

Work-related stress and sleep quality in employees of a private corporation in Mexico City.

RP

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

Montserrat Noemi González Mellado ¹, María del Carmen López García ¹ y Elvia Pérez Soto ¹

¹ Laboratorio de Biomedicina y Salud Ocupacional, Maestría en Ciencias en Salud Ocupacional, Seguridad e Higiene, Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía, Instituto Politécnico Nacional

Correo electrónico de contacto: mgonzalezm2401@alumno.ipn.mx

Palabras clave: Estrés laboral, Calidad de sueño, Fatiga

Fecha de envío: 28-jul.-2025

Fecha de aprobación: : 31-agto-2025

Introducción

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2016), el Estrés Laboral (EL) es la reacción del organismo al sentirse sobrepasado por las exigencias en el ámbito laboral. Se produce por un desajuste entre las demandas del trabajo y las capacidades, recursos o necesidades del trabajador. En México, según datos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS, 2023), al menos 75% de los trabajadores en nuestro país sufren EL, manifestado por síntomas emocionales, cognitivos, conductuales y fisiológicos, encontrándose en esta última categoría, los problemas del sueño.

Referente a la calidad de sueño (CS), se define como un conjunto de factores que influyen en la percepción subjetiva y la objetiva del sueño, incluyendo la calidad subjetiva, la latencia, la duración, la eficiencia, las interrupciones y la somnolencia diurna. (Bórquez, 2011).

El impacta significativamente la CS, como lo demuestran estudios como el realizado en 2024 por Sun et al., que valoraron si la CS afectaba el EL y,

por tanto, el desempeño laboral. Esto mediante la aplicación de instrumentos para medir el insomnio, el EL y el deterioro de la productividad. Entre las conclusiones relevantes, se evidencia la influencia negativa del EL sobre la CS, lo que a su vez conduce a una menor productividad laboral.

Por otra parte, los trabajadores de los corporativos como los participantes en este estudio, además del sedentarismo durante toda la jornada laboral, desempeñan actividades que requieren gran concentración, creatividad y continuidad en la tarea que llevan a prolongar sus horas de trabajo más allá de las 8 horas recomendadas por la legislación, afectando su tiempo de descanso y actividades de tipo personal, pudiendo repercutir en su CS.

De ahí, el interés por esta investigación para establecer la relación entre el EL y la CS que presentan los trabajadores de un corporativo privado de la Ciudad de México.

Método

Se llevó a cabo un estudio analítico, correlacional y transversal. La muestra comprendió a 94

Riesgos psicosociales

trabajadores (edad media 38 años, 48.9% mujeres y 51.1% hombres) que se desempeñan en un corporativo privado de servicios de Tecnologías de la Información en la Ciudad de México.

Los trabajadores participaron de forma voluntaria en las acciones de salud preventivas en el corporativo. Se les aplicó el Cuestionario de EL del IMSS que consta de 12 ítems que consideran las esferas físicas y conductuales de los trabajadores, asociados al estrés laboral durante los últimos tres meses. Además, se aplicó el Cuestionario de CS de Pittsburgh que consta de 19 ítems, el cual está dividido en: calidad del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, perturbaciones del sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna.

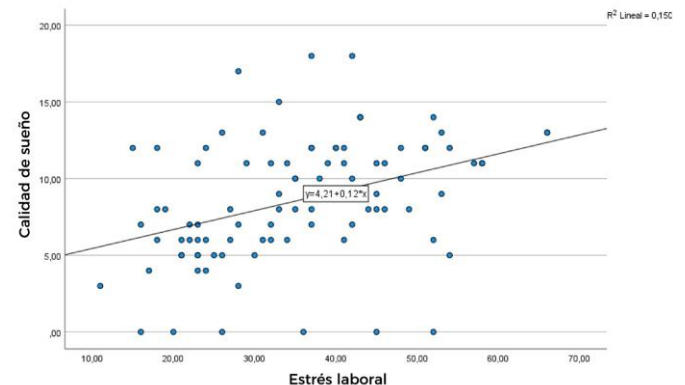
Los datos se recolectaron durante marzo y abril de 2025, a través de cuestionarios autoadministrados mediante Microsoft Forms, garantizando la confidencialidad de sus respuestas. Para el análisis estadístico se utilizó el software estadístico SPSS versión 27, calculando el coeficiente de Spearman para examinar la relación entre las puntuaciones de la escala de los instrumentos utilizados y un nivel de significancia de $p \leq 0.05$.

Resultados

Con el instrumento de EL del IMSS se obtuvo como resultados que el 32% (30/94) de los trabajadores presenta un nivel de estrés laboral medio. El cuestionario de CS de Pittsburgh, reveló que el 56% (53/94) presento dificultad moderada para dormir.

De acuerdo con el análisis correlacional mediante la prueba de Spearman, se encontró relación positiva entre el nivel de EL y la CS (0.456, $p < .001$), siendo esta relación moderada (Figura 1). Esto demuestra que, a mayor nivel de EL, peor CS en los trabajadores del corporativo de estudio.

Figura 3: Relación entre estrés laboral y calidad de sueño



Discusión y conclusiones

Los resultados de esta investigación muestran que la relación entre EL y la CS es estadísticamente significativa, siendo esto consistente con las investigaciones existentes (Matti et al., 2024).

Estos resultados muestran que el estrés afecta el sueño, una queja común en la población adulta, donde estudios epidemiológicos indican que entre el 15% y el 35% de la población adulta se queja de frecuentes alteraciones de la calidad del sueño, como dificultad para conciliar el sueño o para mantenerlo (Guerrero-Zúñiga et. al., 2018).

Esto nos indica la necesidad de implementar programas para manejo del estrés laboral, que repercutan no solo en el bienestar de los trabajadores, sino también en la calidad y eficiencia de sus hábitos al dormir.

Referencias

- Bórquez, P. (2011). *Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud auto percibida en estudiantes universitarios*. Eureka (Asunción) en Línea, 8(1), 80-90. Recuperado el 03 de junio de 2025, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000100009&lng=pt&tlng=es
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., 3rd, Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and*

Riesgos psicosociales

research. *Psychiatry research*, 28(2), 193–213.
[https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)

Guerrero-Zúñiga S., Gaona-Pineda E.B., Cuevas-Nasu L., Torre-Bouscoulet L., Reyes-Zúñiga M., Shamah-Levy T., Pérez-Padilla R. (2018). Prevalencia de síntomas de sueño y riesgo de apnea obstructiva del sueño en México. *Salud Pública de México*, 60 (3), 347-355.
<https://www.scielosp.org/pdf/spm/2018.v60n3/347-355>.

Matti, N., Mauczok, C., Eder, J., Wekenborg, M., Penz, M., Walther, A., Kirschbaum, C., Specht, M. B., & Rothe, N. (2024). Work-related stress and sleep quality—the mediating role of rumination: a longitudinal analysis. *Somnologie*. <https://doi.org/10.1007/s11818-024-00481-4>

Prasetyo, A. & Hastuti, L. S. (2024). The Relationship between Work Stress and Fatigue and Sleep Quality in Speech Therapist Health Personnel in Medan City, Indonesia. *Journal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 3(1), 225–230.
<https://doi.org/10.59686/jtwb.v3i1.159>

Sun, Y., Wei, M., Zhao, Q., Yang, J., Gao, J., & Dai, J. (2024). Mediating effect of sleep quality on the association between job stress and health-related productivity loss among workers in R&D enterprises in Shanghai. *Frontiers in Public Health*.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1331458>

RP

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

