



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), Noviembre-Diciembre 2025,
Volumen 9, Número 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6

CALIDAD DEL SUEÑO Y RENDIMIENTO LABORAL EN PRIMER NIVEL DE ATENCIÓN

**SLEEP QUALITY AND WORK PERFORMANCE AT THE
PRIMARY CARE LEVEL**

Ingrid Marlenne González Muñoz
Universidad de Guanajuato

Victor Hugo Barbosa Valencia
Universidad de Guanajuato

Laura Elizabeth Espinoza Solorio
Universidad de Guanajuato

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6.22260

Calidad del sueño y rendimiento laboral en primer nivel de atención

Ingrid Marlenne González Muñoz¹

ingridmarlenne97@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-5515-8775>

Universidad de Guanajuato
México

Victor Hugo Barbosa Valencia

med.drivictorbarbosa@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6660-5411>

Universidad de Guanajuato
México

Laura Elizabeth Espinoza Solorio

dra.lauraespsol@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9104-0427>

Universidad de Guanajuato
México

RESUMEN

Se evaluó la relación de la Calidad del Sueño y el Rendimiento laboral en el Personal de Salud de Atención Primaria, es un estudio transversal analítico, la población en estudio fueron 145 prestadores de servicios de salud que participaron de forma voluntaria en la aplicación del Escala de Cuestionario de Calidad del Sueño de Pittsburgh y Escala para la valoración de rendimiento laboral de Individual Work. La recolección de datos fue analizada por medio del programa estadístico SPSS 2025. Se identificó que el 63% (n=91) tuvo una calidad del sueño moderada, el 21% (n=30) mala calidad y el 16% (n=23) refirió una buena calidad. En cuanto al rendimiento laboral del personal de salud el 56% presento un rendimiento medio, seguido del 24% con rendimiento alto y el 20% con bajo rendimiento laboral. Estas 2 variables fueron se sometieron a análisis estadístico de Chi cuadrada ($\chi^2 = 0.132$) Demostrando que no existe una relación significativa entre el rendimiento laboral y la calidad del sueño. Lo que nos indica que estas 2 variables no se correlacionan de manera directa.

Palabras clave: Calidad del sueño; Rendimiento Laboral; Personal de Primer Nivel de Atención.

¹ Autor principal

Correspondencia: ingridmarlenne97@gmail.com

Sleep quality and work performance at the primary care level

ABSTRACT

The relationship between sleep quality and work performance in primary healthcare was evaluated. A analytical cross-sectional study was conducted. The study population consisted of 144 healthcare providers who voluntarily participated in the application of the Pittsburgh Sleep Quality Questionnaire and the Individual Work Performance Rating Scale. Data collection was analyzed using the SPSS 2025 statistical software. It was found that 63% (n=91) had moderate sleep quality, 21% (n=30) poor sleep quality, and 16% (n=23) reported good sleep quality. Regarding the work performance of the healthcare personnel, 56% presented average performance, followed by 24% with high performance, and 20% with low work performance. These two variables were subjected to a chi-square statistical analysis ($\chi^2 = 0.132$), demonstrating that there is no significant relationship between work performance and sleep quality. This indicates that these two variables are not directly correlated.

Keywords: Sleep Quality, Work Performance, Primary Care Staff.

*Artículo recibido 30 noviembre 2025
Aceptado para publicación: 30 diciembre 2025*



INTRODUCCIÓN

La calidad del sueño es considerada como la capacidad de generar descanso y recuperación mental y psicológica, por su parte el rendimiento laboral es la manera en la que un individuo en un trabajo específico va a tener rendimiento acorde a los objetivos propuestos propios de cada trabajo, sin que llegue a afectar su bienestar físico y mental (Aguirre, 2007). Propiamente hablando del sueño, aparte de ser considerado como un ente en la recuperación mental y psicológica, es parte de la función biológica fisiológica que el ser humano tiene como parte del cumplimiento de funciones como la generación de cortisol y metabolismos específicos. Se relaciona con el rendimiento laboral, ya que, ante una mala calidad de sueño, va a repercutir en muchos factores entre los cual es el rendimiento laboral adecuado de un trabajador en un área específica (Venegas, 2019).

Dentro del contexto médico y en el área de la salud los profesionales que, presentan múltiples factores por los cual es el rendimiento laboral puede estar alterado, horarios fijos demandantes, turnos nocturnos, pacientes complicados y si se suma una mala calidad de sueño el rendimiento laboral estará condicionado a no ser de manera óptima o adecuada (Wang, 2023). Así mismo si existe no un adecuado rendimiento laboral será repercutido en un ambiente laboral hostil, donde el principal afectado va a ser el usuario por una mala calidad en la atención (Mao, 2022).

Una buena calidad del sueño puede mejorar la salud y el bienestar humanos. Sin embargo, los trabajadores de instituciones gubernamentales son vulnerables al impacto de la extenuante y exceso de trabajo, que inevitablemente afectarán su nivel de sueño (Patania, 2024). Para estos trabajadores, dormir es esencial no sólo para su salud física y mental sino también para su trabajo, estudio y vida (Schmickler, 2023).

Los problemas de calidad del sueño en la población ocupacional pueden provocar un aumento del ausentismo y una reducción de la productividad, lo que puede afectar la capacidad para trabajar e incluso provocar accidentes laborales, poniendo así en riesgo la propia vida de los trabajadores. Los trabajadores no manuales son un tipo específico de grupo ocupacional cuya salud física y mental, alfabetización y calidad de vida pueden afectar en gran medida el desarrollo económico y social (Ramos, 2009).

Los factores que afectan la calidad del sueño son multifacéticos. Además de las características demográficas como el género y la edad, los factores relacionados con el trabajo, como el estrés laboral y



el desequilibrio esfuerzo-recompensa, también pueden afectar la calidad del sueño. El estrés laboral, también conocido como estrés laboral y tensión ocupacional, es la respuesta física y psicológica de un individuo debido a una incongruencia percibida entre las demandas y condiciones de trabajo y sus propias habilidades y recursos. Muchos estudios han encontrado una asociación entre el estrés laboral y el insomnio, los trastornos del sueño y la mala calidad del sueño (Ramírez, 2022).

El estrés laboral puede afectar la calidad del sueño al actuar sobre el cuerpo a través de factores como la respuesta al estrés y el afrontamiento de este (Mao, 2022). Cuando el estrés es excesivo y dura demasiado tiempo, puede provocar un desequilibrio en la regulación neuroendocrina del cuerpo, con la aparición de reacciones adversas como ansiedad y depresión, lo que en última instancia conduce a problemas de sueño (Schmickler, 2023).

Nuestro país no es ajeno a los cambios de esta Nueva Economía. La implementación de nuevas tecnologías tanto en la empresa como en el mercado nacional, así como un incremento en la inversión privada extranjera ha permitido este crecimiento económico en nuestro país. A pesar de ello, el crecimiento económico no garantiza el éxito de las organizaciones. Estas han tomado conciencia de que ni la tecnología ni el dinero podrán garantizarles el éxito, ni la efectividad ante las exigencias de la sociedad mientras no se revalore el principal capital de la empresa: el capital humano (Venegas, 2019). Existe una vasta investigación sobre esta relación donde la calidad del sueño repercute de manera negativa en el rendimiento laboral en los diversos profesionales de áreas específicas, no solamente en personal de salud pero por lo general estos últimos son los que más afectados son, existe evidencia donde la calidad del sueño y el rendimiento laboral están influenciados, pero no hay estudios en donde se expliquen estos fenómenos de manera explícita de este fenómeno (Ramos, 2009).

Finalmente, esta investigación pretende analizar y explorar la posibilidad de la asociación que hay entre una calidad de sueño y el rendimiento laboral en el personal de salud del HGZMF No. 02, y como finalidad es aportar una base de datos que contribuyan optimizar el rendimiento laboral de los trabajadores que a su vez será repercutidas en la atención de los usuarios.

METODOLOGÍA

Este estudio se diseñó con un enfoque transversal, analítico. La población de estudio estuvo constituida por personal de atención primaria en sus diversas categorías, ambos sexos, adscritos al HGZ MF2 del



IMSS, Irapuato, Guanajuato que participaron voluntariamente y aceptaron firmar la carta de Carta de Consentimiento Informado. Se excluyó al Personal que se encontraba de incapacidad o en periodo vacacional. Además, se eliminó al Personal de salud que contestaron en forma incompleta el instrumento de evaluación. Los participantes fueron Médicos Familiares: 61; Enfermería General:1; Enfermeras Especialistas: 8; Enfermeras auxiliares:14; Dentista: 9; Trabajo social: 9; Asistente medico: 36; Directivos: 6; Epidemiología: 1.

Para determinar la calidad laboral en los trabajadores de primer nivel, se utilizó la Escala de Cuestionario de Calidad del Sueño de Pittsburgh y Escala para la valoración de rendimiento laboral de Individual Work Performance Questionnaire. En cuanto a la validación de los instrumentos se utilizó el Índice de Calidad del sueño de Pittsburg (ICSP) con un coeficiente de homogeneidad interna elevada con un alfa de Cronbach=0.83. El Cuestionario Individual de Desempeño Laboral (IWPQ, por sus siglas en inglés), tiene un resultado de 0.70 alfa de Cronbach lo cual indica que es aceptable y aplicable.

El estudio de investigación se desarrolló dentro de las instalaciones del HGZ MF2 del IMSS, Irapuato, Guanajuato al personal de atención primaria de Medicina Familiar durante el segundo trimestre del 2024. Posterior a la autorización por el Comité Local de Investigación en Salud, el Comité de Ética en Salud y la previa solicitud de autorización de las autoridades de la Unidad Médica para la realización de la investigación por medio de la aplicación del cuestionario *Individual Work Performance Questionnaire* y Cuestionario de Calidad del Sueño de Pittsburgh.

Se analizó e interpretó mediante una base de datos con el registro de los resultados en Hoja de Excel 2023 para finalmente emplear el programa estadístico SPSS (Package for the Social Sciences) versión 25.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Participaron un total de 144 personas que laboran en los servicios de salud de atención primaria. El 53% fueron del género femenino, la edad prevalente fue de 31-40 años con el 46%; el resto de los datos sociodemográficos se encuentran en la tabla 1.



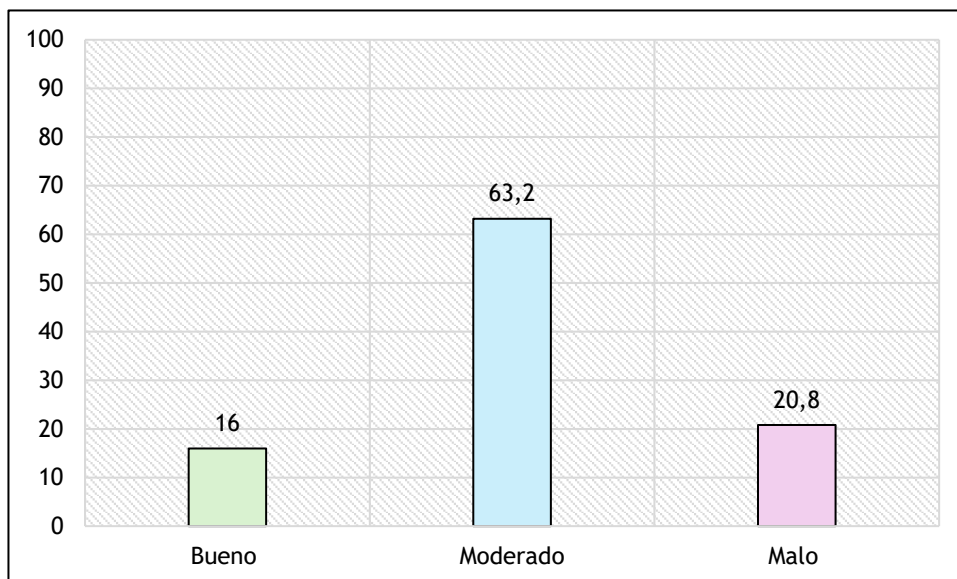
Tabla 1. Datos sociodemográficos de personal de atención primaria adscritos al HGZ MF 02 de Irapuato Guanajuato durante el 2024.

		%	n
Escolaridad	Técnico	8	11
	Preparatoria	1	2
	Licenciatura	28	41
	Especialidad	41	59
	Licenciatura	22	31
Estado civil	Unión libre	13	19
	Casado	56	80
	Divorciado	6	8
	Viudo	0.69	1
Categoría	Soltero	25	36
	Médico familiar	65	94
	Enfermera Especialista	4	6
	Trabajo social	10	15
	Enfermero (a)	10	15
	Epidemiología	0.69	1
	Asistente médico	3	5
	Estomatología	6	8

Fuente: Base de datos obtenida de la aplicación del instrumento **PSQI y K-IRP**

Se obtuvo que el 63% (n=91) tiene una Calidad del Sueño moderada, el 21% (n=30) mala calidad y el 16% (n=23) buena calidad ^{Grafica 1}

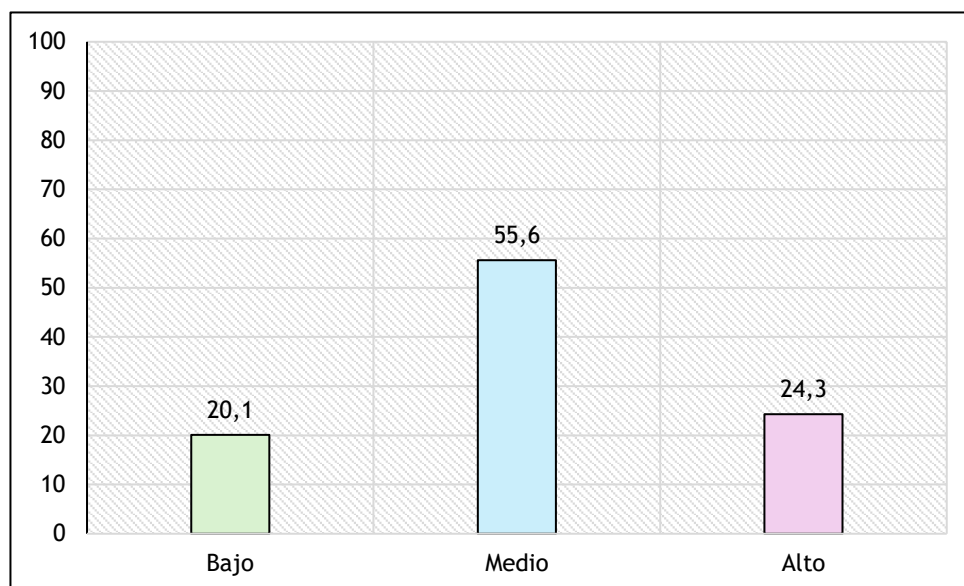
Grafica 1. Calidad del sueño del personal de salud de atención primaria del HGZ con MF #2 de Irapuato durante el 2024



Fuente: Base de datos obtenida de la aplicación del instrumento **PSQI y K-IRP**

En cuanto al rendimiento laboral, el 56% (n=80) obtuvo un rendimiento moderado, 24% (n=35) con rendimiento alto y un 20% (n=29) con bajo rendimiento.

Grafica 2. Rendimiento laboral en personal de atención primaria del HGZ con MF #2 de Irapuato durante el 2024.



Fuente: Base de datos obtenida de la aplicación del instrumento **PSQI y K-IRP**

HGZ: Hospital General de Zona

MF: Medicina Familiar

Se analizó el rendimiento laboral entre las diversas categorías y se obtuvo que los Médicos Familiares el 55% tiene un rendimiento moderado, 28% rendimiento alto y el 17% rendimiento bajo. Licenciatura en enfermería 50% obtuvo un rendimiento moderado, 20% rendimiento alto y el 30% rendimiento bajo. Estomatología y Enfermera con especialidad en medicina Familiar con 60% en rendimiento alto, lo que indica un desempeño laboral alto resto a las otras categorías.

La relación entre el rendimiento laboral y la calidad del sueño fue evaluada mediante el análisis estadístico de Chi cuadrada ($\chi^2 = 0.132$) el cual no mostró una relación significativa entre el rendimiento laboral y la calidad del sueño lo que nos indica que estas 2 variables no se correlacionan de manera directa.

La calidad de sueño la podemos definir mediante características que cuya finalidad es generar la recuperación fisiológica y cognitiva del ser humano y está caracterizada por la continuidad duración y

calidad. De esta manera entendemos que un adecuado funcionamiento fisiológico requiere una adecuada calidad de sueño, en amplios ambientes laborales, donde la concentración, y la inteligencia emocional juegan un papel importante tal como lo es en el personal de salud, una calidad de sueño puede influenciar en el rendimiento laboral (Fabres y Moya). Se analizó en el HGZ MF No. 2 de la ciudad de Irapuato Guanajuato, la calidad del sueño sobre el rendimiento laboral en el personal de primer nivel de atención durante el 2024.

Como punto de partida descubrimos que un 63% del personal de salud presenta algún tipo de alteración en la calidad que su sueño, catalogado bajo nuestra escala como calidad de sueño como moderada, mientras que una mala calidad fue representada por el 21%. Entendemos con esto que el 84% de la población en estudio presenta alguna alteración en la calidad del sueño por alguna causa desconocida. Estos hallazgos son similares a estudios previos que se dónde se ha observado qué el tener algún tipo de alteración en la calidad del sueño desencadena que el individuo no tenga un buen desarrollo laboral.

Algunos factores relacionados como el estrés desencadenado por la sobrecarga laboral dando como resultado un deficiente rendimiento laboral (Fabres y Moya., 2021).

En el 2005, realizaron un estudio en una universidad en donde encontraron la relación que existe, sobre el rendimiento académico con una mala calidad del sueño. Los resultados que obtuvieron fueron que 77% de la muestra tenía una mala calidad del sueño y de ese 77% el 47% presentó niveles bajos de atención cognitiva. De manera similar coincide con nuestros resultados, donde el personal estudiado presentó una moderada calidad de sueño representada por el 63% (Miro, Cano y Buela., 2005).

Se analizó el rendimiento laboral de una población determinada donde el 56% del personal presenta un desempeño medio y 20% un desempeño bajo, es decir más de la mitad que los trabajadores presentan un rendimiento laboral deficiente, lo cual es preocupante ya que en cifras reales uno de cada 5 trabajadores puede llegar a presentar dificultades laborales las cuales pueden estar relacionadas con la calidad del sueño (Gabini., 2018).

Entendemos de alguna manera que el rendimiento laboral y la calidad del sueño están correlacionadas no solamente en un solo aspecto sino de manera dispersa, siendo estos muchos factores subjetivos, Dentro de la población que estudiamos los Médicos familiares pertenecen al grupo profesional del total de los encuestados que presentó una mayor proporción de calidad de sueño anómala a comparación de



la profesión de enfermera especialista donde obtuvieron un mejor puntaje en la calidad de sueño y por su parte en el rendimiento laboral. De esta forma analizamos que estos hallazgos presentan alguna relación solamente en algunos profesionales de la salud ya que cada uno tiene diferentes funciones, actividades, lo cual hace que sea una exposición al estrés diferente lo cual se ve reflejado en que ciertos profesionistas presentan mayor estrés y diferentes niveles de calidad de sueño (Silva, Eckeli, Sousa, Mendes y Robazzi 2022).

De esta forma los hallazgos que se obtuvieron reflejan que no existe una relación entre la calidad del sueño y rendimiento laboral, lo cual se podría ver influenciado en que en las diferentes categorías tienen una exposición al estrés distinta. Por ejemplo, al tener una menor exposición al estrés, menor carga laboral y el número de pacientes, mejora su calidad de sueño generando un mejor rendimiento laboral. En diversos estudios se encontró que esto tiene una explicación por las diversas actividades que cada profesional realizan son diferentes por ende la actividad laboral es diferente (Sangacha, Mera, Cornejo, Martínez, Sesme y Jiménez 2025).

Esos resultados demuestran la importancia de evaluar de manera objetiva la calidad del sueño de manera individualizada para obtener resultados más certeros, y así poder generar estrategias orientadas a la optimización del rendimiento laboral mediante el manejo de la calidad del sueño lo cual va a generar a largo plazo una mejor atención en la calidad del paciente (Kubota, Kawakami, Takahashi, Nakata y Schaufeli 2011).

CONCLUSIONES

Uno de los factores clave en el personal de salud para su bienestar integral acorde a su desempeño y funciones laborales es la calidad de sueño, en un hospital el tener condiciones laborales exigentes así como turnos que se prolongan demasiada carga de pacientes genera una carga emocional que se acumula y puede desencadenar negativamente en una calidad de sueño repercutiendo en la salud física y mental del trabajador comprometiendo la capacidad de respuesta la correcta toma de decisiones clínicas y la seguridad del paciente reforzando la importancia de atender este aspecto como parte del cuidado del recurso humano en salud.

Los resultados que obtuvimos en esta investigación nos han permitido identificar que existe una alta prevalencia en las alteraciones de la calidad del sueño en el personal de primer nivel peculiarmente en



médicos familiares y en personal de enfermería, no se encontró una asociación significativa estadísticamente hablando entre la calidad del sueño y el rendimiento laboral pero si observamos que quienes presentaron sueño moderado o malo la tendencia fue a desempeñarse en niveles bajos en rendimiento laboral lo que sugiere que el sueño puede actuar como modulador indirecto en el desempeño del rendimiento laboral.

Esos resultados que obtuvimos justifican la implementación de nuevas estrategias institucionales que son orientadas directamente a la promoción en la higiene del sueño así como la organización eficiente en los turnos laborales y la creación de programas de salud ocupacional en donde se incluya la vigilancia del descanso y el bienestar psico emocional de esta forma se pretende contribuir no sólo a mejorar el rendimiento laboral sino que también mejorar otros aspectos en los cuales se encuentra relación, como los errores que están asociados al cansancio las faltas injustificadas y el agotamiento profesional.

Así mismo abrimos nuevas líneas en la investigación sobre la calidad del sueño y su papel en la salud mental y el desempeño profesional principalmente en contextos de salud pública y subrayó la necesidad de continuar generando evidencia que permita contextualizar estos fenómenos dentro del IMSS.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, R. (2007). *Bases anatómicas y fisiológicas del sueño*. Revista Ecuatoriana de Neurología, 15(2), 1–8. <https://revecuatneurol.com/wp-content/uploads/2015/06/Bases.pdf>
- Vanegas, D., & Franco, P. (2019). *Fisiología del sueño*. Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular. <https://scc.org.co/wp-content/uploads/2019/09/Fisiolog%C3%ADa-del-sue%C3%B1o-1.pdf>
- Mao, Y., Raju, G., & Zabidi, M. (2023). Association between occupational stress and sleep quality: A systematic review. *Nature and Science of Sleep*, 15(1), 931–947. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10656850/>
- Wang, J., Liu, J., Xie, H., Gao, X., & Lee, H. (2022). Effects of work stress and Period3 gene polymorphism and their interaction on sleep quality of non-manual workers in Xinjiang, China: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), Article 6843. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/11/6843>
- Schmickler, J., Blaschke, S., Robbins, R., & Mess, F. (2023). Determinants of sleep quality: A cross-sectional study in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), Article 2019. <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/3/2019>
- Platania, S., Morando, M., Gruttadauria, S., & Koopmans, L. (2024). The Individual Work Performance Questionnaire: Psychometric properties. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(1), 49–63. <https://www.mdpi.com/2254-9625/14/1/4>
- Iriarte Ramos, S., & Charlo Bernardos, M. (2009). *Escalas que valoran la calidad del sueño en adultos*. Biblioteca Lascasas, 5(5). <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0483.php8>.
- Ramírez, C., Robles, A., Bojórquez, C., & Chan, B. (2022). Propiedades psicométricas del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en deportistas. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(3), 30–47. <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/15290>

