

UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA



TESIS

RELACIÓN ENTRE CONDICIONES DE TRABAJO Y CALIDAD DE
SUEÑO EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN TECNOLOGÍA
MÉDICA – ESPECIALIDAD DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACION

Autor:

Bach. Yasmin Petronila Llamunaque Neira

Asesor

Mg. TM Zoila Esther Cabrera Rivadeneira

CÓDIGO ORCID

(0000-0002-9309-5357)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Salud Integral Humana

Pimentel, Perú, 2024



DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN


Yo, **MG. TM ZOILA ESTHER CABRERA RIVADENEIRA**, asesor (a) del Programa/Escuela de **TECNOLOGÍA MÉDICA**; he realizado el debido control de originalidad de la investigación, el mismo que está dentro de los porcentajes establecidos para el nivel de pregrado/posgrado, según la Directiva de similitud vigente en la UDCH; además certifico que la versión que hace entrega es la versión final del informe cuyo Título es: **RELACIÓN ENTRE CONDICIONES DE TRABAJO Y CALIDAD DE SUEÑO EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS**; presentado por el (la) estudiante

YASMIN PETRONILA LLAMUNIQUE NEIRA

Se deja constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del **28 %**, verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud **TURNITIN** de la Universidad Particular de Chiclayo.

Por lo que se concluye que, cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva sobre el nivel de similitud de productos acreditables de investigación vigente.

Pimentel, 19 de agosto del 2024


.....
Mg. Zoila Esther Cabrera Rivadeneira
TECNOLOGO MÉDICO
CTMP. N° 2079



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISION DE GRADOS Y TITULOS



ACTA DE SUSTENTACIÓN PARA TITULO PROFESIONAL

En Chiclayo, a los once días del mes de setiembre del año dos mil veinticuatro, ante el Jurado constituido por:

PRESIDENTE : **DR. JOSE GERARDO CHANCAFE RODRIGUEZ**
SECRETARIA : **MG. BETTY LAMADRID TORRES**
VOCAL : **MG. KARLA GABRIELA OLAZABAL BOGGIO**

La Graduada : **LLAMUNAQUE NEIRA YASMIN PETRONILA**

El título de la Tesis a sustentar es: **RELACION ENTRE CONDICIONES DE TRABAJO Y CALIDAD DE SUEÑO EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS;**

Para optar el Título de Licenciado en **TECNOLOGIA MEDICA – ESPECIALIDAD DE TERAPIA FISICA Y REHABILITACION**, obteniendo el siguiente calificativo: **aprobado por UNANIMIDAD**

DR. JOSE GERARDO CHANCAFE RODRIGUEZ
Presidente

MG. BETTY LAMADRID TORRES
Secretaria

MG. KARLA GABRIELA OLAZABAL BOGGIO
Vocal

Dedicatoria

A mi familia, especialmente a mis padres, por inculcarme buenos valores y ser la persona que hoy en día soy, por aconsejarme, siempre apoyarme y permitirme culminar mis estudios superiores, a pesar de las dificultades que se han presentado en este largo camino universitario.

A mi hermana, quien me inspiró a estudiar la carrera y me motiva día a día para jamás rendirme y ser un gran ejemplo, no solo a nivel profesional, sino también personal.

Llamunaque Neira Yasmin Petronila

Agradecimiento

A Dios, por darme sabiduría, fortaleza y por guiarme por el camino correcto para luchar y cumplir mis sueños.

A mis padres, por los valores inculcados y que gracias a ellos he logrado llegar hasta aquí.

A mi casa de estudios, la Universidad Particular de Chiclayo, por permitirme desarrollar, culminar y ejercer mi carrera profesional.

Llamunaque Neira Yasmin Petronila

Índice de contenido

Dedicatoria	4
Agradecimiento	5
Resumen	9
Abstract.....	10
I. INTRODUCCION	11
II. DESARROLLO	14
III. METODOLOGÍA	26
3.1. Tipo de investigación.	26
3.2. Diseño de investigación.....	26
3.3. Variables y operacionalización.	26
Operacionalización de variables	27
3.4. Población, muestra y muestreo.	28
Población	28
Muestra	28
Criterios de Inclusión.....	28
Criterios de Exclusión	28
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	28
Índice de calidad de sueño de pittsburgh.....	29
Cuestionario de condiciones laborales	29
3.6. Procedimiento de recolección de datos e informaciones.....	30
3.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	30
3.8. Aspectos éticos	30
IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	31
DISCUSIÓN	45

V. CONCLUSIONES	48
VI. RECOMENDACIONES	49
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	50
ANEXOS.....	55

Índice de tablas

Tabla N° 1. DATOS SOCIODEMOGRAFICOS DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO RELACIÓN ENTRE CONDICIONES DE TRABAJO Y CALIDAD DE SUEÑO EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS

Tabla N° 2. NIVEL DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO Y LA CALIDAD DE SUEÑO EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS

Tabla N° 3. CONDICIONES DE TRABAJO EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS

Tabla N° 4. CALIDAD DE SUEÑO EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS

Tabla N° 5. RELACIÓN ENTRE LAS CONDICIONES DE TRABAJO Y LA CALIDAD DE SUEÑO EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS

Resumen

El estudio plasmó como objetivo general “Determinar la relación entre condiciones de trabajo y calidad de sueño en conductores de una empresa de taxis”. De metodología cuantitativa, no experimental, prospectivo, correlacional y transversal y una muestra de 53 taxistas.

Los principales resultados indicaron que el género que más predominó fue el masculino (81,1%), la edad más frecuente es de 40-49 años (39,6%) y la mayoría tienen de 6-10 años como conductores (35,8%). Se determina que la mayoría realiza un trabajo diario de 5-8 horas, no realiza ninguna visita al médico (58,5%), muy mala postura al manejar (34%) y la mayoría consideró estar expuesto a riesgos (50,9%), la calidad del sueño es mala (54,7%), no concilian el sueño: 37,7%, duración del dormir: el 54,7% de 5 a 6 horas y alteraciones del sueño con un 62,4%.

Concluye que, estadísticamente existe correlación directa significativa (ρ de spearman 0.350*) entre las condiciones de trabajo y la calidad de sueño en conductores de una empresa de taxis.

Palabras clave: Condiciones de trabajo, calidad de sueño, conductores y relación

Abstract

The study's general objective was to "determine the relationship between working conditions and sleep quality in drivers of a taxi company. It was quantitative, non-experimental, prospective, correlational and cross-sectional in methodology and a sample of 53 taxi drivers.

The main results indicated that the gender that predominated was male (81.1%), the most frequent age was 40-49 years (39.6%) and the majority had been drivers for 6-10 years (35.8%). It was determined that the majority worked 5-8 hours a day, did not visit the doctor at all (58.5%), had a very bad posture when driving (34%) and the majority considered themselves to be exposed to risks (50.9%), the quality of sleep was poor (54.7%), they did not fall asleep: 37.7%, sleep duration: 5 to 6 hours in 54.7% and sleep disturbances in 62.4%.

It is concluded that, statistically, there is a significant direct correlation (Spearman's rho 0.350*) between working conditions and sleep quality in drivers of a taxi company.

Keywords: Working conditions, sleep quality, drivers and relationship

I. INTRODUCCION

En todo el mundo, los taxis desempeñan un papel importante en las redes de transporte. En determinadas situaciones, coger un taxi puede reducir graves riesgos, por ejemplo, conducir bajo los efectos del alcohol, y garantizar que los jóvenes lleguen a casa sanos y salvos por la noche. Sin embargo, los estudios indican que, por lo general, utilizar un taxi conlleva el mismo nivel de peligrosidad que utilizar un vehículo privado como público. (1) Muchas enfermedades están relacionadas con el estrés, que se ve agravado por las largas jornadas laborales, la exposición a peligros en carretera, el riesgo físico y la baja remuneración. La falta de seguro médico y las prácticas laborales informales hacen que la frecuencia de las revisiones médicas sea baja. La ausencia de controles periódicos es especialmente perjudicial, ya que expone a los conductores al riesgo de padecer una amplia gama de enfermedades mentales y físicas. (2)

Según una investigación de la Fundación Europea, el 30% de los empleados creía que su trabajo suponía un riesgo para la salud. Las preocupaciones más comunes se identificaron como el trabajo nocturno, monótono, repetitivo y bajo presión constante, así como las posturas forzadas y las elevadas cargas de trabajo. (3) Los conductores de autobús ocupan el tercer lugar en frecuencia de enfermedades musculoesqueléticas en Estados Unidos (206,2 por cada 10.000 trabajadores a tiempo completo). (4) En Colombia, el 67% operan taxis ajenos, el 24% operan los suyos propios y sólo el 9% están empleados bajo contrato. Por otro lado, se estima que un conductor de taxi trabaja aproximadamente 6 días a la semana entre 10 a 16 horas diarias, (5)

Mientras que algunos conductores en Perú utilizan sus propios vehículos, muchos otros necesitan alquilarlos para poder operar, tanto para la duración de sus turnos como para los lugares donde trabajan. En ese sentido, si un taxista cuenta con un vehículo propio, su ganancia diaria puede ser aproximadamente de 150 soles y fines de semana este monto puede ubicarse aproximadamente en 300 soles. (6) Hoy en día, dormir lo suficiente es una función fisiológica necesaria para un funcionamiento mental, cognitivo, físico e intelectual saludable. (7) A pesar de haber disminuido en los últimos años, los accidentes de tráfico siguen siendo una de las principales causas de morbilidad y mortalidad. Según el Informe sobre el estado

mundial de la seguridad vial 2015 (1) cada año mueren 1,25 millones de personas en accidentes de tráfico en todo el mundo, siendo los países de renta baja los que registran los mayores índices de estos incidentes. (8)

Esta fuente afirma que en los accidentes de tráfico hay al menos 20 personas que sufren lesiones no mortales por cada fallecido. (8) Según la National Sleep Foundation, el 54% de los conductores conduce en estado de embriaguez al menos una vez al año, y el 28% lo hace una vez al mes. 1,9 millones de conductores se han visto implicados en accidentes de tráfico como consecuencia de una intoxicación. (7) La Organización Internacional del Trabajo (OIT), indica que dormir bien es tan importante como hacer ejercicio con regularidad o seguir una dieta sana y equilibrada en lo que respecta a las necesidades humanas básicas. (9) Además, entre el 15% y el 35% de los adultos sufren regularmente trastornos del sueño, que incluyen problemas para conciliarlo o mantenerlo. Por ello, dormir poco, tanto en cantidad como en calidad, se está convirtiendo en un problema de salud pública. (10)

Según un estudio realizado en España, el 71,65% de las personas declararon sentirse somnolientas mientras conducían, y el 59% declararon tener microsueños. (11) Otro elemento que disminuye la calidad del sueño es el síndrome de apnea del sueño. (11) Los conductores de autobuses interprovinciales en el Perú conducen seis o más horas al día. En la sociedad occidental, la somnolencia diurna excesiva y el sueño de mala calidad se consideran problemas de salud pública, que afectan al 12-16% de la población general. (12) La Primera Encuesta Nacional Especializada sobre Discapacidad, realizada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), reveló que 932 mil personas en nuestra nación padecen de alguna discapacidad motora, que puede manifestarse, entre otras cosas, como dificultad para caminar distancias cortas o largas o afectación motora de los brazos. (13)

Además, se descubrió que sólo el 11,4% de esta población recibió algún tipo de tratamiento, con un 46,1% de casos que recibieron fisioterapia, es decir, unos 49.000 pacientes en todo el país. (13) Por este motivo, el presente estudio expone el tema de forma integral, y ante dicha realidad es que nos formulamos la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre condiciones de trabajo y calidad de sueño en

conductores de una empresa de taxis? Además de la tensión propia de la conducción, las tareas cotidianas en el trabajo y en casa pueden llevarnos a adoptar ciertas posturas perjudiciales para la salud de nuestra columna vertebral. Estas posturas, sobre todo las que afectan a la espalda, el cuello y la zona lumbar, deben tratarse con fisioterapia.

El presente estudio tiene como objetivo general: “Determinar la relación entre condiciones de trabajo y calidad de sueño en conductores de una empresa de taxis” y como objetivos específicos: Describir las condiciones de trabajo en conductores de una empresa de taxis y Describir la calidad de sueño en conductores de una empresa de taxis. Como hipótesis:

H0: No existe relación directa entre las condiciones de trabajo y la calidad de sueño en conductores de una empresa de taxis

H1: Existe relación directa entre las condiciones de trabajo y la calidad de sueño en conductores de una empresa de taxis”.

II. DESARROLLO

Aranda y Aguilera, Colombia (2023), en su estudio “Análisis de las condiciones laborales de los conductores de taxi en la ciudad de Bogotá”, cuyo objetivo general fue “Analizar las condiciones laborales de los conductores de taxi en la ciudad de Bogotá” y una muestra de 383 conductores. Se demostró que los conductores suelen trabajar turnos de más de diez horas y están sometidos a importantes peligros laborales. Los resultados fueron altos, en su mayoría a los cambios climáticos, fatiga laboral, altos niveles de ruido, gases contaminantes, movimientos repetitivos, virus y bacterias, robos y largas jornadas de trabajo. El estudio llega a la conclusión de que, aunque los trabajadores están expuestos a diversos peligros, las jornadas laborales largas, las lesiones por movimientos repetitivos, el estrés y los puestos de trabajo inadecuados son los más importantes. (5)

Beltrán F., Colombia (2023), en su estudio “Condiciones de trabajo y accidentalidad de tránsito en conductores de taxi del Municipio de Soacha” cuyo objetivo fue “Analizar las condiciones de trabajo y accidentalidad de tránsito en conductores de taxi del municipio de Soacha”, en donde el diseño del estudio fue de corte cuantitativo transversal, con muestra de 54 conductores. Se obtuvo como resultado que, las largas jornadas laborales y la ausencia de un nivel mínimo de condiciones de trabajo, las circunstancias laborales coinciden con investigaciones anteriores. Además, se demostró la relación entre los factores relacionados con el trabajo y los accidentes de tráfico, como la distribución de la carga de trabajo, el orden y el ritmo. Se concluye que deben realizarse investigaciones para confirmar las variables vinculadas a los accidentes, con el fin de desarrollar soluciones. (29)

Sandoval O. México (2020), en su estudio “Condiciones de Trabajo, Riesgos y Daños a la Salud en Trabajadores de Cruceros del Oriente de la Ciudad de México”, cuyo objetivo fue “Caracterizar teóricamente si la actividad que se realiza en los cruceros puede ser considerada un trabajo y si éste se relaciona con el proceso salud-enfermedad”, de diseño metodológico mixto, observacional, transversal, analítico, con una muestra de 155 participantes. Se obtuvo como resultado que hay mayor presencia de hombres (81%) desarrollando estas actividades que son peligrosas. También, se encontraron menores de edad (6 casos), situación que sucede con frecuencia en la Ciudad de México, y en este tipo de trabajo el promedio

de edad es de 34 años. La conclusión del estudio fue que existe una relación entre los riesgos, las exigencias y las condiciones de trabajo de los trabajadores de cruceros y la aparición de alteraciones mentales y daños orgánicos. Esto implica que la utilización de los resultados de la investigación es esencial para comprender, analizar y mejorar más a fondo las condiciones del trabajo informal. (30)

Sepúlveda G., et al, Chile (2020), en su estudio “Condiciones laborales, salud y calidad de vida en conductores”, cuyo objetivo fue “Realizar un análisis de la producción científica existente en relación a condiciones laborales, salud y calidad de vida en trabajadores dedicados a la conducción de microbuses, camiones, taxis y motocicletas”. Se realizó un análisis exhaustivo de los artículos originales de texto completo y de texto libre escritos en inglés, español y portugués. Por consiguiente, 29 investigaciones realizadas en una población colectiva que incluía camiones, autobuses, taxis y motocicletas cumplían los requisitos. Se concluye que las malas condiciones de vida y de trabajo de los conductores les perjudican de diversas maneras. Sin embargo, la mayoría de estas personas tienen comportamientos poco saludables y malas prácticas sanitarias, lo que repercute negativamente en su salud debido a su entorno de trabajo. (31)

Mancilla C., Colombia (2019), en su estudio “Condiciones del trabajo nocturno y exceso de peso en taxistas de la ciudad de Cali en el año 2019”, cuyo objetivo fue “Evaluar la asociación entre las condiciones del trabajo nocturno y el exceso de peso en taxistas de la ciudad de Cali”, teniendo un diseño de estudio analítico y tomando una muestra de 194 taxistas. Se obtuvo como resultado, que la edad media de los taxistas de Cali era de 46 años, y su duración media del sueño, de 6 horas. Se determinó que los taxistas no trabajaban en turnos nocturnos en particular. Por lo tanto, el objetivo original del estudio de evaluar las diferencias entre el trabajo nocturno y el exceso de peso no pudo alcanzarse porque no se descubrieron durante el trabajo de campo. En consecuencia, se tuvieron en cuenta los casos con peso normal y con sobrepeso. Además de identificar los riesgos químicos, físicos, ergonómicos, psicológicos, organizativos y públicos. (32)

Chávez B. Lima (2023), en su estudio “Calidad de sueño y somnolencia en conductores de buses interprovinciales de una agencia de transporte en la Victoria, Lima”, cuyo objetivo fue “Determinar las relaciones entre la calidad de sueño y la

somnolencia en conductores de buses interprovinciales”, de estudio cuantitativo de corte transversal, prospectivo, teniendo como muestra 81 conductores. Por ello se obtuvo que, el 81,9% de los participantes tenían una somnolencia diurna normal y el 18,1% una somnolencia diurna excesiva. Además, la edad media de los participantes era de 41 años. Se concluyó en que, entre los conductores de autobuses interprovinciales del estudio, existía una correlación estadística directa entre el grado de cansancio y la calidad de su sueño, es decir, cuanto mayor era el grado de somnolencia, menor era la calidad del sueño. (33)

Quispe D., Arequipa (2022), en su estudio “Factores asociados a la mala calidad de sueño y a la somnolencia diurna en conductores de transporte interprovincial Arequipa 2022” cuyo objetivo fue “Identificar la calidad de sueño, la frecuencia de sintomatología somnolienta y los factores asociados a su presencia en conductores de transporte interprovincial de Arequipa 2022.”, de estudio observacional, transversal y prospectivo, teniendo como población a 203 conductores. Se obtuvo como resultado que, la edad media de los conductores era de 49 años, y el 50,25% declaró tener un grado medio de estrés laboral. Además, el 63,05% de los conductores tenían sobrepeso y el 24,63% tenían obesidad. El 57,14% presentaba cansancio diurno y el 55,67% declaraba un sueño de mala calidad. Se concluyó que más de la mitad de la población (55.67%) tiene mala calidad de sueño según el índice de calidad de Pittsburg y somnolencia diurna excesiva (57.14%), según el cuestionario de Epworth. (12)

Saavedra M., Trujillo (2022), en su estudio "Factores relacionados a somnolencia diurna en choferes de transporte público", cuyo objetivo fue "Determinar los factores relacionados a somnolencia diurna en choferes de transporte público", de diseño transversal analítico, teniendo una muestra de 223 conductores. Se obtuvo como resultado que según la escala EPWORTH, 161 de la población tenía somnolencia diurna, con una edad media de 46 años y una mediana de 14 horas de trabajo al día, 14 años de experiencia y 4 hijos cada conductor. Se concluyó que la duración diaria del sueño, la duración diaria del trabajo, los años de experiencia, el número de días libres a la semana, el consumo de drogas y alcohol, la edad, el número de hijos, el estado civil, la paternidad y el peso eran los factores asociados a la somnolencia diurna. (34)

Huamaní S., Lima (2021), en su estudio "Condiciones de trabajo y satisfacción laboral en conductores de una empresa de transporte de carga con base en Juliaca 2020", cuyo objetivo fue "Determinar las condiciones de trabajo y satisfacción laboral en conductores de una empresa de transporte de carga con base en Juliaca 2020", de estudio descriptivo, observacional y transversal, teniendo como muestra a 76 conductores. Se obtuvo como resultado que el 60.5% de los trabajadores refirieron estar expuestos a riesgos químicos respiratorios, el 57.9% a radiación, el 51.3% a ruidos, el 53.9% a caídas, el 64.5% a posturas incómodas. Se determinó que las condiciones de trabajo de los conductores de una empresa de transporte de mercancías con sede en Juliaca los exponían a riesgos relacionados con la seguridad, la higiene, la ergonomía y cuestiones psicosociales. (35)

Peña P., et al, Lima (2020), en su estudio "Factores asociados a somnolencia diurna en conductores de transporte público de Lima Metropolitana" cuyo objetivo fue "Determinar la frecuencia de somnolencia y sus factores asociados en conductores de transporte público de Lima Metropolitana", de estudio analítico transversal, teniendo una muestra de 440 conductores. Se obtuvo que la mediana de edad fue 38 años y la mayoría (99,3%) fueron varones. Del total de conductores el 17,7% (78) presentaron somnolencia diurna. Se concluye que aproximadamente uno de cada cinco conductores experimentaba somnolencia diurna, lo que se relacionó con la obtención de seis o menos horas de sueño al día. (36)

Cieza R., Chiclayo (2023) en su estudio "Las condiciones laborales y su relación con el desempeño de los colaboradores de una empresa retail, Chiclayo 2022", cuyo objetivo fue "Determinar la relación entre las condiciones laborales y el desempeño de los colaboradores de una empresa retail", de diseño aplicada de nivel correlacional con un enfoque cuantitativo no experimental y corte transversal, teniendo una muestra de 120 colaboradores de una empresa. El resultado obtenido fue que se constató que el rendimiento de los empleados está correlacionado con las condiciones de trabajo, lo que indica que cuando las condiciones de trabajo mejoran, el rendimiento de los empleados aumenta. Se concluye que los trabajadores de la empresa demostraron que el estado de la economía importa porque quieren que se les pague más y tener derecho a las prestaciones sociales legales. (37)

Salazar Z., Ferreñafe (2022), en su estudio “Clima organizacional y satisfacción laboral de los colaboradores de una MYPE de transportes interprovincial Ferreñafe”, cuyo objetivo fue “Determinar la relación entre clima de trabajo y la satisfacción de los colaboradores de la MYPE “San José”, de diseño cuantitativo, correlacional, diseño no experimental y de corte transversal, teniendo una muestra de 40 personas. Se obtuvo como resultado que, del clima organizacional, ubica a éste en la categoría de medio favorable, debido a que las cinco dimensiones en el puntaje máximo se encuentran en ese nivel. El puntaje mínimo se encuentra en nivel de muy desfavorable en tres dimensiones (Autorrealización, Supervisión, Condiciones laborales) y desfavorable en dos dimensiones (Involucramiento laboral y Comunicación). (38)

Liza R, Lambayeque (2022), en su estudio “Factores relacionados a mala calidad de sueño en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, 2022”, cuyo objetivo fue “Establecer los factores relacionados a la mala calidad de sueño en estudiantes de Medicina Humana, con la finalidad de proponer estrategias de afrontamiento”, de diseño cuantitativo, de tipo descriptivo y de corte transversal, con una muestra de 135 estudiantes. El resultado obtenido fue que se demostró que el 79,3% de los estudiantes de Medicina Humana tenían una mala calidad del sueño, con una edad media de 24 años y el 50,5% de los estudiantes eran mujeres. Se concluyó que si existe, en la población de estudio y el periodo de investigación, una correlación estadísticamente significativa entre la mala calidad del sueño y el uso de aparatos electrónicos justo antes de acostarse. (39)

Ñañez P., Lambayeque (2021) en su estudio "Relación entre condiciones de trabajo y satisfacción laboral de los colaboradores de una pequeña empresa de seguridad, Lambayeque 2021", cuyo objetivo fue "Determinar la relación de las condiciones de trabajo y satisfacción laboral de los colaboradores de una pequeña empresa de Seguridad", con diseño descriptivo, cuantitativo, no experimental de corte transversal–correlacional, teniendo una muestra de 33 colaboradores. El resultado obtenido fue que existe un nivel medio con 51.5% de condiciones de trabajo, asimismo, un nivel bajo con 30.3%, no obstante, el 18.2% señalan que son adecuadas las condiciones de trabajo. Se concluyó que sí existe relación

significativa entre las condiciones de trabajo y satisfacción laboral, por medio del análisis el Coeficiente de Pearson. (40)

Custodio E., et al, Lambayeque (2021) en su estudio “Sistema de monitoreo para detección de somnolencia en choferes de rutas interprovinciales de empresas de transporte de Chiclayo”, cuyo objetivo fue “Diseñar un sistema de monitoreo, el cual mediante signos de fatiga alertará oportunamente a potenciales conductores y permitirá detectar somnolencia en los choferes de rutas interprovinciales de Chiclayo.” con diseño aplicado con enfoque tecnológico, teniendo una muestra de 30 conductores. Se concluyó que luego de realizar todas las pruebas correspondientes al sistema de monitoreo de somnolencia se tuvo una eficacia del 97.78%. (41)

La OIT denomina condiciones de trabajo a los elementos físicos, sociales y administrativos que influyen en el entorno en el que un empleado trabaja y desempeña sus funciones profesionales. (14) Desde que se firmaron varios acuerdos de libre comercio en Perú, la tasa de pobreza del país ha disminuido del 58,7% al 21,8%. Así, las regulaciones fundamentales que se consideran las Leyes del trabajo en Perú son: a) El salario mínimo para el año 2021 será de 930 soles peruanos, b) El máximo de días hábiles laborables permitidos por semana es de 6 días, o bien 8 horas de trabajo por día o un máximo de 48 horas por semana, c) Hora del almuerzo: un empleado tiene derecho a un descanso mínimo de 45 minutos, d) Horas extras: el importe del recargo debe acordarse entre el trabajador y el empresario. No obstante, las 2 primeras horas no pueden ser inferiores al 25 % de la remuneración total del trabajador. Por cada hora adicional, el recargo no puede ser inferior al 35 % por hora. (15)

e). Se garantiza a todos los trabajadores un periodo de descanso semanal de 24 horas. f). Turno de noche: estos comienzan a las 10:00 p.m. y finaliza a las 6:00 a.m. La remuneración de los empleados no puede ser inferior al salario mínimo mensual exigido; además, deben de pagar un recargo del 35%. g). Los empleados estarán sujetos a un periodo de prueba de tres meses, con posibilidad de una prórroga adicional de tres meses. h). Un trabajador a tiempo parcial trabaja menos de cuatro horas al día. Sin embargo, un trabajador a tiempo parcial solo puede trabajar un máximo de 24 horas en seis días. i). EL empleador puede optar por un

sistema de pensiones, ya sea el Sistema Nacional de Pensiones (SNP) o al Sistema Privado de Pensiones (SPP), siendo la tasa aplicable del 13% y será pagada por el empleador, deducida del salario y pagada directamente al administrador de la pensión. (15)

Las variables que condicionan un trabajo eficaz en el menor tiempo posible serán componentes claves que apoyan la reducción de costos, la motivación de los empleados, la resolución de problemas de productividad y el mantenimiento de altos niveles de calidad, entre ellos: 1). La comunicación eficaz es esencial para lograr un alto rendimiento dentro de una empresa; sin ella, es probable que el rendimiento de los empleados se resienta. 2). Recursos suficientes, dotados del equipo, la tecnología y las herramientas necesarios para que los trabajadores puedan trabajar con mayor rapidez y eficacia en todo momento. (16)

3). Para un alto rendimiento laboral es fundamental un liderazgo efectivo que inspire, motive y proporcione dirección a los trabajadores. 4). El reconocimiento suficiente del trabajo bien hecho fomenta la motivación para alcanzar los objetivos y la felicidad laboral. 5). El ofrecer posibilidades de promoción y desarrollo profesional, ayuda a los miembros de nuestro personal a mejorar sus capacidades, lo que aumenta el rendimiento y ayuda a la empresa a alcanzar sus objetivos. (16)

La OMS define el sueño de la siguiente manera: implica que el sueño no es sólo un placer, sino también una necesidad para el cuerpo; también dice que un sueño inadecuado afecta directamente a la salud del individuo y que se recomienda dormir al menos de 6 a 7 horas diarias de forma constante. (17)

La fisiología del sueño, que difiere del comportamiento de vigilia, con el que está estrechamente asociado, se traduce en la eliminación periódica de la conciencia de vigilia y la disminución de la sensibilidad a los estímulos externos. Los dos estados: vigilia (despierto) y sueño (dormido), se integran en un conjunto funcional denominado: ciclo vigilia-sueño, en donde su inicio rítmico circadiano se debe a la interacción del tronco encefálico, el diencefalo y la corteza cerebral, tres regiones distintas del sistema nervioso. El ciclo fisiológico de 24 horas, que incluye la secreción hormonal, la temperatura corporal, el metabolismo y los patrones de sueño, está regulado por el ritmo circadiano. La maduración del sistema nervioso

central está estrechamente vinculada al proceso dinámico, dependiente de la edad, del desarrollo del estado de sueño-vigilia. (18)

Los ciclos de sueño de un recién nacido difieren de los de un bebé mayor, con ciclos de sueño -vigilia que se producen varias veces al día (ciclo ultradiano). A los 4-6 meses el ritmo sueño-vigilia aparece cada 24 horas (ciclo circadiano), con una distribución variable a lo largo de los años. Estos estados se repiten con regularidad y tienen una estructura temporal coherente. La periodicidad en el niño es de 20-28 horas y en el adulto es aproximadamente de 24 horas. El tiempo de sueño varía en función de la edad, la salud, el estado de ánimo y otras variables. Su duración ideal es la que nos permite realizar actividades diarias con normalidad. (18)

El sueño saludable es una cuestión que a menudo se pasa por alto, pero que es crucial para nuestra existencia cotidiana. Se han realizado numerosos estudios sobre el fenómeno del sueño y cómo influye en nuestra calidad de vida, por ejemplo en nuestro rendimiento laboral, el tiempo que tardamos en realizar las tareas cotidianas, cómo previene enfermedades y cómo ayuda con los problemas de salud mental. Es importante dormir lo suficiente porque nuestro cuerpo se beneficia de muchas maneras. Por ejemplo, ayuda a que los bebés y los niños crezcan con normalidad, restaura la energía, es esencial para una vida sana, ayuda a eliminar las toxinas que acumulamos durante el día, mejora nuestra salud física y mental, etc.19)

Un conjunto de comportamientos conocidos como higiene del sueño son esenciales para dormir bien, rendir bien durante el día, conservar la salud y mantener la lucidez. Por ejemplo: a). Establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse. b). Si se toman siestas, no exceder los 45 minutos de sueño diurno. c). Evitar la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fumar. d). Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse, como el café, té y muchos refrescos, así como chocolate. e). Evitar 4 horas antes los alimentos pesados, picantes o azucarados. f). Hacer ejercicio regularmente. g). Usar ropa de cómoda y acogedora. h). Mantener ventilada la habitación. i). Bloquear todo el ruido que distrae y eliminar la mayor cantidad de luz posible. (20)

El inadecuado manejo del estrés es una de las cosas que repercuten negativamente en la calidad de nuestro sueño, ya que es mejor irse a la cama sintiéndose tranquilo y utilizar técnicas de relajación para ayudar a conciliar el sueño; pensar constantemente en las tareas pendientes antes de dormir; el consumo excesivo de café y otros productos que contienen cafeína como las gaseosas; consumir algunos medicamentos que alteran el patrón de sueño; comer demasiado antes de irse a dormir o dormir con el estómago vacío, la mala calidad del colchón y la almohada; las posiciones inadecuadas para dormir, y no tener un horario establecido para dormir y levantarse. El cuerpo puede verse afectado negativamente por la falta de sueño de varias maneras, y estos efectos pueden manifestarse como: Dificulta la visión; produce ardor en los ojos al utilizar la computadora, así como sensibilidad a la exposición a la luz.; reduce la capacidad de lectura y de la concentración; provoca sensación de cansancio constante; problemas gástricos; falta de energías; mal humor e irritabilidad. (21)

La somnolencia puede definirse como un estado fisiológico que promueve el establecimiento del sueño. (22) La incapacidad para mantenerse despierto y alerta durante las horas de vigilia, con periodos inadvertidos de somnolencia y/o letargo, se conoce como somnolencia diurna excesiva, o ESD. Se trata de una afección en la que los indicios o síntomas de somnolencia interfieren con la capacidad de la persona para desenvolverse con normalidad durante el día, participar en actividades sociales o disfrutar de la vida. (23)

Los ciclos de sueño son cruciales para la salud general de una persona. Permiten al cuerpo realizar funciones fisiológicas esenciales para el bienestar mental. Las fases que atraviesa sucesivamente una persona cuando duerme, durante las cuales el cuerpo pasa por diversas sensaciones, se denominan ciclos del sueño. Una persona puede experimentar entre 4 y 6 ciclos de sueño por noche, con una duración de 80 o 100 minutos cada uno y en cada uno de ellos se atraviesa por las tres fases que a continuación se menciona: A). Fase de sueño ligero: en donde la persona se prepara para entrar en un nivel de sueño más profundo y su cuerpo y cerebro empiezan a relajarse. El ruido y la luz son ejemplos de estímulos externos que pueden interrumpir esta fase del sueño, facilitando el despertar cuando se producen. (24)

B). Fase de sueño profundo: Conocido como sueño de movimientos oculares no rápidos (NREM), este tipo de sueño implica un sueño más profundo, ondas cerebrales más lentas, disminución de la presión arterial y la frecuencia cardíaca, y relajación muscular total. Esta fase es crucial para la recuperación física, ya que durante ella el organismo libera ciertas hormonas que ayudan a reparar el tejido óseo y muscular. C). Fase de sueño REM: adquiere su nombre del rápido movimiento ocular que se produce durante el sueño. La mayor parte del sueño se produce aquí, donde la actividad cerebral es más similar a la del estado de vigilia y es crucial para la formación de la memoria, el procesamiento de las emociones y el mantenimiento de la salud cerebral. (24)

La incapacidad para conciliar el sueño, dormirse a deshoras, dormir en exceso y los patrones de sueño atípicos se consideran trastornos del sueño. La somnolencia diurna excesiva, la respiración errática o el aumento de la actividad durante el sueño son algunos de los signos y síntomas de alerta. Pueden clasificarse en función de los hábitos, problemas con el ciclo sueño-vigilia, problemas respiratorios o problemas para conciliar el sueño, por ejemplo: 1. El insomnio que dificulta la conciliación del sueño; 2. La apnea del sueño, que produce patrones anormales en la respiración mientras se está dormido. 3. Síndrome de las piernas inquietas, un trastorno del movimiento del sueño, también llamado enfermedad de Willis-Ekbom, que causa una sensación incómoda y un impulso de mover las piernas cuando se está tratando de dormir; 4. Narcolepsia, caracterizada por somnolencia extrema durante el día y quedarte dormido repentinamente durante el día. (25)

Hay dos tipos diferentes de sueño: 1. El sueño NREM (No REM, no movimientos oculares rápidos) es la fase inicial que experimentamos; constituye el 75% de todo el sueño y es donde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo de sueño. Desde el estado más superficial hasta el más profundo, consta de tres fases: a. Entramos en la primera fase NREM en cuanto nos dormimos. Los músculos se relajan y la respiración se vuelve constante y tranquila mientras el cerebro se prepara para el sueño profundo. Es posible que en esta situación experimentes lo que se conoce como "sacudidas hipnóticas". Son una sensación peculiar que asociamos con la caída y son sensaciones naturales, ya que indican que nuestro cuerpo se está apagando poco a poco y que el sueño está a punto de llegar. (26)

b. La etapa 2 NREM implica un sueño más profundo que la etapa 1, pero todavía se puede ser despertado fácilmente en esta etapa. El cuerpo se prepara para la siguiente fase del sueño, en la que funciona más lentamente y las ondas cerebrales se ralentizan, c. La etapa 3 NREM, conocida como sueño de onda lenta, es la última etapa del sueño, en donde el cuerpo está en un sueño profundo. Sería bastante difícil despertar a alguien en este punto, e incluso si se tiene éxito, la persona se sentirá agotada y confusa. Las funciones corporales son mínimas y las ondas cerebrales son extremadamente lentas. 2. El sueño REM (Movimientos oculares rápidos) es el segundo tipo de sueño, y ocurre poco después de un ciclo completo de sueño NREM. Es la fase en la que se producen la mayoría de los sueños. El mundo visual que encontramos en nuestros sueños suele ser extremadamente detallado y vívido, hasta el punto de que muchas personas se despiertan confundidas por lo que recuerdan haber visto en sus sueños. (26)

Según el contexto, la definición de "conductor" puede significar varias cosas. Por ejemplo: Un conductor se define como un material que permite el flujo de corriente eléctrica en los campos de la física y la electricidad; conducir un vehículo y manejar un vehículo son dos ejemplos de conductores; dirigir una orquesta es responsabilidad del director de orquesta, que dirige a los músicos durante una actuación; y en el mundo de los medios de comunicación, un conductor es el anfitrión o presentador de un programa de radio o televisión, así como quienes gestionan la tecnología implicada en la transmisión. (27)

Los tipos de conductores pueden variar según la situación: a). Un conductor distraído tiene el doble de probabilidades de sufrir un accidente porque suele realizar varias tareas a la vez y desvía rápidamente la vista de la carretera mientras conduce; b). El conductor apresurado, en un intento por llegar lo antes posible, el conductor que circula con exceso de velocidad cambia de carril, adelanta a otros vehículos y supera el límite de velocidad establecido.; c). El conductor emocional, que en última instancia pone en peligro la seguridad de todos al dejar que la rabia, la ansiedad, la melancolía u otras emociones dicten sus juicios., d). El nuevo conductor, que suele ser joven, confía demasiado en sus capacidades o le aterroriza conducir, e). El conductor fatigado, es sobre todo un camionero de larga

distancia que lucha por mantenerse despierto y consciente por la noche, y son más propensos a sufrir somnolencia extrema en viajes largos. (28)

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo de investigación.

Cuantitativa, porque se utilizaron herramientas de recolección de datos para probar la hipótesis planteada, como análisis matemáticos y estadísticos que ayudaron a explicar y describir los datos numéricamente.

3.2. Diseño de investigación.

No experimental porque no se manipularon las variables de investigación, sino que se interpretaron para llegar a una conclusión; prospectivo porque se realizó un seguimiento a futuro de la información acumulada, correlacional porque se buscó la relación entre ambas variables; y transversal porque este estudio de investigación se realizó en un momento y periodo corto de tiempo.

3.3. Variables y operacionalización.

- Variable 1: Condiciones de trabajo

Definición conceptual: Factores físicos, sociales y administrativos que afectan el ambiente en que un trabajador ejercer su actividad profesional.

Definición operacional: Esta variable fue operacionalizada mediante un cuestionario que estuvo estructurado en función de las dimensiones (Datos sociodemográficos, escenario laboral, puesto de trabajo y nivel de exposición)

- Variable 2: Calidad de sueño

Definición conceptual: La calidad de sueño no se refiere únicamente al hecho de dormir bien durante la noche, sino que también incluye un buen funcionamiento diurno (un adecuado nivel de atención para realizar diferentes tareas)

Definición operacional: Esta variable fue operacionalizada mediante un cuestionario que estuvo estructurado en función de sus 7 componentes (calidad de sueño subjetiva, latencia de sueño, duración del dormir, eficiencia del sueño habitual, alteraciones del sueño, uso de medicamentos para dormir, y disfunción diurna)

- Variable Interviniente: edad, sexo y nivel de estudio

Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSION	INDICADORES	ESCALA	INSTRUMENTO
Variable 1: Condiciones de trabajo	Factores físicos, sociales y administrativos que afectan el ambiente en que un trabajador ejerce su actividad profesional.	Esta variable fue operacionalizada mediante un cuestionario que está estructurado en función de las dimensiones (Datos sociodemográficos, escenario laboral, puesto de trabajo y nivel de exposición)	Datos sociodemográficos Escenario laboral Puesto de trabajo Nivel de exposición	Género, edad y tipo de contrato. Carga laboral, prestaciones legales y condición actual de salud. Vehículo y cabina. Riesgos en puestos de trabajo	Ordinal	Cuestionario de Condiciones laborales
Variable 2: Calidad de sueño	La calidad de sueño no se refiere únicamente al hecho de dormir bien durante la noche, sino que también incluye un buen funcionamiento diurno (un adecuado nivel de atención para realizar diferentes tareas)	Esta variable fue operacionalizada mediante un cuestionario que está estructurado en función de sus 7 componentes: (Calidad de sueño subjetiva, Latencia de sueño, duración del dormir, eficiencia del sueño habitual, alteraciones del sueño, uso de medicamentos para dormir y disfunción diurna)	Componente 1: Calidad de sueño subjetiva Componente 2: Latencia de sueño Componente 3: Duración del dormir Componente 4: Eficiencia de sueño Habitual Componente 5: Alteraciones del Sueño Componente 6: Uso de medicamentos para dormir Componente 7: Disfunción diurna	Calificación global: _____ ≤ 5: Normal > 5: Patológico (somniales excesiva)	Ordinal	Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh

FUENTE: Elaboración propia.

3.4. Población, muestra y muestreo.

Población:

Estuvo definida por todos los choferes que trabajan en la Empresa de taxis “Aventura” durante el mes de abril, 53 en total.

Muestra:

Se contó con una muestra no probabilística, debido a que se tomó una muestra conformada por 53 taxistas

Criterios de Inclusión

- Todos los choferes que trabajan única y exclusivamente en la Empresa de taxis “Aventura”
- Taxistas mayores de 18 años hasta 70 años
- Taxistas de ambos sexos
- Taxistas que acepten y estén de acuerdo en participar del estudio

Criterios de Exclusión

- Taxistas menores de edad
- Taxistas que laboren menos de 2 días a la semana
- Taxista que pertenezcan a otras asociaciones de taxis.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

La técnica que se utilizó fue la encuesta, la cual estuvo dirigida a los taxistas que trabajan en la Empresa de taxis “Aventura”. Los instrumentos de recolección de datos que se utilizaron fueron el Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh y el Cuestionario de Condiciones laborales.

ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH

Se empleó el índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (16) (Anexo 4), validado en lengua española y en países sudamericanos. La versión validada al castellano para Colombia (ICSP-VC) (17), en los resultados obtenidos (Alpha de Cronbach=0.78) demuestran que el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg es una herramienta de medición utilizable con la población que permite la construcción de estudios epidemiológicos sobre problemas de sueño así como la evaluación de poblaciones particulares. Se trata de un cuestionario autoaplicable, breve, fácil de utilizar y muy apreciado por los encuestados. Se utiliza para identificar a los que duermen mucho y poco. La suma de las puntuaciones genera una Puntuación Total (PT), que puede ir de 0 a 21. Una PT de 5 sería el punto de corte que separaría a los sujetos que tienen una buena calidad de sueño de aquellos que la tienen mala: una puntuación igual o inferior a 5 señalaría a los buenos dormidores. (42)

CUESTIONARIO DE CONDICIONES LABORALES

Es un cuestionario creado por Aranda, J; y Aguilera, F; Colombia 2022, en su estudio "Análisis de las condiciones laborales de los conductores de taxi en la ciudad de Bogotá", conformado por 4 secciones y 21 items. Las circunstancias vitales más personales, como el sexo, la edad y el tipo de contrato laboral del conductor, se evalúan en el primer componente, titulado "datos sociodemográficos". En la segunda sección del cuestionario se pide información más detallada sobre el entorno laboral en el que los conductores desarrollan su actividad diaria, aquí se evalúan aspectos como la carga de trabajo, las prestaciones de la ley y la salud actual. El apartado número tres del instrumento, abarca un análisis del puesto de trabajo en el cual desempeñan sus actividades diarias, asiento del vehículo, la cabina y sus accesorios internos, los principales factores con los cuales tiene contacto durante sus labores. Por último, la cuarta sección se centra en la investigación y evaluación de la exposición de los taxistas a los peligros profesionales (5)

3.6. Procedimiento de recolección de datos e informaciones.

Para realizar este proyecto primero se obtuvo el visto bueno de la Universidad Particular de Chiclayo, después se solicitó el permiso del gerente de la Empresa de taxis "Aventura" para que nos facilite los datos de cada uno de los conductores. Y finalmente se ubicó a los taxistas para realizarles las encuestas correspondientes con diferentes datos como edad, sexo, y criterios de selección.

3.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.

Los datos fueron analizados haciendo uso de la estadística descriptiva e inferencial, con la versión 26.0 del software (SPSS)" para Windows®. Se emplearon pruebas no paramétricas ya que los datos de estudios son de orden y/o de rangos.

La correlación entre las condiciones de trabajo y la calidad del sueño en conductores de una empresa de taxis se determinó utilizando el coeficiente de asociación Rho de Spearman prueba no paramétrica que se emplea generalmente para medir la fuerza de asociación entre dos variables ordinales y su dirección (positiva o negativa).

El presente trabajo de investigación se realizó con una confianza del 95% y un margen de error del 5%.

En la prueba de hipótesis: Prueba estadística a emplear: Rho de spearman.

Nivel de significancia=0.05 (error permitido en el estudio).

Regla de decisión: Sí p valor o sig.(bilateral) es < 0.05 se rechaza H0 y se acepta H1

3.8. Aspectos éticos

Se respetó lo contemplado en la Declaración de Helsinki en donde se tiene respeto por la persona y a la vez se mantendrá la confidencialidad de los datos brindados, el principio de beneficencia y no maleficencia donde se buscó no hacer ningún daño a la persona que participó en la investigación. De acuerdo al trabajo no hubo algún riesgo de daño a alguna persona después de brindar los datos, respetando así las normas de seguridad.

IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

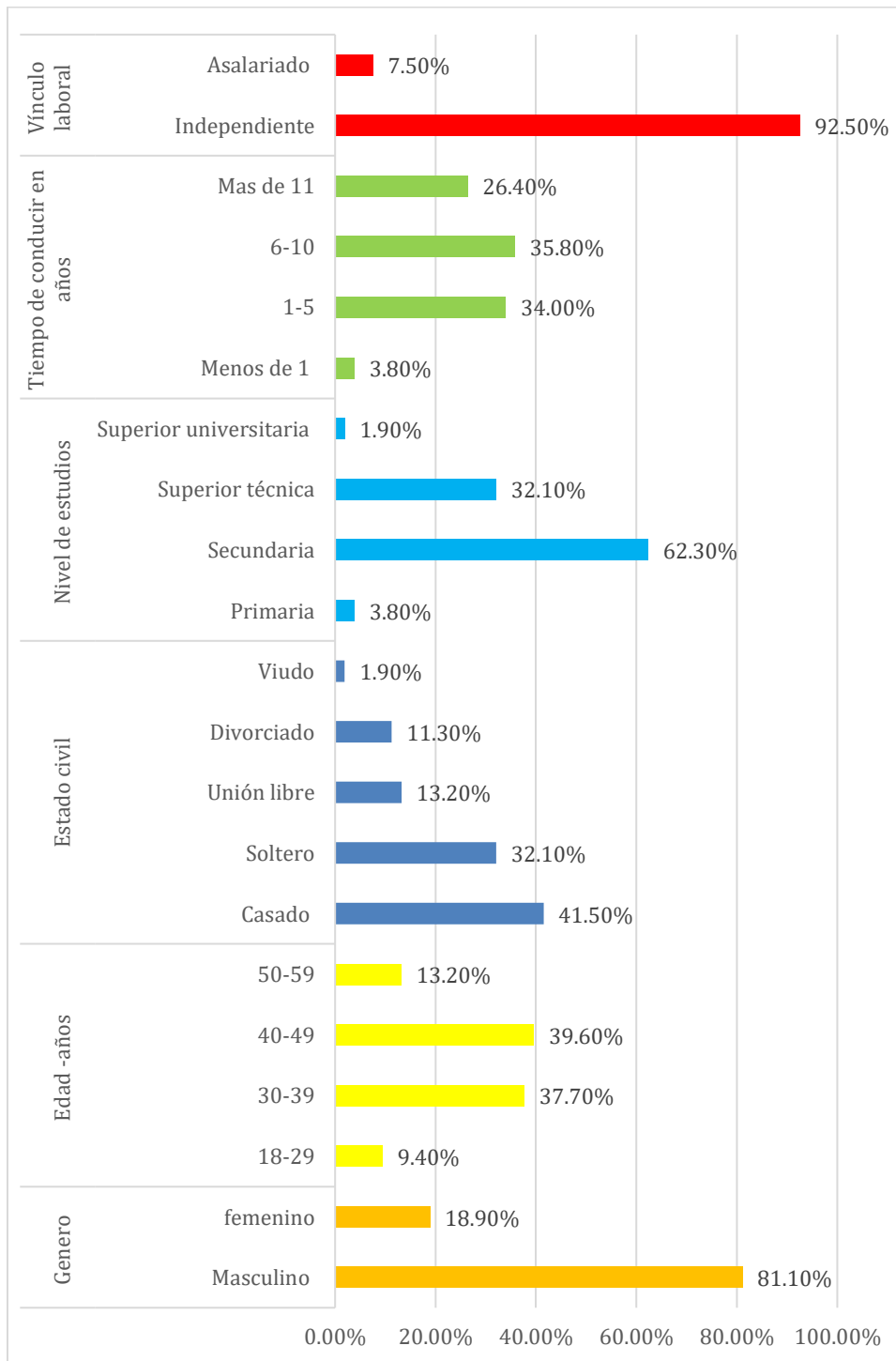
RESULTADOS

TABLA N.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO RELACIÓN ENTRE CONDICIONES DE TRABAJO Y CALIDAD DE SUEÑO EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS		N°	%
GÉNERO	Masculino	43	81,1%
	femenino	10	18,9%
EDAD -AÑOS	18-29	5	9,4%
	30-39	20	37,7%
	40-49	21	39,6%
	50-59	7	13,2%
ESTADO CIVIL	Casado	22	41,5%
	Soltero	17	32,1%
	Unión libre	7	13,2%
	Divorciado	6	11,3%
	Viudo	1	1,9%
NIVEL DE ESTUDIOS	Primaria	2	3,8%
	Secundaria	33	62,3%
	Superior técnica	17	32,1%
	Superior universitaria	1	1,9%
TIEMPO DE CONDUCIR EN AÑOS	Menos de 1	2	3,8%
	1-5	18	34,0%
	6-10	19	35,8%
	Más de 11	14	26,4%
VÍNCULO LABORAL	Independiente	49	92,5%
	Asalariado	4	7,5%
	TOTAL	53	100,0%

Fuente elaboración propia

De los resultados que se mostraron en la tabla 1 se observó que del total de conductores que participaron en el presente estudio 81.1% fueron del sexo masculino y el 18.9% del sexo femenino. Así mismo el 39.6% fueron de entre las edades de 40 a 49 años, el 37.7% de 30 a 39 años, el 13.2% de 50 a 59 años y el 9.4% de 18 a 29 años. Sobre el estado civil el 41.5% fueron casados, el 32.1% solteros, el 13.2% unión libre, el 11.3% divorciado y el 1.9% viudo. En el nivel de estudio el 62.3% tuvieron estudios secundarios, el 32.1% estudios superiores técnico, el 3.8% estudios primarios y el 1.9% estudios superiores universitario. Información que se puede verificar en el grafico N°1.



**GRÁFICO .1 DATOS SOCIODEMOGRAFICOS DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO
RELACIÓN ENTRE CONDICIONES DE TRABAJO Y CALIDAD DE SUEÑO EN
CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS**

OBJETIVOS ESPECIFICOS

TABLA N.2 NIVEL DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO Y LA CALIDAD DE SUEÑO EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS

NIVELES		N°	%
Condiciones de trabajo	Buena	16	30,2%
	Mala	37	69,8%
Calidad de sueño	Normal	7	13,2%
	Patológica	46	86,8%
	Total	53	100,0%

Fuente elaboración propia

De los resultados que se muestran en la tabla 2 se observa que, del total de conductores, el 69.8% manifestaron haber tenido malas condiciones de trabajo y el 30.2% buenas condiciones en el trabajo.

Se determinó también que el 86.8% tiene una calidad de sueño patológica y el 13.2% una calidad de sueño normal. Información que se puede verificar en el grafico N° 2.

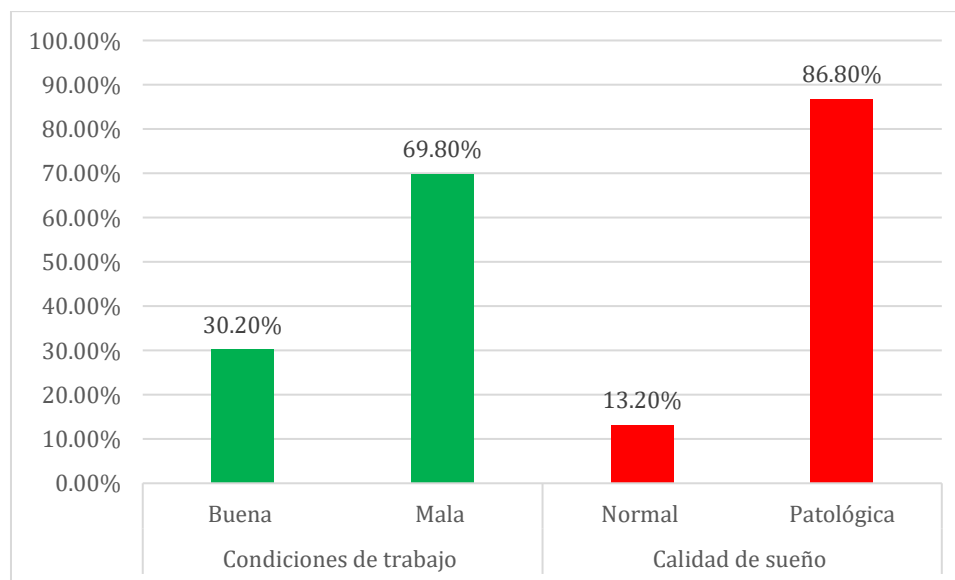


GRÁFICO 2. NIVEL DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO Y LA CALIDAD DEL SUEÑO EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS

TABLA N 3. CONDICIONES DE TRABAJO EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS

	ITEMS	N°	%
TRABAJO DIARIO	Menos de 5 horas	2	3.8%
	De 5 a 8 horas	19	35.8%
	De 9 a 11 horas	17	32.1%
	Más de 11 horas	15	28.3%
TRABAJO A LA SEMANA	Menos de 3 días	4	7.5%
	De 4 a 5 días	25	47.2%
	6 días	12	22.6%
	Todos los días	12	22.6%
VECES DE ALIMENTO AL DÍA	Dos veces al día	12	22.6%
	Tres veces o más	41	77.4%
PAUSAS ACTIVAS EN LA JORNADA	Ninguna	9	17%
	Una	12	22.6%
	Dos	11	20.8%
	Tres	13	24.5%
	Más de tres	8	15.1%
SALUD MENTAL Y FÍSICA EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES	Muy buena	2	3.8%
	Buena	8	15.1%
	Regular	30	56.6%
	Mala	7	13.2%
	Muy mala	6	11.3%
FRECUENCIA DE IR AL MEDICO	Ninguna	31	58.5%
	Entre una y dos veces al mes	5	9.4%
	Cada seis meses	5	9.4%
	Una vez al año	12	22.6%
POSTURA AL MANEJAR ES	Muy mala	18	34.0%
	Mala	11	20.8%
	Regular	16	30.2%
	Buena	7	13.2%
	Muy buena	1	1.9%

ESTADO DEL VEHÍCULO	Mala	1	1.9%
	Regular	14	26.4%
	Buena	29	54.7%
	Muy buena	9	17%
RIESGOS EN SU PUESTO DE TRABAJO	Poco expuesto	4	7.5%
	Probablemente expuesto	5	9.4%
	Expuesto	27	50.9%
	Muy expuesto	17	32.1%
HA SUFRIDO ACCIDENTE	Si	20	37.7%
	No	33	62.3%

Fuente elaboración propia

De los resultados que se muestran en la tabla 3, se determina que el mayor porcentaje del trabajo diario fue un 35.8% de 5 a 8 horas y seguido con un 32.1% de 9 a 11 horas y en menor porcentaje 3.8% menos de 5 horas.

Sobre cuantos días trabajo a la semana el mayor porcentaje fue en un 47.2% de 4 a 5 días y en menor porcentaje 7.5% menos de 3 días.

Respecto a cuantas veces se alimentó al día el mayor porcentaje fue en un 77.4% de tres veces o más y en menor porcentaje 22.6% dos veces al día.

Sobre las pausas activas en la jornada el mayor porcentaje fue en un 24.5% 3 pausas y en menor porcentaje 17% ninguna pausa.

Sobre la salud mental y física el mayor porcentaje fue en un 56.6% de nivel regular y en menor porcentaje 3.8% de nivel muy buena.

Sobre la frecuencia de visitar al médico el mayor porcentaje fue en un 58.5% de ninguna visita y en menor porcentaje 9.4% tanto para “entre una y dos semanas al mes” y “cada seis meses” respectivamente.

Respecto a la postura al manejar el mayor porcentaje fue en un 34% de nivel muy malo y en mayor porcentaje 1.9% de nivel muy bueno.

Sobre el estado del vehículo el mayor porcentaje fue en un 54.7% de nivel regular y en menor porcentaje 1.9% de nivel malo.

Sobre los riesgos en su puesto de trabajo el mayor porcentaje fue en un 50.9% de expuesto a riesgos y en menor proporción 7.5% poco expuesto.

Y sobre si ha sufrido algún accidente de tránsito manifestaron que no el 62.3% y si en un 37.7%. Información que se puede verificar en el grafico n 3.

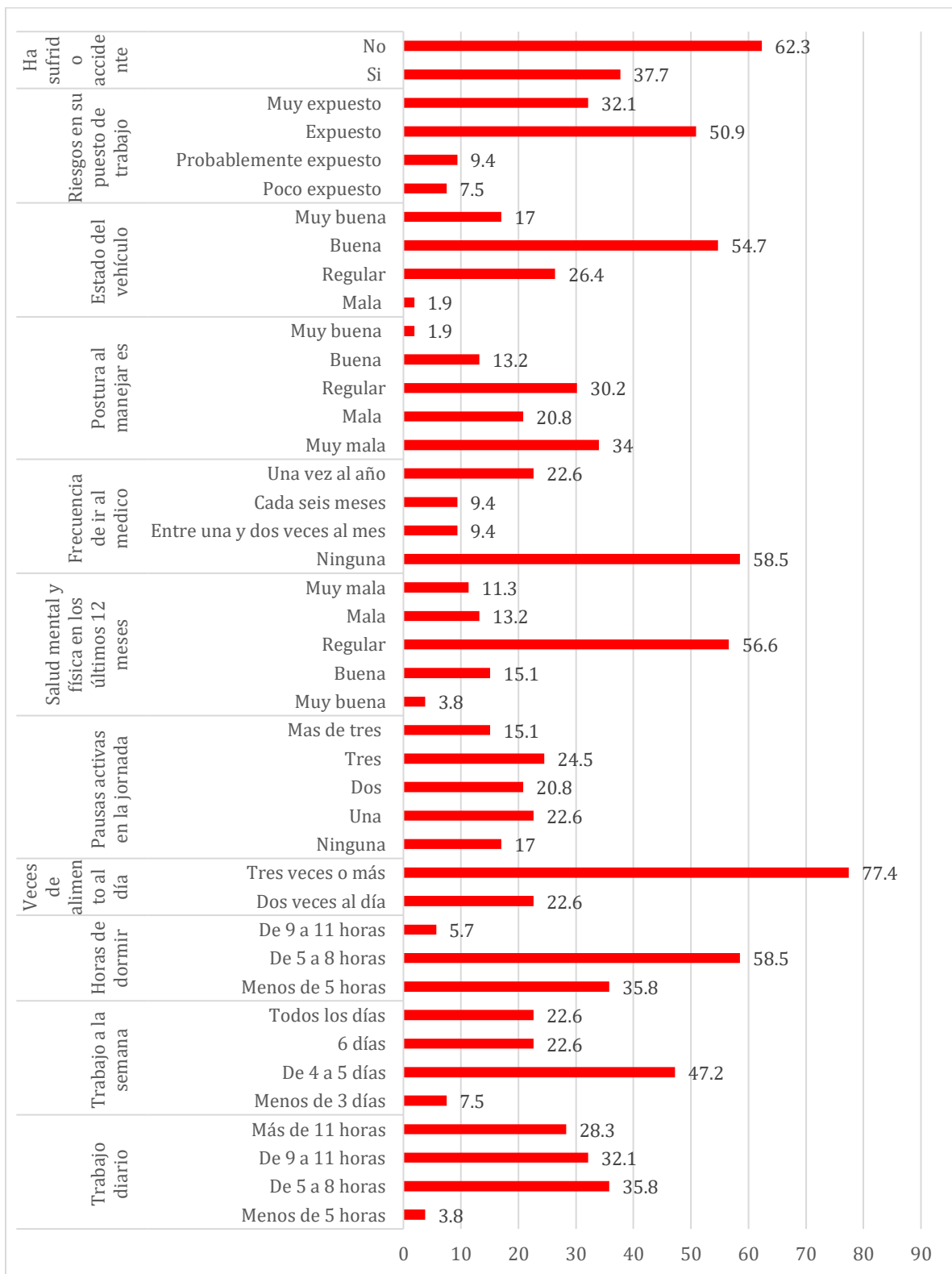


GRÁFICO 3. CONDICIONES DE TRABAJO EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS

TABLA N 4. CALIDAD DEL SUEÑO EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS

CALIDAD SE SUEÑO		N°	%	
CALIDAD DE SUEÑO SUBJETIVA	Bastante buena	3	5.7%	
	Buena	15	28.3%	
	Mala	29	54.7%	
	Bastante mala	6	11.3%	
LATENCIA DE SUEÑO	Ha tardado en dormir por las noches	≤15 minutos	12	22.6%
		16-30 minutos	20	37.7%
		31-60 minutos	19	35.8%
		>60 minutos	2	3.8%
		Ninguna vez en el último mes	14	26.4%
	No poder conciliar el sueño la primea ½ hora	Menos 1 vez a la semana	20	37.7%
	Una o dos veces / semana	11	20.8%	
	Tres o más veces / semana	8	15.1%	
DURACIÓN DEL DORMIR	>7horas	9	17.0	
	6-7 horas	3	5.7	
	5-6 horas	29	54.7	
	<5 horas	12	22.6	
EFICIENCIA DEL SUEÑO HABITUAL	>85%	3	5.7	
	75-84%	11	20.8	
	65-74%	1	1.9	
	<65%	38	71.7	

ALTERACIONES DEL SUEÑO	Ninguna vez en el último mes	2	3.8%
	Menos de una vez a la semana	15	28.3%
	Una o dos veces a la semana	34	64.2%
	Tres o más veces a la semana	2	3.8%
USO DE MEDICAMENTOS PARA DORMIR	Ninguna vez en el último mes	19	35.8%
	Menos de 1 vez a la semana	6	11.3%
	Una o dos veces / semana	11	20.8%
	Tres o más veces / semana	17	32.1%
	Ninguna vez en el último mes	19	35.8%
DISFUNCIÓN DIURNA	Menos de 1 vez a la semana	6	11.3%
	Una o dos veces / semana	11	20.8%
	Tres o más veces / semana	17	32.1%
	Ningún problema	6	11.3%
	Problema muy ligero	17	32.1%
PROBLEMAS DE ÁNIMOS	Algo de problema	20	37.7%
	Un gran problema	10	18.9%
	TOTAL	53	100.0%

Fuente elaboración propia

De los resultados que se muestran en la tabla 4, se determina que, el mayor porcentaje de calidad de sueño subjetiva fue mala en un 54.7% y en menor porcentaje 5.7% fue bastante buena.

Sobre la latencia de sueño tenemos: el mayor porcentaje del tiempo que demora al dormir fue un 35.8% de 31 a 60 minutos y en menor porcentaje 3.8% de > a 60 minutos. El mayor porcentaje de no poder conciliar el sueño la primera $\frac{1}{2}$ hora fue < de una vez a la semana en un 37.7% y en menor porcentaje 15.1% de tres o más veces a la semana.

Sobre la duración del dormir el mayor porcentaje fue un 54.7% de 5 a 6 horas y en menor porcentaje 5.7% de 6 a 7 horas.

El mayor porcentaje de la eficiencia del sueño habitual fue un 71.7% de “<65%” y en menor porcentaje 5.7% de “> al 85%”.

Sobre las alteraciones del sueño el mayor porcentaje fue un 62.4% de una o dos veces a la semana y en menor porcentaje 3.8% para “ninguna vez en el último mes” y para “tres o más veces a la semana” respectivamente.

Respecto al uso de medicamentos al dormir el mayor porcentaje fue un 38.5% de ninguna vez el último mes y en menor porcentaje 11.3% menos de una vez a la semana.

Sobre la disfunción diurna tenemos: el mayor porcentaje de somnolencia fue un 35.8% ninguna vez en el último mes muy seguido un 32.1% tres o más veces / semana y en menor porcentaje 11.3% de menos de 1 vez a la semana. Y sobre los problemas de ánimos el mayor porcentaje fue en un 37.7% de algo de problemas y en menor porcentaje 11.3% ningún problema. Información que se puede verificar en el grafico n 4.

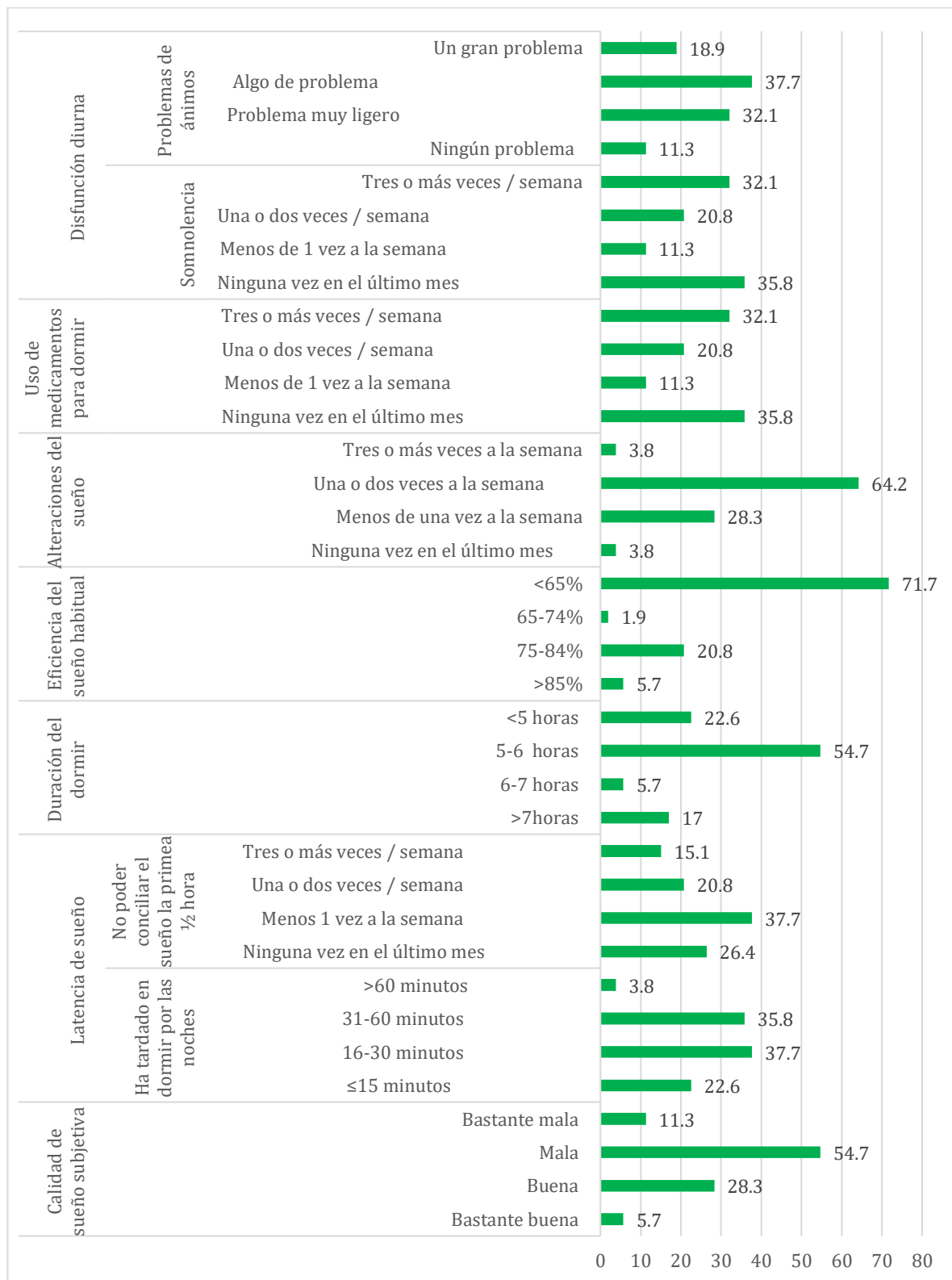


GRÁFICO 4. CALIDAD DE SUEÑO EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS

ANALISIS INFERENCIAL

TABLA N.5 RELACIÓN ENTRE LAS CONDICIONES DE TRABAJO Y LA CALIDAD DE SUEÑO EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS”

Condiciones de trabajo		Calidad de sueño		Total
		Mala	Buena	
Mala	n	35	2	37
	%	66,0%	3,8%	69,8%
Buena	n	11	5	16
	%	20,8%	9,4%	30,2%
Total	n	46	7	53
	%	86,8%	13,2%	100,0%

Fuente elaboración propia

CORRELACIONES				
			Condiciones trabajo	Calidad de sueño
RHO DE SPEARMAN	Condiciones de trabajo	Coeficiente de correlación	1,000	,350*
		Sig. (bilateral)	.	,010
		N	53	53
	Calidad de sueño	Coeficiente de correlación	,350*	1,000
		Sig. (bilateral)	,010	.
		N	53	53

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Al realizar el análisis inferencial con la prueba estadística rho de spearman se observa resultado del p-valor o sig.(bilateral) =0.010, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula H_0 y en consecuencia se acepta la hipótesis alternativa H_1 .

Entonces se concluye que estadísticamente existe correlación directa significativa (rho de spearman 0.350*) entre las condiciones de trabajo y la calidad del sueño en conductores de una empresa de taxis.

DISCUSIÓN

El objetivo principal del estudio, "Determinar la relación entre condiciones de trabajo y calidad de sueño en conductores de una empresa de taxis", entonces se concluye que estadísticamente existe correlación directa significativa (ρ de spearman 0.350*) entre las condiciones de trabajo y la calidad de sueño en conductores de una empresa de taxis. A la misma conclusión llegó Abdulrahman A, et al, en Malasia 2020, en su estudio "La relación entre la fatiga y el rendimiento al conducir: una revisión y orientaciones para futuras investigaciones", al hallar relación existente entre la fatiga al conducir y el desempeño al conducir; de la misma forma Deza, F y Rey de Castro, J; en su tesis "Hábitos de sueño, fatiga y somnolencia en conductores de buses de Chiclayo-Perú 2017" al hallar asociación significativamente con cabecear al conducir y el número de años como conductor de buses. Similares resultados llegaron Serrano, M; et al en su estudio "variables predictivas de la calidad del sueño en los profesionales de la conducción 2021", al determinar la capacidad predictiva y su relación de algunas variables que afectan a los conductores sobre la calidad de sueño.

Ledesma R, et al en su tesis Trabajo y salud en conductores de taxis afirma que, como es esperable, las condiciones de trabajo impactan en la salud de los trabajadores. Además, según los taxistas, los síntomas depresivos están relacionados tanto con la sobrecarga de trabajo como con la falta de tiempo para la familia.

Asimismo, respecto al objetivo específico N°1, Describir las condiciones de trabajo en conductores de una empresa de taxis, el mayor porcentaje del trabajo diario fue un 35.8% de 5 a 8 horas, días trabajo a la semana un 47.2% de 4 a 5 días, se alimentó de tres veces a más al día un 77.4%, realiza 3 pausas activas en la jornada un 24.5%, un 56.6% de tiene un nivel regular de salud física y mental, frecuentan al médico un 58.5% de ninguna visita, nivel muy malo al manejar un 34%, estado del vehículo un 54.7% de nivel regular, expuestos a riesgos de trabajo un 50.9% y un 62.3% ha sufrido algún accidente de tránsito.

Datos superiores son los que reportó Saavedra M, (34) en cuanto a horas de trabajo al día con 14 horas, de la misma forma lo hizo Aranda y Aguilera (5) con respecto a las horas de trabajo diarias que implican trabajar turnos de más de diez horas, estar expuesto principalmente a variaciones meteorológicas, agotamiento del trabajador, ambientes ruidosos, gases nocivos, movimientos repetitivos, bacterias y virus, y robos.;

de igual forma en el estudio de Huamaní S, (35) el 60.5% de los trabajadores refirieron estar expuestos a riesgos químicos respiratorios, el 57.9% a radiación, el 51.3% a ruidos, el 53.9% a caídas, el 64.5% a posturas incómodas. Beltrán, F (29) afirma que las condiciones de trabajo son coherentes con otros estudios en cuanto al exceso de horas de trabajo y la falta de garantía en condiciones mínimas de trabajo, y por otro lado Sandoval, O (30) afirma que estas actividades son peligrosas.

También Sepúlveda G, (31) manifiesta datos muy similares al afirmar que las condiciones de trabajo de los conductores son inadecuadas y les afectan negativamente en varios aspectos. De igual importancia es el estudio de Mancilla, C (32) al evaluar las condiciones de trabajo nocturno, descubrieron estadísticas comparables, con una media de 46 años y 6 horas de sueño, respectivamente. Además de identificar peligros químicos, físicos, ergonómicos, psicológicos, organizativos y públicos. Quien también encontró datos similares en cuanto a edad fue Quispe D, (12) con 49 años, además de sobrepeso y obesidad. Saavedra M, (34) reportó datos parecidos en cuanto a edad con 46 años y 14 años de experiencia. Por lo contrario, Peña P, (36) manifestó datos inferiores en cuanto a edad con 38 años de promedio en relación a otros

Luengo C; y Montoya, P; en su tesis Condiciones de Trabajo en profesionales sanitarios de hospitales públicos en Chile afirma que, el trabajo ocupa una parte importante de la vida cotidiana y del tiempo de las personas en las culturas modernas, y puede ser definido a partir de dos elementos básicos: "lo que se hace", o actividad laboral propiamente dicha, y "en qué condiciones se hace". Este último se denomina "condiciones de trabajo" y, aunque sus definiciones proceden de diversas disciplinas, autores y organizaciones, todas ellas tienen como objetivo promover la salud de los empleados. Por otra parte, determinados entornos de trabajo pueden poner en peligro la salud de los empleados. En consecuencia, el entorno laboral de una organización tiene un impacto significativo en el rendimiento, la productividad y la motivación de los empleados, lo que a su vez repercute en el éxito de la empresa. En conclusión, con respecto al objetivo específico N°2 Describir la calidad de sueño en conductores de una empresa de taxis, la calidad de sueño subjetiva fue mala en un 54.7%, tiempo que demora al dormir fue un 35.8% de 31 a 60 minutos, conciliar el sueño la primera ½ hora fue < de una vez a la semana en un 37.7%, duración del dormir un 54.7% de 5 a 6 horas, eficiencia del sueño habitual fue un 71.7% de "<65%", alteraciones del sueño un

62.4% de una o dos veces a la semana, uso de medicamentos al dormir un 38.5% de ninguna vez el último, somnolencia fue un 35.8% ninguna vez en el último mes y problemas de ánimos un 37.7% de algo de problemas. Conclusiones similares son las reportadas por al afirmar que, Quispe D, (12) el 55.67% presenta una mala calidad de sueño y el 57.14% presenta somnolencia diurna, de la misma forma reportó Mancilla C, (32) con 6 horas de sueño diarias. Lo mismo hizo Chávez B, (33) al afirmar que la mayoría de participantes presentó somnolencia diurna normal 81,9%, y excesiva en 18,1%.

De igual importancia las conclusiones dadas por Saavedra M, (34) al concluir que, las horas diarias de sueño, horas diarias de trabajo, los años de experiencia, el número de días libres a la semana, el consumo de drogas y alcohol, la edad, el número de hijos, el estado civil, la paternidad y el peso fueron los factores que se relacionaron con la somnolencia diurna.; asimismo Peña P, (36) reportó que del total de conductores el 17,7% (78) presentaron somnolencia diurna, la cual estuvo asociada con tener seis o menos horas de sueño al día. (36)

Navarrete E; afirma que, los seres humanos tienen ritmos biológicos producidos por osciladores internos heredados genéticamente; las influencias externas como el ciclo luz-oscuridad, el entorno social y, por supuesto, el horario de trabajo pueden modificar estos ritmos. La desorganización o desincronización entre los ritmos producidos por el reloj biológico y el ciclo ambiental de 24 horas provoca una modificación de los ritmos circadianos. (6) Es factible adaptarse a trabajar de noche, aunque sea gradualmente. Por otra parte, el cuerpo humano está más adaptado a permanecer despierto y activo durante el día; en consecuencia, la adaptación al trabajo nocturno nunca se conseguiría del todo, ya que se perdería en los días libres.

V. CONCLUSIONES

1. Con respecto al objetivo general, se determina que las condiciones de trabajo y la calidad del sueño de los taxistas están directamente correlacionados de forma estadísticamente significativa.
2. En relación al objetivo específico 1, se determina que la mayoría realiza un trabajo diario de 5-8 horas, trabajan de 4 a 5 horas a la semana 47,2%, se alimenta 3 o más veces al día 77,4%, realiza tres pautas activas al día 24,5%, una regular salud mental física los últimos 12 meses: 56,6%, no realiza ninguna visita al médico (58,5%), muy mala postura al manejar (34%), buen estado del vehículo 54,7%, no ha sufrido accidentes: 62,3% y la mayoría consideró estar expuesto a riesgos (50,9%).
3. En relación al objetivo específico 2, se determina que, la calidad del sueño subjetivo es mala con 54,7%, la latencia de sueño tenemos: demora al dormir 35.8% de 31 a 60 minutos, conciliar el sueño la primera ½ hora fue < de una vez a la semana en un 37.7%, duración del dormir un 54.7% de 5 a 6 horas, eficiencia del sueño habitual un 71.7% de “<65%”, alteraciones del sueño un 62.4% de una o dos veces a la semana, uso de medicamentos al dormir un 38.5% de ninguna vez el último mes, disfunción diurna: somnolencia un 35.8% ninguna vez en el último mes y problemas de ánimos el mayor porcentaje fue en un 37.7% de algo de problemas.

VI. RECOMENDACIONES

- A la Asociación de taxis que vele por la salud de sus trabajadores, y que proporcionen las condiciones mínimas de trabajo a sus conductores, brindando vehículos en buen estado, asientos ergonómicos, que incluyan pausas activas en sus jornadas laborales, y que les den la facilidad para que los trabajadores se realicen sus chequeos médicos.
- A los conductores de taxis, que no se descuiden su salud tanto físico o mental, realizándose controles médicos; y que cada 2 o 3 horas al día realicen pausas activas para que no se generen malas posturas y malos hábitos.
- Al personal de Terapia Física, realizar campañas extramurales, charlas o capacitaciones que ayuden a informar a los conductores y/o público en general sobre afecciones musculoesqueléticas, y dar a conocer las consecuencias de no tratarse a tiempo.
- Público en general informarse para conocer mejor las distintas enfermedades y patologías que pueden desencadenarse a causa de las malas posturas y hábitos, así como el valor de la fisioterapia, que puede ayudar a los pacientes a sentirse con mucha más energía y mejorar su calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Bidasca L. Taxis más seguros. Madrid, Bruselas: Fundación Mapfre, etc; 2016.
2. Ledesma Rubén Daniel, Poó Fernando Martín, Úngaro Jorge, López Soledad Susana, Cirese Ana Paula, Enev Ana et al. Trabajo y Salud en Conductores de Taxis. Cienc Trab. [Internet]. 2017 Ago [citado 2024 Mar 14]; 19(59): 113-119. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000200113&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000200113>.
3. Bonilla RLR, Gafaro RAI. Condiciones laborales y riesgos psicosociales en conductores de transporte público. Revista Cubana de Salud y Trabajo. 2017;18(2):48-56.
4. Suclupe Chambe AP. Prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en taxistas de una empresa de taxi de la ciudad de Tacna 2021. Repositorio Institucional - UPT [Internet]. 28 de diciembre de 2022 [citado 14 de marzo de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2782>
5. Análisis de las Condiciones Laborales de los Conductores de Taxi en la Ciudad de Bogotá [Internet]. [citado 14 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/48591>
6. Palma P. ¿Cuánto gana en promedio un taxista en el Perú? | ATU | MTC | Respuestas | La República [Internet]. 2022 [citado 14 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://larepublica.pe/datos-lr/respuestas/2022/11/06/cuanto-gana-en-promedio-un-taxista-en-el-peru-atu-mtc-atmp>
7. Guevara Ipushima KG, Torres Jara ET. Calidad de sueño y somnolencia diurna en conductores de taxi de una empresa privada en Lima Metropolitana - Santiago de Surco, 2016. 2016 [citado 14 de marzo de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/647>
8. Nivel de Somnolencia Diurna en Conductores de Transporte Urbano y su Relación con Accidentes de Tránsito Arequipa - 2018 [Internet]. [citado 14 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/3ea2f423-14f6-40d7-8604-20455e61a0f4>

9. Análisis de los efectos de la nocturnidad laboral permanente y de la rotación de turnos en el bienestar, la satisfacción familiar y el rendimiento perceptivo-visual de los trabajadores
10. Barrientos-Trigo S. La turnicidad como factor determinante en la aparición de insomnio en población laboral: revisión sistemática. Revista Española de Salud Pública. 14 de julio de 2020;12-12.
11. Calidad de sueño y niveles de ira en conductores de transporte interprovincial tipo cama baja Lima 2017 [Internet]. [citado 14 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/6558>
12. Factores asociados a la mala calidad de sueño y a la somnolencia diurna en conductores de transporte interprovincial Arequipa 2022 [Internet]. [citado 14 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4865788>
13. Fiestas Urbina HM. Fisioten: Sistema Integral de Fisioterapia para Pacientes con Tendinitis. 23 de febrero de 2021 [citado 15 de marzo de 2024]; Disponible en: <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio//handle/20.500.12404/18376>
14. condiciones de trabajo | OIT/Cinterfor [Internet]. [citado 5 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.oitcinterfor.org/taxonomy/term/3445#:~:text=Factores%20%C3%A4Dsicos%2C%20sociales%20y%20administrativos,trabajador%20ejerce%20su%20actividad%20profesional>
15. Perú LT. Biz Latin Hub. 2017 [citado 5 de mayo de 2024]. ¿Cuáles son las leyes laborales en Perú? Disponible en: <https://www.bizlatinhub.com/es/cuales-son-las-leyes-laborales-en-peru/>
16. 6 factores claves que influyen en el desempeño laboral [Internet]. [citado 5 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://cursalab.io/blog/factores-influyen-desempeno-laboral/>
17. Descanso insuficiente puede alterar la calidad de vida» Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social [Internet]. [citado 5 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://portal.mspbs.gov.py/descanso-insuficiente-puede-alterar-la-calidad-de-vida/>
18. Fisiología del sueño | blog_invanep [Internet]. [citado 5 de mayo de 2024]. Disponible en: https://invanep.com/blog_invanep/fisiologia-del-sueno

19. Oncosalud. Dormir bien: ¿cuál es la importancia del sueño en nuestra salud? [Internet]. [citado 5 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://blog.oncosalud.pe/dormir-bien-cual-es-la-importancia-del-sueno-en-nuestra-salud>
20. www.elsevier.com [Internet]. [citado 5 de mayo de 2024]. Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos (por la World Sleep Society). Disponible en: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/los-10-mandamientos-de-la-higiene-del-sueno-para-adultos-por-la-world-sleep-society>
21. Blogs Quirónsalud [Internet]. [citado 5 de mayo de 2024]. Problemas de sueño: qué factores nos impiden dormir y cómo combatirlos. Disponible en: <https://www.quironsalud.com/blogs/es/psicologia-salud/problemas-sueno-factores-impiden-dormir-combatirlos>
22. Erro M. E., Zandío B. Las hipersomnias: diagnóstico, clasificación y tratamiento. Anales Sis San Navarra [Internet]. 2007 [citado 2024 mayo 05]; 30(Supl 1): 113-120. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200010&lng=es.
23. Arboledas GP. Introducción: ¿Qué es la excesiva somnolencia diurna? Causas, prevalencia y clínica. [citado 5 de mayo de 2024]; Disponible en: https://www.academia.edu/67985748/Introducci%C3%B3n_qu%C3%A9_es_la_excesiva_somnolencia_diurna_causas_prevalencia_y_cl%C3%ADnica
24. Ciclos de sueño: ¿qué son y cómo funcionan? [Internet]. [citado 5 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.bupasalud.com/salud/ciclos-del-sueno>
25. Trastornos del sueño - Síntomas y causas - Mayo Clinic [Internet]. [citado 5 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/sleep-disorders/symptoms-causes/syc-20354018>
26. Diferencias entre los diferentes tipos de sueño | ISEP [Internet]. ISEP Perú. 2017 [citado 5 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://isep.com/pe/actualidad/cerebro-en-vigilia-y-en-sueno-diferencias/>
27. Definición de [Internet]. [citado 5 de mayo de 2024]. Conductor – Definición de. Disponible en: <https://definicion.de/conductor/>

28. Factor humano en la seguridad vial: Tipos de conductores [Internet]. Touring Perú. 2020 [citado 5 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.touring.pe/afiliados/seguridad-vial/tipos-de-conductores/>
29. Franco B, Catalina A. Condiciones de trabajo y accidentalidad de tránsito en conductores de taxi del Municipio de Soacha [Internet] [Trabajo de grado - Maestría]. Universidad Nacional de Colombia; 2023 [citado 14 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/83118>
30. Sandoval Ocaña JI. Condiciones de Trabajo, Riesgos y Daños a la Salud en Trabajadores de Cruceros del Oriente de la Ciudad de México [Internet] [Thesis]. Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Xochimilco; 2020 [citado 5 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/handle/123456789/43798>
31. Guerra EBS, Suazo SVV, Campo VAR. Condiciones laborales, salud y calidad de vida en conductores. Revista Cuidarte [Internet]. 2020 [citado 5 de mayo de 2024];11(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3595/359565318020/html/>
32. Mancilla Cabezas, A Condiciones del trabajo nocturno y exceso de peso en taxistas de la ciudad de Cali en el año 2019. [Internet]. Colombia: Universidad de Valle; 2019 [citado: 2024, marzo] 1 recurso en línea (99 páginas)
33. Chávez Bautista RA. Calidad de sueño y somnolencia en conductores de buses interprovinciales de una agencia de transporte en la Victoria, Lima. Sleep quality and sleepiness in interprovincial bus drivers of a transportation agency in la Victoria, Lima [Internet]. 2 de julio de 2023 [citado 5 de mayo de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/9124>
34. Saavedra Méndez JD. Factores relacionados a somnolencia diurna en choferes de transporte público. Universidad Privada Antenor Orrego - UPAO [Internet]. 2022 [citado 5 de mayo de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/9087>
35. Huamaní Sucapuca JC. Condiciones de trabajo y satisfacción laboral en conductores de una empresa de transporte de carga con base en Juliaca 2020. 2021 [citado 14 de marzo de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9552>

36. Peña-Prado Karina, Rey de Castro Jorge, Talaverano-Ojeda Armando. Factores asociados a somnolencia diurna en conductores de transporte público de Lima Metropolitana. Rev. Perú. med. exp. salud pública [Internet]. 2019 oct [citado 2024 mayo 05]; 36(4): 629-635. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342019000400010&lng=es.
<http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2019.364.4305>.
37. Cieza Ramos SM. Las condiciones laborales y su relación con el desempeño de los colaboradores de una empresa retail, Chiclayo 2022. 2023 [citado 5 de mayo de 2024]; Disponible en: <http://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/6213>
38. Salazar Zevallos JCE. Clima organizacional y satisfacción laboral de los colaboradores de una mype de transportes interprovincial Ferreñafe - Chiclayo 2020. Repositorio Institucional - USS [Internet]. 2022 [citado 5 de mayo de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.uss.edu.pe//handle/20.500.12802/10535>
39. Puican L, Jesús R. Factores relacionados a mala calidad de sueño en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, 2022. 2022 [citado 5 de mayo de 2024]; Disponible en: <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4870953>
40. Ñañez Pintado CP. Relación entre condiciones de trabajo y satisfacción laboral de los colaboradores de una pequeña empresa de seguridad, Lambayeque 2021. Repositorio Institucional - UCV [Internet]. 2022 [citado 5 de mayo de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/83733>
41. Custodio Effio AJ, Tarrillo Nuntón L. Sistema de monitoreo para detección de somnolencia en choferes de rutas interprovinciales de empresas de transporte de Chiclayo. 2021 [citado 5 de mayo de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/10059>
42. Zubiaut Camacho EF. Relación Entre Calidad del Sueño y Somnolencia Diurna en Conductores de Transporte Pesado, Arequipa 2019. 20 de abril de 2019 [citado 5 de mayo de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/8843>

ANEXOS N° 01:

Declaratoria de autenticidad (autor)

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Llamunaque Neira, Yasmin Petronila, identificado con DNI N° 75020446, me dirijo a Ud. para efectos de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Particular de Chiclayo, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Tecnología Humana, Especialidad de Terapia Física y Rehabilitación declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es verás y auténtica.

Del mismo modo, certifico bajo juramento que todos los hechos y datos que presenta esta tesis son reales y auténticos.

En tal sentido, me someto a las reglas de las normas académicas de la Universidad Particular de Chiclayo y acepto la responsabilidad relacionada por cualquier falsedad, ocultación u omisión de los trabajos y material presentados.

Chiclayo, 21 de junio del 2024



Bach. Llamunaque Neira Yasmin Petronila

ANEXO N° 02: Declaratoria de autenticidad (asesor)


DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Cabrera Rivadeneira Zoila Esther identificado con DNI N°16692017 , me dirijo a Ud. para efectos de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Particular de Chiclayo, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Tecnología Humana, Especialidad de Terapia Física y Rehabilitación declaro bajo juramento que he concluido en el proceso de asesoramiento de la Bachiller Llamunaque Neira Yasmin Petronila, en el desarrollo de la tesis titulada "RELACIÓN ENTRE CONDICIONES DE TRABAJO Y CALIDAD DE SUEÑO EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS"

Cabe señalar las siguientes bondades de la tesis en mención:

1. Existe coherencia lógica entre el Problema, los Objetivos y las hipótesis.
2. El Marco Teórico desarrollado cumple con los requisitos de claridad y suficiencia.
3. La Metodología utilizada es la adecuada, y coherente con la investigación.

Chiclayo, 17 de Julio del 2024


.....
Mg. Zoila Esther Cabrera Rivadeneira
TECNOLOGO MEDICO
CTMP. N° 2079

MG. TM Cabrera Rivadeneira Zoila Esther

ANEXO N° 03: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por la presente, yo....., identificado con DNI N°,
certifico que he recibido las instrucciones y que consiento voluntariamente participar en el
estudio “RELACIÓN ENTRE CONDICIONES DE TRABAJO Y CALIDAD DE SUEÑO EN
CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS”, por ende, confío en que los datos
obtenidos serán únicamente para asuntos académicos y garantizándome una absoluta
reserva.

Firmo este formulario de consentimiento informado conjuntamente con el investigador que ha
proporcionado las explicaciones para que refleje mi disponibilidad.

Fecha.....

Firma del paciente

Firma del Investigador

ANEXO N° 04: Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO DE CONDICIONES LABORALES

El presente formulario hace parte del proceso de recolección de información del trabajo de investigación que lleva por nombre “Relación entre condiciones de trabajo y calidad del sueño en conductores de una empresa de taxis”.

1. El usuario acepta participar de la encuesta y el propósito de la investigación *
Marca solo uno: SI () NO ()

INFORMACION SOCIODEMOGRAFICA

2. Género: M () F ()
3. ¿Cuántos años tiene?
() 17 o más
() 18 – 29
() 30 – 39
() 40 – 49
() 50 – 59
() 60 o más
4. Estado civil
() Casado
() Soltero
() Unión libre
() Divorciado
() Viudo
5. Nivel de estudios (marca solo uno)
() Analfabeto
() Primaria
() Secundaria
() Superior Técnica
() Superior universitaria
6. ¿Cuántos años lleva ejerciendo su labor de conductor?
() Entre 1 a 5 años
() Entre 6 a 10 años
() Más de 11 años
() Menos de 1 año
7. Tipo de vinculación laboral
() Independiente
() Asalariado

ESCENARIO LABORAL

8. ¿Cuántas horas trabaja al día?
() Menos de 5 horas

- De 5 a 8 horas
 - De 9 a 11 horas
 - Más de 11 horas
9. ¿Cuántas veces trabaja a la semana?
- Menos de 3 días
 - De 4 a 5 días
 - 6 días
 - Todos los días
10. ¿Actualmente con cuáles prestaciones legales se encuentra?
Seleccione todos los que corresponda
- ARL
 - EPS
 - Fondo de pensiones
 - Otra
 - No cuenta con prestaciones legales
11. ¿Cuántas horas duerme aproximadamente?
- Menos de 5 horas
 - De 5 a 8 horas
 - De 9 a 11 horas
 - Más de 12 horas
12. ¿Cuántas veces se alimenta al día?
- No se alimenta
 - Una vez al día
 - Dos veces al día
 - Tres veces o más
13. Entendiendo pausa activa como descanso o momento para realizar estiramientos
¿Cuántas pausas activas acostumbra a hacer en su jornada laboral?
- Ninguna
 - Una
 - Dos
 - Tres
 - Más de tres
14. En los últimos 12 meses, ¿Diría usted que su salud tanto mental como física ha sido?
- Muy buena
 - Buena
 - Regular
 - Mala
 - Muy mala
15. ¿Con qué frecuencia acostumbra ir al médico?
- Ninguna
 - Entre una y dos veces al mes
 - Cada seis meses

() Una vez al año

ANÁLISIS DEL PUESTO DE TRABAJO

16. Considera que su postura al manejar es:

Muy mala (1) (2) (3) (4) (5) Muy buena

17. ¿Usted ha incorporado elementos para reducir posibles problemas en su puesto de trabajo?

() Si

() No

18. Si la respuesta a la anterior pregunta fue afirmativa, indique cuáles fueron esos elementos.

19. Indique según el estado de su vehículo que condiciones presenta los siguientes elementos.

	Muy mala	Mala	Regular	Buena	Muy buena
Asiento					
Volante					
Cinturones de seguridad					
Pedales					
Palanca de cambios					
Espejos					
Luces					

20. Marque las siguientes opciones según corresponda

En su jornada laboral valore la exposición a los siguientes riesgos en su puesto de trabajo, siendo 1 poco expuesto y 5 muy expuesto.

	1	2	3	4	5
Niveles excesivos de luz					

Frecuentes cambios de temperatura					
Altos niveles de ruido					
Altos niveles de vibración					
Malas posturas					
Cantidad excesiva de movimientos repetitivos					
Gases contaminantes					
Virus y bacterias					
Largas jornadas de trabajo					
Altos niveles de estrés					
Altos niveles de fatiga					
Mal diseño del puesto de trabajo					
Robos o agresiones físicas y verbales					

21. ¿Ha sufrido usted algún accidente de tránsito en su jornada laboral?

() Si

() No

Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh

Las siguientes preguntas hacen referencia a la manera en que ha dormido durante el último mes. Intente responder de la manera más exacta posible lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes. Por favor conteste TODAS las preguntas.

1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido, usualmente, su hora de acostarse?

2. Durante el último mes, ¿cuánto tiempo ha tardado en dormirse en las noches del último mes? (Apunte el tiempo en minutos) _____

3. Durante el último mes, ¿a qué hora se ha estado levantando por la mañana?

4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? (el tiempo puede ser diferente al que permanezca en la cama) (Apunte las horas que cree haber dormido) _____

Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso. Por favor, conteste TODAS las preguntas.

5. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:

a) No poder conciliar el sueño en la primera ½ hora:

() Ninguna vez en el último mes () Menos de una vez a la semana

() Una o dos veces a la semana () Tres o más veces a la semana

b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

() Ninguna vez en el último mes () Menos de una vez a la semana

() Una o dos veces a la semana () Tres o más veces a la semana

c) Tener que levantarse para ir al sanitario:

() Ninguna vez en el último mes () Menos de una vez a la semana

() Una o dos veces a la semana () Tres o más veces a la semana

d) No poder respirar bien:

() Ninguna vez en el último mes () Menos de una vez a la semana

() Una o dos veces a la semana () Tres o más veces a la semana

e) Toser o roncar ruidosamente:

Ninguna vez en el último mes Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana

f) Sentir frío:

Ninguna vez en el último mes Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana

g) Sentir demasiado calor:

Ninguna vez en el último mes Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana

h) Tener pesadillas o “malos sueños”:

Ninguna vez en el último mes Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana

i) Sufrir dolores:

Ninguna vez en el último mes Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana

6. Durante el último mes ¿cómo valoraría, en conjunto, la calidad de su dormir?

Bastante buena Buena

Mala Bastante mala

7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?

Ninguna vez en el último mes Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana

8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

Ninguna vez en el último mes Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana

9. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el “tener ánimos” para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

Ningún problema Un problema muy ligero

Algo de problema Un gran problema

Instrucciones para calificar el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh

Componente 1: Calidad de sueño subjetiva

Examine la pregunta 6, y asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
Bastante buena	0
Buena	1
Mala	2
Bastante mala	3

Calificación del componente 1: _____

Componente 2: Latencia de sueño

1. Examine la pregunta 2, y asigne el valor corresp.

Respuesta	Valor
≤15 minutos	0
16-30 minutos	1
31-60 minutos	2
>60 minutos	3

2. Examine la pregunta 5a, y asigne el valor corresp.

Respuesta	Valor
Ninguna vez en el último mes	0
Menos 1 vez a la semana	1
Una o dos veces / semana	2
Tres o más veces / semana	3

3. Sume los valores de las preg. 2 y 5a

4. Al valor obtenido asigne el valor correspondiente

Suma de 2 y 5a	Valor
0	0
1-2	1

3-4	2
5-6	3

Calificación del componente 2: _____

Componente 3: Duración del dormir

Examine la pregunta 4 y asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
>7 horas	0
6-7 horas	1
5-6 horas	2
<5 horas	3

Calificación del componente 3: _____

Componente 4: Eficiencia de sueño habitual

1. Calcule el número de horas que se pasó en la cama, en base a las respuestas de las preguntas 3 (hora de levantarse) y pregunta 1 (hora de acostarse) _____

2. Calcule la eficiencia de sueño (ES) con la siguiente fórmula:

$$[\text{Núm. horas de sueño (pregunta 4)} \div \text{Núm. horas pasadas en la cama}] \times 100 = \text{ES (\%)}$$

3. A la ES obtenida asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
> 85%	0
75-84%	1
65-74%	2
<65%	3

Calificación del componente 4: _____

Componente 5: Alteraciones del sueño

1. Examine las preguntas 5b a 5j y asigne a cada una el valor correspondiente

Respuesta	Valor
-----------	-------

Ninguna vez en el último mes	0
Menos de 1 vez a la semana	1
Una o dos veces / semana	2
Tres o más veces / semana	3

2. Sume las calificaciones de las preguntas 5b a 5j

3. A la suma total, asigne el valor correspondiente

Suma de 5b a 5j	Valor
0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

Calificación del componente 5: _____

Componente 6: Uso de medicamentos para dormir

Examine la pregunta 7 y asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de 1 vez a la semana	1
Una o dos veces / semana	2
Tres o más veces / semana	3

Calificación del componente 6: _____

Componente 7: Disfunción diurna

1. Examine la pregunta 8 y asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de 1 vez a la semana	1
Una o dos veces / semana	2
Tres o más veces / semana	3

2. Examine la pregunta 9 y asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
Ningún problema	0
Problema muy ligero	1
Algo de problema	2
Un gran problema	3

3. Sume los valores de la pregunta 8 y 9

4. A la suma total, asigne el valor correspondiente:

Suma de 8 y 9	Valor
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Calificación del componente 7: _____

Calificación global del ICSP

(Sume las calificaciones de los 7 componentes)

Calificación global: _____

≤ 5: Normal

> 5: Patológico (somnolencia excesiva)

ANEXO N° 05: Aprobación del título de investigación



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CENTRO DE INVESTIGACION
TECNOLOGIA MÉDICA



MEMORANDO N° 302-2023-CI-TM-FCS-UDCH

A : **BACH. LLAMUNAQUE NEIRA YASMIN PETRONILA**
Escuela de Profesional de TEC. MÉDICA
ESPECIALIDAD: TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

ASUNTO : **APROBACION DE TITULO DE INVESTIGACIÓN**

SOLICITUD : Solicitud de aprobación de título

FECHA : Chiclayo, 14 de diciembre del 2023

Por intermedio del presente saludo a Ud. y en atención a la solicitud de la referencia, hago de su conocimiento que, el Título de Investigación denominado: "**RELACION ENTRE CONDICIONES DE TRABAJO Y CALIDAD DE SUEÑO EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS**"; ha sido **APROBADO**, por tal motivo está autorizada para continuar con el trámite correspondiente.

Lo que informo a ustedes, para los fines que estime pertinente.

Atentamente,

MG. JOSE GERARDO CHANCAFE RODRIGUEZ
COORDINADOR DE INVESTIGACION
ESCUELA DE TECNOLOGÍA MÉDICA

ANEXO N° 06: Permiso para realizar el proyecto en la Empresa de taxis “Aventura”



“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

Constancia

El Gerente de la EMPRESA DE TAXIS AVENTURA VIP E.I.R.L., por el presente documento:

AUTORIZA a:

YASMIN PETRONILA LLAMUNAQUÉ NEIRA

Bachiller de la Universidad Particular de Chiclayo de la Escuela Profesional de Tecnología Médica - Terapia Física y Rehabilitación, a recolectar datos para realizar su Proyecto de Investigación titulado: **“RELACIÓN ENTRE CONDICIONES DE TRABAJO Y CALIDAD DE SUEÑO EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS”**.

Se expide la presente constancia, careciendo de valor oficial para asuntos judiciales en contra del Estado Peruano.

Chiclayo, 06 de febrero del 2024

EMPRESA DE TAXIS
AVENTURA VIP E.I.R.L.

Richard Salvador Milán Gonzales
GERENTE

ANEXO N° 07: Aprobación de proyecto de investigación



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CENTRO DE INVESTIGACIÓN TECNOLOGÍA MÉDICA



MEMORANDO N° 140-2024-CI-TM-FCS-UDCH

A : **BACH. LLAMUNIQUE NEIRA YASMIN PETRONILA**
ESCUELA PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA
ESPECIALIDAD: TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

ASUNTO : **APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**
Solicitud

FECHA : Chiclayo, 24 de mayo del 2024

Me dirijo a Usted para comunicarle que el Proyecto de Investigación, denominado:

"RELACION ENTRE CONDICIONES DE TRABAJO Y CALIDAD DE SUEÑO EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TAXIS"

Cuenta con la APROBACIÓN de esta Coordinación, por lo que se autoriza la continuidad del trámite siguiente como es: el Informe Final de la Tesis.

Por lo tanto, en este paso deberá contar ya con la siguiente documentación.

- Documento de aprobación de PROYECTO DE INVESTIGACION
- Documento de designación de Asesor y aprobación de Título de Investigación
- Grado de bachiller

Lo que comunico a Usted, para conocimiento y fines correspondientes.

Atentamente,

DR. JOSE GERARDO CHANCAFE RODRIGUEZ
COORDINADOR DE INVESTIGACION
ESCUELA DE TECNOLOGÍA MÉDICA