UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

(UTN)

FACULTAD EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

(FECYT)

CARRERA: PSICOLOGÍA

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR, MODALIDAD DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA:

"INFLUENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL NIVEL DE ESTRÉS PERCIBIDO EN MIEMBROS DE LA POLICÍA NACIONAL DEL DISTRITO VALLE DEL AMANECER, SUBZONA IMBABURA"

Modalidad: En línea

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de licenciatura en Psicología

Línea de investigación: Desarrollo social y del comportamiento humano

Autores: Orellana Erreyes Susana María

Sevillano Yanchaguano Richard Israel

Director: MSc. Erika Carolina del Pozo Ramos

Ibarra – Julio – 2026

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
DIRECCIÓN DE BIBLIOTECA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DEL CONTACTO	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Susana María Orelllana Erreyes

DATOS DEL CONTACTO	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Richard Israel Sevillano Yanchaguano

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"Influencia de la Calidad del Sueño En El Nivel de Estrés Percibido en Miembros de la Policía Nacional del Distrito Valle Del Amanecer, Subzona Imbabura"
AUTOR (ES):	Orellana Erreyes Susana María - Sevillano Yanchaguano Richard Israel
FECHA: DD/MM/AAAA	20/07/2026
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	[X] **PREGRADO** [ ] **POSGRADO**
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Psicología
ASESOR **DIRECTOR:**	Msc. William Saud Yarad Salguero MSc. Erika Carolina del Pozo Ramos

2. CONSTANCIAS

Los autores manifiestan que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que son los titulares de los derechos patrimoniales, por lo que asumen la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrán en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 20 días del mes de julio de 2026.

LOS AUTORES



Nombre: Susana María Orellana Erreyes



Nombre: Sevillano Yanchaguano Richard Israel

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR

Ibarra, a los 20 días del mes de julio de 2026.

Erika Carolina del Pozo Ramos

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de integración curricular, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Unidad Académica de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.



Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
ERIKA CAROLINA DEL POZO RAMOS

MSc. Erika Carolina del Pozo Ramos

C.C.: 1003393749

DEDICATORIA

Dedico esta trascendental etapa de mi vida y el esfuerzo plasmado en este trabajo a los pilares que me sostienen y personas maravillosas que me inspiran.

A mis ángeles del cielo, que me cuidan: a mi inolvidable hija Karlita, a mi amado Papi Víctor y a mis entrañables Abuelitos Los Modestitos. Su recuerdo es mi motivación más profunda.

A mi madre, por poner el ejemplo de mujer incondicional, amorosa y resiliente. A mis hermanos por su apoyo brindado.

Y a mi querida hija Paula, quien es una luz en mi vida y el motivo principal de todo este esfuerzo. Gracias por ser la esperanza de un futuro mejor juntas.

En el ámbito profesional, este trabajo lo comparto con mis mentores de la Carrera de Psicología en la Universidad Técnica del Norte, por impartir con solvencia aprendizajes significativos y por su dedicación al formar profesionales que puedan contribuir a la comunidad.

Finalmente, un reconocimiento con mucha estima para la Policía Nacional del Distrito Valle del Amanecer, quienes con su participación y buena disposición hicieron de esta investigación un proyecto importante para su comunidad reconociendo que todo lo que su labor implica.

Susana María Orellana Erreyes

Dedico este trabajo, con todo mi cariño y gratitud, a mi esposa, cuyo amor, comprensión y apoyo incondicional me acompañaron en cada paso de este proceso, su confianza en mis capacidades me dio la fuerza necesaria para avanzar incluso en los momentos más difíciles, por lo que este logro es también suyo.

A mis hijas Keylin y Danna, dedico este esfuerzo como muestra de mi amor y entrega por su bienestar, son ustedes sin duda mi mayor motivación y bendición. Lleven esto como muestra de que todo lo que uno se propone lo puede lograr.

A mis dos pequeños ángeles que se encuentran en el cielo gracias, su recuerdo me ha dado las fuerzas para continuar, esta meta cumplida también lleva su nombre, porque su amor sigue siendo una guía eterna.

Richard Israel Sevillano Yanchaguano

AGRADECIMIENTO

Este Trabajo de Integración Curricular es un logro que se debe no solo a mi esfuerzo personal, sino también al valioso respaldo de instituciones y profesionales esenciales. Mi más sincero agradecimiento a la Universidad Técnica del Norte (UTN), especialmente a la Facultad de Ciencias de la Salud, por haberme brindado una formación de alta calidad. La metodología y los principios éticos que me enseñaron fueron fundamentales para poder llevar a cabo una investigación de esta magnitud. Mi gratitud se dirige también a nuestra directora de este proyecto, MSc. Carolina del Pozo. Su orientación constante, su paciencia académica y su perspectiva crítica fueron elementos clave para la terminación del presente documento.

Finalmente, deseo mencionar con agradecimiento a la Policía Nacional del Distrito Valle del Amanecer, por colaborar y participar con excelente actitud en esta investigación. De manera individual a cada uno de los agentes que, al involucrarse permitieron recopilar la información necesaria para que la misma sea utilizada para tomar decisiones relevantes y efectivas con los servidores policiales.

Susana María Orellana Erreyes

Quiero expresar mis más sinceros agradecimientos a las personas e instituciones que abrieron sus puertas para hacer de esta investigación un trabajo concreto que hoy se convierte en una meta académica más alcanzada. A la Universidad Técnica del Norte, por ofrecerme la posibilidad de adquirir formación profesional y enriquecer mi desarrollo académico y personal mediante una educación de alta calidad.

A mi tutora, Msc. Erika Carolina del Pozo Ramos, por cumplir con dedicación y paciencia su acompañamiento a lo largo de todo el proceso de investigación; su profesionalismo y calidad humana fueron clave para la realización de este trabajo de tesis.

A mi esposa, por su apoyo incondicional, comprensión y constante motivación en cada etapa de este camino. A mis amadas hijas, Keylin y Danna Sevillano Chamorro, quienes con su sonrisa, cariño y espontaneidad iluminaron cada jornada de esfuerzo, ellas representan la motivación más grande para continuar creciendo y mejorar cada día como persona y profesional, su presencia en mi vida es un recordatorio constante del valor de la dedicación y el sacrificio.

Finalmente, a mis padres, quienes, con su ejemplo y motivación han forjado la base de mi éxito, les manifiesto mi profundo y sincero agradecimiento.

Richard Israel Sevillano Yanchaguano

RESUMEN EJECUTIVO

El presente estudio se fundamenta en la necesidad de comprender el impacto del estrés laboral en la calidad del sueño del personal policial, considerando que las exigencias operativas, la exposición constante a situaciones de riesgo y los turnos rotativos pueden afectar significativamente su bienestar físico y psicológico. El objetivo general fue determinar la relación entre el estrés observado y la calidad del sueño en el personal policial. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal y de alcance correlacional; la muestra estuvo conformada por 90 participantes, a quienes se aplicaron instrumentos estandarizados para medir ambas variables, y los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva y la prueba de correlación de Pearson. Los resultados evidenciaron la presencia de niveles significativos de estrés y alteraciones en la calidad del sueño dentro de la muestra; asimismo, se identificó una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el estrés percibido y la calidad del sueño, lo que indica que, a mayor nivel de estrés, mayor afectación en el descanso. Se concluye que ambas variables se encuentran relacionadas de manera significativa en esta población, lo cual resalta la importancia de implementar estrategias preventivas y programas de intervención orientados al manejo del estrés y la promoción de hábitos saludables de sueño en el personal policial.

Palabras clave: *Bienestar, sueño, estrés.*

ABSTRACT

Police work involves constant exposure to high-pressure situations that could negatively affect officers' wellbeing. Therefore, this study evaluated the relationship between perceived stress and sleep quality among police personnel. A quantitative, cross-sectional correlational design was used with a sample of 90 participants. Standardized surveys were applied to evaluate both variables, and the data were analyzed using descriptive statistics and Pearson's correlation coefficient. The findings showed elevated stress levels and poor sleep quality in a considerable proportion of participants. In addition, a significant positive correlation was found, suggesting that higher perceived stress is associated with higher sleep disturbance. These findings highlight the importance of promoting stress-management strategies and healthy sleep practices within police institutions.

Keywords: *Well-being, sleep, stress.*

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN 1
Problema de investigación 1
Justificación de la investigación 2
Impactos de la investigación 3
Objetivos 3
Objetivo General 3
Objetivos específicos 3
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO 4
1.1. El Sueño 4
1.1.1. Concepto y función del sueño 4
1.1.2. Etapas y estructura del sueño 6
1.1.3. Principales trastornos del sueño 7
1.1.4. Hábitos e higiene del sueño 8
1.2. Estrés Percibido 8
1.2.1. Concepto y modelos teóricos del estrés 8
1.2.2. Mecanismos neurobiológicos del estrés 9
1.2.3. Factores protectores 11
1.3. Relación entre Sueño y Estrés 12
1.4. Factores Psicosociales en la Función Policial 14
1.4.1. Demandas laborales y turnos irregulares 14
1.4.2. Estrés en el personal policial 16
1.4.3. Alteraciones del sueño en el personal policial 16
CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS 18
2.1 Tipo de Investigación 18
2.2. Técnicas e instrumentos de recolección de datos 18
2.2.1. Técnicas 18

2.2.2. Instrumentos 18
2.3. Hipótesis y/o preguntas de investigación 18
2.4. Matriz de operacionalización de variables 19
2.5.1 Población y muestra 19
2.6. Procedimiento 20
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN 21
3.1. Caracterización de Variables 21
3.1.1. Sueño 21
3.1.2. Estrés 22
3.2. Correlación entre las variables 23
CAPÍTULO IV: PROPUESTA 25
4.1. Planteamiento de la propuesta psicoeducativa 25
4.2. Justificación de la propuesta 25
4.3. Objetivo 26
4.4. Población beneficiaria 26
4.5. Estructura de actividades 26
4.6. Metodología de implementación 28
CONCLUSIONES 29
RECOMENDACIONES 30
ANEXOS 33

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Funciones psicológicas del sueño 5
Tabla 2 Principales mecanismos neurobiológicos implicados en la respuesta al estrés 11
Tabla 3 Relación bidireccional entre el sueño y el estrés 14
Tabla 4 Principales demandas laborales en la función policial y sus efectos psicosociales 15
Tabla 5 Matriz de operacionalización de variables 19
Tabla 6 Criterios de selección de la muestra 19

Tabla 7 Resultados de la variable sueño obtenidos mediante el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) 21

Tabla 8 Resultados de la variable estrés obtenidos mediante la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) 22

Tabla 9 Correlación de Pearson entre las variables Estrés y Sueño 23

Tabla 10 Actividades de la propuesta "Equilibrio en Acción" para el manejo del estrés ... 27

Tabla 11 Actividades de la propuesta "Equilibrio en Acción" para la mejora del sueño.... 28

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Mapa de sueño clásico 6

Figura 2 Eje Hipotálamo–Hipófisis–Adrenal (HHA) 10

INTRODUCCIÓN

Motivación de la investigación

La salud mental en el ámbito laboral ha adquirido una relevancia creciente en los últimos años, especialmente en profesiones caracterizadas por una alta exposición a demandas físicas, cognitivas y emocionales. Entre estas, la función policial se reconoce como una de las ocupaciones con mayor riesgo psicosocial, debido a la constante confrontación con situaciones de violencia, presión operativa, turnos prolongados y toma de decisiones bajo condiciones adversas.

En Ecuador, la última década ha sido marcada por el aumento sostenido y radical de la violencia e inseguridad lo que ha planteado mayor exigencia en la labor policial, lo cual ha afectado de manera considerable el bienestar psicológico de los agentes. Al existir un impacto en la salud mental de los agentes de esta fuerza pública también se genera consecuencias en su aspecto laboral, capacidad de socializar y mantener una calidad de vida positiva. A pesar de ello, y su notable presencia como problema de interés la atención institucional de esta fuerza pública se enfoca en el cumplimiento de las tareas u obligaciones laborales, dejando de lado la relación existente entre los aspectos psicológicos esenciales, como el estrés percibido y la calidad del sueño.

Con el fin de motivar académica y profesionalmente a los agentes se debe considerar estudiar esta problemática estableciendo las variables de estudio en contextos locales específicos. Relacionar los niveles de estrés y su efecto en la calidad de sueño para hacer visibles un problema poco tratado y establecer lineamientos preventivos que favorezcan el bienestar biopsicosocial de los policías en servicio activo de la institución.

Problema de investigación

De acuerdo con la investigación científica realizada un agente policial trabaja bajo una exigencia física, cognitiva y emocional elevada. El constante trato o exposición a situaciones de violencia e inseguridad donde son responsables por la situación genera niveles altos de presión a esto se añaden las jornadas de trabajo rotativas y los horarios irregulares, que impactan de manera negativa en la calidad de sueño y descanso del personal. Estas alteraciones en la calidad de sueño representan significativamente un riesgo para la salud mental y el bienestar psicológico de los agentes de esta fuerza afectando directamente funciones psicológicas, como la regulación emocional, la atención, la memoria y la capacidad para hacer frente a situaciones estresantes. Es por ello que, los policías que trabajan turnos largos o nocturnos sin compensar la falta de sueño son más propensos a experimentar estrés laboral crónico.

El estrés laboral sostenido no solo repercute en el desempeño profesional, incrementando la probabilidad de errores operativos y accidentes, sino que también genera consecuencias a nivel personal, tales como irritabilidad, agotamiento emocional, ansiedad, alteraciones del estado de ánimo y un deterioro progresivo de la calidad de vida. No obstante, a pesar de la relevancia de estos efectos, en diversos contextos institucionales el sueño continúa siendo considerado un aspecto secundario dentro de las estrategias de prevención del estrés ocupacional. Frente a esta realidad, se vuelve indispensable analizar de forma sistemática la relación entre el sueño, considerando su duración y calidad, y los niveles de estrés laboral en el personal policial que cumple jornadas extensas y presenta privación de descanso. La generación de evidencia empírica en este ámbito permitirá orientar acciones de prevención, intervención y promoción de la salud mental dirigidas a este grupo profesional. Por lo mencionado, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Influye la calidad del sueño en los niveles de estrés de los miembros de la institución policial?

Justificación de la investigación

La presente investigación se justifica, en primer lugar, desde el ámbito académico, contribuye al fortalecimiento del conocimiento en el campo de la Psicología Ocupacional ecuatoriana, al analizar la relación entre la calidad del sueño y el estrés percibido en una población específica y poco estudiada. Si bien existen investigaciones relacionadas con el estrés laboral en personal policial, son limitados los estudios que incorporan de manera sistemática la variable sueño. El uso de instrumentos estandarizados como el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) garantiza la obtención de datos válidos y confiables, alineados con los estándares metodológicos y las normas APA séptima edición, fortaleciendo la producción científica de la Universidad Técnica del Norte.

Manteniendo la línea de investigación que busca de manera practica ofrecer una solución a un problema poco tratado la Dirección de Talento Humano del Distrito Valle del Amanecer recibirá los resultados obtenidos con los porcentajes de correlación entre la variable con lo cual podrán reestructurar sus sistemas de apoyo implementando programas de prevención y apoyo a la salud mental. Cabe recalcar que esta investigación se encuentra alineada con las directrices de la política pública de salud mental del Ministerio de Salud Pública, que enfatiza la identificación temprana de factores de riesgo en el entorno laboral.

Social y éticamente, la institución debe considerar el bienestar psicológico del personal policial ya que el mismo influye en el ejercicio de su deber. Identificar los problemas relacionados con la calidad del sueño y niveles de estrés ayuda a generar conciencia temprana y preventiva sobre los riesgos labores que representan las largas jornadas, la toma de decisiones bajo presión y la responsabilidad de ser quienes velen por la seguridad ciudadana. La presente investigación tiene como objeto prevenir y mejorar problemas en la salud mental del personal policial.

Impactos de la investigación

Se anticipa que esta investigación genere un impacto positivo a nivel individual, social e institucional. A nivel individual cada agente logrará identificar los elementos relacionados con el estrés y la calidad de sueño podrían estar afectando su rendimiento, preparándolos para ser mas consientes sobre su propio autocuidado y bienestar mental. A nivel social fortalecer la salud mental del personal policial optimizara su capacidad de interacción entre compañeros e incluso con la comunidad, finalmente en el aspecto institucional, los resultados de esta iniciativa serán útiles para la reestructuración del sistema de apoyo a la salud mental.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar un plan psicoeducativo orientado a la disminución del estrés y mejora en la calidad sueño de los miembros de la Policía Nacional del Distrito Valle del Amanecer, Subzona Imbabura.

Objetivos específicos

- Evaluar la calidad de sueño de los miembros de la Policía Nacional del Distrito Valle del Amanecer a través de la aplicación del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI).
- Evaluar el estrés percibido por los miembros de la Policía Nacional del Distrito Valle del Amanecer a través de la aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14).
- Analizar correlacionalmente los datos obtenidos de las variables de estudio.
- Diseñar una propuesta psicoeducativa que responda a los hallazgos obtenidos a través de la aplicación de las pruebas.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1. El Sueño

1.1.1. Concepto y función del sueño

Desde hace mucho tiempo, el sueño ha sido visto como un estado pasivo de desconexión; sin embargo, hoy en día las nuevas ciencias y tecnologías han permitido estudiarlo desde un enfoque diferente, donde se le considera un proceso biológico activo, reversible y cíclico. Entre los conceptos actuales, el sueño es un estado conductual caracterizado por la disminución de respuesta frente a estímulos externos y una movilidad motora limitada, que ocurre sin necesariamente suspender toda actividad cerebral (Arboledas & Ugarte, 2023). Al contrario de otros estados de inconsciencia, como el coma o la anestesia, el sueño permite una rección inmediata a un estímulo intenso, lo cual indica que el cerebro permanece activo y en constante alerta del entorno.

Lejos de ser solo un periodo de descanso físico, el sueño tiene funciones cruciales para el adecuado funcionamiento del sistema nervioso. Según Carlson y Birkett (2021), su objetivo principal es la restauración del cerebro, ya que durante este periodo se ponen en marcha mecanismos de reorganización de las neuronas que no se activan mientras estamos despiertos. Uno de esos procesos es la eliminación de residuos metabólicos a través del sistema glifático lo que previene el deterioro progresivo del sistema nervioso y otras enfermedades cerebrales (Padilla-Gil, 2023).

El sueño juega un rol esencial en diversos procesos mentales como la memoria y la plasticidad sináptica. A lo largo de la noche, específicamente durante el sueño de ondas lentas, ocurre un proceso conocido como consolidación de la memoria donde toda la información recopilada en el día se reorganiza y transfiere al sistema de almacenamiento a largo plazo, lo cual mejora la capacidad de aprendizaje futuro (Walker, 2017). De forma adicional, el sueño apoya la regulación emocional, durante la fase REM, se vuelven a procesar experiencias emocionales en un entorno neuroquímico que ayuda a regular la carga emocional relacionada con situaciones estresantes.

En resumen, el sueño es un proceso biológico que propicia la recuperación general del cuerpo, regulando funciones cardiovasculares, metabólicas e inmunológicas. El estado de suspensión consciente durante el sueño permite al cuerpo y cerebro descansar permitiéndole funcionar diariamente con equilibrio, especialmente en entornos laborales con altos niveles de estrés (Padilla-Gil, 2023).

Tabla 1

Funciones psicológicas del sueño

Función psicológica del sueño	Descripción desde la Psicología	Implicaciones en el funcionamiento diario
Regulación emocional	Durante el sueño, específicamente en la fase REM, se procesan experiencias emocionales en un entorno neuroquímico que equilibra la reactividad afectiva, disminuyendo la reacción emocional frente a eventos estresantes.	Brinda control y regulación emocional, reduce la irritación y molestias causadas por el estrés.
Consolidación de la memoria	Durante el sueño el cerebro organiza y almacena información que ha recibido durante el día en sistemas de memoria largo plazo, lo cual resulta importante en el proceso de aprendizaje.	Beneficia funciones cognitivas importantes que mejoran la capacidad de la persona para aprender y tomar decisiones con eficacia.
Regulación de la atención y funciones ejecutivas	Un sueño de calidad permite el funcionamiento óptimo de la corteza prefrontal, responsable funciones cognitivas superiores, por lo cual, la privación del sueño deteriora estas funciones.	Reduce la cantidad de errores al tomar decisiones. Mejora los procesos de concentración y ofrece mayor control conductual.
Procesamiento del estrés	Un sueño nocturno adecuado mejora y reduce alteraciones fisiológicas relacionadas al estrés. frente a ello cuando la calidad del sueño es mala se aumenta la sensación de amenaza y vulnerabilidad.	A menor estrés percibido, mejor rendimiento laboral y mitigación de agotamiento emocional.
Adaptación psicológica	El sueño equilibra y regula la integración de experiencias diarias además funciona como un sistema de adaptación frente a eventos estresantes o de peligro.	Mayor resiliencia, mejor adaptación al entorno laboral y fortalecimiento del bienestar psicológico.

Nota. Adaptado de Carlson & Birkett, 2021.

1.1.2. Etapas y estructura del sueño

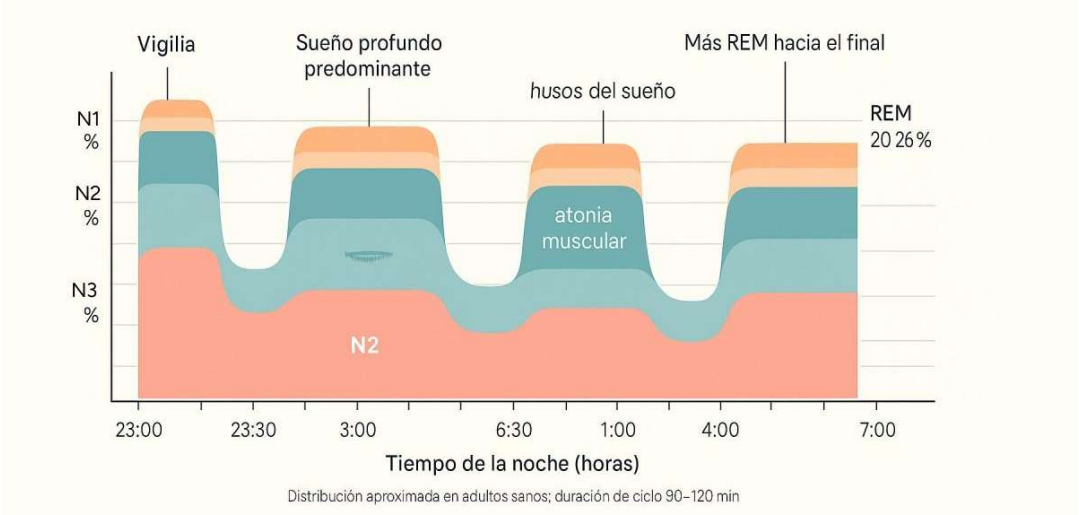
El sueño en el adulto sano se organiza en ciclos ultradianos que se repiten a lo largo de la noche, con una duración aproximada de 90 a 110 minutos cada uno. Estos ciclos están conformados por dos estados fisiológicos diferenciados: el sueño sin movimientos oculares rápidos (NREM) y el sueño con movimientos oculares rápidos (REM), los cuales se alternan de manera secuencial (Arboledas & Ugarte, 2023).

El sueño NREM es un porcentaje importante del tiempo total de descanso que consta de 3 fases de profundidad progresiva. La fase N1 es un periodo de transición entre la vigilia y el sueño donde se disminuye gradualmente la actividad cortical. La fase N2 es un sueño de tipo ligero que se caracteriza por la aparición de husos de sueño y complejos K que actúan como mecanismo de alerta frente a estímulos externos (Padilla-Gil, 2023). La fase N3 o también conocida como sueño profundo o de ondas lentas, es el periodo de mayor descanso y a su vez de mayor restauración física, en la que se reduce la actividad simpática y se favorece la recuperación inmunológica y tisular.

Por otra parte, el sueño REM, es una porción pequeña del ciclo de sueño, durante este periodo existe una gran actividad cerebral , falta de tono muscular y movimientos oculares rápidos mejorando la regulación emocional y el control del estrés. (Arboledas & Ugarte, 2023).

Figura 1

Mapa de sueño clásico



Tomado de: Aguilar, (2017).

1.1.3. Principales trastornos del sueño

Los trastornos del sueño se describen como alteraciones que son persistentes en la cantidad, calidad o programación del sueño, causando un significativo deterioro en el desempeño durante el día. Según la Clasificación Internacional de los Trastornos del Sueño (ICSD-3), estas dificultades pueden surgir de diversas fuentes; sin embargo, en grupos que enfrentan altos niveles de estrés, como las fuerzas policiales, ciertos trastornos son más comunes debido a las exigencias laborales y las cargas emocionales de su trabajo.

Insomnio Psicofisiológico

La dificultad constante para iniciar o mantener el sueño, es un tipo de insomnio donde el estrés percibido actúa como detonante frente a la rumiación mental debido a las preocupaciones, problemas, errores del pasado o posibles amenazas futuras que generan un bucle que activa el sistema nervioso simpático generando ansiedad y agotamiento emocional, interfiriendo con la calidad de sueño. Este insomnio o trastorno es muy frecuente en las fuerzas policiales y se relaciona con sus horarios de trabajo, la toma de decisiones bajo presión y las exigencias físicas que su labor representa (Loor et al., 2024).

Insomnio por Adaptación

Este trastorno se manifiesta como una reacción temporal ante un factor estresante específico, como cambios repentinos de turno, situaciones críticas en el trabajo o eventos personales que impactan emocionalmente. Se presenta como una modificación temporal del sueño que coincide con períodos de estrés intenso, donde un aumento en la liberación de hormonas como el cortisol y las catecolaminas interrumpe la continuidad del sueño. Aunque suele mejorar cuando el estresor se reduce, existe el riesgo de que se vuelva crónico si no se implementan estrategias adecuadas para afrontarlo. (Walker, 2017).

Trastorno de Pesadillas

Con frecuencia el trabajo policial enfrenta situaciones potencialmente traumáticas, que pueden resultar en pesadillas intensas durante la fase REM del sueño. Estas pesadillas provocan despertares inesperados acompañados de miedo, taquicardia y ansiedad lo que interrumpe abruptamente el sueño y genera conductas evasivas a la hora de dormir distrayéndonos con otras actividades. Con el tiempo, el cansancio, la acumulación de estrés y el desgaste emocional resultan negativos afectando el rendimiento laboral, social y cognitivo (Colcha & Delgado, 2024).

Según, la información antes referenciada las pesadillas son causa significativa del cansancio físico y mental que impide un adecuado descanso y limita la ejecución de actividades con total productividad.

Trastorno por Trabajo a Turnos

Principalmente ocurre cuando el ritmo circadiano interno y los horarios laborales no coinciden. En el caso de los policías, este trastorno empeora debido a las exigencias de su labor y el nivel de estrés percibido, incrementado el riesgo de somnolencia diurna, errores en el trabajo, confusiones, distracciones e incluso problemas cardiovasculares (Arboledas & Ugarte, 2023).

1.1.4. Hábitos e higiene del sueño

La higiene del sueño hace referencia a un conjunto de practicas conductuales y ambientales que se enfocan en propiciar un descanso de calidad. Originalmente existían recomendaciones generales, hoy en día se considera que de manera individual una intervención psicoeducativa busca cambiar hábitos que interrumpen la fisiología del sueño (Bayas, 2023). Su importancia radica en que una gran parte de los problemas de sueño no tiene una causa primaria, sino que están vinculados a conductas inadecuadas antes de dormir.

Uno de los aspectos relevantes de la higiene del sueño es la regularidad en los horarios, mantener una rutina ayuda a alinear el reloj biológico con el día y la noche. Mantener siempre los mismos horarios para acostarse y levantarse favorecen la regulación de la melatonina y del ciclo de sueño (Walker, 2017). Asimismo, un aspecto importante es acomodar las condiciones del entorno, como la temperatura, la reducción de la luz artificial y la asociación del dormitorio exclusivamente con el descanso.

Otro aspecto a considerar es la activación psicofisiológica, especialmente en individuos que se someten a un nivel de estrés considerable. El consumo de sustancias estimulantes como la cafeína y la rumiación mental antes de dormir, complican la conciliación del sueño y afectan la calidad del descanso. En este contexto, la mejor opción es limitar el consumo de estimulantes o energizantes. En su lugar, se debe emplear técnicas de relajación como el mindfulness o descarga de pensamientos que estimulen la producción de serotonina para descansar correctamente (Cedeño & Pinargote, 2025).

1.2. Estrés Percibido

1.2.1. Concepto y modelos teóricos del estrés

El estrés no es únicamente una reacción al medio, es un proceso dinámico que influye en el individuo y se ve afectado por las exigencias que percibe. Desde este enfoque, el Modelo Transaccional del Estrés, presentado por Lazarus y Folkman en 1984 se considera el mayor referente en psicología, ellos definen el estrés psicológico como una relación entre la persona y su entorno, valorada como amenazante o más allá de sus recursos, poniendo en peligro su bienestar. Este modelo subraya la importancia de la evaluación cognitiva (appraisal), que influye en el grado de estrés experimentado. Dicho proceso se desarrolla en dos niveles:

- Evaluación primaria: En esta etapa la persona analiza si la situación que atraviesa es irrelevante, positiva o estresante, pudiendo interpretarla como una amenaza, una pérdida o un desafío.

- Evaluación secundaria: Se evalúa el entorno y los recursos que posee la persona para enfrentar circunstancias de conflicto considerando sus habilidades, capacidades e incluso experiencias previas.

El estrés percibido aparece cuando la persona siente que las exigencias del entorno superan sus recursos para afrontarlo. Al respecto, la fuerza policial ecuatoriana se enfrenta a un aumento de violencia y riesgo lo que resulta importante sobre todo al momento de responder a operativos donde todo puede implicar un reto que se puede controlar por un agente que ha tenido un buen descanso o por el contrario se puede percibir como una amenaza para aquel agente que carga con un agotamiento físico y emocional acumulado y que es incapaz de identificar recursos propios o externos para hacer frente a la situación (Alvarado, 2024).

A demás, es importante mencionar el modelo de estrés de Selye, que conceptualiza el estrés como una respuesta fisiológica desorganizada ante demandas externas. Este enfoque se centra en la dimensión biológica del estrés, sin embargo, su aporte permite comprender las consecuencias del estrés prolongado en el cuerpo, especialmente cuando las respuestas adaptativas se mantienen activas de forma crónica.

Finalmente se concluye que ambos modelos estudiados, lejos de contraponerse, se integran para explicar el estrés como un fenómeno que involucra procesos cognitivos, emocionales y fisiológicos que se deben tratar como un hecho que afecta la salud mental sobre todo de aquellos profesionales cuyas condiciones sobre exigentes de su trabajo representan un riesgo.

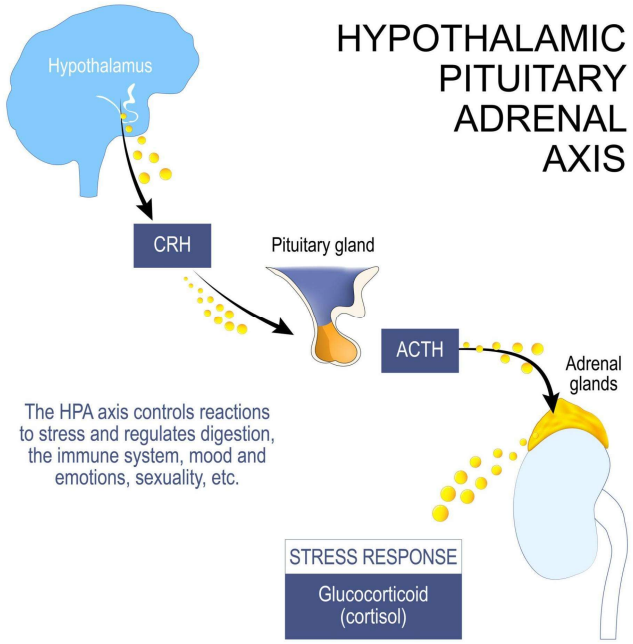
1.2.2. Mecanismos neurobiológicos del estrés

La respuesta al estrés involucra la activación coordinada de dos sistemas principales: el sistema nervioso simpático, responsable de la respuesta inmediata de alerta, y el eje Hipotálamo–Hipófisis–Adrenal (HHA), encargado de la respuesta hormonal sostenida. Ante la percepción de una amenaza, el hipotálamo libera la hormona liberadora de corticotropina (CRH), lo que estimula la secreción de cortisol por parte de las glándulas suprarrenales. El cortisol cumple una función adaptativa en situaciones de estrés agudo, ya que facilita la movilización de energía y la preparación del organismo para la acción. No obstante, cuando su liberación se mantiene de forma prolongada, puede generar efectos perjudiciales a nivel cerebral. Además de la activación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, el estrés crónico puede generar alteraciones en distintas estructuras cerebrales involucradas en la regulación emocional. Entre ellas se encuentra la amígdala, estructura encargada de procesar estímulos relacionados con el miedo y la amenaza.

Cuando el estrés es crónico afecta directamente a la amígdala lo que aumenta su respuesta abrupta, provocando mayor reactividad ante situaciones negativas.

Figura 2

Eje Hipotálamo–Hipófisis–Adrenal (HHA)



Nota. Tomado de Velastegui, 2023.

El estrés no es simplemente una experiencia mental negativa, sino que también es una respuesta biológica compleja que implica la activación de múltiples sistemas y procesos físicos y mentales. Cuando un individuo identifica una situación que amenaza, de manera automática se activan mecanismos neurobiológicos del cuerpo preparándolo para hacer frente a la situación. Estas reacciones son de naturaleza adaptativa, mejoran la atención, canalizan la energía y estimulan al cuerpo para responder a desafíos y situaciones difíciles. No obstante, si el estrés se vuelve crónico puede afectar los diferentes sistemas del cuerpo incluyendo alteraciones emocionales que afectan directamente en la calidad del descanso.

El estrés crónico es un estado prolongado que altera el Sistema Nervioso Central de la persona sobre todo de aquellas cuya profesión u oficio exige enfrentarse a situaciones de tensión, preocupación y desequilibrio emocional. En el caso de los agentes policiales su trabajo se ejecuta en ambientes hostiles donde la violencia muchas veces prevalece constantemente y deben mantener un estado de alerta constante lo que resulta agobiante y cansado en consecuencia se afecta de manera directa su condición biopsicosocial. A continuación, se presenta un detalle

sobre los sistemas o mecanismos neurobiológicos que se activan cuando las personas atraviesan este tipo de condiciones:

Tabla 2

Principales mecanismos neurobiológicos implicados en la respuesta al estrés

Sistema o estructura	Función principal en la respuesta al estrés	Efectos fisiológicos
Hipotálamo	Detecta estímulos estresantes y activa la respuesta neuroendocrina.	Inicia la liberación de CRH (hormona liberadora de corticotropina)
Hipófisis	Actúa como intermediaria entre el sistema nervioso y el sistema endocrino.	Libera ACTH que estimula las glándulas suprarrenales.
Glándulas suprarrenales	Producen hormonas que responden al estrés.	Liberación de cortisol y adrenalina
Cortisol	Principal hormona del estrés	Aumenta la disponibilidad de energía, regula la respuesta inmunológica y mantiene el estado de alerta
Sistema nervioso autónomo (simpático)	Activa la respuesta inmediata de alerta	Incremento de la frecuencia cardíaca, presión arterial y respiración
Amígdala	Procesa emociones de alerta.	Intensifica la percepción de peligro y activas respuestas emocionales.

Nota. Adaptado de Walker, 2017.

Este enfoque neurobiológico nos ayuda a comprender mejor la correlación entre el estrés crónico y las respuestas impulsivas, la reactividad emocional y el juicio poco racional que enfrentan las personas que viven bajo condiciones de estrés constante.

1.2.3. Factores protectores

A pesar de la exposición constante a estresores, no todos los individuos desarrollan niveles elevados de estrés o consecuencias negativas para su salud mental. Desde la Psicología de la Salud y la Psicología Ocupacional, se reconoce la existencia de factores protectores que actúan como moduladores del impacto del estrés percibido, influyendo en la forma en que las personas evalúan, afrontan y se adaptan a las demandas del entorno. Desde el enfoque transaccional del estrés propuesto por Lazarus y Folkman en 1984, los factores protectores se entienden como recursos que intervienen directamente en la evaluación secundaria, es decir, en la percepción que tiene el individuo sobre su capacidad para manejar una situación estresante. Cuando estos

recursos son percibidos como suficientes, la experiencia del estrés se atenúa y se favorecen respuestas de afrontamiento más adaptativas. Estos factores protectores incluyen tanto recursos internos como externos, los cuales influyen directamente en la manera en que las personas afrontan las demandas del entorno.

- Recursos personales: Hace referencia a las habilidades y capacidades que el individuo haya desarrollado con anterioridad para hacer frente a situaciones estresantes y reducir su impacto psicológico.

- Apoyo social: Contar con una red de apoyo emocional resulta favorable ya que amortigua el estrés de las situaciones complejas.

- Hábitos saludables: Se refiere a la activación del cuerpo y la mente a través de técnicas de relajación y descanso adecuado para regular el estrés.

Cuando el estrés se prolonga sin acompañamiento para enfrentarlo ocasiona respuestas negativas, tanto físicas como mentales. El estrés crónico se traduce como una activación continua de los sistemas fisiológicos de alerta, lo que con el tiempo conlleva un desgaste y cansancio gradual del organismo afectando la estabilidad mental del individuo (Padilla-Gil, 2023). Desde una perspectiva psicológica, el estrés crónico se manifiesta con síntomas como la irritación, ansiedad, problemas de concentración y agotamiento emocional. De manera individual estos síntomas afectan la capacidad de la persona para controlar sus propias decisiones y acciones perjudicando sus relaciones interpersonales. En el entorno laboral, el estrés esta proporcionalmente relacionado al rendimiento, errores frecuentes y una menor satisfacción en su trabajo.

En el ámbito policial, los síntomas relacionados al estrés son de mayor consideración debido a la particularidad de su labor. Estudios recientes enfatizan que el apoyo de la institución, el trabajo en equipo y un ambiente organizacional positivo resultan favorables en la reducción de agotamiento emocional y estrés. (Colcha & Delgado, 2024). Asi también, el desarrollo y fortalecimiento de habilidades como la resiliencia y la autoconfianza se han identificado como elementos positivos para regular y controlar las reacciones frente a situaciones críticas o de peligro (Velastegui, 2023).

1.3. Relación entre Sueño y Estrés

La correlación entre el sueño y el estrés es directamente proporcional, lo que significa que ambas variables se influyen y afectan bilateralmente de forma continua. Esta dinámica resulta negativa ya que el estrés empeora la calidad de sueño en consecuencia la falta de descanso altera la sensación de estrés, facilitando la aparición de síntomas psicológicos y físicos.

Estos síntomas pueden ir desde actitudes como irritabilidad, mal genio o distracción del entrono hasta acciones o conductas agresivas o repulsivas que pueden resultar alterando el entorno social de la persona.

Del estrés a la alteración del sueño

El estrés percibido genera un estado de hiperactivación tanto a nivel fisiológico como cognitivo, caracterizado por un aumento en la alerta, pensamientos repetitivos y la dificultad para desconectarse de las preocupaciones laborales. En el personal policial, la constante anticipación de situaciones peligrosas y la carga emocional vinculada a su labor mantienen activo el sistema nervioso simpático, lo que interfiere con los procesos necesarios para conciliar el sueño. Esta hiperalerta incrementa el tiempo que toma quedarse dormido y propicia los frecuentes despertares nocturnos (Walker, 2017).

Desde el punto de vista neuroendocrino, el estrés prolongado está relacionado con incrementos de cortisol por la noche, lo que interfiere con la estructura habitual del sueño. La hipercortisolemia nocturna disminuye la cantidad de sueño profundo (N3) y de sueño REM, etapas esenciales para la recuperación física y el ajuste emocional. Esto hace que el descanso no sea efectivo, manteniendo la fatiga y la susceptibilidad al estrés (Padilla-Gil, 2023).).

De la alteración del sueño al aumento del estrés

De forma recíproca, la falta de sueño o su irrupción reduce significativamente la capacidad del cuerpo para gestionar, regular y manejar las reacciones emocionales en situaciones de alta demanda. La privación del sueño influye en la actividad funcional de la corteza prefrontal responsable de la toma de decisiones, planificación, memoria, razonamiento, personalidad y regulación emocional, y la amígdala que es crucial para identificar estímulos ambientales agradables y desagradables. Cuando estas funciones cognitivas superiores se ven afectadas por la falta de sueño, la amigadla en específico reacciona de manera excesiva sobre todo ante estímulos negativos descontrolando la respuesta emocional.

En este escenario, un agente policial que padece de insomnio o irrupción abrupta del sueño ya sea por pesadillas u otro motivo que resulta en una falta de sueño inminente tiende a ver situaciones comunes como más amenazantes de lo que realmente son, lo que eleva su nivel de estrés percibido. Además, los problemas cognitivos asociados con el insomnio, como la reducción de la atención y la memoria de trabajo, influyen en su rendimiento, aumentan su ansiedad y se vuelve incapaces de responder frente a exigencias laborales (Barragán & Torres, 2024).

A continuación, se establecen las consecuencias psicológicas y fisiológicas de la hiperactivación o disminución de los mecanismos que regulan el sueño, además, se incluyen las consecuencias de un ciclo negativo entre ambas variables.

Tabla 3

Relación bidireccional entre el sueño y el estrés

Dirección de la relación	Mecanismo principal	Consecuencias psicológicas y fisiológicas
Estrés Sueño	Hiperactivación del sistema nervioso simpático y aumento del cortisol nocturno.	Aumento de la latencia del sueño, insomnio, reducción del sueño NREM y REM.
Sueño Estrés	Disminución del control prefrontal sobre la amígdala y deterioro cognitivo.	Mayor reactividad emocional, relacionada a estados de alerta y amenaza.
Ciclo mantenido	Retroalimentación negativa entre ambas variables.	Agotamiento crónico, dificultades emocionales, disminución del desempeño laboral.

Nota. Adaptado de Padilla-Gil, 2023.

1.4. Factores Psicosociales en la Función Policial

1.4.1. Demandas laborales y turnos irregulares

La función policial está rodeada de entorno desafiante, donde la exigencia y demanda física y emocional resultan especialmente altas, la exposición directa a situaciones de estrés y peligro afectan no solo su labor sino también su vida personal y sus ritmos biológicos. Estos elementos no solo aumentan el estrés, sino que también causan problemas y trastornos de sueño, afectando la necesidad de tomar decisiones rápidas en situaciones de presión y de enfrentar contextos que pueden ser violentos, se le suma la organización del trabajo en turnos rotativos, tal como en esquemas de 24 horas de trabajo seguidas de 24 horas de descanso.

Este tipo de jornada obliga al organismo a funcionar en horarios que no coinciden con los ritmos circadianos naturales, generando una desincronización biológica sostenida en el tiempo. La literatura define este proceso como una forma de carga alostática acumulativa, en la cual los sistemas de adaptación al estrés permanecen activados de manera crónica (Olmedo Vera et al., 2025). En este contexto, las demandas laborales propias de la función policial pueden clasificarse en diferentes tipos de exigencias que afectan tanto el funcionamiento fisiológico como el bienestar psicosocial de los agentes, las mismas que interactúan entre sí y contribuyen al aumento del estrés laboral y a la alteración de los ritmos biológicos.

Las demandas o exigencias que se presentan son diferentes y cada una conlleva un impacto social, emocional, físico y psicológico distinto por ello es importante conocer e identificar bajo cuales demandas esta laborando el agente policial.

Tabla 4

Principales demandas laborales en la función policial y sus efectos psicosociales

Tipo de demanda	Características	Posibles efectos en el bienestar
Demandas físicas	Jornadas extensas, exposición a situaciones de riesgo, intervenciones en entornos hostiles.	Fatiga física, desgaste corporal, alteraciones del descanso.
Demandas cognitivas	Toma de decisiones rápidas, evaluación constante de amenazas, alta carga de responsabilidad.	Sobrecarga mental, dificultad para desconectarse del trabajo.
Demandas emocionales	Exposición a violencia, accidentes, conflictos y situaciones estresantes.	Estrés emocional, irritabilidad, agotamiento.
Demandas organizacionales	Turnos rotativos, jornadas prolongadas, presión institucional y limitación de recursos	Desajuste en los ritmos circadianos, estrés laboral crónico
Demandas sociales	Dificultad para conciliar la vida laboral y familiar debido a horarios irregulares	Aislamiento social, debilitamiento del apoyo familiar.

Nota. Elaboración propia.

Entre las principales consecuencias psicosociales relacionadas a las jornadas laborales se identifica:

- Trastornos en el ciclo de sueño.
- Niveles de estrés altos que causan agobio psicoemocional.
- Conflictos para crear vínculos y relaciones estables.
- Aislamiento social y falta de un círculo de apoyo.

La situación a nivel ecuatoriano según varias investigaciones indica que los trastornos o alteraciones causa del estrés afectan al individuo de manera física, psicológica y social siendo esta ultima una habilidad importante para generar vínculos seguros y estables de tal manera que podamos contar con un círculo de apoyo (Colcha & Delgado, 2024).

Los círculos o redes de apoyo resultan muy significativos, actividades fuera de las situaciones laboral ayudan a equilibrar la sensación de estrés continúo reduciendo niveles de cortisol.

1.4.2. Estrés en el personal policial

Los niveles de estrés percibidos por el personal policial representan un problema que hay que atender, cuenta con varios factores de riesgo directamente relacionadas con las exigencias propias de su labor. En investigaciones realizadas a nivel nacional se estableces dos grandes fuentes de estrés:

- Estresores operativos: se relaciona a las condiciones de riesgo, violencia y emergencias a las cuales hacen frente.

- Estresores organizacionales: son proporcionales al trabajo administrativo, los horarios y la falta de recursos y apoyo de la organización.

Adicionalmente, investigaciones recientes en Ecuador indican un hallazgo significativo sobre que los estresores dentro de la organización tienden a influir más en los niveles de estrés y agotamiento que los riesgos operativos asociados a la profesión (Barragán and Torres, 2024). Esto indica que no son únicamente las situaciones de violencia y riesgo las que afectan al agente policial sino también el ambiente y condiciones de trabajo interno.

Un estudio realizado en la fuerza policial de Guayaquil evidenció que el 89. 1% de los encuestados experimentaba algún grado de estrés, siendo la falta de recursos logísticos y la carga laboral excesiva los principales desencadenantes (Cedeño and Pinargote, 2025). Del mismo modo, estudios en el Distrito Milagro revelaron que, aunque los niveles de estrés laboral pueden percibirse como moderados, influyen negativamente en la comunicación y dinámicas familiares, debilitando gradualmente la red de apoyo social del agente policial.

1.4.3. Alteraciones del sueño en el personal policial

Las alteraciones del sueño constituyen una de las repercusiones más comunes y menos evidentes del estrés en el ámbito policial. Diversos estudios coinciden en que la mala calidad del sueño es más prevalente en esta población en comparación con la población general. En Ecuador, un estudio realizado en 2024 con miembros de la policía mostró que el 71. 3% de los participantes experimentaba mala calidad del sueño, según el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), lo que evidencia la gravedad y cronicidad de esta problemática (Colcha and Delgado, 2024). Las alteraciones del sueño más comunes reportadas son:

- Dificultad para dormirse después de jornadas extensas o turnos nocturnos.

- Sueño intermitente.

- Agotamiento diurno.
- Somnolencia.

Las alteraciones en el sueño provocan dificultades en la vida del agente policial, pero también afectan a su rendimiento profesional lo cual resulta en un problema que puede llegar afectar a la seguridad ciudadana. Otras investigaciones consultadas indican que una calidad de sueño deficiente se relaciona a niveles altos de agotamiento y conductas poco razonables, lo que se conoce como síndrome de burnout (Colcha & Delgado, 2024). Otro problema relacionado a este fenómeno es la decadencia que provoca un deterioro en el juicio moral y aumenta la probabilidad de errores en la toma de decisiones.

CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Tipo de Investigación

La investigación se desarrolla desde un enfoque cuantitativo, con un alcance correlacional y un diseño no experimental, de corte transversal, que busca realizar un análisis estadístico de datos que indiquen el grado de asociación entre la calidad del sueño y el estrés percibido en los miembros de la Policía Nacional del Distrito Valle del Amanecer, considerando las variables tal como ocurren en su contexto natural empleando instrumentos estandarizados (Sampieri & Mendoza, 2021).

2.2. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

2.2.1. Técnicas

En esta investigación, las variables del estudio se midieron y evaluaron a través de la evaluación psicométrica con la aplicación de instrumentos psicométricos que están validados y estandarizados.

2.2.2. Instrumentos

Los instrumentos seleccionados para llevar a cabo esta investigación fueron;

La Escala de Estrés Percibido (PSS-14) evalúa el grado en que las personas perciben su vida como impredecible, incontrolable y sobrecargada durante el último mes. Consta de 14 ítems en formato Likert de cinco puntos, cuya puntuación total permite clasificar el estrés percibido en niveles bajo, moderado o alto. Es aplicable a población adolescente y adulta y su tiempo de administración es breve, estimado entre 5 y 10 minutos, lo que facilita su uso en contextos laborales. Asimismo, se aplicó el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), instrumento que evalúa la calidad del sueño durante el último mes a partir de 19 ítems distribuidos en siete componentes. La puntuación global permite clasificar la calidad del sueño como buena o mala, considerando que valores superiores a 5 indican una mala calidad del sueño. El cuestionario es aplicable a población adulta y su tiempo de aplicación oscila entre 10 y 15 minutos, siendo adecuado para identificar alteraciones del sueño asociadas a exigencias laborales.

2.3. Hipótesis y/o preguntas de investigación

Con base en el planteamiento del problema, los objetivos de la investigación y el sustento teórico desarrollado, se formulan las siguientes hipótesis con el propósito de someterlas a contrastación estadística.

H0: No existe una correlación estadísticamente significativa entre las variables de estudio.

H1: Existe una correlación estadísticamente significativa entre las variables de estudio.

2.4. Matriz de operacionalización de variables

Tabla 5
Matriz de operacionalización de variables

Variable	Dimensión	Indicador	Instrumento	Fuente
Sueño	Calidad de sueño	0 – 4: Buena calidad de sueño ≥5: Mala calidad de sueño	Índice de calidad del sueño de Pittsburg (PSQI)	Población seleccionada (Miembros del personal policial)
Estrés	Nivel de estrés percibido	0 – 13: Bajo 14 – 26: Moderado 27 – 40: Alto	Escala de estrés percibido (PSS – 14)	

Nota. Elaboración propia.

2.5. Participantes

2.5.1 Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por 120 miembros activos de la Policía Nacional del Distrito Valle del Amanecer, Subzona Imbabura, de los cuales, se seleccionó una muestra de 90 policías, mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, basado en criterios previamente establecidos.

Tabla 6
Criterios de selección de la muestra

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Miembros activos de la Policía Nacional del Distrito Valle del Amanecer. Policías que desempeñan funciones operativas o administrativas bajo turnos rotativos o jornadas extendidas.	Personal en licencia médica prolongada o en periodo de vacaciones al momento de la recolección de datos. Policías con tratamiento farmacológico para trastornos del sueño o trastornos

Participación voluntaria y aceptación del consentimiento informado. Edad comprendida entre 20 y 55 años**.**	psiquiátricos diagnosticados, que puedan afectar los resultados. Cuestionarios incompletos o con respuestas inconsistentes.

Nota. Elaboración propia.

2.6. Procedimiento

El procedimiento de la investigación inició con la solicitud formal de autorización institucional dirigida al Comando del Distrito Valle del Amanecer, en la cual se expusieron los objetivos, la importancia del estudio y la metodología a emplear. Esta gestión permitió obtener el permiso correspondiente para el acceso a la población seleccionada, garantizando el cumplimiento de las normativas internas de la institución y la viabilidad del proceso de recolección de datos.

Con la debida autorización aprobada, se presentó el proyecto al personal policial. En este punto, se dio a conocer el objetivo de la investigación, se informo que la participación era voluntaria y se expuso las normas éticas y de confidencialidad que manejaría la investigación. Una vez socializada la propuesta quienes se ofrecieron a participar firmaron el consentimiento informado, garantizando que el trato de la información obtenida sería únicamente con fines académicos.

El uso de los instrumentos de evaluación se realizó de manera presencial, en un horario acordado con la institución, propiciando no interrumpir los horarios laborales de los agentes. Finalmente, la información recopilada fue codificada, revisada y organizada para su correcto tratamiento en la investigación.

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Caracterización de Variables

El presente capítulo expone los resultados obtenidos a partir de la aplicación de los instrumentos estandarizados dirigidos a evaluar la calidad del sueño y el nivel de estrés percibido en los miembros de la Policía Nacional del Distrito Valle del Amanecer. Ambas variables fueron medidas mediante el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), respectivamente, permitiendo obtener datos cuantificables para el análisis descriptivo y correlacional. A continuación, se presentan los resultados organizados por variable, iniciando con la calidad del sueño y posteriormente el nivel de estrés.

3.1.1. Sueño

Esta variable evaluada mediante el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), permitió clasificar a los participantes según el grado de afectación del descanso nocturno durante el último mes, tal instrumento genera una puntuación global que distingue entre buena calidad de sueño y distintos niveles de alteración. Los resultados obtenidos se presentan a continuación.

Tabla 7

Resultados de la variable sueño obtenidos mediante el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI)

	Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Buena	30	33,3%	33,3%
Mala leve	36	40,0%	73,3%
Mala moderada	17	18,9%	92,2%
Mala grave	7	7,8%	100,0%
	90	**100%**	

Nota. Elaboración propia.

El análisis detallado de la calidad del sueño permite observar distintos niveles de afectación en el personal policial evaluado. Del total de participantes, el 33,3 % (n = 30) presenta una calidad de sueño considerada buena, mientras que el 66,7 % restante (n = 60) evidencia algún grado de alteración en el descanso nocturno. Dentro de este grupo, el 40,0 % (n = 36) corresponde a una mala calidad de sueño leve, el 18,9 % (n = 17) a una mala calidad moderada y el 7,8 % (n = 7) a una mala calidad grave. Este hallazgo sugiere la presencia de

alteraciones en distintos componentes del sueño, tales como la latencia para conciliarlo, la duración insuficiente, los despertares nocturnos y la disfunción diurna, aspectos que son evaluados de manera integral por el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh. En el contexto policial, la alta prevalencia de mala calidad del sueño puede explicarse por factores como los turnos irregulares, las jornadas extensas, la exposición constante al estrés operativo y la necesidad de mantener un estado de alerta prolongado. Investigaciones previas señalan que estas condiciones favorecen la fragmentación del sueño y limitan su función restauradora, incrementando la fatiga física y emocional (Colcha & Delgado, 2024), es decir, la predominancia de *malos durmientes* representa un factor de riesgo relevante, ya que la privación o mala calidad del sueño se asocia con dificultades en la regulación emocional, menor capacidad de afrontamiento del estrés y deterioro del rendimiento cognitivo.

3.1.2. Estrés

Tabla 8

Resultados de la variable estrés obtenidos mediante la Escala de Estrés Percibido (PSS-14)

	Frecuencia	**Porcentaje válido**	**Porcentaje acumulado**
Bajo	35	38,9%	38,9%
Moderado	55	61,1%	100,0%
	90	**100%**	

Nota. Elaboración propia.

Los datos obtenidos sobre el nivel de estrés percibido hacen evidente que parte del personal policial manifiesta considerables problemas de estrés. en la Tabla 8 observamos que el 61,1% de los participantes (n=55) mantiene un nivel de estrés *moderado,* mientras que el 38,9 % (n=35) presenta un nivel *bajo.* Es importante señalar que no se registraron participantes con *altos* niveles de estrés, sin embargo, no se descarta que los agentes policiales que participaron no presenten afectaciones psicológicas, sino que sugiere un estado de estrés controlado pero continuo donde sus capacidades y habilidades aún son funcionales.

Según Colcha y Delgado (2024), este tipo de estrés suele estar asociado a la presión operativa, la responsabilidad sobre la seguridad ciudadana y la necesidad de responder eficazmente ante situaciones imprevistas, especialmente cuando se combinan con turnos irregulares y descanso insuficiente; considerando que, la presencia mayoritaria de estrés moderado resulta clínicamente relevante, ya que diversos estudios señalan que, de mantenerse en el tiempo, este nivel puede evolucionar hacia formas más severas de estrés o burnout, particularmente cuando coexiste con factores de riesgo como la mala calidad del sueño . En este sentido, los

resultados refuerzan la necesidad de implementar estrategias de intervención temprana orientadas al manejo del estrés, fortalecimiento de recursos personales y promoción de hábitos saludables, con el fin de evitar la cronificación del malestar psicológico en el personal policial.

3.2. Correlación entre las variables

Con el objetivo de determinar la relación existente entre la calidad del sueño y el nivel de estrés percibido, se aplicó la prueba de correlación de Pearson. Este estadístico permite medir el grado y la dirección de asociación lineal entre dos variables cuantitativas, cuyo coeficiente oscila entre -1 y +1. Un valor cercano a 0 indica ausencia de relación; valores positivos reflejan relación directa, mientras que valores negativos indican relación inversa. La magnitud del coeficiente determina la fuerza de la asociación (débil, moderada o fuerte). A continuación, se presentan los resultados obtenidos.

Tabla 9

Correlación de Pearson entre las variables Estrés y Sueño

		Estrés percibido	**Calidad de sueño**
Estrés percibido	Correlación de Pearson	1	0.334**
	Sih. (bilateral)		0.001
	N	90	90
Calidad de sueño	Correlación de Pearson	0.334**	1
	Sig. (bilateral)	0.001	
	N	90	90

Nota. La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral)

Los resultados evidencian un coeficiente de correlación de Pearson r = 0.334, con un nivel de significancia bilateral p = 0.001, en una muestra de N = 90 participantes. El valor r = 0.334 indica una correlación positiva de magnitud moderada-baja entre las variables estrés percibido y calidad del sueño. Esto significa que, a medida que aumenta el nivel de estrés, tiende a incrementarse el deterioro en la calidad del sueño. En cuanto a la significancia estadística, el valor p = 0.001 es menor al nivel convencional de 0.01, lo que indica que la probabilidad de que esta relación se deba al azar es inferior al 1 %. Por tanto, la correlación es estadísticamente significativa al 99 % de confianza.

El coeficiente obtenido fue r = 0.334 y el nivel de significancia fue p = 0.001 ($p < 0.01$), por lo cual se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_1), confirmando que existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Los resultados analizados en este estudio se alinean con el modelo transaccional del estrés planteado por Lazarus y Folkman en 1984, lo cual sugiere que a mayor exigencias laborales y menores recursos o capacidades para controlar la situación, se incrementa el estrés. Desde esta perspectiva, una mala calidad del sueño si influye directamente en el rendimiento laboral y capacidad para hacer frente a las situaciones. Por lo tanto, los hallazgos apoyan la creación de un plan que incluye estrategias psicoeducativas preventivas para fomentar hábitos saludables de sueño, como un método efectivo para disminuir el estrés percibido por parte de los agentes policiales.

CAPÍTULO IV: PROPUESTA

4.1. Planteamiento de la propuesta psicoeducativa

En función de los resultados obtenidos en el presente estudio, donde se evidenció una relación entre el estrés percibido y la calidad del sueño en el personal policial del Distrito Valle del Amanecer, se plantea como propuesta de intervención el diseño de un folleto psicoeducativo titulado “Equilibrio en Acción: Guía práctica para el manejo del estrés y la mejora del sueño”.

Esta investigación tiene como propósito ofrecer un plan psicoeducativo que adquiere sentido al ver los resultados obtenidos. La clara relación entre las variables sugiere alteraciones en la calidad de sueño de los agentes a causa el estrés percibido y se identifica la necesidad de brindar herramientas preventivas a los agentes policiales. El folleto que se presenta es un recurso útil, comprensible y práctico que buscan mejorar la calidad de vida de los agentes.

Dicho folleto se divide en dos partes: la primera incluye actividades dirigidas a la gestión y disminución del estrés, la segunda se enfoca en mejorar la calidad del sueño a través de adquisición de hábitos saludables de descanso.

4.2. Justificación de la propuesta

La propuesta que se plantea entregar a los miembros de la Policía Nacional del Distrito Valle del Amanecer responde a los hallazgos obtenidos en la investigación. Donde la evidente necesidad de brindar herramientas y estrategias preventivas que pueden ayudar a mejorar la calidad de sueño y a su vez reparar habilidades sociales y laborales de los agentes.

El trabajo policial implica demandas y exigencias tanto físicas como emocionales, estos factores pueden contribuir al estrés crónico y a provocar alteraciones en la calidad del sueño. Si estas condiciones persisten y la persona con cuenta con las capacidades adecuadas para enfrentarlas, llegan a impactar negativamente en el rendimiento laboral, la salud mental y la calidad de vida.

En este sentido, las intervenciones psicoeducativas son una herramienta accesible y fácil de aplicar en ambientes laborales que carecen de tiempo y recursos. La creación de un folleto práctico permite ofrecer estrategias claras y utilizables que apoyen el desarrollo de habilidades para la regulación emocional, la gestión del estrés y la promoción de hábitos de sueño saludables. Además, la inclusión de actividades breves y dinámicas favorece la participación, permitiendo que estas estrategias se integren de forma gradual en la rutina diaria de los policías.

4.3. Objetivo

Elaborar un folleto con estrategias psicoeducativas que disminuyan el nivel de estrés y fortalecer la calidad de sueño y mitigar los niveles de estrés del personal policial del Distrito Valle del Amanecer.

Objetivos específicos

- Diseñar 10 actividades psicoeducativas dirigidas a la gestión y disminución del estrés en el trabajo.
- Establecer 10 estrategias basadas en principios de higiene del sueño que ayuden a establecer rutinas saludables y a la optimización de los patrones de descanso del personal policial.
- Promover la práctica de 10 hábitos de autocuidado para mejorar la calidad de vida de las personas.

4.4. Población beneficiaria

La propuesta está dirigida específicamente a los integrantes de la Policía Nacional que trabajan en el Distrito Valle del Amanecer, que forma parte de la Subzona Imbabura. Principalmente porque este grupo participo activamente en la investigación y las actividades propuestas en el folleto fueron pensadas en sus necesidades. Aunque las actividades pueden ser adaptadas por otros miembros e incluso otras instituciones que identifiquen en su personal patrones o alteraciones en su calidad de sueño y aumento de estrés.

4.5. Estructura de actividades

A continuación, se presenta la tabla que detalla la estructura metodológica de las actividades propuestas, especificando los objetivos, recursos, responsables y tiempo estimado de aplicación, con el fin de organizar de manera sistemática la intervención planteada.

Estas actividades son prácticas y fáciles de ejecutar además están diseñadas para ser aplicadas de manera individual o grupal lo que resulta beneficioso para las entidades que se preocupan por el bienestar físico y mental de su personal, además, es importante recalcar que su tiempo de ejecución esta planificado para no irrumpir con las actividades laborales.

Tabla 10

Actividades de la propuesta "Equilibrio en Acción" para el manejo del estrés

Actividad	Objetivo específico	Recursos	Tiempo
Respiración táctica 4x4	Disminuir excitación fisiológica mediante respiración controlada.	Temporizador	10 min
Relajación muscular en secuencia activa	Liberar tensión acumulada en extremidades y cervix.	Espacio físico disponible	15 min
Identificación corporal del estrés	Reconocer señales somáticas tempranas de estrés.	Hoja con silueta corporal, lápiz	10 min
Técnica ABC de reestructuración cognitiva	Modificar pensamientos irracionales asociados a situaciones críticas.	Hoja de registro, lápiz	20 min
Descarga física controlada	Canalizar tensión mediante contracciones isométricas y presión manual.	Pelota antiestrés o toalla enrollada	8 min
Planificación estratégica de tareas	Reducir percepción de sobrecarga mediante jerarquización de actividades.	Agenda o cuaderno, lápiz	15 min
Dinámica "Escucha activa"	Fortalecer apoyo social y validación emocional entre compañeros.	Espacio tranquilo	15 min
Circuito breve de activación física	Disminuir tensión acumulada mediante movimiento físico estructurado.	Conos o marcadores, espacio abierto	15 min
Diario operativo emocional	Procesar experiencias laborales de alta intensidad emocional.	Cuaderno personal, lápiz	10 min
Modelado de tensión y liberación	Representar simbólicamente el estrés y su liberación para facilitar toma de conciencia.	Plastilina o arcilla	20 min

Nota. Elaboración propia.

Tabla 11

Actividades de la propuesta "Equilibrio en Acción" para la mejora del sueño

Actividad	Objetivo específico	Recursos	Tiempo
Autoevaluación de hábitos nocturnos	Identificar conductas que interfieren en el descanso.	Hoja de registro, lápiz	15 min
Establecimiento de rutina fija de sueño	Regular el ritmo circadiano mediante horarios consistentes.	Calendario o agenda	Aplicación diaria
Ritual de desconexión laboral	Separar cognitivamente el trabajo del descanso nocturno.	Hoja de escritura, lápiz	10–15 min
Técnica respiratoria 4-7-8	Facilitar conciliación del sueño activando el sistema parasimpático.	Temporizador	5 min
Adecuación del entorno de descanso	Optimizar condiciones ambientales del dormitorio.	Lista de verificación, lápiz	15 min
Visualización guiada en pareja	Reducir activación cognitiva previa al sueño mediante narrativa calmante.	Texto guía, espacio tranquilo	10 min
Registro diario del sueño	Monitorear patrones sobre la calidad del descanso nocturno.	Cuaderno o formato de registro	Registro diario
Técnica de estiramientos	Disminuir tensión muscular antes de dormir.	Colchoneta	10 min
"Compromiso de descanso"	Fomentar adherencia colectiva a hábitos saludables de sueño.	Tarjetas pequeñas, bolígrafos	15 min
Caja de preocupaciones	Reducir rumiación mental de preocupaciones.	Caja, hojas, lápiz	10 min

Nota. Elaboración propia

4.6. Metodología de implementación

El folleto psicoeducativo denominado "Equilibrio en Acción: Guía práctica para el manejo del estrés y la mejora del sueño" fue creado para mejorar la calidad de sueño y la disminución del estrés. Este documento incluye actividades prácticas que se pueden ejecutar de manera individual, en pareja o grupal dependiendo de las necesidades que se presenten dentro de la fuerza policial. El plan se basa en dos áreas principales de intervención. La primera está enfocada en la regulación del estrés mediante técnicas de respiración, relajación y reconexión con e entorno social. La segunda se dirige a la implementación de hábitos de sueño saludable, lo que incluye higiene del sueño, rutinas nocturnas, relajación y patrones de descanso.

CONCLUSIONES

Al obtener los resultados de la investigación se identificó una relación entre las variables de estudio y de acuerdo con los objetivos establecidos al inicio de la investigación, se presentan las siguientes conclusiones:

En cuanto al primer objetivo, se establece que el personal policial que participo en la investigación si presenta niveles de estrés moderados que influyen con su capacidad para ejecutar adecuadamente su labor. Esto sugiere que esta condición o alteración es un factor frecuente que debe ser tratado para evitar problemas psicológicos y físicos en el personal.

Con respecto al segundo objetivo, se identificó que la calidad del sueño en el personal policial evaluado presenta alteraciones significativas. La mayoría manifestó dificultad para conciliar el sueño, lo que podría estar directamente relacionado a factores como estrés laboral, turnos irregulares, pocas horas de descanso y exigencias propias de su labor policial y conllevaría un impacto en su rendimiento profesional, capacidad para tomar decisiones y en la salud general del personal.

Finalmente, el tercer objetivo, demuestra que existe una relación estrecha entre el estrés percibido y la calidad de sueño de los participantes, según el análisis estadístico de la correlación de Pearson es ($r = 0{,}334$; $p = 0{,}001$). Esta correlación respalda con datos la necesidad de trabajar y ejecutar estrategias tanto individuales como grupales por parte de la institución policial para mejorar el bienestar mental y la calidad de vida del personal.

RECOMENDACIONES

Las recomendaciones que se describen a continuación se basan en los resultados obtenidos y tienen como finalidad mejorar el bienestar biopsicosocial del personal policial ofreciendo actividades y estrategias de prevención y autocuidado que reduzcan el impacto de las condiciones propias de la labor policial.

Se sugiere reestructurar los programas actuales de apoyo a la salud mental haciendo énfasis en el trabajo preventivo. Estos programas deben estar sujetos a la implementación de técnicas psicoeducativas, entrenamiento en regulación emocional, herramientas de autocuidado y espacios para la liberación emocional que sean supervisados por profesionales en salud mental. También sería oportuno animar la conformación de grupos de apoyo psicológico y contención, para disminuir el impacto acumulado del estrés laboral.

Respecto a la calidad del sueño, se busca ejecutar y crear rutinas donde los hábitos y la higiene del sueño sean fundamentales para mantener un correcto descanso incluyendo técnicas de relajación, respiración y rutinas nocturnas saludables. Además, se recomienda que la institución considere realizar una distribución de horarios consciente considerando ofrecer un tiempo óptimos de recuperación y descanso, con el propósito de reducir alteraciones en su salud.

En vista que existe una relación directa entre el estrés y la calidad del sueño, se recomienda que las instituciones consideren intervenciones integrales. El folleto psicoeducativo sugerido en esta investigación podría ser la herramienta necesaria y efectiva frente a esta problemática. A su vez, futuras investigaciones podrían ampliar el tamaño de la población y realizar comparaciones o añadir más variables que ayuden a profundizar en este tema, de esta manera las instituciones policiales mejorarían el cuidado de su personal y en paralelo el rendimiento y funcionamiento de su institución.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar, M. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed, 21*(6), 971-982.

Alvarado, K. (2024). Estrés laboral y comunicación familiar en los servidores policiales del Distrito Milagro de Policía Nacional. . *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social ‘‘Tejedora’’*, 89-95.

Arboledas, G., & Ugarte, R. (2023). Insomnio infantil. *Pediatría Integral., 27*(8), 432-440.

Barragán, J., & Torres, L. (2024). *Prevalencia de síndrome de burnout ante la delincuencia en el personal policial.* Repositorio Digital - UDLA.

Bisquerra, R. (2022). *Metodología de la investigación educativa (5.ª ed.).* La Muralla.

Bulik, N., & Juczyński, Z. (2021). Burnout and posttraumatic stress symptoms in police officers exposed to traumatic events: the mediating role of ruminations. *Int Arch Occup Environ Health, 94*(6), 1201-1209.

Buttazzoni, M., & Casadey, E. (2018). Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. (Tesis de grado). Pontificia Universidad Católica Argentina.

Carlson, N. R., & Birkett, M. A. (2021). *Fisiología de la conducta.* Fisiología de la conducta.

Cedeño, L., & Pinargote, J. (2025). Impacto de la Calidad del Sueño en los Niveles de Somnolencia en Estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 1865-1876.

Colcha, F., & Delgado, P. (2024). Calidad de sueño y síndrome de burnout en servidores de la Policía Nacional del Ecuador. *Prometeo Conocimiento Científico.*

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* Springer Publishing Company.

Loor, J., Benavides, C., García, K., & Quiroga, S. (2024). Trastornos del sueño, generalidades y panorama en estudiantes. *Anatomía Digital*, 61-80.

National Institutes of Health. (2018). Departmento de Salud y Servicios Humanos. Departmento de Salud y Servicios Humanos.

Olmedo, J., Robalino, G., Peñafiel, A., & Cárdenas, J. (2025). Turnos rotativos, cronodisrupción y riesgos psicosociales en trabajadores de alta exigencia. *Salud Ocupacional y Sociedad, 10*(1), 55–69.

Organización Mundial de la Salud. (21 de Febrero de 2023). *Estrés*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress.

Padilla-Gil, D. N. (2023). El sueño: fisiología y homeostasis. *Revista Colombiana de Ciencia Animal, 15*(1), 1985. doi:https://doi.org/10.24188/recia.v15.n1.2023.985

Velasteguí, M. (2023). *El estrés: impacto en la salud.* Obtenido de Universidad Espíritu Santo (UEES): https://uees.edu.ec/descargas/libros/2023/estres-impacto-salud.pdf

Walker, M. (2017). *Por qué dormimos: La nueva ciencia del sueño.* Capitán Swing.

Watson, M. K., Smith, J., & Jones, R. (2023). Circadian rhythms and sleep regulation: New insights. *Journal of Sleep Research, 32*(e13386). doi:https://doi.org/10.1111/jsr.13386

ANEXOS

Anexo 1.

“Equilibrio en Acción” Guía práctica para el manejo del estrés y la mejora del sueño.

Enlace: https://canva.link/3rfl3j1tcgqzvxd

Anexo 2.

Test Escala de Estrés Percibido - (*PSS*)

Enlace:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc-r01uqTqVTYcB-EUJ9Jzs1mmao-tCCN8ZqqQ8S_6ugSY9_Q/viewform?usp=sharing&ouid=110793576757795888803

Anexo 3.

Test Índice de **Calidad de sueño** de Pittsburgh (PSQI)

Enlace:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScmjp408NcnACZdUhDE__emRQDLxcOvAjUTogE0qhBSXcSbHg/viewform?usp=sharing&ouid=110793576757795888803