

Presentaciones en cartel: Promoción de la salud en sitios de trabajo

Workload and sleep quality among workers in the Valley of Mexico

Carga de trabajo y calidad de sueño en trabajadores del Valle de México

Raúl Alexis Delgado Estrada ¹, Mario Mendoza Garrido ¹, Elvia Pérez Soto ¹

¹ Programa de Maestría en Ciencias en Salud Ocupacional, Seguridad e Higiene (MCSOSH), Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía (ENMH), Instituto Politécnico Nacional (IPN)

Correo electrónico de contacto: rdelgadoe2100@alumno.ipn.mx

Palabras clave: *Carga de trabajo, sueño, carga mental, carga física*

Fecha de envío: 09/06/2023

Fecha de aprobación: 01/09/2023

Introducción

El sueño se hace cada vez más frágil y corto con la edad. El rendimiento humano es más alto en el período de vigilia diurna, con un nadir a primera hora de la mañana y luego, otra disminución menos acentuada al iniciar la tarde, esto traería como consecuencia una mayor probabilidad de cometer errores en el turno nocturno (Navarrete-Espinoza *et al.*, 2017). Los trabajadores consideran que las características del trabajo nocturno no sólo alteran su sueño, sino que también crea dificultades en su vida familiar, restringe su vida social, reduce sus actividades de ocio y afecta su salud (Navarrete Espinoza *et al.*, 2017).

La carga de trabajo se define como la interacción entre el nivel de exigencia de la tarea y el grado de movilización de las capacidades del sujeto para realizar su actividad laboral (Calderón-De La Cruz *et al.*, 2018). Así mismo, también se puede definir como ese conjunto de requerimientos psicofísicos a los que se ve sometido un trabajador a lo largo de su jornada laboral (Silvera *et al.*, 2022).

El objetivo principal de esta investigación es analizar la relación entre la carga de trabajo y la calidad de sueño y proponer estrategias de intervención para mejorar la calidad del sueño.

Método

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo, transversal y descriptivo. La población de trabajadores a nivel nacional relacionados con la investigación es de 13,079, sin embargo, para efectos de la aplicación de los instrumentos se tomará sólo una muestra de 39 trabajadores. Los instrumentos por utilizar para recopilar datos son el Índice de calidad de sueño de Pittsburg (Escobar y Eslava, 2005) y el NASA TLX, mismo que distingue seis dimensiones de carga mental (Díaz *et al.*, 2010).

Se llevará a cabo un análisis descriptivo e inferencial, referente a pruebas de correlación de Pearson o de Spearman, considerando una significancia estadística $p \leq 0.05$. Se usará el programa estadístico SPSS, versión 24.

Presentaciones en cartel: Promoción de la salud en sitios de trabajo

Resultados esperados

Se espera encontrar una correlación negativa entre la carga de trabajo y la calidad de sueño de los trabajadores, es decir, a medida que aumente la carga de trabajo, disminuya la calidad del sueño. Es importante destacar que el estudio se encuentra en la etapa de análisis y evaluación de los instrumentos que nos permitirán describir nuestras variables de estudio como son, el Índice de calidad de sueño de Pittsburg y la NASA TLX. En esta fase, se está examinando la confiabilidad y validez de los instrumentos.

Discusión de resultados y conclusiones:

Estos objetivos buscan proporcionar una comprensión profunda de la relación entre la carga de trabajo y el sueño, así como identificar factores de riesgo y desarrollar enfoques prácticos para promover un mejor descanso en el entorno laboral.

Por otro lado, se espera contribuir a la mejora de la calidad de vida y el bienestar de los trabajadores, así como el aumento de la eficiencia y productividad en el ámbito laboral.

Referencias

Calderón-De La Cruz, G. A., Merino-Soto, C., Juárez-García, A., Jiménez-Clavijo, M. y Breves, O. (2018). Validación de la Escala de Carga de Trabajo en Trabajadores Peruanos. *Arch Prev Riesgos Labor*, 21(3), 123–127. <https://doi.org/10.12961/apr1.2018.21.03.2>

Díaz, E., Rubio, S., Martín, J. y Luceño, L. (2010). Estudio Psicométrico del Índice de Carga Mental NASA-TLX con una Muestra de Trabajadores Españoles. *Revista de Psicología Del Trabajo y de Las Organizaciones*, 26(3), 191–199. <https://doi.org/10.5093/tr2010v26n3a3>

Escobar, F. y Eslava, J. (2005). Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. *Revista de Neurología*, 40(03), 150. <https://doi.org/10.33588/rn.4003.2004320>

Navarrete, E., Feliu, N. y Bahamondes, G. (2017). Influencia de la Carga Organizacional y Trastornos del Sueño en la Accidentabilidad de Conductores de Camiones. *Ciencia & Trabajo*, 19(59), 67–75. <https://doi.org/10.4067/S0718-24492017000200067>

Silvera, A., Prol, S. y Gallardo, Y. (2022). Situación de carga física y mental en enfermería de Uruguay durante la pandemia Covid 19. *Revista Uruguaya de Enfermería*, 17(2). <https://doi.org/10.33517/rue2022v17n2a4>

Declaración de conflicto de intereses

Los autores de este artículo expresan que no tuvieron ningún conflicto de intereses durante la preparación de este documento ni para su publicación.

Obra protegida con una licencia Creative Commons



**Atribución - No comercial
No derivadas**