023). Assessing the Validity of Experts' Value Judgment over Research Instruments. *Zanco Journal of Humanity Sciences*. DOI:10.21271/zjhs.27.5.21.
- Jiménez, A., Flores, E., y Romero, E. (2021). El estrés en los servidores policiales del sur de Guayaquil. Mikarimin. *Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(1), 115-124. Recuperado a partir de <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/view/2249>
- León, C. (2020). Asociación entre la calidad de sueño y el estado nutricional en profesionales sanitarios. *Rev UniNorte Med*, 9(2), 47-65. <https://investigacion.uninorte.edu.py/wp-content/uploads/MED-0902-05.pdf>
- Li, X., Xue, Q., Yi, X., y Liu, J. (2022). The interaction of occupational stress, mental health, and cytokine levels on sleep in Xinjiang oil workers: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 924-471. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2022.924471/full>
- Luján, R., y Román, A. (2021). Estrés y actitudes resilientes en el personal de la Policía Nacional del Perú frente a la pandemia causada por el covid-19. *ConCiencia EPG*, 6(2), 132-142. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8602555>
- Medina, M. (2017). Calidad de sueño y nivel de estrés del personal de guardia de emergencia del Hospital Nacional Hipólito Unánue, Lima, 2016. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/8668/Medina\\_AME-SD.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/8668/Medina_AME-SD.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
- Mejía, D., Aguilera, D., Diaz., Zelaya, A., Aguilar, R., y Reyes, L. (2023). Hábitos de vida saludables y conocimiento sobre acceso a servicios de bienestar social en funcionarios de la Universidad Nacional de la Policía de Honduras. *Congreso De Docencia En Educación Superior CODES*, 5, 1-6. <https://doi.org/10.15443/codes1941>
- Miró, E., Cano, M., y Buena, G. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología*, núm. 14, 2005, pp. 11-27. *Universidad Nacional de Colombia*. <https://www.redalyc.org/pdf/804/80401401.pdf>
- Mongón, A., y Mejía, A. (2023). Estrés laboral y consumo de alcohol en servidores policiales. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, 6(14), 7-18. <https://doi.org/10.33996/repsi.v6i14.85>
- Nieto, H. (2022). Calidad del sueño en estudiantes de la carrera de medicina de quinto semestre de una universidad oficial de Panamá. *REDES*, 1(14), 71–82. <https://revistas.udelas.ac.pa/index.php/redes/article/view/166>
- Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico - OECD (2018). *Guía para la recopilación y presentación de información sobre la investigación*

y el desarrollo experimental. <https://www.oecd.org/publications/manual-de-frascati-2015-9789264310681-es.htm>

- Olivas, Lincol, Morales, S., y Solano, M. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), 36-47. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
- Olivares, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Cienc Trab.* vol.19 no.58 Santiago abr. 2017. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000100059>
- Orna, F., y Ponce, R. (2024). Calidad de sueño y síndrome de burnout en servidores de la Policía Nacional del Ecuador. *Prometeo Conocimiento Científico*, 4(1). <https://doi.org/10.55204/pcc.v4i1.e70>
- Reza, M., Rahmanian, M., Heydari, A. & Salehi, A. (2024). Structural validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index among medical students in Iran. *Sci Rep* 14, 1538 (2024). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-51379-y>
- Rodríguez, S. (2023). Programa para Mitigar el Estrés Laboral y Mejorar el Rendimiento del Personal Asistencial en la Dirección Regional de Salud Tumbes – 2022. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 4(2), 115-134. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v4i2.29>
- Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. doi: <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- Silva, M. (2021). Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. *Revista Médica Basadrina*, 15(3), 19-25. <https://doi.org/10.33326/26176068.2021.3.1152>
- Valderrama, S. (2015). Pasos para elaborar proyectos de investigación científica. (5ta. Ed.). Perú: Editorial San Marcos.
- Vega, C., Maguiña, J., Soto, A., Lama, J. & Correa, L. (2021). Cross-sectional studies. *Revista Facultad Medicina Humana*. January. DOI 10.25176/RFMH.v21i1.3069
- Ventura, W., y Vásquez, A. (2021). Estrés laboral y desempeño de los efectivos policiales de la dependencia – Chiclayo. *Horizonte Empresarial*, 8(2), 550-563. <https://doi.org/10.26495/rce.v8i2.2009>
- Vilchez, J., Quiñones, D., Failoc, V., Acevedo., T., Larico, G., Mucching, S., Torres, J., Aquino, P., Córdova, J., Huerta, A., Espinoza, J., Palacios, L, y Díaz, C. (2020). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 54(4), 272-281. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272016000400002>
- Zitser, J., Allen, I., Falgas, N., Le, M., Kramer, J. & Walsh, C. (2022). Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) responses are modulated by total sleep time and wake after sleep onset in healthy older adults. *PLoS One*. 2022;

17(6). DOI: 10.1371/journal.pone.0270095

## ANEXOS

### Anexo 01: Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
Calidad de sueño	Se conoce como la impresión que tiene cada persona sobre su desarrollo al dormir, en esta inciden componentes como las horas de sueño, expertos establecen un promedio de 7 a 8 horas al día para una buena recuperación del cuerpo (Delgado, 2023).	La variable será medida por medio de las dimensiones indicadas por el autor mediante un cuestionario	Calidad subjetiva del sueño	Calidad de sueño auto percibida	1	Ordinal  1= Ninguna vez en el último mes 2= Menos de una vez a la semana 3= Una o dos veces a la semana 4= Tres o más veces a la semana  Niveles de escala:  Bueno Inestable Malo
			Latencia del sueño	Tiempo que tarda en conciliar el sueño	2, 3	
			Duración del sueño	Horas dormidas durante la noche	4	
			Eficiencia habitual del sueño	Número de horas dormidas/número de horas en cama	5, 6	
			Trastornos del sueño	Problemas para dormir	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 19	
			Uso de medicamentos para dormir	Consumo de medicación para dormir	16	

			Disfunción diurna	Somnolencia y desanimado durante día	17, 18	
Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores		Escala de Medición
Estrés Laboral	Se considera como respuesta de la interacción entre el empleado, clima laboral y percepciones negativas del individuo ante contextos percibidos como amenazantes, propios de la actividad laboral, que atenta contra	La variable será medida por medio de las dimensiones indicadas por el autor mediante un cuestionario	Agotamiento Emocional	Cansancio emocional Agotamiento físico	1, 2, 3, 4, 5, 14, 15, 16	Ordinal  Opciones de Respuesta: Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca  Niveles de escala:  Eficiente Regular Deficiente
			Despersonalización	Sentimientos y actitudes negativas hacia los demás Trato interpersonal hacia los participantes y compañeros Falta de preocupación por los problemas de los demás Auto concepto	6, 7, 10, 11, 17	

	el bienestar biopsicosocial (Delgado, 2023).		Falta de realización personal	Respuestas hacia el trabajo que desempeña Sentimientos negativos hacia la propia competencia	8, 12, 18, 19, 20, 21, 22	
--	--	--	-------------------------------	---	---------------------------	--

## Anexo 02: Instrumentos de medición

### CUESTIONARIO PARA MEDIR LA VARIABLE CALIDAD DEL SUEÑO

El presente instrumento tiene por finalidad obtener información sobre la calidad del sueño que usted percibe como personal de una institución castrense de Dios, 2024, lea detenidamente cada una de las preguntas y marque una sola alternativa con un aspa (X). Estas respuestas son anónimas. Sus respuestas tienen la siguiente escala de valoración: Habiendo leído las instrucciones, estoy de acuerdo en participar: Si ( ) No ( )

CUESTIONARIO DE PITTSBURG DE CALIDAD DE SUEÑO.					
1	Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?	Mañana	Tarde	Noche	Madrugada
2	Durante el último mes, ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, después del servicio que cumplió?	Menos de 15 minutos	Entre 16-30 minutos	Entre 31-60 minutos	Más de 60 minutos
3	Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado para ir a su servicio?	Mañana	Tarde	Noche	Madrugada
4	¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente durante el último mes?	Menos-4	5-6	7-8	9 a más
		Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana.
5	Durante el mes usted ha tenido problemas para conciliar el sueño en la primera media hora				
6	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir debido a que ha sido despertado durante el día, noche o madrugada por motivos externos (sonidos o ruidos externos)				
7	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir después de ir al servicio higiénico.				
8	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir a causa de no poder respirar bien a causa de enfermedades gripales				
9	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir a causa de toser o roncar ruidosamente por parte propia o compañero				
10	Durante el último mes, a usted el sentir frío lo ha despertado				
11	Durante el último mes, a usted el sentir demasiado calor no lo ha dejado dormir				
12	Durante el último mes, usted ha presentado pesadillas, malos sueños o sobresaltos durante su descanso				
13	Durante el último mes, usted ha sufrido dolores o malestares en el momento que pretendía dormir				
14	Durante el último mes, usted ha sufrido interrupciones del sueño por razones de llamadas para la atención de detenidos, flagrancias, inspecciones criminalísticas, etc.				

15	Durante el último mes, ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	Sueño leve	Sueño moderado	Sueño interrumpido	Sueño profundo
		Ninguna vez	Menos de una vez	Una o dos veces	Tres o más veces.
16	Durante el último mes, ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?				
17	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?				
18	El tener somnolencia o sueño durante sus actividades diarias le ha representado demora en sus actividades (Llegar tarde al trabajo, no evacuar pericias, no uniformarse, demora en la formación, etc.)	Si	A veces	Casi nunca	Nunca
19	¿Duerme usted en el trabajo?	SI	Con alguien en otra habitación,	En la misma habitación, pero en otra cama	En la misma cama

## CUESTIONARIO PARA MEDIR LA VARIABLE ESTRÉS LABORAL

El presente instrumento tiene por finalidad obtener información sobre el estrés laboral que usted percibe como personal de una institución castrense de Madre de Dios, 2024, lea detenidamente cada una de las preguntas y marque una sola alternativa con un aspa (X). Estas respuestas son anónimas. Sus respuestas tienen la siguiente escala de valoración:

Habiendo leído las instrucciones, estoy de acuerdo en participar:

Si ( ) No ( )

NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

CUESTIONARIO DE MASLASH BURNOUT INVENTORY		1	2	3	4	5
1	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo					
2	Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.					
3	Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo					
4	Me siento preparado para entender cómo se sienten las personas ante sus problemas.					
5	Siento que trato a algunos participantes en las inspecciones criminalísticas cómo si no fueran personas					
6	Trabajar atendiendo inspecciones criminalísticas, procesando muestras u otras actividades en relación a la criminalística todo el día me produce tensión.					
7	Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis actividades en la función criminalística.					
8	Me siento consumido por mi trabajo					
9	Siento que mediante mi trabajo estoy influenciando positivamente en la vida de mis actividades criminalísticas.					
10	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas					
11	Me preocupa que al atender tantos problemas de criminalidad, me esté haciendo indiferente					
12	Me siento con muchas energías para atender los casos de criminalidad					
13	Me siento frustrado por mi trabajo					
14	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral					
15	Realmente no me importa lo que les suceda en mis inspecciones de criminalística ni en las muestras que proceso					
16	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso					
17	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis actividades.					

18	Me siento animado luego de trabajar mis inspecciones de criminalística y las muestras de interés criminal.					
19	Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo					
20	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales					
21	En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente					
22	Me siento distante de los problemas que ocurran en las inspecciones de criminalística y las muestras de interés criminal.					

### Anexo 03: Validez de contenido

El proceso de juicio de expertos surge de la necesidad de evaluar la relevancia del contenido de una prueba. Para llevarlo a cabo, es fundamental recolectar información de manera organizada y metódica. (Escobar y Cuervo, 2008).

Expertos	Criterio			
	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia
Ms. Sheyla Jacqueline, Llamoga Cuenca	✓	✓	✓	✓
Mg. Jesús Gerardo Cabrera Cabrera	✓	✓	✓	✓
Mg. Armando Alfonso Mendiburu Mendocilla	✓	✓	✓	✓

*Nota. Validez de juicio de expertos (Ver anexo 03).*

Los instrumentos presentados pasaron la aprobación del juicio de expertos, al cumplir con aquellos criterios preestablecidos.

#### FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO PARA UN INSTRUMENTO

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: “Calidad de sueño y estrés laboral en personal de una institución castrense de Madre de Dios, 2024”. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO

### CALIDAD DE SUEÑO

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Calidad subjetiva del sueño	Calidad de sueño auto percibida	Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?	1	1	1	1	
Latencia del sueño	Tiempo que tarda en conciliar el sueño	Durante el último mes, ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, después del servicio que cumplió?	1	1	1	1	
		Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado para ir a su servicio?	1	1	1	1	
Duración del sueño	Horas dormidas durante la noche	¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente durante el último mes?	1	1	1	1	
Eficiencia habitual del sueño	Número de horas dormidas/número de horas en cama	Durante el mes usted ha tenido problemas para conciliar el sueño en la primera media hora	1	1	1	1	
		Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir debido a que ha sido despertado durante el día, noche o madrugada por motivos externos (sonidos o ruidos externos)	1	1	1	1	
Trastornos del sueño	Problemas para dormir	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir después de ir al servicio higiénico.	1	1	1	1	
		Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir a causa de no poder respirar bien a causa de enfermedades gripales	1	1	1	1	
		Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir a causa de toser o roncar ruidosamente por parte propia o compañero	1	1	1	1	
		Durante el último mes, a usted el sentir frío lo ha despertado	1	1	1	1	
		Durante el último mes, a usted el sentir demasiado calor no lo ha dejado dormir	1	1	1	1	

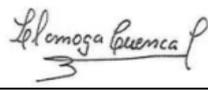
		Durante el último mes, usted ha presentado pesadillas, malos sueños o sobresaltos durante su descanso	1	1	1	1	
		Durante el último mes, usted ha sufrido dolores o malestares en el momento que pretendía dormir	1	1	1	1	
		Durante el último mes, usted ha sufrido interrupciones del sueño por razones de llamadas para la atención de detenidos, flagrancias, inspecciones criminalísticas, etc.	1	1	1	1	
		Durante el último mes, ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	1	1	1	1	
		¿Duerme usted en el trabajo?	1	1	1	1	
Uso de medicamentos para dormir	Consumo de medicación para dormir	Durante el último mes, ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?	1	1	1	1	
Disfunción diurna	Somnolencia y desanimo durante día	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?	1	1	1	1	
		El tener somnolencia o sueño durante sus actividades diarias le ha representado demora en sus actividades (Llegar tarde al trabajo, no evacuar pericias, no uniformarse, demora en la formación, etc.)	1	1	1	1	

## ESTRÉS LABORAL

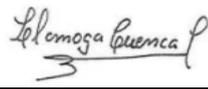
Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Agotamiento emocional	Cansancio emocional	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo	1	1	1	1	
		Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.	1	1	1	1	
		Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo	1	1	1	1	
		Me siento preparado para entender cómo se sienten las personas ante sus problemas.	1	1	1	1	
		Siento que trato a algunos participantes en las inspecciones criminalísticas cómo si no fueran personas	1	1	1	1	
	Agotamiento físico	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral	1	1	1	1	
	Cansancio emocional	Realmente no me importa lo que les suceda en mis inspecciones de criminalística ni en las muestras que proceso	1	1	1	1	
	Agotamiento físico	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso	1	1	1	1	
Despersonalización	Sentimientos y actitudes negativas hacia los demás	Trabajar atendiendo inspecciones criminalísticas, procesando muestras u otras actividades en relación a la criminalística todo el día me produce tensión.	1	1	1	1	
		Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis actividades en la función criminalística.					
	Trato interpersonal hacia los participantes y compañeros	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas	1	1	1	1	
	Trato interpersonal hacia los	Me preocupa que al atender tantos problemas de criminalidad, me esté haciendo indiferente	1	1	1	1	

	participantes y compañeros						
	Auto concepto	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis actividades.	1	1	1	1	
Falta de realización personal	Respuestas hacia el trabajo que desempeña	Me siento consumido por mi trabajo	1	1	1	1	
		Me siento con muchas energías para atender los casos de criminalidad					
		Me siento animado luego de trabajar mis inspecciones de criminalística y las muestras de interés criminal.	1	1	1	1	
		Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo	1	1	1	1	
	Sentimientos negativos hacia la propia competencia	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales	1	1	1	1	
		En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente	1	1	1	1	
		Me siento distante de los problemas que ocurran en las inspecciones de criminalística y las muestras de interés criminal.	1	1	1	1	

**FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO**

Nombre del instrumento	“CUESTIONARIO PARA MEDIR LA CALIDAD DE SUEÑO”
Objetivo del instrumento	Evaluar LA CALIDA DE SUEÑO
Nombres y apellidos del experto	Sheyla Jacqueline, Llamoga Cuenca
Documento de identidad	43449757
Años de experiencia en el área	12 años
Máximo Grado Académico	Maestra en la Gestión de los Servicios de la Salud
Nacionalidad	Peruana
Institución	Clínica San Antonio
Cargo	Médico Familiar
Número telefónico	949913277
Firma	
Fecha	20/06/2024

**FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO**

Nombre del instrumento	“CUESTIONARIO PARA MEDIR EL ESTRÉS LABORAL”
Objetivo del instrumento	Evaluar EL ESTRÉS LABORAL
Nombres y apellidos del experto	Sheyla Jacqueline, Llamoga Cuenca
Documento de identidad	43449757
Años de experiencia en el área	12 años
Máximo Grado Académico	Maestra en la Gestión de los Servicios de la Salud
Nacionalidad	Peruana
Institución	Clínica San Antonio
Cargo	Médico Familiar
Número telefónico	949913277
Firma	
Fecha	20/06/2024

**FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO PARA UN INSTRUMENTO**

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: *“Calidad de sueño y estrés laboral en personal de una institución castrense de Madre de Dios, 2024”*. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

<b>Criterios</b>	<b>Detalle</b>	<b>Calificación</b>
Suficiencia	El ítem pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

*Nota.* Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

**MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO**
**CALIDAD DE SUEÑO**

<b>Dimensión</b>	<b>Indicador</b>	<b>Ítem</b>	<b>Suficiencia</b>	<b>Claridad</b>	<b>Coherencia</b>	<b>Relevancia</b>	<b>Observación</b>
Calidad subjetiva del sueño	Calidad de sueño auto percibida	Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?	1	1	1	1	
Latencia del sueño	Tiempo que tarda en conciliar el sueño	Durante el último mes, ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, después del servicio que cumplió?	1	1	1	1	
		Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado para ir a su servicio?	1	1	1	1	
Duración del sueño	Horas dormidas durante la noche	¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente durante el último mes?	1	1	1	1	
Eficiencia habitual del sueño	Número de horas dormidas/número de horas en cama	Durante el mes usted ha tenido problemas para conciliar el sueño en la primera media hora	1	1	1	1	
		Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir debido a que ha sido despertado durante el día, noche o madrugada por motivos externos (sonidos o ruidos externos)	1	1	1	1	
Trastornos del sueño	Problemas para dormir	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir después de ir al servicio higiénico.	1	1	1	1	
		Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir a causa de no poder respirar bien a causa de enfermedades gripales	1	1	1	1	
		Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir a causa de toser o roncar ruidosamente por parte propia o compañero	1	1	1	1	
		Durante el último mes, a usted el sentir frío lo ha despertado	1	1	1	1	
		Durante el último mes, a usted el sentir demasiado calor no lo ha dejado dormir	1	1	1	1	

		Durante el último mes, usted ha presentado pesadillas, malos sueños o sobresaltos durante su descanso	1	1	1	1	
		Durante el último mes, usted ha sufrido dolores o malestares en el momento que pretendía dormir	1	1	1	1	
		Durante el último mes, usted ha sufrido interrupciones del sueño por razones de llamadas para la atención de detenidos, flagrancias, inspecciones criminalísticas, etc.	1	1	1	1	
		Durante el último mes, ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	1	1	1	1	
		¿Duerme usted en el trabajo?	1	1	1	1	
Uso de medicamentos para dormir	Consumo de medicación para dormir	Durante el último mes, ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?	1	1	1	1	
Disfunción diurna	Somnolencia y desanimo durante día	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?	1	1	1	1	
		El tener somnolencia o sueño durante sus actividades diarias le ha representado demora en sus actividades (Llegar tarde al trabajo, no evacuar pericias, no uniformarse, demora en la formación, etc.)	1	1	1	1	

## ESTRÉS LABORAL

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Agotamiento emocional	Cansancio emocional	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo	1	1	1	1	
		Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.	1	1	1	1	
		Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo	1	1	1	1	
		Me siento preparado para entender cómo se sienten las personas ante sus problemas.	1	1	1	1	
		Siento que trato a algunos participantes en las inspecciones criminalísticas cómo si no fueran personas	1	1	1	1	
	Agotamiento físico	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral	1	1	1	1	
	Cansancio emocional	Realmente no me importa lo que les suceda en mis inspecciones de criminalística ni en las muestras que proceso	1	1	1	1	
	Agotamiento físico	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso	1	1	1	1	
Despersonalización	Sentimientos y actitudes negativas hacia los demás	Trabajar atendiendo inspecciones criminalísticas, procesando muestras u otras actividades en relación a la criminalística todo el día me produce tensión.	1	1	1	1	
		Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis actividades en la función criminalística.					
	Trato interpersonal hacia los participantes y compañeros	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas	1	1	1	1	
	Trato interpersonal hacia los	Me preocupa que al atender tantos problemas de criminalidad, me esté haciendo indiferente	1	1	1	1	

	participantes y compañeros						
	Auto concepto	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis actividades.	1	1	1	1	
Falta de realización personal	Respuestas hacia el trabajo que desempeña	Me siento consumido por mi trabajo	1	1	1	1	
		Me siento con muchas energías para atender los casos de criminalidad					
		Me siento animado luego de trabajar mis inspecciones de criminalística y las muestras de interés criminal.	1	1	1	1	
		Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo	1	1	1	1	
	Sentimientos negativos hacia la propia competencia	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales	1	1	1	1	
		En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente	1	1	1	1	
		Me siento distante de los problemas que ocurran en las inspecciones de criminalística y las muestras de interés criminal.	1	1	1	1	

### FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	"CUESTIONARIO PARA MEDIR LA CALIDAD DE SUEÑO"
Objetivo del instrumento	Evaluar LA CALIDA DE SUEÑO
Nombres y apellidos del experto	Jesús Gerardo Cabrera Cabrera
Documento de identidad	27436537
Años de experiencia en el área	5 años
Máximo Grado Académico	Magister en Medicina Ocupacional y del Medio Ambiente
Nacionalidad	Peruana
Institución	Hospital Belén de Trujillo
Cargo	Médico Residente
Número telefónico	974296378
Firma	
Fecha	20/06/2024

### FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	"CUESTIONARIO PARA MEDIR EL ESTRÉS LABORAL"
Objetivo del instrumento	Evaluar EL ESTRÉS LABORAL
Nombres y apellidos del experto	Jesús Gerardo Cabrera Cabrera
Documento de identidad	27436537
Años de experiencia en el área	5 años
Máximo Grado Académico	Magister en Medicina Ocupacional y del Medio Ambiente
Nacionalidad	Peruana
Institución	Hospital Belén de Trujillo
Cargo	Médico Residente
Número telefónico	974296378
Firma	
Fecha	20/06/2024

## FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO PARA UN INSTRUMENTO

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: *“Calidad de sueño y estrés laboral en personal de una institución castrense de Madre de Dios, 2024”*. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

<b>Criterios</b>	<b>Detalle</b>	<b>Calificación</b>
Suficiencia	El ítem pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

*Nota.* Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO

### CALIDAD DE SUEÑO

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Calidad subjetiva del sueño	Calidad de sueño auto percibida	Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?	1	1	1	1	
Latencia del sueño	Tiempo que tarda en conciliar el sueño	Durante el último mes, ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, después del servicio que cumplió?	1	1	1	1	
		Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado para ir a su servicio?	1	1	1	1	
Duración del sueño	Horas dormidas durante la noche	¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente durante el último mes?	1	1	1	1	
Eficiencia habitual del sueño	Número de horas dormidas/número de horas en cama	Durante el mes usted ha tenido problemas para conciliar el sueño en la primera media hora	1	1	1	1	
		Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir debido a que ha sido despertado durante el día, noche o madrugada por motivos externos (sonidos o ruidos externos)	1	1	1	1	
Trastornos del sueño	Problemas para dormir	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir después de ir al servicio higiénico.	1	1	1	1	
		Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir a causa de no poder respirar bien a causa de enfermedades gripales	1	1	1	1	
		Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir a causa de toser o roncar ruidosamente por parte propia o compañero	1	1	1	1	
		Durante el último mes, a usted el sentir frío lo ha despertado	1	1	1	1	
		Durante el último mes, a usted el sentir demasiado calor no lo ha dejado dormir	1	1	1	1	

		Durante el último mes, usted ha presentado pesadillas, malos sueños o sobresaltos durante su descanso	1	1	1	1	
		Durante el último mes, usted ha sufrido dolores o malestares en el momento que pretendía dormir	1	1	1	1	
		Durante el último mes, usted ha sufrido interrupciones del sueño por razones de llamadas para la atención de detenidos, flagrancias, inspecciones criminalísticas, etc.	1	1	1	1	
		Durante el último mes, ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	1	1	1	1	
		¿Duerme usted en el trabajo?	1	1	1	1	
Uso de medicamentos para dormir	Consumo de medicación para dormir	Durante el último mes, ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?	1	1	1	1	
Disfunción diurna	Somnolencia y desanimo durante día	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?	1	1	1	1	
		El tener somnolencia o sueño durante sus actividades diarias le ha representado demora en sus actividades (Llegar tarde al trabajo, no evacuar pericias, no uniformarse, demora en la formación, etc.)	1	1	1	1	

## ESTRÉS LABORAL

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Agotamiento emocional	Cansancio emocional	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo	1	1	1	1	
		Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.	1	1	1	1	
		Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo	1	1	1	1	
		Me siento preparado para entender cómo se sienten las personas ante sus problemas.	1	1	1	1	
		Siento que trato a algunos participantes en las inspecciones criminalísticas cómo si no fueran personas	1	1	1	1	
	Agotamiento físico	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral	1	1	1	1	
	Cansancio emocional	Realmente no me importa lo que les suceda en mis inspecciones de criminalística ni en las muestras que proceso	1	1	1	1	
	Agotamiento físico	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso	1	1	1	1	
Despersonalización	Sentimientos y actitudes negativas hacia los demás	Trabajar atendiendo inspecciones criminalísticas, procesando muestras u otras actividades en relación a la criminalística todo el día me produce tensión.	1	1	1	1	
		Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis actividades en la función criminalística.					
	Trato interpersonal hacia los participantes y compañeros	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas	1	1	1	1	
	Trato interpersonal hacia los	Me preocupa que al atender tantos problemas de criminalidad, me esté haciendo indiferente	1	1	1	1	

	participantes y compañeros						
	Auto concepto	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis actividades.	1	1	1	1	
Falta de realización personal	Respuestas hacia el trabajo que desempeña	Me siento consumido por mi trabajo	1	1	1	1	
		Me siento con muchas energías para atender los casos de criminalidad					
		Me siento animado luego de trabajar mis inspecciones de criminalística y las muestras de interés criminal.	1	1	1	1	
		Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo	1	1	1	1	
	Sentimientos negativos hacia la propia competencia	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales	1	1	1	1	
		En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente	1	1	1	1	
		Me siento distante de los problemas que ocurran en las inspecciones de criminalística y las muestras de interés criminal.	1	1	1	1	

### FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	"CUESTIONARIO PARA MEDIR LA CALIDAD DE SUEÑO"
Objetivo del instrumento	Evaluar LA CALIDA DE SUEÑO
Nombres y apellidos del experto	Armando Alfonso Mendiburu Mendocilla
Documento de identidad	32812857
Años de experiencia en el área	30 años
Máximo Grado Académico	Magister en investigación y docencia universitaria
Nacionalidad	Peruana
Institución	Ministerio de Cultura
Cargo	Investigador
Número telefónico	938255852
Firma	
Fecha	20/06/2024

### FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	"CUESTIONARIO PARA MEDIR EL ESTRÉS LABORAL"
Objetivo del instrumento	Evaluar EL ESTRÉS LABORAL
Nombres y apellidos del experto	Armando Alfonso Mendiburu Mendocilla
Documento de identidad	32812857
Años de experiencia en el área	30 años
Máximo Grado Académico	Magister en investigación y docencia universitaria
Nacionalidad	Peruana
Institución	Ministerio de Cultura
Cargo	Investigador
Número telefónico	938255852
Firma	
Fecha	20/06/2024

## Anexo 04: Consentimiento Informado

Título de la investigación: **Calidad de sueño y estrés laboral en personal de una institución castrense de Madre de Dios, 2024**

Investigador: Francia Mayorca, Harold Manuel

### **Propósito del estudio**

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Calidad de sueño y estrés laboral en personal de una institución castrense de Madre de Dios, 2024”, cuyo objetivo es determinar la relación entre la calidad del sueño y el estrés laboral del personal de una institución castrense de Madre de Dios, 2024. Esta investigación es desarrollada por estudiante del programa de estudio maestría en Gestión de los Servicios de la salud, de la Universidad César Vallejo del campus LIMA ATE, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución castrense de Madre de Dios.

En el trabajo considera al estrés y su impacto en la calidad del sueño como respuesta de las interacciones entre el colaborador, entorno y percepciones negativas ante contextos vistos como amenazadores, propias de carga laboral exigente.

### **Procedimiento**

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

Se realizará una encuesta donde se recogerán datos personales y algunas preguntas

Esta encuesta tendrá un tiempo aproximado de entre 15 a 20 minutos en total y se realizará en las instalaciones de una institución castrense en Madre de Dios. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

**Participación voluntaria (principio de autonomía):**

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

**Riesgo (principio de No maleficencia):**

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

**Beneficios (principio de beneficencia):**

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

**Confidencialidad (principio de justicia):**

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador Francia Mayorca Harold Manuel email: [hfranciam@ucvvirtual.edu.pe](mailto:hfranciam@ucvvirtual.edu.pe) y asesor Garay Flores German Vicente, email: [ggarayfl01@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ggarayfl01@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

Firma:

Fecha y hora:

## Anexo 05. Autorizaciones para el desarrollo del proyecto de investigación



32 años

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

Lima, 13 de junio del 2024

**Señor (a):**

Mayor PNP. Espinoza Pulisci Frank Enzo.

**Comisario:**

**COMISARIA PNP TAMBOPATA-MADRE DE DIOS.**

**Nº de Carta** : 0058 – 2024 – UCV – VA – EPG – F05L03/J

**Asunto** : Solicita autorización para realizar investigación

**Referencia** : Solicitud del interesado de fecha: 13 de junio del 2024

Tengo a bien dirigirme a usted para saludar cordialmente y al mismo tiempo augurarle éxitos en la gestión de la institución a la cual usted representa.

La presente es para comunicarle que la Unidad de Posgrado de la Universidad César Vallejo Filial Lima Ate, tiene los Programas de Maestría y Doctorado, en diversas menciones, donde los estudiantes se forman para obtener el Grado Académico de Maestro o de Doctor según sea el caso.

Para obtener el Grado Académico correspondiente, los estudiantes deben elaborar, presentar, sustentar y aprobar un Trabajo de Investigación Científica (Tesis).

Por tal motivo alcanzo la siguiente información:

- 1) Apellidos y nombres de estudiante : **FRANCIA MAYORCA HAROLD MANUEL**
- 2) Programa de estudios : Maestría
- 3) Mención : Gestión de los Servicios de la Salud
- 4) Título de la investigación : **“CALIDAD DE SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL EN PERSONAL DE UNA INSTITUCIÓN CASTRENSE DE MADRE DE DIOS, 2024”.**

Debo señalar que los resultados de la investigación a realizar benefician al estudiante investigador como también a la institución donde se realiza la investigación.

Por tal motivo, solicito a usted amablemente se sirva autorizar la realización de la investigación en la institución que usted dirige.

Atentamente,



  
Dra. Consuelo Del Pilar Clemente Castillo  
Jefa de la Escuela de Posgrado  
Universidad César Vallejo  
Campus Ate

**“Somos la universidad de los que quieren salir adelante”**

Dirección: Ate. Km. 8.2 Carretera. Central, Ate

Correo: [posgrado.ate@ucv.edu.pe](mailto:posgrado.ate@ucv.edu.pe)

Celular: 986 326 023

[www.ucv.edu.pe](http://www.ucv.edu.pe)





PERÚ

Ministerio  
del Interior

Policía  
Nacional del Perú

Dirección Nacional de  
Operaciones Policiales

Región Policial  
Madre de Dios  
Comisaría PNP Tambopata

**CARTA N°16-2024-XV--REGPOL-MDD-DIVOPS-COM. TAMBOPATA**

Tambopata, 25 de junio del 2024

**Señor**

Harold Manuel FRANCIA MAYORCA  
QUIMICO FARMACEUTICO – SANIDAD – MDD.  
Estudiante de maestría.

**PRESENTE.**

Es grato dirigirme a usted, para saludarle y a la vez de acuerdo a la LEY N° 27444, LEY DEL PROCEDIMIENTO ADMINISTRATIVO GENERAL, dar respuesta a la solicitud presentada por su persona (CARTA NRO 0058-2024-UCV-VA-EPG-F05L03/J de fecha 13JUN2024) en esta dependencia policial el día 25JUN2024 a las 08:00 horas, documento con el cual solicita autorización para realizar encuestas en personal policial de la expresada, al respecto el suscrito en calidad de comisario de esta dependencia policial:

**OTORGA LA AUTORIZACIÓN:**

A Harold Manuel FRANCIA MAYORCA, DNI NRO 41780587, de carrera profesional QUIMICO FARMACEUTICO (ESTUDIANTE DE MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD), en la UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO, con la finalidad de que pueda realizar su tesis teniendo como título de la investigación **“CALIDAD DE SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL EN PERSONAL DE UNA INSTITUCION CASTRENSE DE MADRE DE DIOS - 2024”**, trabajo de investigación para optar al grado de Magister, mediante encuestas a personal policial.

Sin otro particular y agradeciendo la atención a la presente, quedo de usted.

Atentamente.



  
OA. 340404  
FRANK ENZO ESPINOZA PULISCI  
MAYOR PNP  
COMISARIO CPNP TAMBOPATA

## Anexo 06: Consistencia interna

### Confiabilidad de variables

Variable	Ítems	Alfa de Cronbach	Nivel
<b>Calidad de sueño</b>	19	0.918	Muy Alta
<b>Estrés Laboral</b>	22	0.931	Muy Alta

*Nota. Resultado de prueba piloto*

Se observa que los datos de las variables de un grupo piloto de 20 usuarios, evidencian una confiabilidad muy alta para ambas variables; estableciéndose que el instrumento es confiable. (Tupanta et al., 2017).

### Clasificación de los niveles de fiabilidad según el Alfa de Cronbach

Rangos	Magnitud/Nivel
<b>0.81 a 1.00</b>	Muy alta
<b>0.61 a 0.80</b>	Alta
<b>0.41 a 0.60</b>	Moderada
<b>0.21 a 0.40</b>	Baja
<b>0.01 a 0.20</b>	Muy Baja

### Prueba Piloto – Calidad de Sueño

N°	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19
1	3	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	1	3
4	1	1	1	4	1	1	4	4	1	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2
5	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
7	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1
8	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3
9	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
12	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3
13	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1
14	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4
15	3	4	4	3	2	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2
16	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3
17	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3
18	4	4	4	4	4	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3
19	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	1	1	1
20	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4

**Resumen de procesamiento de casos**

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	20	100,0

**Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,918	19

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

**Prueba Piloto – Estrés Laboral**

N°	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22
1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	2
2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3
3	2	2	1	3	1	2	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	4	5	5	4	4	5
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3
6	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	2	2	3	3	2
8	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3
9	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3
10	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
11	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
12	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3
13	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
14	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4
15	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	2
16	4	3	4	3	3	2	1	3	3	1	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3
17	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	4	2	2	2	3
18	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	2	2	1
19	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	3	3	3	3	3	3	3
20	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	3

**Resumen de procesamiento de casos**

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	20	100,0

**Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,931	22

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Base de datos de los resultados (AMBAS VARIABLES)

V1																											
N°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	V1
E1	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	4	2	2	2	1	2	2	1	2	2	5	3	4	20	2	3	39
E2	2	2	2	2	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	2	7	25	3	5	48
E3	4	3	3	2	4	4	2	4	1	1	1	1	4	2	4	4	3	2	3	4	6	2	8	23	4	5	52
E4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	4	2	4	2	4	24	2	7	45
E5	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	4	4	4	4	4	7	4	7	27	4	8	61
E6	4	3	4	3	3	4	2	4	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	4	7	3	7	22	3	5	51
E7	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	4	3	4	20	2	2	36
E8	2	2	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	2	2	1	2	1	1	1	2	3	1	2	19	2	2	31
E9	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	4	2	4	19	2	5	37
E10	4	2	4	4	4	4	3	4	2	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	6	4	8	31	4	7	64
E11	3	4	2	2	4	3	2	3	1	1	1	1	3	3	4	3	4	3	2	3	6	2	7	21	3	7	49
E12	4	2	2	4	4	2	3	4	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	25	4	8	55
E13	2	1	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	4	26	2	3	42
E14	3	3	4	2	2	2	2	2	1	1	1	2	4	2	3	3	2	3	4	3	7	2	4	22	3	5	46
E15	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	4	1	4	18	2	2	32
E16	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	3	2	3	2	2	3	2	3	5	3	4	19	2	5	41
E17	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	14	1	3	24
E18	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	3	2	4	2	6	23	2	7	46
E19	2	1	1	2	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	22	2	3	35
E20	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	5	22	2	4	43
E21	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	4	27	2	4	44
E22	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	4	25	2	4	43
E23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	6	3	6	30	3	7	58
E24	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	4	6	3	7	23	3	5	51
E25	2	2	2	3	2	2	2	2	4	4	3	4	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	4	28	3	5	49
E26	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	16	2	4	34

E27	4	2	4	2	2	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	4	2	2	2	4	6	2	6	32	4	4	58
E28	1	2	2	3	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	1	2	2	3	1	4	3	5	25	1	4	43
E29	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	5	23	3	5	44
E30	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	4	3	4	16	3	5	37
E31	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	4	2	2	2	1	2	2	1	2	2	5	3	4	20	2	3	39
E32	2	2	2	2	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	2	7	25	3	5	48
E33	4	3	3	2	4	4	2	4	1	1	1	1	4	2	4	4	3	2	3	4	6	2	8	23	4	5	52
E34	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	4	2	4	2	4	24	2	7	45
E35	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	4	4	4	4	4	7	4	7	27	4	8	61
E36	4	3	4	3	3	4	2	4	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	4	7	3	7	22	3	5	51
E37	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	4	3	4	20	2	2	36
E38	2	2	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	2	2	1	2	1	1	1	2	3	1	2	19	2	2	31
E39	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	4	2	4	19	2	5	37
E40	4	2	4	4	4	4	3	4	2	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	6	4	8	31	4	7	64
E41	3	4	2	2	4	3	2	3	1	1	1	1	3	3	4	3	4	3	2	3	6	2	7	21	3	7	49
E42	4	2	2	4	4	2	3	4	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	25	4	8	55
E43	2	1	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	4	26	2	3	42
E44	3	3	4	2	2	2	2	2	1	1	1	2	4	2	3	3	2	3	4	3	7	2	4	22	3	5	46
E45	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	4	1	4	18	2	2	32
E46	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	3	2	3	2	2	3	2	3	5	3	4	19	2	5	41
E47	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	14	1	3	24
E48	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	3	2	4	2	6	23	2	7	46
E49	2	1	1	2	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	22	2	3	35
E50	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	5	22	2	4	43
E51	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	4	27	2	4	44
E52	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	4	25	2	4	43

E53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	6	3	6	30	3	7	58
E54	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	4	6	3	7	23	3	5	51
E55	2	2	2	3	2	2	2	2	4	4	3	4	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	4	28	3	5	49
E56	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	16	2	4	34
E57	4	2	4	2	2	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	4	2	2	2	4	6	2	6	32	4	4	58
E58	1	2	2	3	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	1	2	2	3	1	4	3	5	25	1	4	43
E59	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	5	23	3	5	44
E60	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	4	3	4	16	3	5	37
E61	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	4	2	2	2	1	2	2	1	2	2	5	3	4	20	2	3	39
E62	2	2	2	2	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	2	7	25	3	5	48
E63	4	3	3	2	4	4	2	4	1	1	1	1	4	2	4	4	3	2	3	4	6	2	8	23	4	5	52
E64	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	4	2	4	2	4	24	2	7	45
E65	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	4	4	4	4	4	7	4	7	27	4	8	61
E66	4	3	4	3	3	4	2	4	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	4	7	3	7	22	3	5	51
E67	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	4	3	4	20	2	2	36
E68	2	2	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	2	2	1	2	1	1	1	2	3	1	2	19	2	2	31
E69	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	4	2	4	19	2	5	37
E70	4	2	4	4	4	4	3	4	2	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	6	4	8	31	4	7	64

V2																									
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	D1	D2	D3	V2
5	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	2	3	4	4	30	18	25	73
3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	5	2	3	3	3	19	11	22	52
5	4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	3	5	2	2	3	3	30	18	25	73
3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	4	2	2	4	4	17	10	21	48
2	2	4	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	3	2	2	4	3	19	9	18	46
5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	2	3	3	3	3	31	18	22	71
3	5	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	3	3	27	16	22	65
5	5	5	4	5	3	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	3	3	3	4	34	20	28	82
4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	2	2	4	3	27	15	22	64
3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	20	12	21	53
5	5	5	5	5	3	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	3	3	35	20	28	83
4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	25	16	25	66
4	5	5	4	4	2	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1	3	4	3	3	30	16	23	69
4	4	4	5	4	3	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	29	19	25	73
5	4	5	5	5	3	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	3	4	3	2	4	3	33	19	26	78
5	4	5	4	5	3	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	3	4	4	4	4	3	32	19	29	80
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	3	3	3	4	4	35	23	27	85
2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	1	5	2	3	3	3	19	10	21	50
5	5	5	4	5	3	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	2	2	3	4	33	20	26	79
4	4	4	4	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	28	19	24	71
4	5	3	4	4	2	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	28	17	26	71
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	2	2	4	3	3	3	29	17	24	70
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	28	17	23	68
3	2	1	2	4	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	5	3	3	3	3	14	8	22	44
4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	27	16	22	65
3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	4	2	2	4	4	19	9	22	50
3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	1	4	4	4	4	4	20	10	25	55
3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	27	14	25	66
4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	1	2	2	3	3	28	19	20	67

5	5	5	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	3	35	22	25	82
5	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	3	3	4	3	30	18	26	74
3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	19	11	23	53
5	4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	2	2	3	3	30	18	23	71
3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	5	2	2	4	4	17	10	22	49
2	2	4	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	5	2	4	3	3	19	9	21	49
5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	4	2	4	3	3	31	18	24	73
3	5	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	27	16	24	67
5	5	5	4	5	3	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	2	3	3	3	3	34	20	24	78
4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	2	2	3	3	27	15	22	64
3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	5	2	2	4	4	20	12	24	56
5	5	5	5	5	3	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	3	3	3	3	3	35	20	25	80
4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	25	16	23	64
4	5	5	4	4	2	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	30	16	26	72
4	4	4	5	4	3	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	29	19	27	75
5	4	5	5	5	3	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	3	1	3	3	4	3	33	19	24	76
5	4	5	4	5	3	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	3	3	3	3	3	3	32	19	25	76
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	3	3	3	3	35	23	26	84
2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	1	4	3	3	4	4	19	10	23	52
5	5	5	4	5	3	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	3	3	3	3	3	33	20	25	78
4	4	4	4	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	4	3	3	28	19	26	73
4	5	3	4	4	2	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	5	3	3	4	3	28	17	27	72
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	2	4	3	3	4	3	29	17	26	72
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	28	17	27	72
3	2	1	2	4	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	14	8	19	41
4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	2	2	3	4	27	16	22	65

3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	5	3	2	3	3	19	9	22	50
3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	1	3	3	3	4	4	20	10	22	52
3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	27	14	24	65
4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	3	4	3	3	28	19	26	73
5	5	5	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	4	3	35	22	27	84
5	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	3	1	3	3	4	3	30	18	23	71
3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	19	11	24	54
5	4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	3	4	2	2	3	3	30	18	24	72
3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	4	4	4	3	4	17	10	24	51
2	2	4	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	4	4	19	9	21	49
5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	5	3	2	3	3	31	18	24	73
3	5	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	5	2	2	3	3	27	16	23	66
5	5	5	4	5	3	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	2	2	4	4	34	20	26	80
4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	3	27	15	24	66
3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	20	12	20	52

## Anexo 07. Reporte de similitud en software Turnitin – Antiplagio.

Feedback Studio - Google Chrome  
ev.turnitin.com/app/carta/es/?s=1&lang=es&u=1088032488&ro=103&o=2427821034

feedback studio HAROLD MANUEL FRANCIA MAYORCA | Calidad de sueño y estrés laboral en personal de una institución castrense de Madre de Dios, 2024

100 / 1 de 33

### ESCUELA DE POSGRADO

#### PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA

#### EN GESTIÓN EN LOS SERVICIOS DE SALUD

**Calidad de sueño y estrés laboral en personal de una institución castrense de Madre de Dios, 2024**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**  
Maestro en Gestión de los Servicios de la Salud

**AUTOR:**  
Francia Mayorca, Harold Manuel (orcid.org/0009-0008-5673-3613)

**ASESORES:**  
Dr. Garay Flores, Germán Vicente (orcid.org/0000-0002-7118-6477)  
Mg. Sulca Jordan, Juan Manuel (orcid.org/0000-0002-4233-4928)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**  
Dirección de los servicios de salud

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**  
Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA – PERÚ  
2024

Página: 1 de 30 | Número de palabras: 7932 | Versión solo texto del informe | Alta resolución | Activado

#### Resumen de coincidencias

**18 %**

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés

Coincidencias	Porcentaje
1 hdl.handle.net Fuente de Internet	4 %
2 Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	3 %
3 repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2 %
4 repositorio.uandina.edu... Fuente de Internet	2 %
5 Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	1 %
6 periodicos.ufpe.br Fuente de Internet	1 %
7 www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
8 Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	<1 %
9 upc.aws.openrepositor... Fuente de Internet	<1 %
10 repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11 repositorio.utea.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

16:02 5/08/2024