



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



**ESTRÉS LABORAL E INSOMNIO EN TRABAJADORES
DE LIMPIEZA DE LA MUNICIPALIDAD
PROVINCIAL DE SAN ROMÁN, 2022**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. GABRIELA AGUIRRE CARBAJAL

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
PSICÓLOGO

JULIACA - PERÚ

2023



UNIVERSIDAD ANDINA

NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**ESTRÉS LABORAL E INSOMNIO EN TRABAJADORES
DE LIMPIEZA DE LA MUNICIPALIDAD
PROVINCIAL DE SAN ROMÁN, 2022**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. GABRIELA AGUIRRE CARBAJAL

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

APROBADA POR EL JURADO REVISOR:

PRESIDENTE

:


Dra. SILVIA NATIVIDAD CRUZ COLCA

PRIMER MIEMBRO

:


Dra. GRACIELA BERNAL SALAS

SEGUNDO MIEMBRO

:


Dra. ELIZABETH VARGAS ONOFRE

ASESOR DE TESIS

:


Dra. ESPERANZA CUEVA ROSSEL

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

:

EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO EN PSICOLOGÍA – P31



RESOLUCIÓN DECANAL N° 488-2023-D-FCS-UANCV

Juliaca, 28 de junio del 2023

Vistos: El Expediente N° 2023-CU-07449 en el cual solicita fecha y hora para Sustentación de Tesis y el Dictamen de Aprobación, emitido por el Jurado Evaluador del trabajo de investigación titulado: **ESTRÉS LABORAL E INSOMNIO EN TRABAJADORES DE LIMPIEZA DE LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE SAN ROMÁN, 2022**

Que es necesario dar cumplimiento a la Ley 30220, al Estatuto Universitario y al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad y de la Facultad de Ciencias de la Salud, para la fijación de fecha y hora para la sustentación de tesis.

En uso de las atribuciones conferidas a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud y, estando al informe de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad.

SE RESUELVE:

PRIMERO: Ratificar a los jurados para la Sustentación de Tesis para optar el Título Profesional de: **PSICOLOGO**, del(la) bachiller: **GABRIELA AGUIRRE CARBAJAL**; habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes:

- * Presidente : Dra. SILVIA NATIVIDAD CRUZ COLCA
- * 1er. Miembro : Dra. GRACIELA BERNAL SALAS
- * 2do. Miembro : Dra. LUZ PAULA DIAZ POLANCO

- * Asesor(a) : Dra. ESPERANZA CUEVA ROSSEL

SEGUNDO: Fijar la programación de Sustentación de Tesis para el:

DIA : MIÉRCOLES 28 DE JUNIO DEL 2023
HORA : 15:00 HORAS
LOCAL : Virtual (Plataforma cisco webex)

TERCERO: Realizado la Sustentación, el Jurado levantará el Acta en el libro respectivo, donde indicará el resultado obtenido por el Bachiller sustentante.

CUARTO: La Dirección de la Escuela Profesional de Psicología, la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud y el jurado, quedan encargados de dar cumplimiento a la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Cúmplase

Universidad "Néstor Cáceres Velásquez"
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Dra. ELIZABETH VARGAS ONOFRE
COP 2034
DECANA

DISTRIBUCIÓN:
- Jurado (3)
- Interesado (1)
- Asesor de Tesis (1)
- Archivo FCS 2022(1)



UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

RESOLUCIÓN N° 065-2023-CF-FCS-UANCV

Juliaca, 08 de agosto del 2023

VISTOS:

El Informe N° 039-2023-D-UI-FCS-UANCV-J, presentado por la Dra. María Amparo del Pilar Chambi Catacora, Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca; y,

CONSIDERANDO:

Que, la Directora de la de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca; con el documento del vistos, ha solicitado autorización para que se determine quién firme los empastados y las actas de sustentación de la Bachiller en Enfermería MIRIAM CHOQUE MAMANI, considerando que su asesora del proyecto de investigación era la Dra. RITA ESPERANZA SALAS ZEA, quién ha cesado sus funciones como docente en la UANCV y ya no cuenta con vínculo laboral con nuestra institución;

Que, el pleno del Consejo de Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca, en su sesión ordinaria de fecha 07 de agosto del 2023, teniendo en cuenta lo manifestado en el documento del vistos; ACORDÓ autorizar que la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud, Dra. ELIZABETH VARGAS ONOFRE firme las actas de sustentación, empastados y otros de todas las escuelas profesionales en reemplazo de los docentes que han cesado ó renunciado, considerando que ya no tienen vínculo laboral con la UANCV, en aras de que los estudiantes y egresados puedan continuar con sus trámites correspondientes;

Estando, al acuerdo del Consejo de Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca, de conformidad a lo establecido por la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738, y modificatoria N° 24661 y el Estatuto Universitario, y a las facultades que le otorga a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez.

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO: AUTORIZAR que la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud, **DRA. ELIZABETH VARGAS ONOFRE, FIRME LAS ACTAS DE SUSTENTACIÓN, EMPASTADOS Y OTROS** de todas las escuelas profesionales en reemplazo de los docentes que han cesado ó renunciado, considerando que ya no tienen vínculo laboral con la UANCV, en aras de que los estudiantes y egresados puedan continuar con sus trámites correspondientes, por los considerandos expuestos en la presente resolución.

ARTÍCULO SEGUNDO: DISPONER, que la Decana de la Facultad, la Comisión de Grados y Títulos y la Secretaría Académica de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca, quedan encargados del cumplimiento de la presente resolución.

Regístrese, comuníquese y archívese.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Dra. ELIZABETH VARGAS ONOFRE
COP 2034
DECANA

Distribución: Decanato, Comisión de Grados y Títulos, Archivo.
EVO/zcc



**UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"**

RESOLUCIÓN DECANAL N° 176-2023-D-FCS-UANCV

Juliaca, 24 abril del 2023

VISTOS:

El Oficio N° 034-2023-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, y la copia del acta de Registro de Proyectos de Investigación de fecha 19 de abril del 2023, de la E.P. Psicología;

CONSIDERANDO:

Que, el (la) egresado(a): **GABRIELA AGUIRRE CARBAJAL**, ha presentado el Proyecto de Investigación titulado: **ESTRÉS LABORAL E INSOMNIO EN TRABAJADORES DE LIMPIEZA DE LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE SAN ROMÁN, 2022** para optar el Título Profesional de **PSICÓLOGO**, correspondiente a la línea de investigación: **EVALUACIÓN Y DIAGNOSTICO EN PSICOLOGIA**;

Que, al haber cumplido con los requisitos exigidos por el Reglamento Interno de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, y la Directiva N° 004-2019-UANCV-VRACD-OI, la Directora de la Unidad de Investigación nominó la sub comisión de evaluación del Proyecto de Investigación, conformada por los siguientes docentes:

- **Presidente** : **Dra. SILVIA NATIVIDAD CRUZ COLCA**
- **1er. Miembro** : **Dra. GRACIELA BERNAL SALAS**
- **2do. Miembro** : **Dra. LUZ PAULA DIAZ POLANCO**

Que, la sub comisión de evaluación ha decidido aprobar, SIN OBSERVACIONES, el Proyecto de Investigación en mención, y; siendo la opinión favorable de la Directora de la Unidad de Investigación en concordancia al Reglamento de la Unidad de Investigación, y en uso de las atribuciones que le concede la ley Universitaria 30220, ley de creación de la UANCV 23738 y modificación, Resolución de Institucionalización 1287-92-ANE D.L. 739, y el Estatuto de la UANCV, a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO - APROBAR, el PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, presentado por el (la) egresado(a): **GABRIELA AGUIRRE CARBAJAL**, para optar el Título Profesional de **PSICÓLOGO**, titulado: **ESTRÉS LABORAL E INSOMNIO EN TRABAJADORES DE LIMPIEZA DE LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE SAN ROMÁN, 2022** con todos los objetivos generales, objetivos específicos, sede de ejecución, cronograma, presupuesto y línea de investigación, registrados en el acta de registro de proyectos de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, folio 032;

El Proyecto de Investigación deberá ejecutarse de acuerdo a lo establecido en el Reglamento de la Unidad de Investigación con fines de obtención de Grados Académicos y Títulos Profesionales, y el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud.

ARTICULO SEGUNDO - RECONOCER, como **ASESOR(A) DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN** al(a) Docente Ordinario(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud, **Dra. ESPERANZA CUEVA ROSSEL**.

ARTICULO TERCERO - DISPONER que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y la Directora de la Escuela Profesional de Psicología, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.

Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez"
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Dra. ELIZABETH VARGAS ONOFRE
COP 2034
DECANA

Distribución: Decanato, EP PSICOLOGIA, Secretana Académica, Archivo.
EVO/



ESTRES LABORAL E INSOMNIO EN TRABAJADORES DE LA LIMPIEZA DE LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE SAN ROMÁN, 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

26%

INDICE DE SIMILITUD

24%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

16%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	7%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	5%
3	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	2%
4	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.utelesup.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1%



Metadatos complementarios - UANCV

Título de la Tesis	
ESTRÉS LABORAL E INSOMNIO EN TRABAJADORES DE LIMPIEZA DE LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE SAN ROMÁN, 2022	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	GABRIELA AGUIRRE CARBAJAL
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	74652528
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0009-7210-315X
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	ESPERANZA CUEVA ROSSEL
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	02558176
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-7453-3382
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	SILVIA NATIVIDAD CRUZ COLCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02422707
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	GRACIELA BERNAL SALAS
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02394874
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	ELIZABETH VARGAS ONOFRE



Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29216323
Datos de investigación	
Línea de investigación	Salud Publica – P12
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento.
Ubicación geográfica de la investigación	<p>MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE SAN ROMÁN</p> <p>País: Perú Centro: Plaza de armas Juliaca Departamento: Puno Provincia: San Román Distrito: Juliaca Urbanización: Santa Catalina Calles: Jáuregui 293, Juliaca 21101</p> <p>Coordenadas: Latitud: -15.493680629313085 Longitud: -70.13556075211606</p> <p>https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1ais_tdgfv6iOop4w-QT-1oWOHUx9U-c&usp=sharing</p> 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Noviembre del 2022 – Noviembre del 2023
URL de disciplinas OCDE https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html - Librería	<p>Salud Ocupacional https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.10</p> <p>Salud Pública https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.05</p>



UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CERÓN VARGAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Maria Amparo del Pilar Chambi Catacora
DIRECTORA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo GABRIELA AGUIRRE CARBAJAL identificado con DNI Nro. 74652528 en mi condición de egresado de:

- Escuela Profesional**
- Programa de Segunda Especialidad,**
- Programa de Maestría o Doctorado**

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación, Trabajo Académico denominada:

ESTRÉS LABORAL E INSOMNIO EN TRABAJADORES DE LIMPIEZA DE LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE SAN ROMÁN, 2022

Asesorado por: Dra. ESPERANZA CUEVA ROSSEL

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca 24 de Mayo del 2024



ASESOR ASESOR



FIRMA TESISTA



Huella



DEDICATORIA

Para mis padres, por su comprensión y asistencia en momentos difíciles y felices. Me han enseñado a lidiar con las dificultades sin perder la dignidad ni caer en el intento. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi perseverancia y mi empeño, todo con una gran dosis de amor y sin pedir nunca nada a cambio.



AGRADECIMIENTO

A la santísima virgen de la Candelaria, a la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, a la que aprendí a querer



ÍNDICE

DEDICATORIA..... iii

AGRADECIMIENTO..... iv

ÍNDICE v

ÍNDICE DE TABLAS vii

ÍNDICE DE GRÁFICOSviii

RESUMEN..... ix

ABSTRACT x

INTRODUCCIÓN xi

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA..... 1

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 3

1.2.1 Problema general 3

1.2.2 Problemas Específicos..... 3

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 4

1.3.1. Objetivo General..... 4

1.3.2. Objetivos específicos..... 4

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO 4

1.5. HIPÓTESIS..... 6

1.5.1. Hipótesis general..... 6

1.5.2. Hipótesis específica 6

1.6. VARIABLES..... 6

1.6.1. Variable 1. 6

1.6.2. Variable 2. 6

1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES..... 7

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO 8

2.1.1. Antecedentes internacionales 8

2.1.2. Antecedentes nacionales 11



2.1.3. Antecedentes regionales y locales 17

2.2. MARCO TEÓRICO INICIAL 20

2.2.3. Etapas del estrés 22

2.2.4. Aspectos del Estrés Laboral..... 23

2.3. MARCO CONCEPTUAL..... 27

CAPITULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN 30

3.2. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN 30

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA..... 31

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS 31

3.5. DISEÑO DE CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS 34

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

DISCUSIÓN..... 54

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 01: Operacionalización de variables	7
Tabla 02: Alfa de Cronbach	33
Tabla 03: Nivel de estrés laboral y el insomnio de los trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román 2022.	36
Tabla 4: Nivel de organización y el insomnio de los trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román 2022	39
Tabla 5: Nivel individual y el insomnio de los trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román 2022	42
Tabla 6: Nivel del entorno y el insomnio de los trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román 2022	45
Tabla 7: Sexo de trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román	48
Tabla 8: Situación laboral de trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román.....	51



ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 01: Nivel de estrés laboral y el insomnio de los trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román 2022	36
Gráfico 02: Nivel de organización y el insomnio de los trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román 2022	39
Gráfico 3: Nivel individual y el insomnio de los trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román 2022	42
Gráfico 4: Nivel del entorno y el insomnio de los trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román 2022	45
Gráfico 5: Sexo de los trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román	48
Gráfico 6: Situación laboral de los trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román	51



RESUMEN

El problema que hemos asumido, es teniendo en cuenta este acontecimiento que se viene originando en los últimos años el cual no solo se va presentando en las municipalidades se van presentando cada vez en mas en varias instituciones del Estado, el objetivo planteado en el estudio fue Establecer la relación existente entre el estrés laboral e insomnio en Trabajadores de la Municipalidad provincial de San Román en el año 2022.en relación a la metodología aplicada fue que hemos utilizado tanto cuantitativa como cualitativa, toda vez que los datos que hemos recogido son medibles de la misma manera calificables, y en alguna medida son mixtos. Y finalmente llegando a a una de las conclusiones del estudio en relación directa entre lo que significa estrés laboral e insomnio en las Trabajadores de limpieza de la municipalidad provincial de San Román, 2022, secundariamente en otras consecuencias que no permiten a las Trabajadores de la municipalidad de San Román desempeñarse asépticamente su trabajo.

Palabras clave: Estrés Laboral, Municipalidad Provincial, Trabajadores



ABSTRACT

The problem that we have assumed, is taking into account this event that has been originating in recent years, which is not only occurring in the municipalities, it is occurring more and more in various State institutions, the objective set out in the study was to establish the relationship between work stress and insomnia in workers of the Provincial Municipality of San Román in the year 2022. In relation to the applied methodology, we have used both quantitative and qualitative, since the data we have collected is measurable qualified in the same way, and to some extent they are mixed. And finally reaching one of the conclusions of the study in direct relation between what job stress and insomnia mean in the cleaning workers of the provincial municipality of San Román, 2022, secondarily in other consequences that do not allow the workers of the municipality of San Román carry out his work aseptically.

Keywords: Work Stress, Provincial Municipality, Workers



INTRODUCCIÓN

El aspecto determinante del estrés, y de que está presente cada vez más en los diferentes ámbitos de la vida en la sociedad, sobre todo en aspecto laboral como hemos podido apreciar, en alguna medida es de manera aguda, la cual desencadena en insomnio.

En México en el estudio realizado se indica que existe ciertos factores que van predominando el cual el superior no los respeta no se preocupa por el bienestar personal cuando no van respetando los horarios al momento de desarrollar diferentes actividades muchas veces no lo toman en cuenta que los trabajadores deberán tener un determinado tiempo de descanso como el respetar sus horarios de almuerzo. En México los trabajadores van sufriendo fatiga en el estrés laboral, uno de los personales mas afectados son los que laboran en las instituciones d salud, con el síndrome de burnout.

Dentro del territorio nacional, muchas veces no se va reconociendo que el estrés laboral es uno de los factores que va afectando terriblemente a la salud de los trabajadores trayendo consecuencias en su desempeño laboral.

Debemos repetir y también que este trabajo de investigación, tomado en cuenta que el estrés no es del todo negativo, por cuanto es una cualidad inherente al ser humano para mantenerse en alerta en estado de vigilia, lo cual permitirá a la persona desarrollarse con prontitud y estar alerta.

El presente estudio tomo en cuenta una muestra de 80 trabajadores de la municipalidad de la provincia de San Román, particularmente la ciudad de



Juliaca, para lo cual se seleccionó aleatoriamente trabajadores de limpieza, en su gran mayoría fueron del sexo femenino.

Debemos repetir y también que este trabajo de investigación, tomado en cuenta que el estrés no es del todo negativo, por cuanto es una cualidad inherente al ser humano para mantenerse en alerta en estado de vigilia, lo cual permitirá a la persona desarrollarse con prontitud y estar alerta.

De esta manera el estudio va estar dividido en los siguientes capítulos:

En su primer capítulo se va observando los aspectos generales del estudio.

Seguidamente hablaremos del segundo capítulo el cual se observó el desarrollo del marco teórico. Continuando desarrollo el capítulo tercero esto teniendo en cuenta la metodología aplicada al estudio y finalmente llegamos a mencionar el capítulo cuarto esto en relación a la descripción y análisis de los resultados con la información aplicada para luego llegar a mencionar las conclusiones y distintas recomendaciones.

Es así, que hemos realizado trabajo investigación en la segunda ciudad más importante del departamento de Puno, una de las mayores ciudades con explosión demográfica crecimiento económico comercial, lo cual representa un indicador que es determinante.



CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

El estrés constituye una enfermedad representativa del campo ocupacional, y uno de los mayores problemas de salud, que actualmente nos aqueja, máxime si entendemos que estamos saliendo de un problema de pandemia generalizada, atentando contra la salud física y mental del trabajador, no solamente afecta a los trabajadores, sino en su entorno familiar según lo que indican los trabajadores psicólogos y que atrás de la región de salud entrevistado.

Aquel estrés, será por las exigencias tanto internas como externas hacia trabajador, ocasionando un déficit híbrido con consecuencias de cansancio, aletargamiento, desgano, y otros síntomas propios de aquella. Los síntomas también se desarrollan a través del malhumor, graves depresiones, que desencadenan el insomnio, lo cual afecta seriamente el desempeño laboral, y en este caso particularmente en las Trabajadores limpieza, tiene tienen que madrugar para realizar una labor, y cada vez más exigente, siendo las ciudades modernas, que sea lo que apunta la



ciudad de Juliaca, cada vez más ordenadas, organizadas y desde luego limpias.

Así también debemos aclarar, insomnio no es una enfermedad ni un trastorno y no viene a ser un síntoma producido por factores diversos, y el principal es el estrés en el conocemos enfocado.

El estrés en el trabajo, durante la jornada laboral viene a ser unos factores que pueden ocasionar insomnio transitorio, el cual dura menos de tres semanas, pero también el insomnio crónico primario que dura más de tres semanas toda vez que aquella persona sufre hiper alerta, el cual dificulta seriamente conciliar el sueño.

Estudios realizados, han demostrado que el relacionado con el trabajo ha sido indicado como la primera causa de insomnio en un 33% de personas estudiadas preliminarmente.

Insomnio provoca falta de concentración, memoria disminuida, falta de atención, y la irritabilidad en las personas que tiende a un público, trabaja en un servicio para la comunidad como en la limpieza, todo ello acompañado por la depresión pudiendo hacerse crónica. A su vez está identificado insomnio, como una de las mayores causas de ausentismo laboral y alteraciones somáticas, trastornos gastrointestinales, trastornos psíquicos, como la depresión. Con este humilde trabajo, aspiramos a dar un panorama más general de los problemas que se presentan en el rubro



de limpieza de los trabajadores de la municipalidad de San Román, lo que nos permitirá comprar alguna lista disolución, quizás la mayor parte pasión de profesionales en el área de salud, especialmente los de nuestra área, los psicólogos.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 Problema general

- ¿Cuál es la relación que existe entre estrés laboral e insomnio en los trabajadores de la Municipalidad provincial de San Román en el año 2022?

1.2.2 Problemas Específicos

- ¿Cuáles son los factores del estrés laboral en los trabajadores de la Municipalidad provincial de San Román?
- ¿Cuáles son los factores del insomnio en los trabajadores Municipalidad provincial de San Román?



1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo General

- Determinar la relación existente entre el estrés laboral e insomnio en los trabajadores de la Municipalidad provincial de San Román en el año 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar el nivel de estrés laboral que presentan los trabajadores de la Municipalidad provincial de San Román.
- Determinar los factores del insomnio en los trabajadores Municipalidad provincial de San Román.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Es necesario asumir ciertas propuestas alternativas a los distintos acontecimientos sociales que viene originándose en nuestro territorio nacional estos problemas sociales deberán ser abordados multidisciplinaria mente.

Recientemente se ha iniciado un significativo aumento en el número de empresas en nuestro país, es así que existen más de 2 millones de empresas constituidas primer trimestre del año 2021, como lo indica el Instituto Nacional de informática.

Es por aquello, este trabajo investigación servirá para plantear un problema después una solución práctica, después de haber entendido



cabalmente el problema de haber encontrado diferentes aristas a esta problemática, para lo que se ha utilizado los instrumentos técnica científicas acordes con una solución asertiva.

Servirá también este trabajo investigación, al campo sociológico, social, y desde luego de salud, del monto de lo que encontramos a la psicología, con sus múltiples variables y disciplinas.

En el campo educativo, también perdiese trabajo investigación para crear conciencia y opinión, la comunidad educativa proyectada hacia la sociedad.

En el campo jurídico, el viaje trabajo investigación para ubicar algunas normas crear otras normas entrenadas en la solución de los problemas laboral.

En el aspecto laboral, creemos que este trabajo servirá para lograr un mayor entendimiento y acercamiento con los trabajadores en el rubro de la pieza en la calle, cuidar el ornato de la ciudad. pero, sobre todo, en el ámbito de la salud que mira esfuerzo investigativo, para prevenir aspectos psicológicos del estrés, y otros aspectos aledaños a este.



1.5. HIPÓTESIS

Entendiendo la hipótesis como una antelación de la solución del problema

1.5.1. Hipótesis general

- Existe relación directa entre el estrés laboral e insomnio en los trabajadores de la Municipalidad provincial de San Román en el año 2022

1.5.2. Hipótesis específica

- Existe relación entre el insomnio y el nivel organización en los trabajadores de la Municipalidad provincial de San Román.
- Existe relación entre el insomnio y el nivel individual en los trabajadores de la Municipalidad provincial de San Román.

1.6. VARIABLES

Las variables a estudiar en el desarrollo de esta investigación son:

1.6.1. Variable 1.

- Estrés laboral

Dimensiones

- Nivel organizacional
- Nivel individual
- Nivel del entorno

1.6.2. Variable 2.

- Insomnio

Dimensiones

- Índice de calidad de sueño de Pittsburgh



1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla N° 01.- Operacionalización de variables.

VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADORES	VALORES	TIPO DE VARIABLE
Variable 1 Independiente	1.Estrés Laboral	-Nivel Organizacional	a) Siempre b) Casi siempre c) A veces d) Nunca	Nominal
		-Nivel Individual	a) Siempre b) Casi siempre c) A veces d) Nunca	
		-Nivel del entorno	a) Siempre b) Casi siempre c) A veces d) Nunca	
Variable 2 Dependiente	2. Insomnio	-Índice de calidad de sueño de Pittsburgh	a) La calidad subjetiva de sueño b) La latencia c) Duración d) La eficiencia e) Las perturbaciones del sueño f) El uso de medicación para poder dormir g) La disfunción diurna	Nominal



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1. Antecedentes internacionales

Es necesario comenzar indicando el aporte que nos menciona el autor (1) se va determinar aquellos factores que son de riesgo para el estrés laboral dentro del instituto gastroenterológico en Bolivia en el cual se llego a las siguientes conclusiones:

Se pucho realizar la observación la clasificación del puntaje descritos de TISS 28 en cuanto a las 7 clasificaciones se habla de aquella importancia en el cual se va mantener el rol que mantienen las enfermedades en el cual van garantizando el cuidado agrupando a los pacientes y favorecer aquella atención en terapia. (p.34)

Por otro lado, tenemos el comentario de (2) en su trabajo de investigación el cual esta relacionado con el estrés laboral dentro de la instituciones financiera, su finalidad del estudio es el determinar aquella relación de estrés laboral como radica en el desempeño



laboral. Se trató de una investigación de tipo no experimental así se llegó a las siguientes conclusiones:

En cuanto al estrés laboral y los factores de desempeño, hay una correlación negativa no significativa con los factores de eficiencia laboral y economía laboral, mientras que los factores de eficacia y calidad laboral mantienen una correlación negativa muy débil.

Por lo tanto, esta correlación directa es muy débil en relación al desempeño laboral en las siguientes dimensiones, como el clima organizacional, el territorio organizacional y la falta de cohesión. Las páginas 40-41

Según el trabajo de investigación de (3) en relación a determinar Esta investigación se llevó a cabo utilizando metodologías no experimentales, de tipo exploratorio, descriptiva y correlacional para investigar los riesgos psicosociales, el desarrollo del estrés laboral y su asociación con el estrés de la ansiedad. Resultando de esto, se llegaron a las siguientes conclusiones:

Se considera los riesgos emergentes dentro del ámbito de las relaciones laborales y su trabajo desarrollado afectando negativamente en la salud, este estrés laboral es aquel desajuste ya sean en sus capacidades de los sujetos en relación a la ansiedad es más una relación emocional, que se suscita si el individuo ve una



situación como amenazante y está frente a un peligro.

Entonces diremos que los trabajadores, del mercado de argentina, se hacen presente niveles bajos del estrés laboral, así como los niveles de promedio de ansiedad y el riesgo psicosocial son más comunes ya sea en su centro de labor, familia. (p.40)

Para (4) quien efectuó una respuesta psicobiológica el cual nace de un conflicto interno que mantiene un trabajador, el objetivo será el evaluar el nivel de estrés que experimentaron los enfermeros del servicio de emergencia COVID-19. Se llevó a cabo un análisis observacional, descriptivo y de corte transversal, y se llegaron a las siguientes conclusiones:

En cuanto a las condiciones de trabajo que va realizando las enfermeras se va encontrando ciertos resultados positivos, en su mayoría mencionan el aspecto más significativo y positivo de la investigación, es que se indicó que existen buenas relaciones de trabajo.

En cuanto a determinar el estrés el cual es sometido el personal de enfermería se pudo encontrar que mitad de los integrantes van presentando cansancio emocional el cual es alto y esto va repercutiendo de manera negativa muchos de estos profesionales tienden a dejar de ver al paciente como ser humano, llegando a una



posible apatía. (p.90)

Para (5) en su trabajo que realizo para conocer aquella prevalencia de ansiedad, depresión y el estrés mantuvo su metodología de estudio retrospectivo cuantitativo, descriptivo, transversal y de residentes del Centro Médico que llegó a las siguientes conclusiones:

La pandemia creó en los medios ciertos niveles los cuales fueron elevados por la ansiedad, el estrés y depresión donde las mujeres son las más afectadas las que tienen mayor edad mantienen el temor de ser contagiadas. Dado que solo la ansiedad tiene una prevalencia elevada en más del 50%, los resultados obtenidos comprueban la hipótesis parcialmente. En menos del 50%, hay niveles elevados de estrés y depresión. (pág. 33)

2.1.2. Antecedentes nacionales

Ahora bien, vamos a desarrollar, aquella literatura en contrada a nivel territorial se menciona a los siguientes autores:

En (6) se investigará la relación entre el estrés laboral y el insomnio en los trabajadores de salud dentro del complejo Hospitalario PNP "Luis N. Sáenz" de Lima durante la pandemia de COVID-19. Se utilizaron métodos cuantitativos y se llegaron a las siguientes conclusiones:

En el contexto de la pandemia de COVID-19, no se encontró una evaluación estadística entre las características sociodemográficas y



el insomnio en los trabajadores de la salud asistencial del Complejo Hospitalario PNP "Luis N. Sáenz" de Lima. Teniendo en cuenta las estadísticas del insomnio de los trabajadores de la salud asistencial del Complejo Hospitalario PNP "Luis N. Sáenz" de Lima en el contexto de la pandemia de COVID-19, los médicos residentes y generales tuvieron RP ajustado de 3.29 y 5.07, respectivamente. (pág. 57)

Por otro lado, tomamos en cuenta la opinión de (7), quien sostiene que el estrés es una enfermedad que perjudica al personal de salud durante la pandemia y que la sobrecarga ha aumentado. Se desarrolló una relación entre el estrés laboral y el afrontamiento del personal de salud utilizando el método de tipo básico, diseño no experimental y se llegaron a las siguientes conclusiones:

Cuando hablamos de este nivel de estrés laboral en cuanto a un 52% en los profesionales en el contexto del covid-19 donde el personal va presentando aquellos índices del estrés, se va teniendo en cuenta esta situación van realizando aquella deficiencia del rendimiento laboral. (p.28)

Para (8) en el presente estudio el cual esta basado a la determinación en cuanto a la existencia de distintos efectos en cuanto al estrés laboral de los comerciantes y las condiciones de tiempos en el trabajo laboral y se va tener en cuenta su metodología de cuantitativa y de esa forma se llegó a mencionar las siguientes conclusiones:



Se pudo diagnosticar que la existencia de distintas condiciones, así como aquel estrés laboral entonces en la investigación estas condiciones laborales manteniendo el riesgo de estrés, el tiempo laboral alternativo, la competitividad, los controles municipales, las restricciones durante la pandemia de COVID-19, el bajo ingreso económico, la constante subida del costo de vida, el horario laboral y el estrés. (pág.26)

Según (9) se va tener en cuenta el trabajo realizado bajo el objetivo el cual será el describir los niveles del estrés laboral de los trabajadores bajado en un diseño un simple corte transversal descriptivo no experimental utilizando un enfoque cuantitativo y llegó a las siguientes conclusiones:

En un 52% se indica que el estrés laboral se va tener en cuenta que los trabajadores mantienen ciertos indicadores como es la tensión, ya sea la inseguridad se van repercutiendo en su desempeño laboral y su relación con otros trabajadores.

Se habla que en clima organizacional dentro del 60% es un nivel medio del estrés laboral van afectando el equilibrio del trabajador. (p.25)

Para (10) en su trabajo de investigación el cual esta relacionado con



la influencia de este estrés laboral en el cual se habla de la determinar, y cuál fue la metodología aplicada descriptivo – causal, del tipo básica y nivel causal con diseño no experimental. Llegando a las conclusiones:

El nivel de riesgo fisiológico fue bajo con 70% (35), seguido del 20% (10) muy bajo, 8% (4) medio y 2% (1) alto. Los valores más altos indican que los síntomas como la desconcentración, la frustración y el cansancio no existen. El 10% de los participantes del grupo calificado como medio y alto mostraron alguno de los síntomas, con valores de p de la prueba ANOVA de 0,609, lo que indica que no hubo relación significativa entre el nivel de riesgo fisiológico y el valor de F de 0,614. señalando la importancia de proporcionar pautas para prevenir el estrés y sus síntomas en los trabajadores de salud. En cuanto al riesgo de comportamiento social, el 82 % (41) y el 18 % (9) calificaron como muy bajos. Ambos indicadores son positivos porque demuestran la ausencia de signos como la inestabilidad o la despersonalización. Los valores de la prueba ANOVA fueron 0,000, lo que indica que no hubo relación significativa en el nivel de riesgo de comportamiento social, y el valor de F fue de 65,982. (pág.38)

En su estudio, que buscó determinar la relación entre el uso del equipo y el estrés laboral utilizando la metodología correlacional descriptiva, llegó a las siguientes conclusiones (11): Debido al coeficiente de evaluación de Spearman de 0,011, que indica



una relación directa entre la dimensión y la variable, se puede concluir que no existe una relación entre la dimensión de seguridad de los epps y el estrés laboral del personal quirúrgico en el Complejo Hospitalario PNP. Luis N Sáenz. Sin embargo, el valor p de la prueba fue de 0,920 (mayor a 0,05), lo que indica que no hay una relación estadísticamente significativa. Por lo tanto, la hipótesis (pag. 65)

Para (12) el estudio va manteniendo el objetivo el cual será del determinar como es que el estrés laboral en los profesores su investigación es de tipo cuantitativo y de esta firma llegamos a una conclusión:

El 86,36% de los 19 profesores de nivel primario de la IE Mariscal Cáceres, Ayacucho 2020, tienen un bajo nivel de estrés laboral. El 72.73% de los profesores de nivel primario de la IE Mariscal Cáceres, Ayacucho 2020, expresaron un bajo nivel de estrés en el clima organizacional. (pág. 52)

Según se va tener en cuenta que la investigación el cual habla en cuanto de a determinación aquella relación significativa ya sea en la inseguridad laboral y el estrés percibido ante el impacto de la pandemia el estudio esta relacionado con el diseño no experimental de corte transversal llegando a las conclusiones:

En cuanto a la inseguridad laboral se tendrá la perdida para demostrar aquel factor del nivel de estrés que experimentan los trabajadores



durante el desarrollo de la emergencia sanitaria causada por la COVID-19. Como resultado, se acepta la hipótesis de investigación general. Además, el estrés puede afectar el desempeño laboral de los trabajadores dependientes, lo que afecta su salud mental. (pág. 36)

Para (13) el estudio va estar relacionado con la determinación que e hace presente en los factores del riesgo laboral y el estrés laboral en los trabajadores de investigación cualitativa llegando a sostener las siguientes conclusiones:

El riesgo psicosocial y el estrés laboral son positivos, directos y altamente significativos ($r = 0,653$, $p < 0,05$). Esto significa que el riesgo psicosocial aumenta o disminuye en relación al estrés laboral. Además, la dimensión de las necesidades psicológicas se relaciona con el estrés laboral de manera positiva, directa y significativa ($r = 0,365$, $p = 0,05$). (pág. 100)

Según (14) en el cual va hablando de aquella consecuencia en poder relacionar, laboral y las habilidades sociales. El diseño del estudio "fue cuantitativo, nivel correlacional y no experimental". Después de llegar a las conclusiones:

Se descubrió que no existe una compensación entre el estrés laboral y las habilidades sociales en el personal del Área de Emergencia del Hospital Regional en Ayacucho en 2021. (pág. 42)



2.1.3. Antecedentes regionales y locales

Para (15) el trabajo que realizo en la revista manteniendo el objetivo de medir el estrés laboral teniendo diseño cuasiexperimental, llegando a las conclusiones:

En la utilización de estos programas aerobicos en los trabajadores administrativos de la UNA, estos estilos de la vida dentro de las actividades físicas el cual va reduciendo el estrés, como son Los síntomas fisiológicos, psicológicos y comportamentales del estrés laboral fueron del 38 % normal, del 39 % leve, del 17 % moderado y del 6 % grave. Después de usar el programa de pasos aeróbicos, los síntomas disminuirán significativamente. (pág. 141)

El objetivo principal del trabajo de investigación del autor (16) es determinar los niveles de estrés laboral en los empleados de la fiscalía dentro de un diseño de investigación descriptivo-comparativo no experimental. Después de llegar a las conclusiones:

En cuanto al cansancio emocional, solo dos de tres empleados de la fiscalía dijeron que estaban muy cansados, mientras que seis de los empleados de la fiscalía especializados en delitos organizados decían que estaban muy cansados. Ninguna de las tres dimensiones del Cuestionario de Burnout de Maslach reveló diferencias significativas entre hombres y mujeres. Por lo tanto, se puede argumentar que el sexo influye en cómo un empleado responde a su entorno laboral.



(pág.

64)

Según (17), en el trabajo de investigación se realizó una investigación relacionada sobre la determinación del nivel de estrés laboral en tres aspectos: cansancio emocional, realización personal y despersonalización. Se llegó a una conclusión sobre el tipo de diseño que se utiliza en la investigación no experimental, el estudio de nivel aplicativo y el tipo de investigación cuantitativa:

En cuanto a un mayor porcentaje existente ya sea en los distintos servicios de las estrategias, así como emergencias de la Micro Red de Salud de Pomata, se va haciendo presente el nivel de estrés moderado dentro de las tres dimensiones antes mencionada hablamos del El 75% de la muestra total, la despersonalización el 52,8% de la muestra total y la falta de realización personal. 69.4% de los enfermeros del servicio de estrategias experimentaron estrés grave y/o alto. (pag. 83)

Según (18) el estudio mantiene el conocer la influencia del rendimiento laboral de los trabajadores municipales teniendo en cuenta El diseño de investigación fue no experimental transeccional – correlacional y llegando a las siguientes conclusiones:

En relación con la hipótesis 3, el significado del trabajo tiene un impacto significativo en el desempeño laboral de los empleados de la



Municipalidad distrital de Huatasani en Huancané Puno en 2017. Se concluye que el significado del trabajo influye en la variable el rendimiento laboral cuando la Sig. asintótica (bilateral) es 0.000 y el chi cuadrado es menor que 0.05. con una media de valoración positiva del 46,1%. (pág. 85).

Según (19) en su trabajo efectuó bajo el objetivo es aquella determinación ya sea en la relación que existe dentro del estrés y la satisfacción laboral en los docentes de la institución y tuvo como su metodología tipo aplicada, empleando un enfoque cuantitativo llegando a las siguientes conclusiones:

Se menciona que si existió la relación significativa ya sea esto en el estrés, así como Habiendo obtenido un valor p de 0,000, la satisfacción extrínseca de los docentes fue moderada, y la calificación de Rho de Spearman fue de -0,405. (pág. 78).

Según (20) el estudio que se realizó bajo a la finalidad en cuanto al rendimiento académico su finalidad fue el determinar este nivel de estrés y aquella relación en su rendimiento académico bajo el enfoque cualitativo, llegamos a las siguientes conclusiones:

Se va concluyendo que esta relación directa de alto nivel de estrés académico dentro de las aulas y su rendimiento esto en los estudiantes de enfermería el cual va depender del docente no pueda dejar trabajos tediosos.



2.2. MARCO TEÓRICO INICIAL

Haciendo una revisión teórica acerca del estrés, la doctrina menciona que es una reacción que tiene el organismo y la mente frente a una conducta de la persona que no se ajusta al medio, en la que tienen que ver estímulo de carácter interno y de carácter externo.

Surgiendo a partir de la percepción de toda persona, de una situación de inseguridad, donde se la intensidad y no se tiene firmeza para afrontar los, es entonces que se da un doble proceso donde la persona percibe acontecimiento que pueden ser perjudiciales y cómo influye sobre este tema la autoestima.

Por otro lado, se considera la posibilidad de que sea una situación que pueda ser afrontada con él por parte del trabajador en este caso, y tener que dar respuesta con ayuda psicológica.

2.2.1 El estrés laboral

En cuanto al estrés es una de las aflicciones los cuales son mas comunes dentro de la vida moderna.

Para (21) mantiene la siguiente definición:

Entonces diremos que esta situación del estrés laboral se va desarrollar muchas veces a la excesiva presión en el lugar de trabajo, van generando aquel desequilibrio en cuanto a las exigencias



laborables. Muchas veces se oficina sobre los factores afectando el humor hasta tener depresiones y el agotamiento físico. (prr.8)

Por otro lado,(22) quien indica que:

“Es aquel desgaste mental, así como emocional, física entonces esos estímulos van a ser reconocidos como estresores entonces se van produciendo en ciertos interacción de las personas”. (p.12)

Entonces diremos que cada ser humano va a tener aquellas situaciones como son las amenazas donde se evalúan aquellos distintos recursos así van contrarrestando aquella sensación en el cual no van contando con los distintos recursos para poder enfrentarlo entonces este estrés va siendo mayor dentro de los cambios.

2.2.2. Síntoma del estrés

En cuanto al escenario laboral en cuanto a la globalización y su inestabilidad van generando ciertas condiciones los van a clasificar en la opinión de (23) siguiente manera:

Hablamos del estrés físico, los cuales se van presentando como la hipertensión, hiperventilación, náuseas, estreñimiento, problemas de sueños, cefaleas, esta falta de motivación de aislamiento existe mucha dificultad de aspectos negativos ahora hablamos de los síntomas conductuales se va tener en cuenta las conductas de aspecto impulsivo van ocasionando la disminución de alimentos y su rendimiento laboral. (p.46)

Otras síntomas (24) los cuales se indica lo siguiente:

En cuanto a su pensamiento, muchas veces no se toma las decisiones



adecuadas a los bloqueos mentales.

Ahora bien, se hace dentro del comportamiento como son las explosiones emocionales de comer, el fumar esta incapacidad.

Finamente en el trabajo, con todas sus relaciones laborales malos climas de la organización antagonismos falta del desempeño y mala productividad. (p.122)

2.2.3. Etapas del estrés.

una persona capaz de un estímulo que desencadene una respuesta de desajuste, lo que conocemos como el estrés no la presenta de manera repentina, sino que pasa por un periodo que consta de tres fases, las cuales son las siguientes:

sostiene(25) los siguientes puntos:

✚ **Alarma.** -Esta fase también se considera como una fase de aviso, en el que el organismo reacciona frente a una manifestación externa, también puede ser esta interna, en la cual se avisa al individuo que está en presencia de un estrés o, pudiendo afrontarse adecuadamente.

✚ **Resistencia.** -En esta etapa la persona se mantiene resistente a la situación estresante, pero también es consciente de que éste excede su capacidad, paulatinamente la energía va decreciendo y el desempeño de la tarea es deficiente, sin embargo, se trata de continuar, pero sus intentos son pobres y fallidos.

- ✚ **Agotamiento.** -En el que se tiene un conjunto de fatigas, ansiedad y depresión evidenciado por el cansancio que presenta el sujeto, que no es reparado por el descanso.

Otra definición que encontramos, es de que viene a ser un desajuste entre la persona un puesto de trabajo de organización, en el que la persona percibe que no tiene suficientes recursos para poder afrontar una problemática de índole laboral, y es ahí donde aparece estrés.

2.2.4. Aspectos del Estrés Laboral.

De la misma manera la satisfacción laboral, se verá reflejada en todos los trabajadores cuando sienten que tienen junto con la tarea que desempeñan y además de ser debidamente huido su remuneración, por cuanto se verá rodeado de un entorno adecuado, mejorando las relaciones interpersonales con compañeros de labor, lo mismo que tener una buena comunicación jefe superior.

Existen básicamente tres aspectos que son reconocidos por la doctrina, a los cuales hacemos mención:

Para (26) indica lo siguiente:

- ❖ Recursos personales. -En los cuales podemos hacer alusión a las características personales, utilidades, y motivación que tiene el trabajador.



- ❖ Recursos laborables. -Viene a ser aquellas características en el medio laboral donde se ayuda a desplegar al sujeto trabajador.
- ❖ Demandas laborales. -En los cuales debemos hacer referencia a las características las cuales demandan esfuerzo mental del sujeto de labor



2.2.5. Descompensación y trastorno del sueño.

El sueño es una función biológica con relevancia para todos los seres vivos, toda vez que éste se genera en un proceso de carácter ideológico de importancia determinante, para poder almacenar y mantener energía, regulación metabólica situaciones de la memoria, iluminación de sustancias de desecho, activación inmunológica, así como otras de carácter psicológico biológico.

Se tendrá en cuenta lo que menciona el autor (27) menciona lo siguiente:

Más o menos la tercera parte de la vida, es para el sueño, siendo el determinante en todo sujeto, cuando aparecen los trastornos de sueño, se puede considerar problemas que se da un conjunto numeroso y heterogéneo de alteraciones que se producen en el momento de dormir, además se dan en diferentes etapas siempre repeliendo el inicio y el final o entrevisto se produce un trastorno, en los que podemos apreciar diferentes síntomas de trastorno de vigilia, en los cuales se aprecian distintos factores.(p.19)

Por otro lado contamos con la aportación de (28) Aquellas alteraciones:

Más frecuentes insomnios habituales, visto como trastorno de sueño en población en general, se puede entender asimismo que el insomnio es una disposición de forma constante y soy sostenimiento del sueño,



despertar precozmente, un sueño que no es muy parador, a pesar de que se dan condiciones para el aquella situación. (Prr.13)

Por otro lado se va tener en cuenta (29) se indica que:

En un estudio que se realizó con el uso de ellos debería de insomnio se puede mostrar que en el comienzo algunos de los pacientes pueden presentar hasta el 20% de insomnio grave, 60% de insomnio moderado y el 20% de insomnio, estos casos se han visto reflejados en otros trabajos de investigación. (p.17)

Indicando que (30) menciona lo siguiente.

Al transcurrir un mes, de realizar estrategia mencionada, se aplicó el mismo de en el cual se puede ver que el insomnio grave en el 20% e insomnio moderado en el 58% y el insomnio es clínico en el por ciento, solamente el 25% de la población encuestada tiene ausencia de insomnio.

La relevancia y porcentaje de la población que presenta estos problemas crecientes no encontramos un solo factor a, no de situaciones influyen en este estudio. (p.17)



2.3. MARCO CONCEPTUAL

Agotamiento. –

Por el concepto de agotamiento, se entiende directamente decaimiento de tantas ganas no trabajando en una labor, para este trabajo de investigación de trabajadores alguna dependencia de todo con labores, y también como agotamiento tal para continuar con las labores del trabajo.(31,2021,p.4)

Autoconfianza. – Viene a constituir una situación en la cual celebra el ego y la autoestima propia, colocando a la persona en este caso al alumno la posibilidad de lograr cada vez más elevado, continuar con labores en las labores respectivas viene a constituir una situación.(32.2018,p.4)

Auto eficiencia. –

Es una invención que cada persona es capaz de poder desarrollar y desempeñarse en cierta manera, para poder alcanzar objetivos y metas, es una creencia en las oficinas de formas de nulidad para ejecutar acciones que se requiera, en este caso en el campo educativo. (33.2019.p.90)

Estrés laboral. –

Viene a constituir un, síntomas de abandono laboral, por tensiones propias del trabajo, se puede considerar antes y después de la labor del trabajador, en este caso trabajador muy.(34,2023,pr.12)

Cansancio emocional. –

Viene a constituir la pérdida progresiva de energía, agotamiento y desgaste por fatiga, este es un aspecto determinante en el Burnout, toda vez que



existe un sentimiento en conjunto de agotamiento.(35.prr.6)

Despersonalización. –

Viene a constituir una antelación de la percepción y la experiencia que tiene de sí mismo, en ese sentido sesión del “separado” de un proceso mental y el poder, es decir conoció un observador externo.(36,prr,10)

Distrés. –

Viene a es agradable, también se consideran como perjudicial o negativo en el entorno en el centro, toda vez que pueden generar enfermedades y complicaciones severas en la salud psicológica y/o orgánica, aparece cuando se da una respuesta de, tanto interna como externa por un exceso de esfuerzo y relación fuerte carga, también se tipo de orden fisiológico, hacen de las funciones de hiperactividad somatización y acalorado en el aspecto muscular.(37,p.46)

Estrés. –

Constituye una sensación que se crea en ciertos eventos, una manera en que el cuerpo se enfrenta a una situación difícil con fortaleza y de ahí vigor, viene a ser entonces una respuesta que cualquier persona bajo ciertas condiciones de presión.(38,prr.129)

Eutrés. –

Viene a ser un positivo, o sea, la cual nos permite adaptar rápidamente a los cambios, lo mismo que reaccionar de la manera más pronta y con fuerza ante los problemas y peligros que debemos afrontar.



En otras palabras, vendría ser una especie de actividad alta para la vida que me ha venido evolucionando a través de muchas gentes de -al cual estamos en una evolución, vale decir que perpetuar la especie y además nos permite cumplir la labor diaria.(39,p.54)

Insomnio. –

Está constituida por el control del sueño, del cual es deficiente, y una persona no puede dormir siempre para poder recuperar las horas de cansancio, trayendo como consecuencia desórdenes emocionales.(40.prr.78)



CAPITULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo investigativo se realizó de una manera cuán activa y cualitativa, la cual podemos definir como mixta, por la intervención de las variables todo ello en instituciones educativas superiores de la Provincia de San Román 2022.

3.2. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

El diseño del trabajo que se presenta a continuación de diseño no experimental, no manipulándose las variables relacionándose causa y consecuencia de las cuales se realizan en un periodo de tiempo determinado, son de carácter asociativo, eliminándose interés tiene unas consecuencias y los efectos de carácter secundario para el planteamiento del problema de la Provincia de San Román 2022.

Aquellos resultados se obtuvieron realizando estadísticas en la forma SPSS, versión 28.0 para la versión de Windows.



3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

Se ha tomado toda la población de los trabajadores en la Provincia de San Román 2022, las cuales en total representan, respecto a 1200 discentes.

Muestra

La muestra que se tomó, dentro de la población fue de 40 trabajadores de limpieza de la provincia de San Román, Juliaca 2022.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Cuestionario de estrés laboral

Este tipo de instrumento debe ser utilizado para medir variables, las cuales estamos viviendo, en este caso estrés laboral, para lo cual se ha buscado información que se encuentra en el marco teórico, el cuestionario que ha sido realizado entre Trabajadores de limpieza de la municipalidad Provincial de San Román, a las cuales tiende a proporcionado cuestionarios con ítems de 22 preguntas.

Se realizaron aquellas preguntas, de acuerdo a las tareas y funciones que tenía la institución, sobre todo las relaciones interpersonales, cultura organizacional, comunicación, liderazgo sobre recarga laboral y cuando no se trata tiempo puede ser causa de recarga laboral y falta de organización ocasionando depresión y ansiedad, lo mismo que las actuación en el trabajo y que se disminuya por consiguiente puede ocasionar enfermedades que pueden tornarse graves hasta llegar a ser crónica, dentro de los indicadores del estrés laboral, para efectos de la



expiación presente se han considerado relaciones entre los trabajadores, o sea interpersonales recarga laboral y comunicación vivas afectivas.

Liderando el estrés es una enfermedad no solamente de carácter nacional sino a nivel global, donde incluyen rasgos de la personalidad del y además los factores como: emoción autoritarismo, ansiedad, y la necesidad de un tratamiento psicológico adecuado.

Además de aquello, no debemos dejar de lado las causas como: problemas familiares, problemas de personalidad y económicos del sujeto trabajador, en este caso en su mayoría Trabajadores de limpieza de la municipalidad Provincial de San Román.

Y decís a nivel del entorno, es una incertidumbre por razones políticas, económicas y tecnológicas, lo que viene a ser que no se cuente con estrategias para la labor del trabajador, por cuanto nos referimos a la lumbre técnica es por cuanto no se ha actualizado o no se tiene un trabajo previo de información para el manejo de este tipo de tecnología.

En ese sentido el estrés a nivel del entorno tiene ser un factor determinante de las relaciones de los trabajadores con el entorno social, ocasionándose una desazón incierta de poder perder el trabajo, lo que posteriormente devendría en problemas económicos y de otra índole.

La calificación que se realizó mediante la sumatoria de subdivisiones de

la prueba en la que se consideraron los ítems para las muestras estadística, en la que se tomó consideración del estrés a nivel interno y el estrés a nivel externo para lograr una calificación general de las variables, se sumaron los tiempos descritos con el valor agregado para la clasificación y escalas de abreviar en la acción correspondiente como eran Alto, bajo y medio.

Tabla N° 02.- Alfa de Cronbach

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.870	23

Obtuvo de igual manera el coeficiente de Alpha de Cronbach, el cual se mostró una confiabilidad de 0.87 por ciento siendo confiable, y se acercó al valor de uno.

Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh

Este tipo de instrumento sirvió para medir la variable estrés laboral, lo mismo que el insomnio, teniendo presente los siete factores, que describimos brevemente a continuación:

Referente a que la calidad subjetiva del sueño

1. Periodo de latencia
2. Referente a la duración
3. Referente a la eficiencia
4. Referencia la perturbación del sueño
5. Misiones para dormir
6. Disfunción en el día, o diurna.



La validación de algunas estandarizaciones, las cuales anterior mente fueron realizadas por una, Robles y Agüero en el año 2015, en las que para ese momento se realizó una muestra aleatoria de 4445 adultos de más de 18 años de edad, que vivían en la provincia de Lima y Callao.

Ficha de factores Sociodemográficos

Para lo cual se aplicó una prueba de factores sociodemográficos, con la finalidad de conocerse alguno de aquellos ejerce un tipo de influencia de manera significativa en el estrés en el insomnio de las Trabajadores de limpieza de la municipalidad Provincial de San Román.

3.5. DISEÑO DE CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

El acceso tuvo a la municipalidad, a través de sus trabajadores pieza, a la cual tuvo la autorización de las autoridades respecto, las cuales trataron de colaborar lo mejor posible, en el entendimiento de que existe en la labor, que servirá para evitar realidades del trabajo

El ambiente se realizó en aulas del colegio respectivamente, después de haber salido de la pandemia



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El presente capítulo presenta y presenta los resultados del análisis estadístico de los datos recopilados con los instrumentos de recolección de datos.

La presentación de los resultados se realiza de acuerdo con el análisis y el proceso estadístico, utilizando el protocolo de prueba de hipótesis, presentando los resultados en tablas y gráficos relacionados con los objetivos.



TABLA N° 03.- NIVEL DE ESTRÉS LABORAL Y EL INSOMNIO DE LOS TRABAJADORES DE LIMPIEZA DE LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE SAN ROMÁN 2022.

Estrés laboral	Insomnio								Total	
	Leve		Moderado		Grave		Bastante Grave		fi	%
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%		
Leve	4	11.4	2	5.7	0	0.0	0	0.0	6	17.1
Moderado	1	2.9	9	25.7	5	14.3	1	2.9	16	45.7
Alta	0	0.0	8	22.9	3	8.6	2	5.7	13	37.1
Total	5	14.3	19	54.3	8	22.9	3	8.6	35	100.0

Fuente: Análisis e interpretación por la investigadora

$$X_{cal}^2 = 17.910$$

$$p = 0.006$$

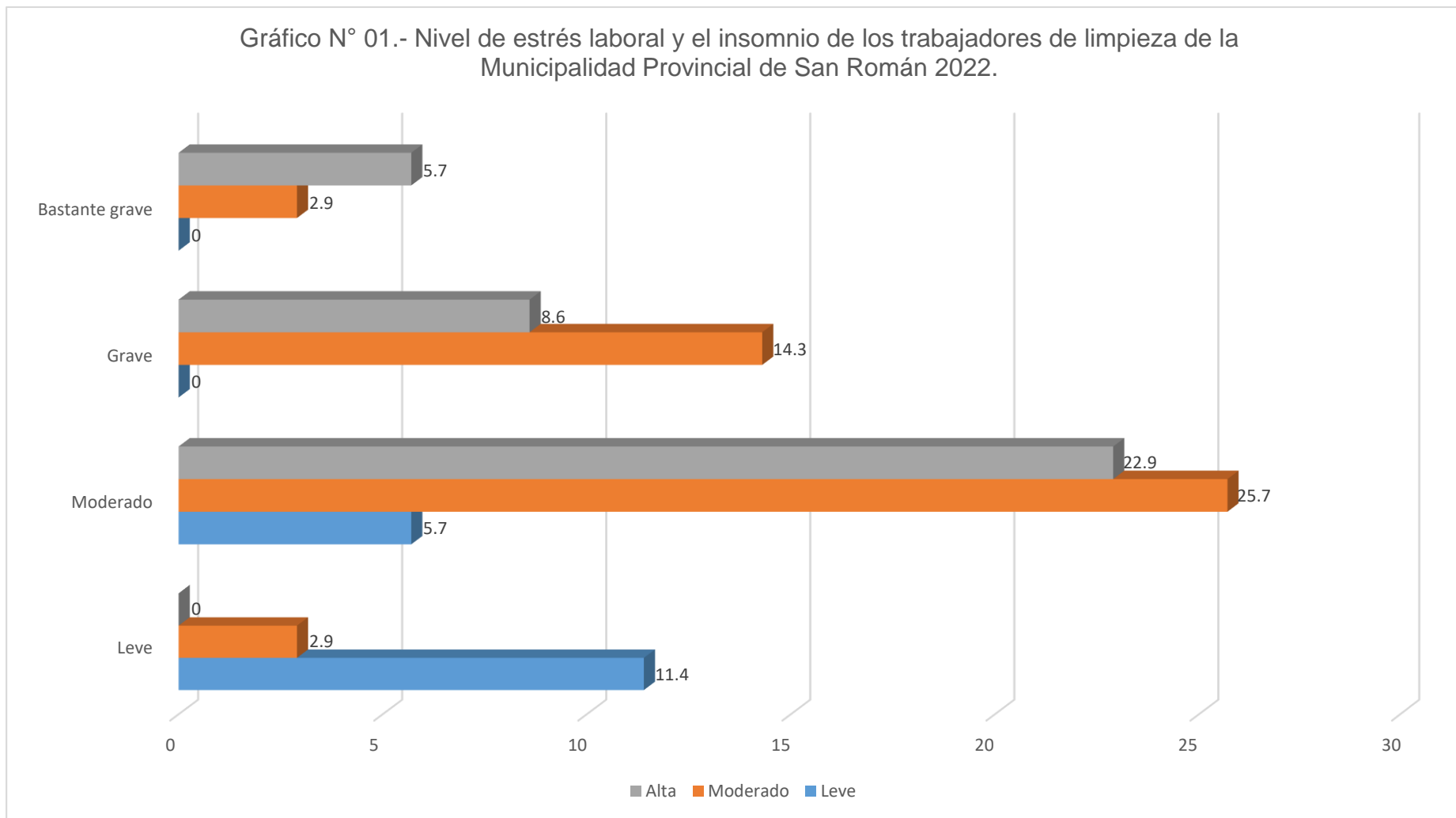
ES SIGNIFICATIVA

$$X_{tab}^2 = 12.592$$

$$Gl = 6$$



Gráfico N° 01.- Nivel de estrés laboral y el insomnio de los trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román 2022.



Fuente: Tabla 03



El primer objetivo específico establecido es determinar la relación entre el estrés laboral y el insomnio en los empleados de la Municipalidad Provincial de San Román en 2022.

El 45.7% tiene un nivel moderado de estrés laboral, el 37.1% tiene un nivel alto de estrés laboral y el 17.1% tiene un nivel leve de estrés laboral, según la Tabla 03 y el Gráfico 01.

Los trabajadores respecto a un insomnio bastante grave, dentro de ello se tiene un 5.7% tiene un estrés alto, un 2.9% tiene un estrés moderado; de los trabajadores respecto a un insomnio grave un 14.3% tiene un estrés moderado, un 8.6% tiene un estrés alta.

La variable estrés del trabajador tiene un impacto en el insomnio de los trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román 2022, según la prueba del chi cuadrado, donde $X^2_{cal} = 17.910$ es mayor que $X^2_{tab} = 12.592$, $gl = 6$, y la significancia $p = 0.006$ es significativo.



TABLA N° 04.- NIVEL DE ORGANIZACIÓN Y EL INSOMNIO DE LOS TRABAJADORES DE LIMPIEZA DE LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE SAN ROMÁN 2022.

Nivel de organización	Insomnio								Total	
	Leve		Moderado		Grave		Bastante Grave		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Leve	4	11.4	3	8.6	0	0.0	0	0.0	7	20.0
Moderado	1	2.9	7	20.0	6	17.1	1	2.9	15	42.9
Alta	0	0.0	9	25.7	2	5.7	2	5.7	13	37.1
Total	5	14.3	19	54.3	8	22.9	3	8.6	35	100.0

Fuente: Análisis e interpretación por la investigadora

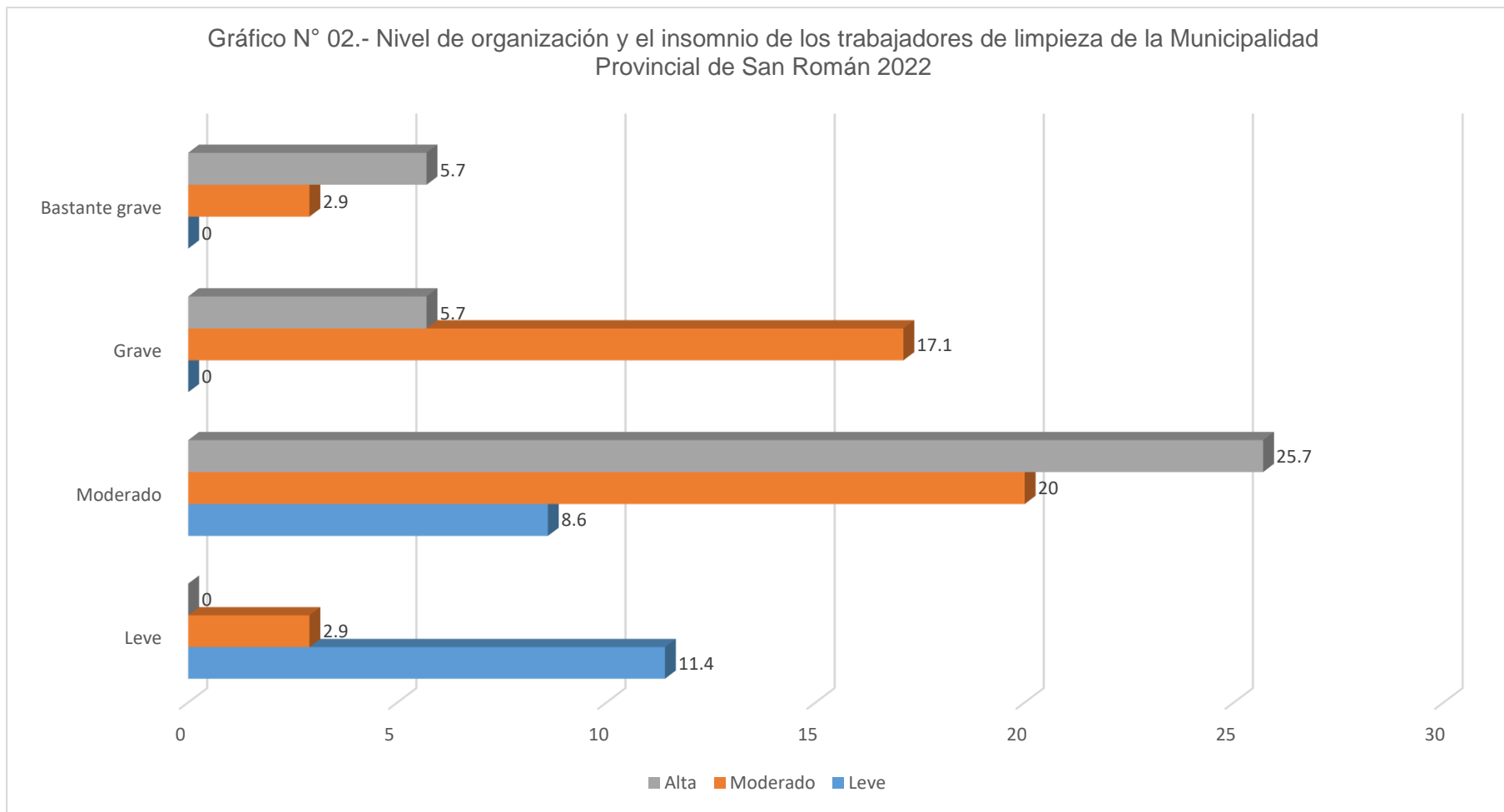
$$X^2_{cal} = 17.544$$

$$p = 0.007$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 12.592$$

$$Gf = 6$$



Fuente: Tabla 4



El segundo objetivo específico planteado es descubrir cómo el insomnio está relacionado con el nivel de organización de los trabajadores de la Municipalidad Provincial de San Román.

El 42.9 % tiene un nivel de organización moderado, el 37.1 % tiene un nivel de organización alto y el 20.0 % tiene un nivel de organización leve, según las tablas 04 y el gráfico 02.

Los trabajadores respecto a un insomnio bastante grave, dentro de ello se tiene un 5.7% tiene un nivel de organización alta, un 2.9% tiene un nivel de organización moderado; de los trabajadores respecto a un insomnio grave un 17.1% tiene un nivel de organización moderado, un 5.7% tiene un nivel de organización alta.

La variable nivel de organización del trabajador tiene un impacto en el insomnio de los trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román en 2022, según la prueba del chi cuadrado, donde $X^2_{cal} = 17.544$ es mayor que $X^2_{tab} = 12.592$, $gl = 6$, y la significancia $p = 0.007$ es significativa.



TABLA N° 05.- NIVEL INDIVIDUAL Y EL INSOMNIO DE LOS TRABAJADORES DE LIMPIEZA DE LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE SAN ROMÁN 2022.

Nivel individual	Insomnio								Total	
	Leve		Moderado		Grave		Bastante Grave		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Leve	4	11.4	2	5.7	1	2.9	0	0.0	7	20.0
Moderado	1	2.9	12	34.3	4	11.4	0	0.0	17	48.6
Alta	0	0.0	5	14.3	3	8.3	3	8.3	11	31.4
Total	5	14.3	19	54.3	8	22.9	3	8.6	35	100.0

Fuente: Análisis e interpretación por la investigadora

$$X^2_{cal} = 20.122$$

$$p = 0.003$$

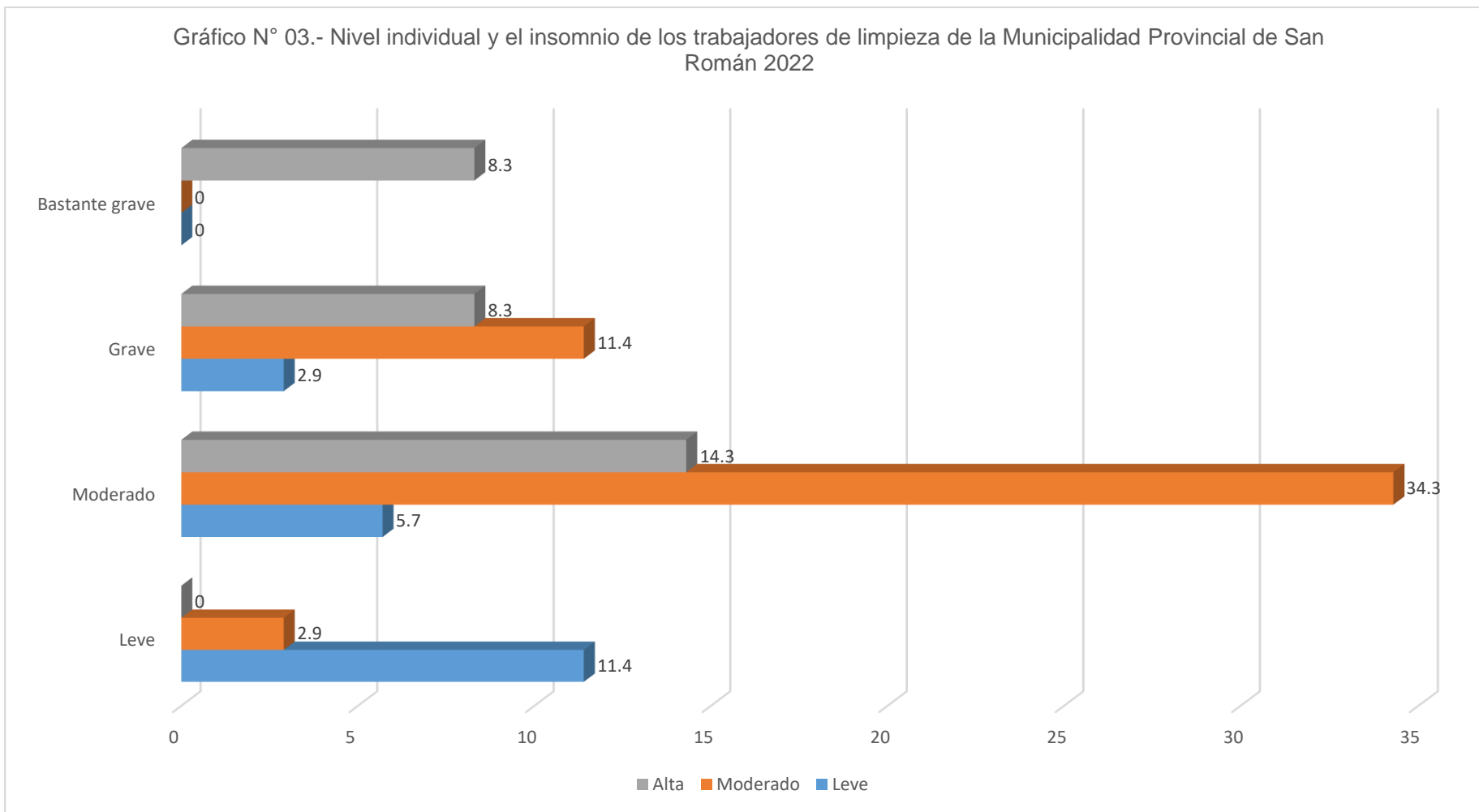
ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 12.592$$

$$Gf = 6$$



Gráfico N° 03.- Nivel individual y el insomnio de los trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román 2022



Fuente: Tabla 05



En tercer objetivo específico planteado es: determinar la relación existente entre el insomnio y el nivel individual que presenta los trabajadores Municipalidad provincial de San Román.

En la tabla 05 y grafico 03 se observa los resultados el nivel individual, observamos que el 48.6% tiene un nivel de individual moderado, el 31.4% tiene un nivel individual alta, y el 20.0% tiene un nivel de individual leve.

Los trabajadores respecto a un insomnio bastante grave, dentro de ello se tiene un 8.3% tiene un nivel de individual alta; de los trabajadores respecto a un insomnio grave un 11.4% tiene un nivel individual moderado, un 8.3% tiene un nivel individual alta, un 2.9% tiene un nivel individual leve.

La variable nivel individual del trabajador tiene un impacto en el insomnio de los trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román en 2022.

Se utilizó la prueba de chi cuadrado para confirmar la hipótesis, donde $X^2_{cal} = 20.122$ más alto que $X^2_{tab} = 12.592$, $gl = 6$, y la significancia $p = 0.003$ es significativa.



TABLA N° 06.- NIVEL DEL ENTORNO Y EL INSOMNIO DE LOS TRABAJADORES DE LIMPIEZA DE LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE SAN ROMÁN 2022.

Nivel del entorno	Insomnio								Total	
	Leve		Moderado		Grave		Bastante Grave			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Leve	4	11.4	2	5.7	0	0.0	1	2.9	7	20.0
Moderado	1	2.9	9	25.7	5	14.3	0	0.0	15	42.9
Alta	0	0.0	8	22.9	3	8.6	2	5.7	13	37.1
Total	5	14.3	19	54.3	8	22.9	3	8.6	35	100.0

Fuente: Análisis e interpretación por la investigadora

$X^2_{cal} = 17.112$

$p = 0.009$

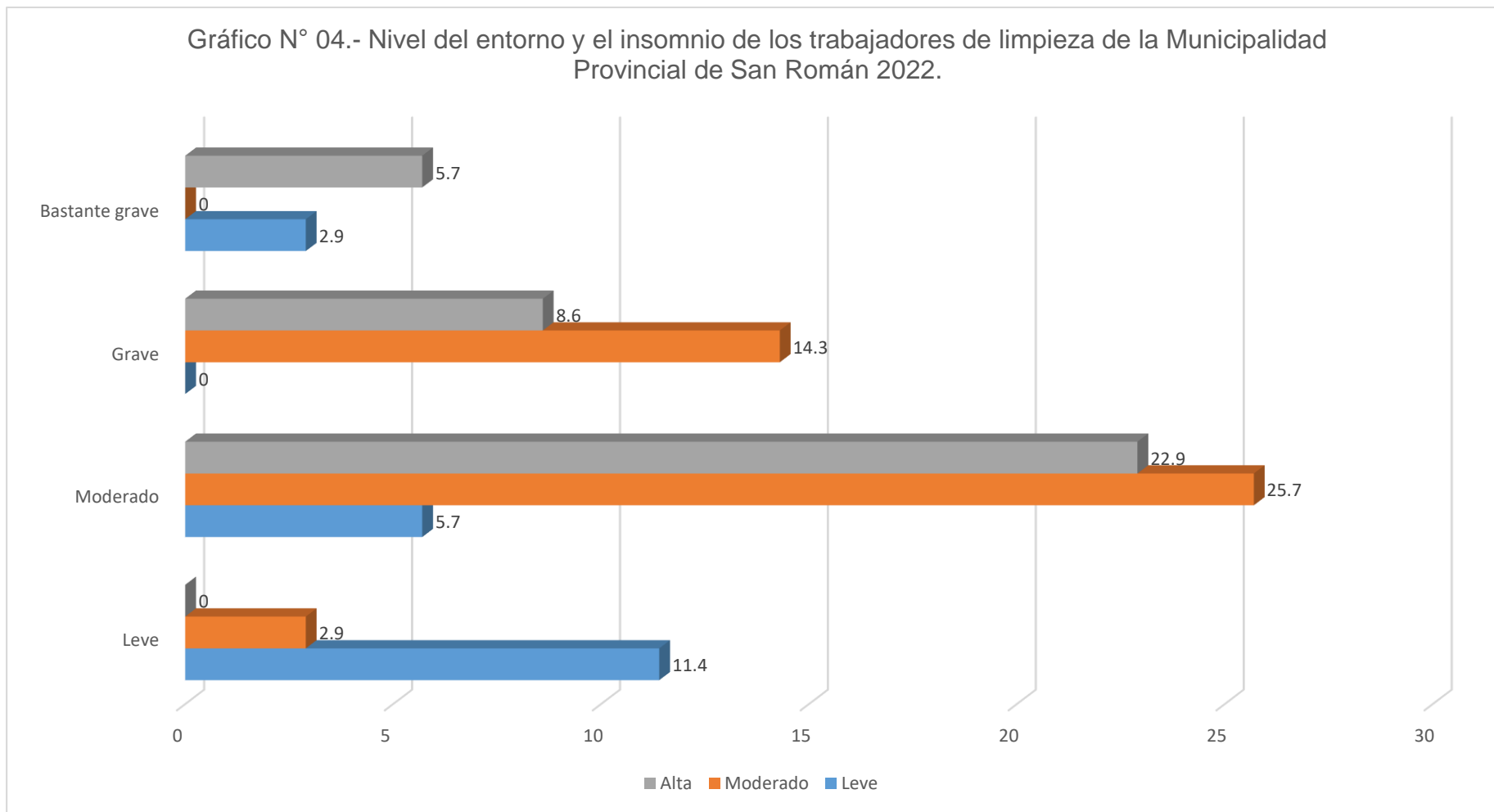
ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab} = 12.592$

$Gl = 6$



Gráfico N° 04.- Nivel del entorno y el insomnio de los trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román 2022.



Fuente: Tabla 06



En la tabla 06 y grafico 04 se observa los resultados el nivel del entorno, observamos que el 42.9% tiene un nivel de entorno moderado, el 37.1% tiene un nivel de entorno alta, y el 20.0% tiene un nivel de entorno leve.

Los trabajadores respecto a un insomnio bastante grave, dentro de ello se tiene un 5.7% tiene un nivel de entorno alta, un 2.9% tiene un nivel de entorno leve; de los trabajadores respecto a un insomnio grave un 14.3% tiene un nivel de entorno moderado, un 8.6% tiene un nivel de entorno alta.

La variable nivel de entorno del trabajador tiene un impacto en el insomnio de los trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román 2022; se utilizó la prueba de chi cuadrado para confirmar la hipótesis, donde $X^2_{cal} = 17.112$ lo mayor que $X^2_{tab} = 12.592$, $gl = 6$, con un nivel de significancia $p = 0.009$.



TABLA N° 07.- SEXO DE TRABAJADORES DE LIMPIEZA DE LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE SAN ROMÁN

Sexo	Estrés Laboral						Total	
	Leve		Moderado		Alta		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
Hombre	1	2,9	2	5,7	1	2,9	4	11,4
Mujer	5	14,3	14	40	12	34,3	31	88,6
Total	6	17.1	16	45.7	13	37.1	35	100

Fuente: Análisis e interpretación por la investigadora

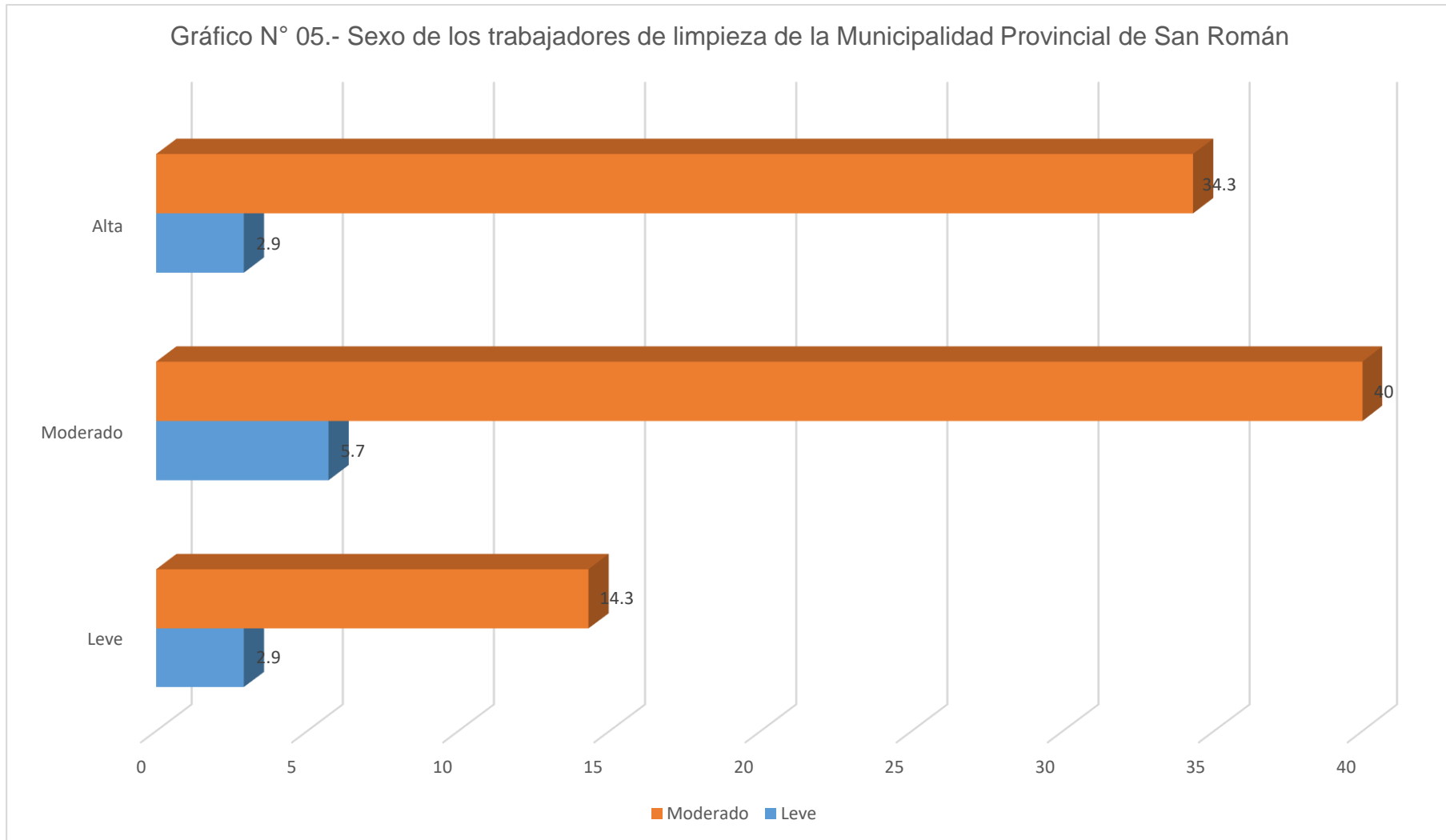
$$X^2_{cal} = 7.360$$

$$p = 0.025$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 5.991$$

$$Gl = 2$$



Fuente: Tabla 07



En la Tabla 07 y gráfico 05 se observa los resultados del sexo, observamos que un 88.6% son mujeres, un 11.4% son hombres.

Los trabajadores respecto a un nivel de estrés alta, dentro de ello se tiene un 34.3% son mujeres, un 2.9% son hombres; de los trabajadores respecto a un estrés laboral moderado, un 40.0% son mujeres, un 5.7% son hombres.

La variable sexo tiene un impacto en el estrés de los trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román 2022, según la prueba del chi cuadrado, donde $X^2_{cal} = 7.360$ es mayor que $X^2_{tab} = 5.991$, $gl=2$ y la significancia p es de 0,025.



TABLA N° 08.- SITUACIÓN LABORAL Y EL ESTRÉS LABORAL DE TRABAJADORES DE LIMPIEZA DE LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE SAN ROMÁN.

Situación laboral	Estrés Laboral						Total	
	Leve		Moderado		Alto		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
Contratado	5	14,3	11	31,4	10	28,6	26	74,3
Nombrado	1	2,9	5	14,3	3	8,6	9	24,7
Total	6	17,1	16	45,7	13	37,1	35	100

Fuente: Análisis e interpretación por la investigadora

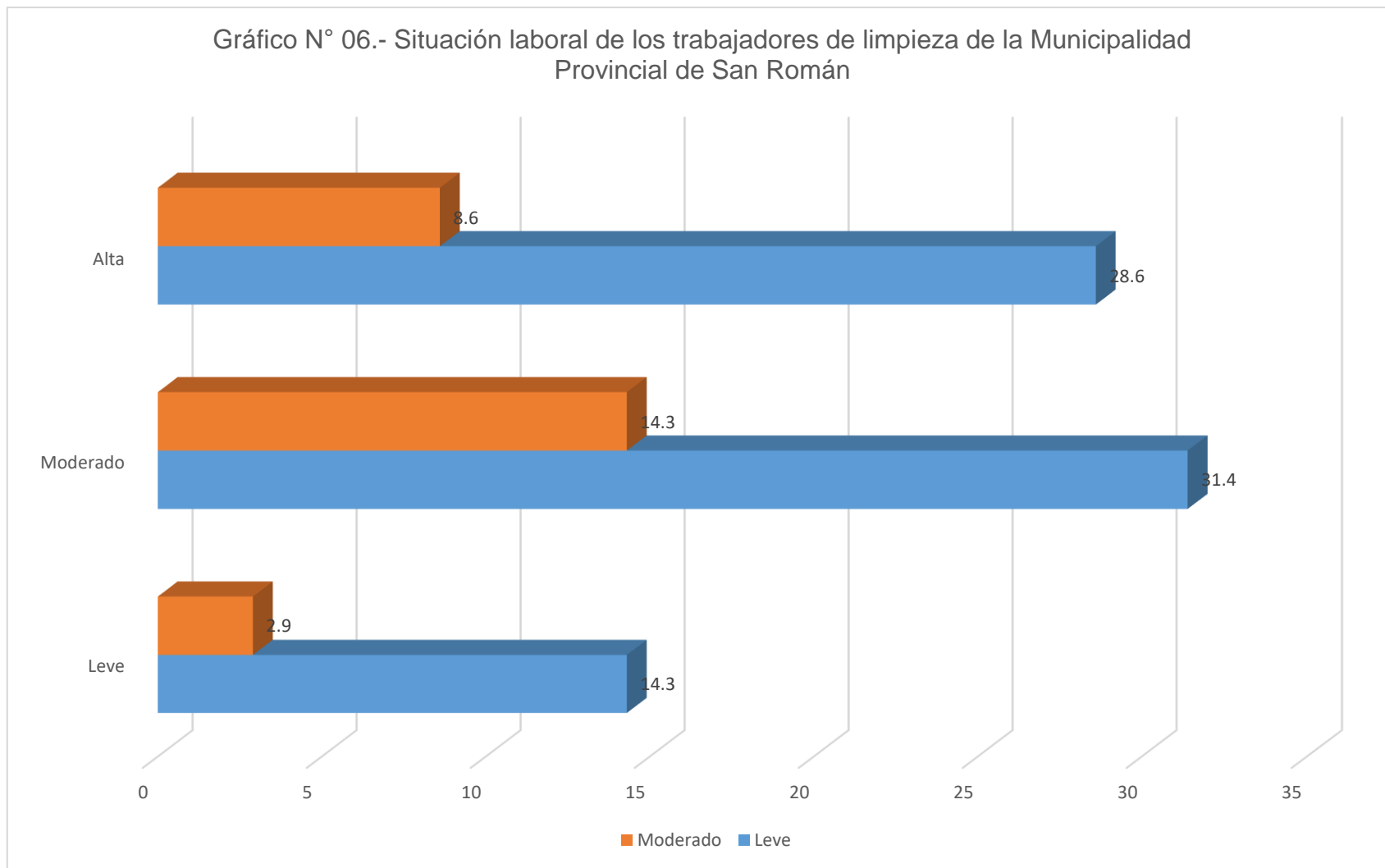
$$X^2_{cal} = 9.591$$

$$p = 0.008$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 5.991$$

$$Gf = 2$$



Fuente: Tabla 08



En la tabla 08 y grafico 06 se observa los resultados de la situación laboral, observamos que un 74.3% tiene la situación laboral de forma contratado, un 24.7% tiene de forma nombrado.

Los trabajadores respecto a un nivel de estrés alta, dentro de ello se tiene un 28.6% son contratados, un 8.6% son nombrados; de los trabajadores respecto a un estrés laboral moderado, un 31.4% son contratados, un 14.3% son nombrados.

La variable situación laboral tiene un impacto en el estrés de los trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román 2022, según la prueba del chi cuadrado, donde $X^2_{cal} = 7.360$ es mayor que $X^2_{tab} = 9.591$, $gl=2$ y la significancia $p= 0,008$ es significativo.

DISCUSIÓN

El presente estudio de investigación examinó a 35 empleados de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román en 2022 y encontró que el 80.0% de los empleados experimentaron estrés laboral de manera moderada o alta. Estos resultados son más altos que los obtenidos en el estudio de Diana Vaca et al. (27), en el que se encontró que el 57.4% de los trabajadores de la atención médica experimentan estrés laboral e incluso experimentan niveles similares con los empleados de la atención. Sin embargo, estos hallazgos difieren de los de Elizabeth Katherine Abanto Morales (30), cuyo estudio encontró que el estrés laboral era del 100%.

Se dio a conocer también que existe un 85.7% de insomnio en los trabajadores de limpieza de la Municipalidad Provincial de San Román 2022; Los resultados obtenidos en el estudio de Denis Alarcón Valencia (25) fueron menores al encontrado ya que en dicho estudio se detectó que el 44.6% presentó una prevalencia de insomnio, de manera similar ocurrió con el estudio realizado por Wen-rui Zhang et al. (3) donde el 38.4% reveló tener una prevalencia de insomnio, también se observó de manera semejante en el estudio de Jianbo Lai et al. (4) donde se obtuvo una prevalencia de insomnio del 34%, de igual forma ocurre con el estudio de Sofia Pappa et al. (22) donde la prevalencia agrupada calculada en los trabajadores de la salud referente al insomnio fue de 34.3%, y a su vez de manera similar en el estudio de Yaimé Condori Arias (24) se halló que el 31.9% tiene una prevalencia de insomnio, de forma parecida en el estudio de María Dosil Santamaría et al. (29) se confirmó que los profesionales sanitarios españoles presentaron un 28,9% de prevalencia de insomnio. Sin embargo,



según el estudio de Diana Vaca et al. (27) sí existe una asociación , ya que el 60,3% de los encuestados manifestó tener problemas para dormir. Sin embargo, estos resultados son diferentes a los del estudio de Maribel Valdivia Barreto (26) que afirmó que el 100% de las personas presentaron prevalencia de insomnio .

.

CONCLUSIONES

- Primero:** En la primera conclusión respecto al objetivo general, se logró establecer la relación existente con un valor de 17.910 según la prueba estadística Chi-Cuadrada entre el estrés laboral e insomnio en Trabajadores de la Municipalidad provincial de San Román en el año 2022, se ha podido concluir esta redacción directa y estrecha entre el estrés laboral insomnio de los trabajadores, además de que este repercute directamente en la producción de Trabajadores.
- Segundo:** Se ha llegado de la misma manera a la conclusión después de plantear el objetivo se logró determinar el nivel de estrés laboral que presentan los trabajadores de la Municipalidad provincial de San Román, se ha llegado a la conclusión, después de las pruebas estadística que existe un nivel alto estrés laboral los trabajadores tales, de limpieza toda vez que su horario de trabajo horas planas de la mañana, lo cual está relacionado con la falta de sueño.
- Tercero:** Se concluye igualmente después de ser planteado el objetivo se logró de terminar los factores del insomnio en los trabajadores Municipalidad provincial de San Román, se puede concluir que existen diversos factores del insomnio los trabajadores, entre los que se encuentran: el estrés laboral, recarga laboral, presión de los jefes, y otros aspectos aledaños.



RECOMENDACIONES. -

- Primero:** Se recomienda que, al haber relación entre el estrés laboral y el insomnio, la presencia de mayor cantidad psicólogos dentro de la función de la institución municipal, particularmente entre las personas que trabajan desde la madrugada.
- Segundo:** De igual manera se recomienda que siendo el nivel alto de estrés laboral, sigan procesos de recuperación a cargo de personal de salud de la institución municipal, y que ésta tenga convenio con institutos y centros de salud privados, como clínicas y otros.
- Tercero:** Se sugiere la misma forma que al haberse determinado los factores son una de los trabajadores de la provincial de San Román, se han atendido particularmente por centros de salud psicológicos.



REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

1. Aruquipa B. Factores de riesgo del estres laboral en el profesional de enfermeria,unidad de terapia intensiva, instituto gastroenterologico boliviano japones,la paz -Bolivia gestion 2018 [Internet]. (tesis pregrado); 2018. Available from: <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/20849>
2. Montero G. Relacion entre el estres laboral y el desempeño del personal en las instituciones bancarias de la ciudad esmeraldas,año2020 [Internet]. (tesis maestria); 2021. Available from: [https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/2582/1/Montero Armas Gladys Susana.pdf](https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/2582/1/Montero%20Armas%20Gladys%20Susana.pdf)
3. Bastidas C. Riesgos psicosociales,estres laboral y ansiedad estado rasgo en el mercado republica de argentina [Internet]. (tesis maestria); 2023. Available from: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/4119/1/79278.pdf>
4. Orozco M. Estres laboral del personal de enfermeria del servicio de emergencias relacionados con covid-19 del hospital IESS del Quito sur,Enero-Agosto 2021 [Internet]. (tesis maestria); 2022. Available from: [http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/12155/2/PG 1072 TRABAJO GRADO.pdf](http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/12155/2/PG%201072%20TRABAJO%20GRADO.pdf)
5. Garcia A. Prevalencia de ansiedad,depresion y estres en medicos adscritos y residentes de anestesiologia del centro medido [Internet]. (tesis pregrado); 2022. Available from: [http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/137028/GARCÍA HERNÁNDEZ ANA MARÍA-TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/137028/GARCÍA%20HERNÁNDEZ%20ANA%20MARÍA-TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



6. Castro P. Estres laboral asociado al insomnio en los trabajadores de la salud asistencial del complejo hospitalario PNP "Luis N.Saenz" de lima en el contexto de la pandemia del covid-19. (tesis maestria); 2022.
7. Contreras L. Estres laboral y estrategias de afrontamiento del personal de salud en contexto COVID19 puesto de salud villa hermosa,chiclayo [Internet]. (tesis maestria); 2022. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/85035/Contreras_DLE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Purizaca L. Efectos del estres laboral en el sector de comerciantes informales en la parte alta del puerto de paita,region piura-peru-2021 [Internet]. (tesis maestria); 2023. Available from: <https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12676/4366/INDU-PUR-MAR-2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Melendez M. Estres laboral en los trabajadores de la direccion sub regional de salud jaen,2022 [Internet]. (tesis maestria); 2022. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/103410/Meléndez_LMDC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
10. Caballero A. Influencia del estres laboral en el desempeño de los trabajadores del centro salud santa ana-Huancaveica 2021 [Internet]. (tesis maestria); 2022. Available from: <https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/8398/TESIS MAESTRÍA ANGELA CABALLERO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Flores F. Relacion entre uso racional de equipos de proteccion personal y estres laborl del equipo quirurgico en complejo hospitalario PNP Luis N Saenz-2022 [Internet]. (tesis maestria); 2022. Available from:



- https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/6794/T061_07973210_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12. Mavila C. estres laboral en los profesores de nivel primario del colegio mariscal caceres,distrito ayacucho-2020 [Internet]. (tesis maestria); 2021. Available from: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/31895/ESTRES_LABORAL_FALTA_DE_COHESION_MAVILA_VELASQUE_CRISTIAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 13. Becerra J. Factores de riesgo laboral y estres laboral en los trabajadores de la empresa central pariachi SAC.Lima-2019 [Internet]. (tesis pregado); 2020. Available from: http://200.121.226.32:8080/bitstream/handle/20.500.12840/4210/Juan_Tesis_Licenciatura_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 14. Bendezu L. Estres laboral y habilidades sociales en el personal del ara de emergencia del hiospital regional,ayacucho2021 [Internet]. (tesis pregado); 2023. Available from: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/31816/ESTRES_LABORAL_BENDEZU_HUERTAS_LILIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 15. Mamani N. Programa de aerobicos en el estres laboral para administrativos en la UNA-Puno. Rev Investig [Internet]. 2021;10(2). Available from: file:///C:/Users/HP/Downloads/2712-Texto del artículo-15039-1-10-20230427.pdf
 16. Cumpa Y. Estres laboral en trabajadores de la fiscalia provincial penal corporativa y en los trabajadores de la fiscalia especializada en delito de



- crimen organizado del distrito de puno 2019 [Internet]. (tesis pregrado); 2020. Available from: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3277/Yéssica_Tesis_Licenciatura_2020.pdf?sequence=4&isAllowed=y
17. Churqui M. Nivel de estres laboral en el personal de enfermeria de la micro red salud pomata puno 2018 [Internet]. (tesis maestria); 2018. Available from: <https://repositorio.utelesup.edu.pe/bitstream/UTELESUP/621/1/APAZA ILLACUTIPA ROGER ROBERTO-MAMANI CHURQUI MARTHA VERONICA.pdf>
18. Bautista N. El estres y el rendimiento laboral de los trabajadores de la municipalidad distrital de Huatasani-Huancane Puno 2018 [Internet]. (tesis maestria); 2018. Available from: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/445/TFCE-01-23.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
19. Ortiz G. Estres y satisfaccion laboral en docentes de la institucion educativa nuestra señora del carmen del distrito de ilave,puno-2021 [Internet]. (tesis maestria); 2021. Available from: <http://209.45.48.21/handle/autonomadeica/1471>
20. Arias S. Estres y su relacion con el rendimiento academico en los estudiantes dela escuela profesional de enfermeria,universidad privada san carlos,puno-2020 [Internet]. (tesis pregrado); 2021. Available from: http://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/UPSC S.A.C./286/Sarah_Rocio_ARIAS_MAQUERA.pdf?sequence=1&isAllowed=y



21. Tueros M. Influencia del estrés laboral en el desempeño de los trabajadores de la empresa constructora T&T [Internet]. (tesis maestría); 2021. Available from: https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/16349/Tueros_Influencia-estrés-laboral-desempeño-trabajadores.pdf?sequence=4&isAllowed=y
22. Salazar T, Tanchiva M. Estrés laboral en la oficina ejecutiva de recursos humanos del gobierno regional de Loreto, periodo 2020 [Internet]. (tesis maestría); 2020. Available from: [http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/1372/SALAZAR VARGAS TANIA LUCÍA Y TANCHIVA MEDINA MARCO ANTONIO - TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/1372/SALAZAR_VARGAS_TANIA_LUCÍA_Y_TANCHIVA_MEDINA_MARCO_ANTONIO_-_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
23. Rodríguez R. Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional. Seguridad del Trabajo [Internet]. 2019;72-88. Available from: <https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/actualizacion4.pdf>
24. García C. El estrés en el entorno laboral. Revisión general desde la teoría [Internet]. 2019;45(64). Available from: <file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-EIEstresEnElEntornoLaboral-7188504.pdf>
25. Chicaiza J. El estrés laboral y su incidencia en el desempeño laboral en docentes del colegio técnico San José de la ciudad de Quito en el periodo 2022-2023 [Internet]. (tesis pregrado); 2023. Available from: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/24205/1/TTQ971.pdf>
26. Cabezas G e CIA. El estrés laboral y su relación con el desempeño del personal de salud caso de estudio en un hospital de segundo nivel



- [Internet]. (tesis maestría); 2023. Available from:
[http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10359/1/Cabezas_Lucio%2CG %282023%29 El estrés laboral y su relación con el desempeño del personal de salud. caso de estudio en un hospital de segundo nivel. %28Tesis de Posgrado%29 Universidad Nacional de Chimborazo %2CRiobamba%2CEcuador..pdf](http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10359/1/Cabezas_Lucio%2CG%282023%29_El_estrés_laboral_y_su_relación_con_el_desempeño_del_personal_de_salud._caso_de_estudio_en_un_hospital_de_segundo_nivel._%28Tesis_de_Posgrado%29_Universidad_Nacional_de_Chimborazo%2CRiobamba%2CEcuador..pdf)
27. Chavez J. Estres laboral y factores de riesgo psicosocial en trabajadores de una empres de serviios multiples de lima [Internet]. (tesis maestría); 2022. Available from:
https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/10268/1/REP_JORGE.CHÁVEZ_ESTRES.LABORAL.pdf
28. Pariapaza M. El estrés laboral y sus consecuencias en la salud del personal de la entidad financiera COOPAC "FINANSOL", Lima y provincias-2021 [Internet]. (tesis maestría); 2022. Available from:
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11219/1/IV_FCS_502_TE_Chang_Miranda_2022.pdf
29. Chavarría A. Explicación de la Satisfacción Laboral Mediante el Estrés Laboral , Tecnoestrés y los Riesgos Psicosociales . ciencias Soc [Internet]. 2022;27(18):1–19. Available from:
[https://repositorio.ugm.cl/bitstream/handle/20.500.12743/2282/ME.PSI %281%29 2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ugm.cl/bitstream/handle/20.500.12743/2282/ME.PSI%281%29_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
30. Perrotta K. Estres academico en estudiantes universitarios de la ciudad de parana [Internet]. (tesis maestría); 2019. Available from:
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>



31. Sanchez F. estres laboral, e la satisfaccion en el trabajo y bienestar psicologico [Internet]. (tesis maestria); 2021. Available from: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/tc111836.pdf>
32. Ruiz I. La influencia del estres laboral en el desempeño de lostrabajadores de una empresa de venta y servicios industriales [Internet]. (tesis maestria); 2018. Available from: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/11845/Ruiz_Aguilar_Vega_Cóndor_Influencia_estrés_laboral1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
33. Campero L. “Estrés laboral en el personal de Enfermería de Alto Riesgo” [Internet]. (tesis maestria); 2022. Available from: https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5761/campero-lourdes.pdf
34. Sarmiento A. Incidencia del Síndrome de Bournout en el clima laboral de los servidores públicos de una institución de educación superior. Cienc Lat [Internet]. 2023;7(3):5856–76. Available from: <file:///C:/Users/HP/Downloads/4889-Texto del artículo-19261-1-10-20230223.pdf>
35. Castillo C. Estrés laboral y ansiedad en trabajadores de la salud del área de terapia intensiva. 2022;25(1):1–15. Available from: <file:///C:/Users/HP/Downloads/1012-6734-1-PB.pdf>
36. Espinoza S. Síndrome de burnout y calidad de vida en colaboradores de la cooperativa [Internet]. (tesis maestria); 2023. Available from: https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/5597/TESIS_SINDROME_DE_BURNOUT_Y_CALIDAD_DE_VIDA_AURELIO_ESPINOZA_SANTA_CRUZ.pdf?sequence=1



37. Velazco C. Felicidad y síndrome de burnout en profesionales de salud de un hospital nacional de Lima Metropolitana en tiempos de pandemia [Internet]. Vol. 12. (tesis maestría); 2023. Available from: [file:///C:/Users/HP/Downloads/1+Cubas++\(1-20\)+F.pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/1+Cubas++(1-20)+F.pdf)
38. Buitrago L. Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. *revisión* [Internet]. 2021;8(2):131–46. Available from: <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/rs/article/view/553/628>
39. Ysabel, Lizardo. Nivel de estrés laboral asociado a los factores laborales de agentes y supervisores de una empresa de seguridad privada. *Prod y getion* [Internet]. 2022;25(2):71–80. Available from: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/idata/article/view/21830/19136>
40. Barrera M. Plan de intervención para reducir el estrés laboral en los colaboradores [Internet]. (tesis maestría); 2022. Available from: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3840/1/78275.pdf>



ANEXOS



MATRIZ DE CONSISTENCIA

ESTRES LABORAL E INSOMNIO EN TRABAJADORES DE LIMPIEZA DE LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE SAN ROMAN, 2022

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	INDICADORES	VALORES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>Problema General ¿Cuál es la relación que existe entre estrés laboral e insomnio en los trabajadores de la Municipalidad provincial de San Román en el año 2022?</p> <p>Problemas Específicos ¿Cuál es la relación que existe entre nivel organizacional e insomnio en los trabajadores de la Municipalidad provincial de San Román en el año 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre nivel individual e insomnio en los trabajadores de la Municipalidad provincial de San Román en el año 2022?</p>	<p>Objetivo General Determinar la relación existente entre el estrés laboral e insomnio en los trabajadores de la Municipalidad provincial de San Román en el año 2022.</p> <p>Objetivos Específicos Determinar la relación existente entre el insomnio y el nivel de organización que presentan los trabajadores de la Municipalidad provincial de San Román</p> <p>Determinar la relación existente entre el insomnio y el nivel individual que presenta los trabajadores Municipalidad provincial de San Román</p>	<p>Hipótesis General Existe relación directa entre el estrés laboral e insomnio en los trabajadores de la Municipalidad provincial de San Román en el año 2022</p> <p>Hipótesis Específicas Existe relación entre el insomnio y el nivel organizacional en los trabajadores de la Municipalidad provincial de San Román</p> <p>Existe relación entre el insomnio y el nivel individual en los trabajadores de la Municipalidad provincial de San Román</p>	<p>Estrés laboral.</p> <p>Insomnio</p>	<p>Nivel de organización</p> <p>Nivel individual</p> <p>Nivel del entorno</p> <p>Indice de calidad de sueño de <u>Pittsburgh</u></p>	<p>Escala Likert</p> <p>a) Siempre b) Casi siempre c) A veces d) Nunca</p> <p>a) La calidad subjetiva de sueño b) La latencia c) Duración d) La eficiencia e) Las perturbaciones del sueño f) El uso de medicación para poder dormir g) La disfunción diurna</p>	<p>DISEÑO No paramétrico.</p> <p>Tipo Sin manipulación de variables.</p> <p>Método Transversal correlacional.</p>



CORRECCIÓN DEL CUESTIONARIO DE PITTSBURGH

El **Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI)** consta de 19 preguntas autoaplicada y de 5 preguntas evaluadas por la pareja del paciente o por su compañero/a de habitación (si éste está disponible). Sólo las preguntas auto-aplicadas están incluidas en el puntaje. Los 19 Items auto-evaluados se combinan entre sí para formar siete «componentes» de puntuación, cada uno de los cuales tiene un rango entre 0 y 3 puntos. En cualquier caso, una puntuación de 0 puntos indica que no existe dificultad, mientras que un puntuación de 3 indica una severa dificultad. Los siete componentes entonces se suman para rendir una puntuación global, que tiene un rango de 0 a 21 puntos, indicando una puntuación de 0 puntos la no existencia de dificultades, y una de 21 indicando severas dificultades en todas las áreas estudiadas.

Para corregir, proceda de la siguiente manera:

Componente 1: Calidad subjetiva del sueño

Examine la pregunta n.º 6, y asigne la puntuación correspondiente:

Respuesta	Puntuación del componente 1
«Muy buena»	0
«Bastante buena»	1
«Bastante mala»	2
«Muy mala»	3

Puntuación del componente 1: _____

Componente 2: Latencia de sueño

1.º Examine la pregunta n.º 2, y asigne la puntuación correspondiente:

Respuesta	Puntuación
< 6 = a 15'	0
16-30 minutos	1
31-60 minutos	2
> 60 minutos	3

Puntuación de la pregunta n.º 2: _____

2.º Examine la pregunta n.º 5a, y asigne la puntuación correspondiente:

Respuesta	Puntuación
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación de la pregunta n.º 5a: _____

3.º Suma las puntuaciones de las preguntas n.º 2 y n.º 5a

Suma de las puntuaciones de las preguntas n.º 2 y n.º 5a: _____

4.º Asigne la puntuación del componente 2 como sigue:

Suma de n.º 2 y n.º 5a	Puntuación
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Puntuación del componente 2: _____

Componente 3: Duración del sueño

Examine la pregunta n.º 4, y asigne las puntuaciones correspondientes:

Respuesta	Puntuación del componente 3
> 7 horas	0
6-7 horas	1
5-6 horas	2
< 5 horas	3

Puntuación del componente 3: _____

Componente 4: eficiencia de sueño habitual

1.º Escriba aquí la cantidad de horas dormidas:

2.º Calcule el número de horas permanecidas en la cama:

Hora de levantarse (pregunta n.º 3) _____

Hora de acostarse (pregunta n.º 1) _____

Número de horas permanecidas en la cama: _____

3.º Calcule la eficiencia habitual de sueño como sigue:

(Número de horas dormidas/número de horas permanecidas en la cama) x 100 = Eficiencia habitual de sueño (%)

(_____ / _____) x 100 = _____%



4.º Asigne la puntuación del componente 4 como sigue:

Eficiencia habitual de sueño%	Puntuación
> 85%	0
75-84%	1
65-74%	2
< 65%	3

Puntuación del componente 4: _____

Componente 5: Perturbaciones del sueño

1.º Examine las preguntas del n.º 5b al 5j, y asigne puntuaciones para cada pregunta según sigue:

Respuesta	Puntuación
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación n.º 5b _____

n.º 5c _____

n.º 5d _____

n.º 5e _____

n.º 5f _____

n.º 5g _____

n.º 5h _____

n.º 5i _____

n.º 5j _____

2.º Sume las puntuaciones de las preguntas 5b a 5j:

Suma de 5b a 5j: _____

3.º Asigne la puntuación del componente 5 como sigue:

Suma de 5b a 5j	Puntuación del componente 5
0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

Puntuación del componente 5: _____

Puntuación Global del PSQI

Sume las puntuaciones de los 7 componentes:

Puntuación total del PSQI: _____

Componente 6: Uso de medicación hipnótica

Examine la pregunta n.º 7 y asigne la puntuación que corresponda:

Respuesta	Puntuación
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación del componente 6: _____

Componente 7: Disfunción diurna

1.º Examine la pregunta n.º 8, y asigne las puntuaciones como sigue:

Respuesta	Puntuación
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación de la pregunta n.º 8: _____

2.º Examine la pregunta n.º 9, y asigne las puntuaciones como sigue:

Respuesta	Puntuación
Ningún problema	0
Sólo un leve problema	1
Un problema	2
Un grave problema	3

3.º Sume las puntuaciones de las preguntas n.º 8 y n.º 9:

Suma de n.º 8 y n.º 9: _____

4.º Asigne las puntuaciones del componente 7 como sigue:

Suma de n.º 8 y n.º 9	Puntuaciones
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Puntuación del componente 7: _____



ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS
TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital

Fecha de entrega: 06-08-2024

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: GABRIELA AGUIRRE CARBAJAL

Dirección: Calle Nicaragua 307-B

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 74652528

Teléfono: 959348631 email: gabyyss1234@gmail.com

Nombres y Apellidos: _____

Dirección: _____

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: _____

Teléfono: _____ email: _____

Facultad y/o Escuela de Posgrado: CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional o Mención: PSICOLOGÍA

Título o Grado Académico a optar: LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Asesor: Dra. ESPERANZA CUEVA ROSSEL

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación Tesis Trabajo de Suficiencia Profesional Trabajo Académico

Título: ESTRÉS LABORAL E INSOMNIO EN TRABAJADORES DE LIMPIEZA DE LA MUNICIPALIDAD
PROVINCIAL DE SAN ROMÁN, 2022

Palabras claves, (3 a 5 términos): Estrés Laboral, Municipalidad Provincial, Trabajadores.

¿Esta obra se desarrolló en la UANCV ^{1,2}?

¹ Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entre otros relacionados.

² Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



2. Referencia de tesis:

Bachiller Título 2da Especialidad Maestría Doctorado

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.

Con la autorización de depósito de mi producción Intelectual, otorgo a la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" consignará el nombre del y/o los autor(es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

Autorizo su publicación (marque con una X)

- Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.
- Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): _____
- No autorizo.

b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?

Sí: significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

No: significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

- Sí autorizo
- No autorizo



Jurisdicción de su Licencia

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción "internacional" o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción "internacional" emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, **la opción "internacional" goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.** Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.

- Internacional
- Nacional

Línea de investigación: SALUD PÚBLICA – P12

Firma de Autor



huella digital

06 de Agosto del 2024

Fecha