



# **UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK**

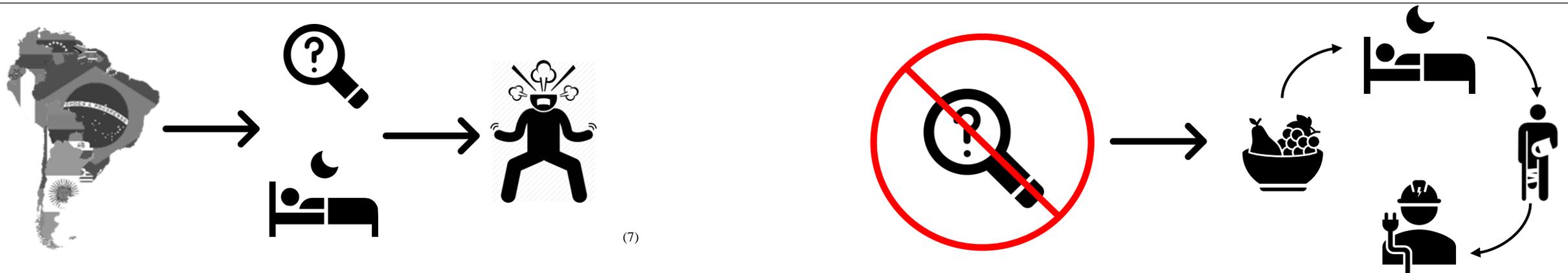
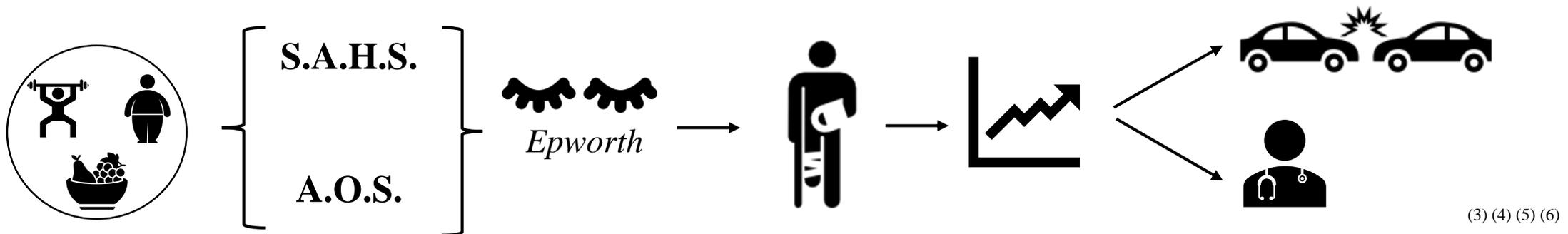
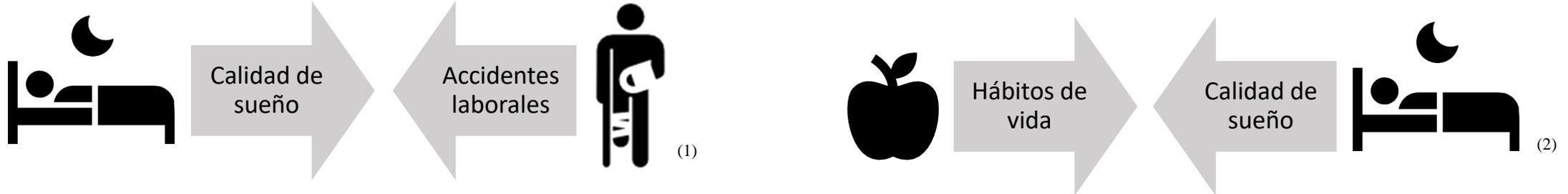
**FACULTAD DE CIENCIAS DEL TRABAJO Y COMPORTAMIENTO  
HUMANO**

**"CALIDAD DE SUEÑO Y CONDICIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN  
TRABAJADORES DE UNA FÁBRICA DE PRODUCTOS ELÉCTRICOS Y  
ELECTRÓNICOS DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ"**

Realizado por:  
**ISAÁC SEBASTIÁN TRUJILLO PADILLA**

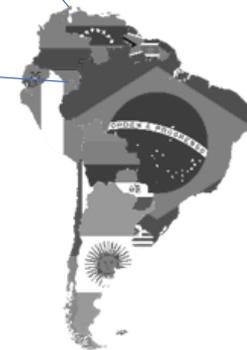
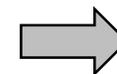
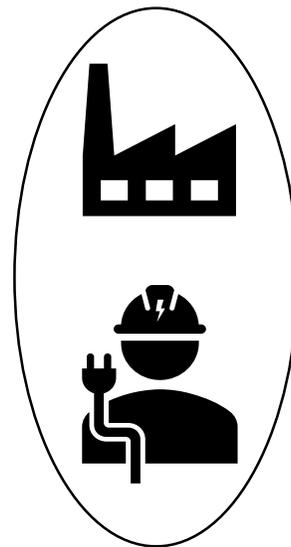
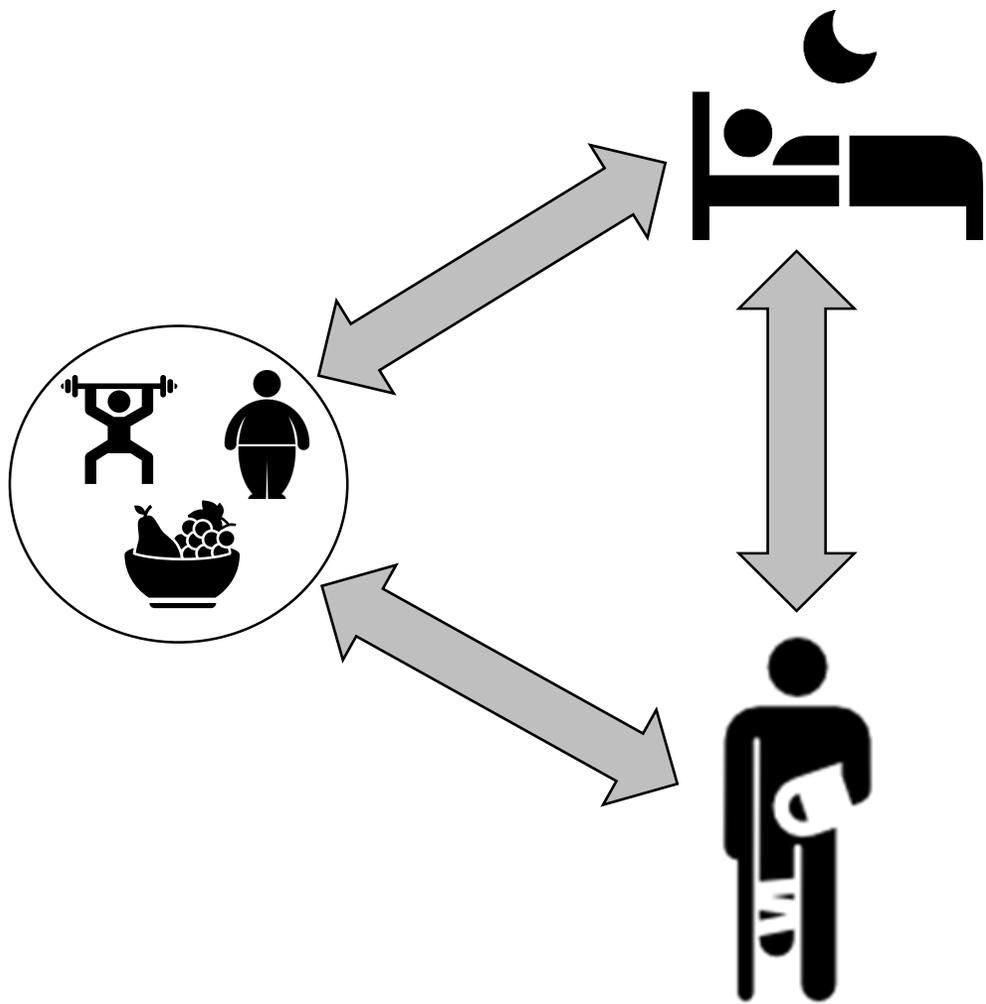
Directora del proyecto:  
**MG. MICHELLE FERRER**

# PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA



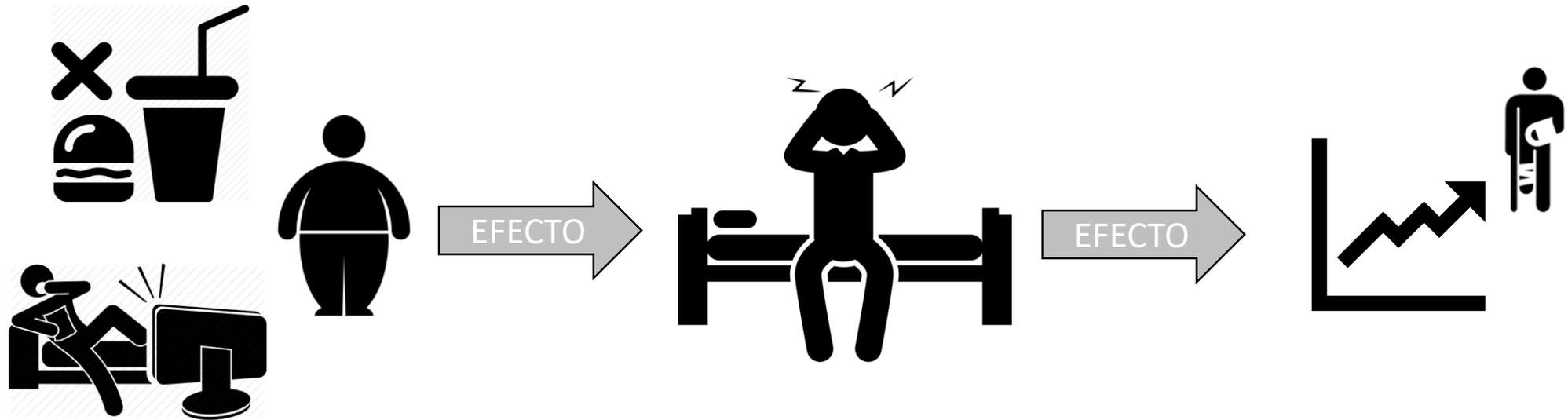
1. (Durand & Rey de Castro, 2004). 2. (Cristi-Montero, 2017) 3. (Hernandez, Parra, & Perez, 2012) 4. (Lemos, Marqueza, Sachi, Lorenzi\_Filho, & Moreno, 2009) 5. (Badilla & Alvarado, 2014) 6. (National Sleep Foundation, 2018) 7. (Benavides, y otros, 2016)

# OBJETIVO



ECUADOR UNIVERSIDAD INTERNACIONAL **SEK** SER MEJORES

# HIPÓTESIS

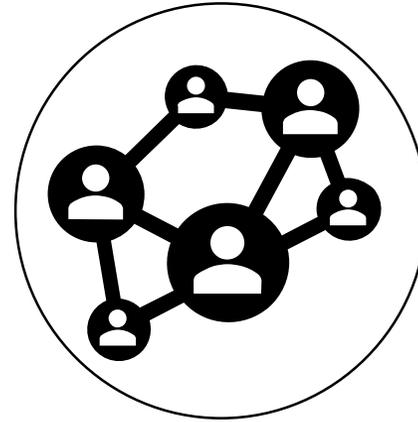


# MÉTODO



TIPO DE  
ESTUDIO

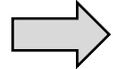
- Descriptivo
- Exploratorio
- Correlacional
- Corte transversal
- No experimental



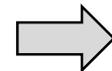
39



ENCUESTA



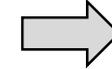
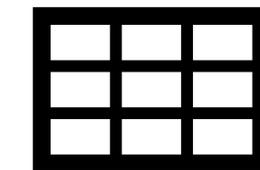
PROCESAMIENTO  
DE DATOS



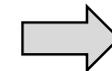
ESTADÍSTICA  
Chi2

$X^2$

&



ANÁLISIS DE  
RESULTADOS



CONCLUSIONES &  
RECOMENDACIONES



# MÉTODO

## INSTRUMENTO



P.S.Q.I. (8)

+

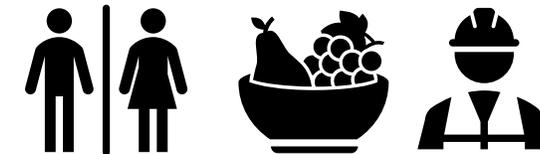
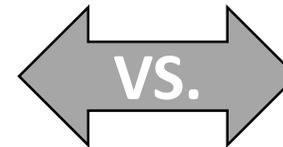
N.S.F.S.Q. (9)



61  
PREGUNTAS

28  
VARIABLES

1. CALIDAD SUBJETIVA DEL SUEÑO
2. LATENCIA DEL SUEÑO
3. DURACIÓN DEL SUEÑO
4. EFICIENCIA HABITUAL DEL SUEÑO
5. TRASTORNOS DEL SUEÑO
6. USO DE MEDICAMENTOS PARA EL SUEÑO
7. DISFUNCIONALIDAD DIURNA
8. CALIDAD GLOBAL DEL SUEÑO



1. ASPECTOS DEMOGRAFICOS
2. SALUD
3. CONDICIONES DE TRABAJO

NSFSQ: Respuestas Dicotómicas

P.S.Q.I.: Escala 0 – 21; PSQI > 5 → Sueño Pobre

# RESULTADOS – Calidad de sueño vs. Salud



**Tabla #4.** Calidad global de sueño Vs. Salud auto-percibida

Variable	No Buena	Buena	Total
Pobre sueño	2	18	20
Pobre sueño (%)	10.00%	90.00%	100.00%
Buen sueño	0	11	11
Buen sueño (%)	0.00%	100.00%	100.00%
N	2	29	31
N (%)	6.50%	93.50%	100.00%

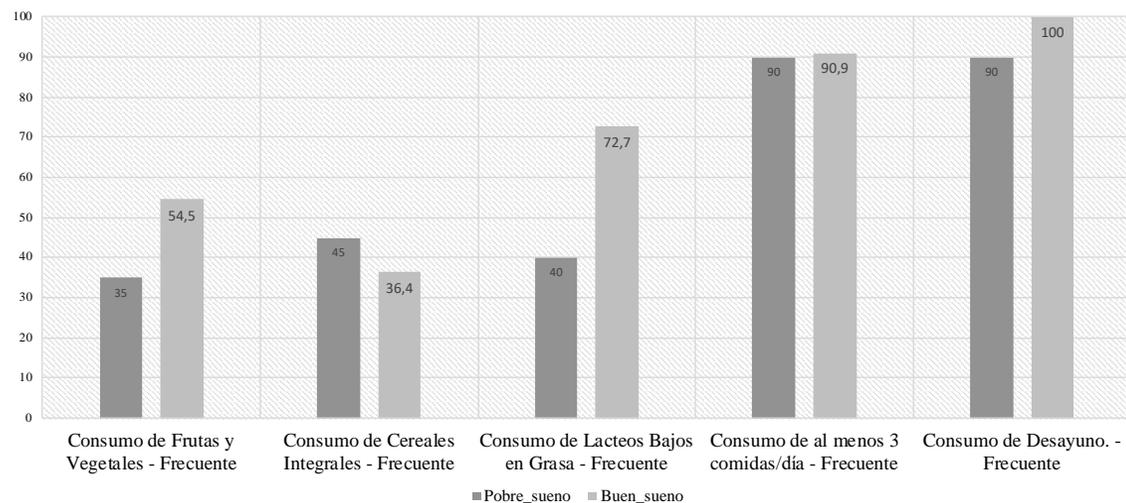
**Tabla #5.** Calidad global de sueño Vs. Enfermedades crónicas

Variable	Enfermedades cónicas	Ninguna	Total
Pobre sueño	3	17	20
Pobre sueño (%)	15.00%	85.00%	100.00%
Buen sueño	1	10	11
Buen sueño (%)	9.10%	90.90%	100.00%
N	4	27	31
N (%)	12.90%	87.10%	100.00%

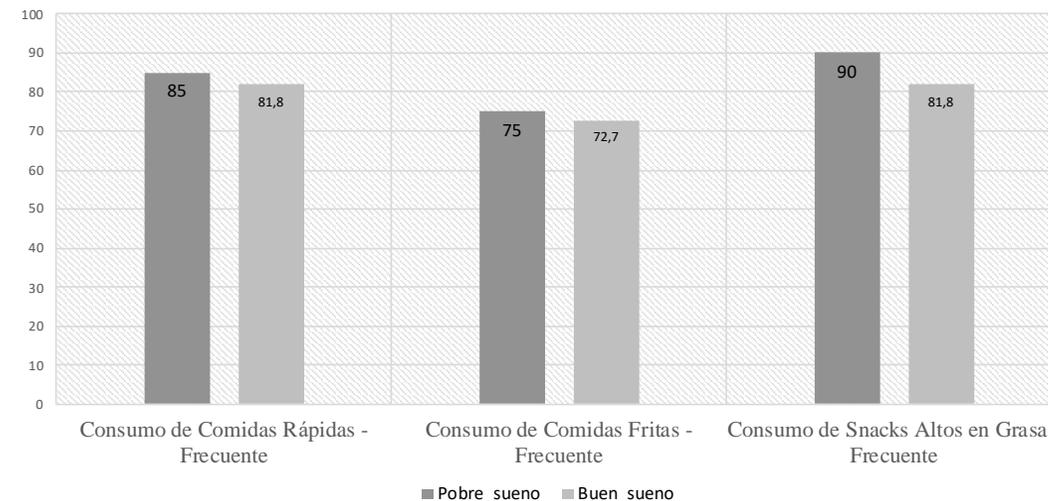
# RESULTADOS – Calidad de sueño vs. Salud



**Figura #1.** Buenos hábitos de alimentación Vs. Calidad global de sueño



**Figura #2.** Malos hábitos de alimentación Vs. Calidad global de sueño



**Tabla #6.** Calidad global de sueño Vs. Actividad física

Variable	Poco frecuente	Frecuente	Total
Pobre sueño	12	8	20
Pobre sueño (%)	60.00%	40.00%	100.00%
Buen sueño	6	5	11
Buen sueño (%)	54.50%	45.50%	100.00%
N	18	13	31
N (%)	58.10%	41.90%	100.00%

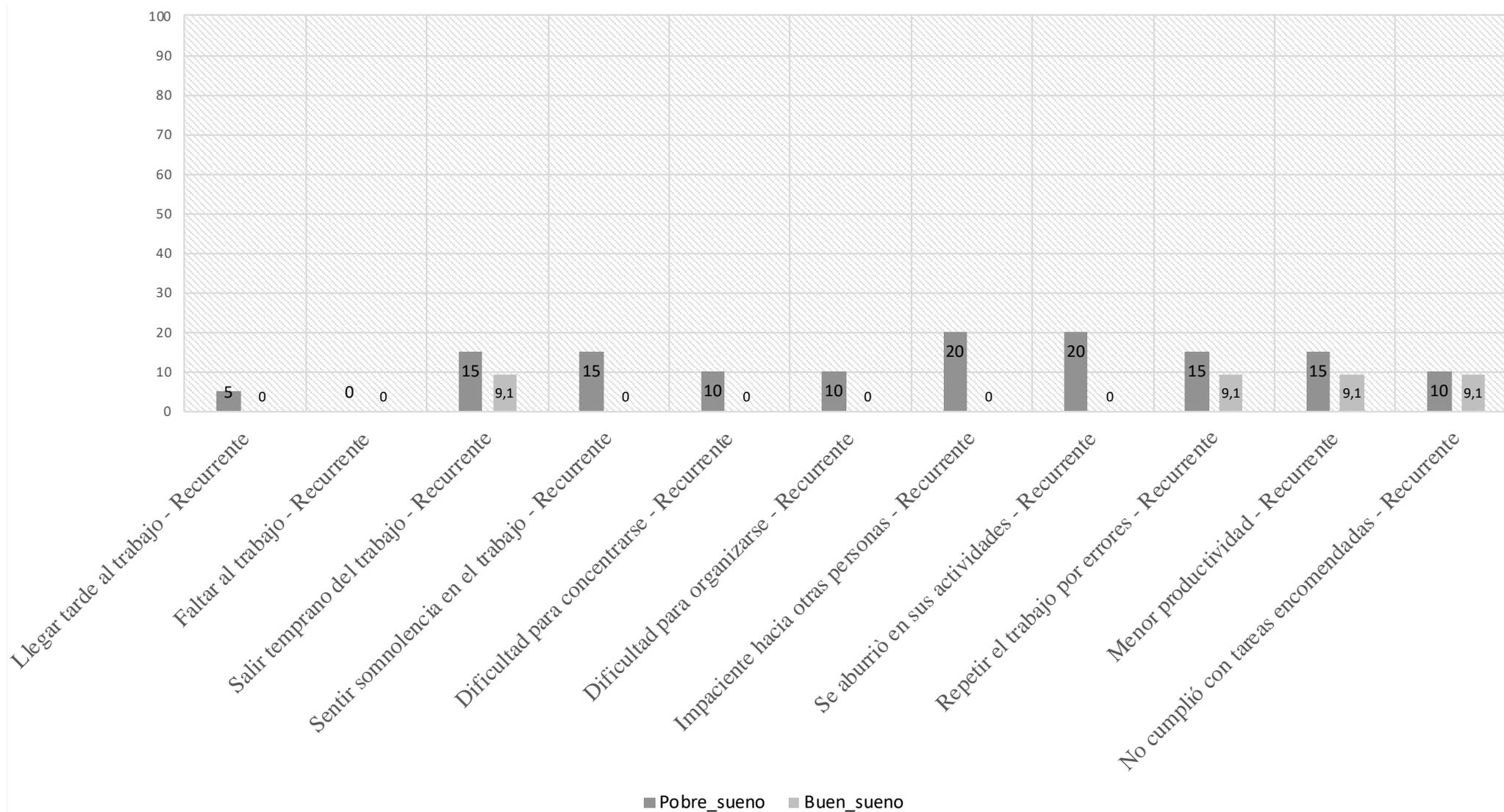
**Tabla #7.** Calidad global de sueño Vs. Índice de masa corporal

Variable	Obeso I	Sobrepeso	Normal	Total
Pobre sueño	4	5	11	20
Pobre sueño (%)	20.00%	25.00%	55.00%	100.00%
Buen sueño	0	2	9	11
Buen sueño (%)	0.00%	18.20%	81.80%	100.00%
N	4	7	20	31
N (%)	12.90%	22.60%	64.50%	100.00%

# RESULTADOS – Calidad de sueño vs. Desempeño laboral



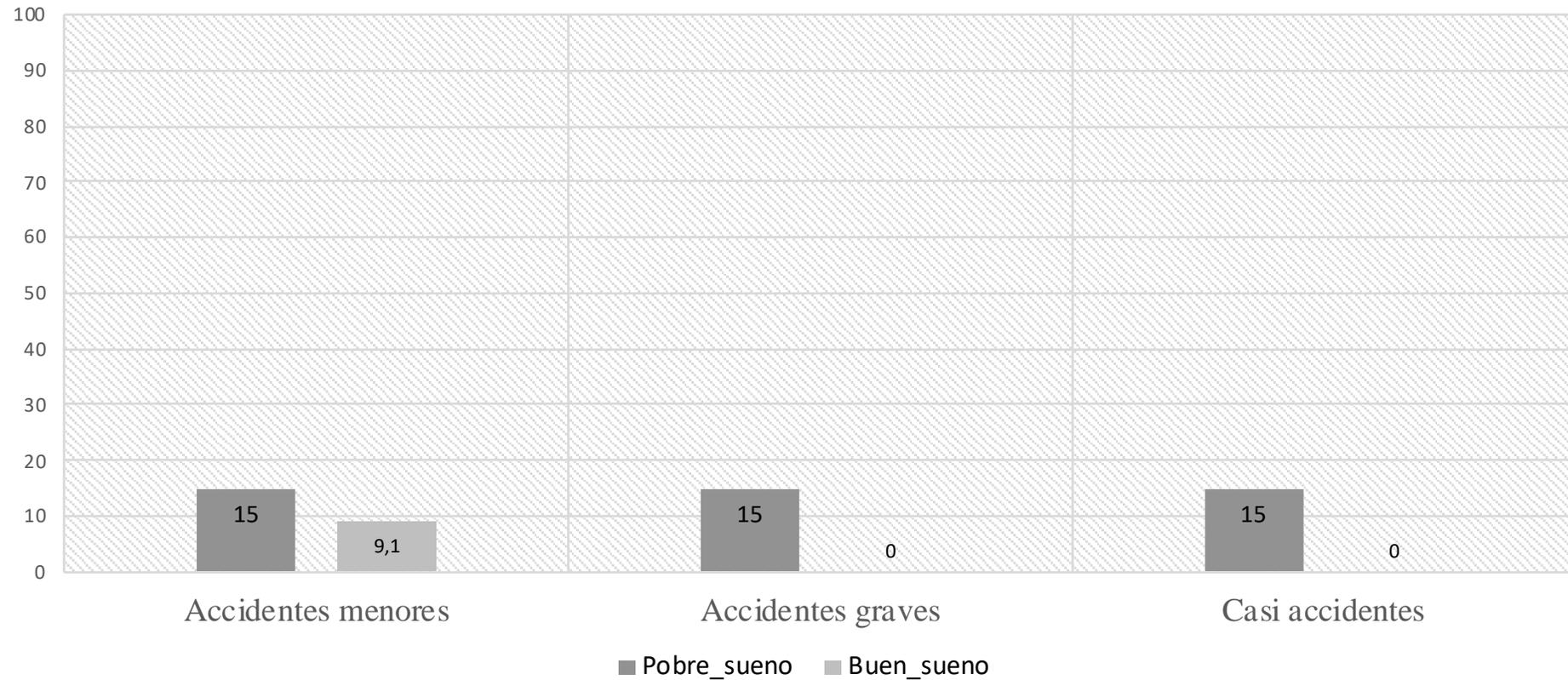
Figura #3. Desempeño en el trabajo Vs. Calidad global de sueño



# RESULTADOS – Calidad de sueño vs. Desempeño laboral



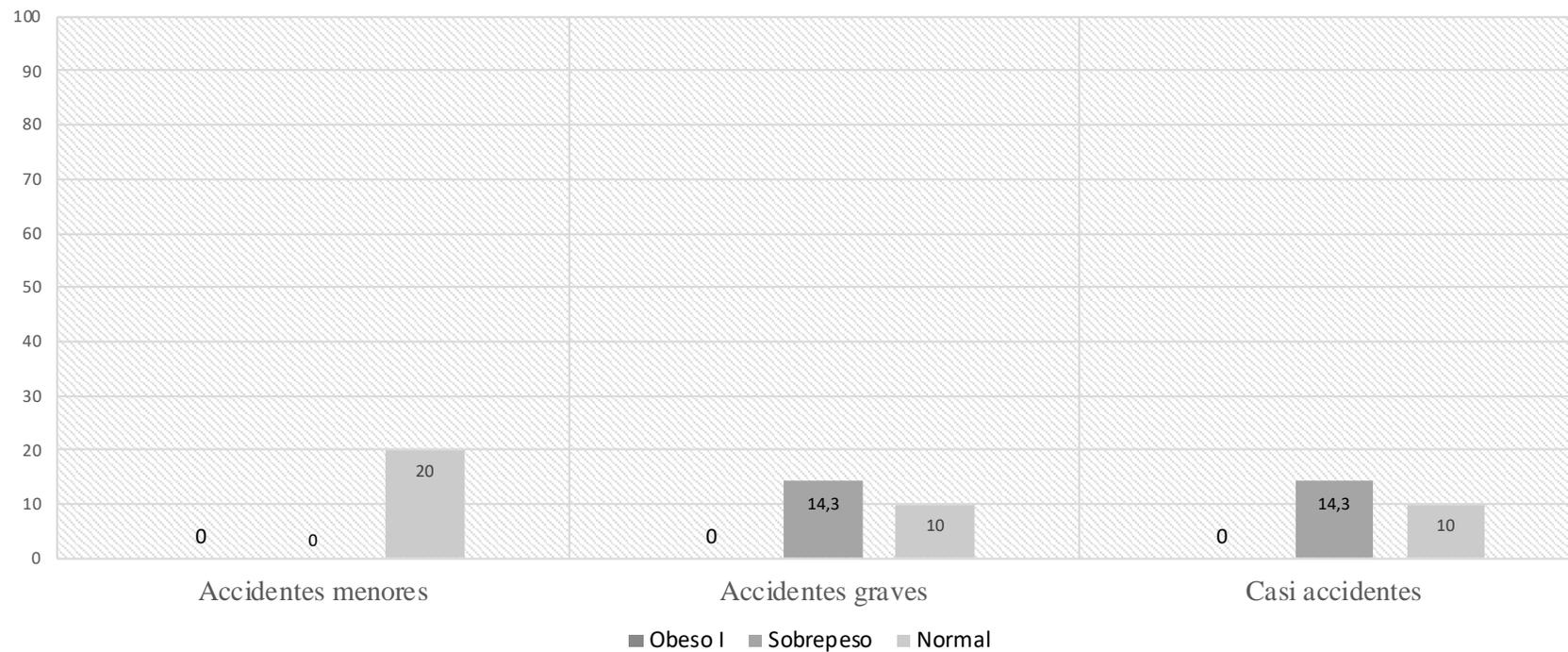
Figura #4. Eventos no Deseados Vs. Calidad global de sueño



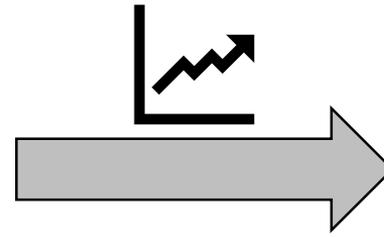
# RESULTADOS – Salud vs. Desempeño laboral



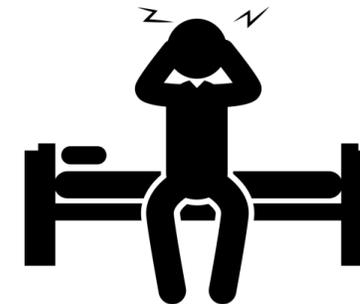
Figura #5. Índice de Masa Corporal Vs. Eventos no Deseados



# DISCUSIÓN

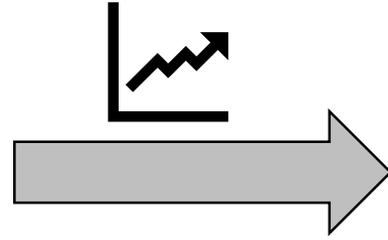


(10) (11)

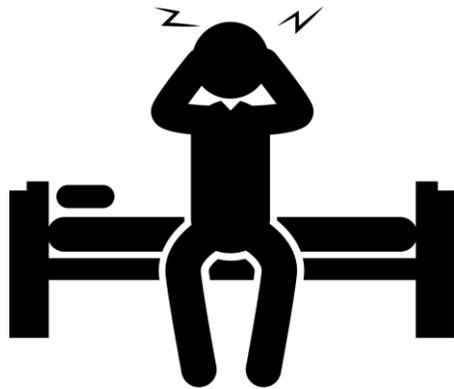


(12) (13) (14)

# DISCUSIÓN

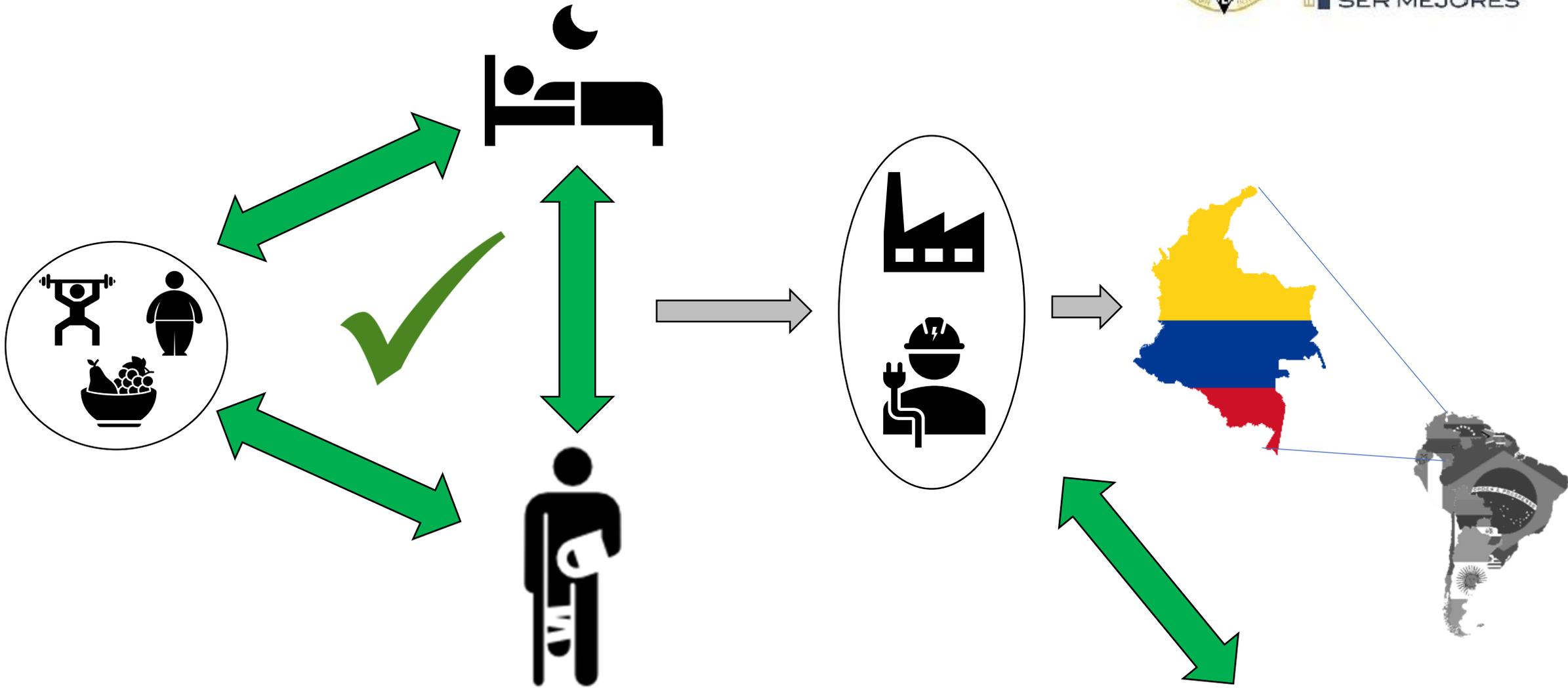


(15)



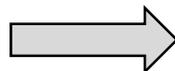
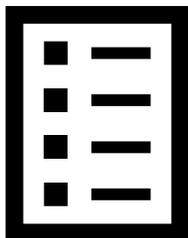
(16)

# CONCLUSIÓN



# RECOMENDACIONES

ENCUESTA



INSTRUMENTO  
VALIDADO



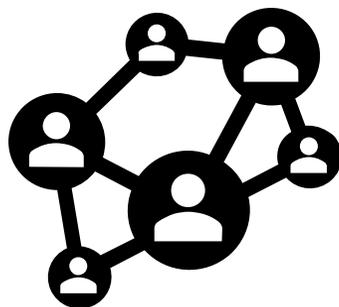
NIVEL  
REGIONAL



INSTRUMENTO  
VALIDADO



MUESTRA MÁS GRANDE  
Y HOMOGENEA



ASOCIACIÓN  
ESTADÍSTICA

$\chi^2$

R.R.