



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
SISTEMA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN GERENCIA EN SERVICIOS DE LA SALUD**

TEMA:

La calidad del sueño y el desempeño laboral del personal de salud

AUTOR:

Arrieta Garzon, Marcos Anthony

**Previo a la obtención del Grado Académico de:
Magíster en Gerencia en Servicios de la Salud**

Guayaquil, Ecuador

2026



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
SISTEMA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN GERENCIA EN SERVICIOS DE LA SALUD**

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo fue realizado en su totalidad por el **Licenciado, Marcos Anthony, Arrieta Garzon**, como requerimiento parcial para la obtención del Grado Académico de **Magíster en Gerencia en Servicios de la Salud**.

REVISORA

Ing. Elsie Zerda Barreno, Ph.D.

DIRECTORA DEL PROGRAMA

Econ. María de los Ángeles Núñez L, Mgs.

Guayaquil, a los 05 días del mes de enero del año 2026



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
SISTEMA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN GERENCIA EN SERVICIOS DE LA SALUD**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **Marcos Anthony Arrieta Garzon**

DECLARO QUE:

El documento **La calidad del sueño y el desempeño laboral del personal de salud**, previa a la obtención del **Grado Académico de Magíster en Gerencia en Servicios de la Salud**, ha sido desarrollada en base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del documento del Grado Académico en mención.

Guayaquil, a los 05 días del mes de enero del año 2026

EL AUTOR:



Firmado electrónicamente por:
**MARCOS ANTHONY
ARRIETA GARZON**

Validar únicamente con FirmaRC

Marcos Anthony, Arrieta Garzon



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
SISTEMA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN GERENCIA EN SERVICIOS DE LA SALUD**

AUTORIZACIÓN

Yo, **Marcos Anthony, Arrieta Garzon**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, la **publicación** en la biblioteca de la institución del **documento** previo a la obtención del grado de **Magíster en Gerencia en Servicios de la Salud** titulado: **La calidad del sueño y el desempeño laboral del personal de salud**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 05 días del mes de enero del año 2026

EL AUTOR:



Firmado electrónicamente por:
**MARCOS ANTHONY
ARRIETA GARZON**

Validar únicamente con FirmaRC

Marcos Anthony , Arrieta Garzon



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
SISTEMA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN GERENCIA EN SERVICIOS DE LA SALUD**

REPORTE COMPILATIO



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

(Marcos Arrieta Garzon_correccion
plagio_version 1) (1)



Nombre del documento: (Marcos Arrieta Garzon_correccion plagio_version 1) (1).docx ID del documento: b0a40eb8b69bb2b0f9a2d4204ecb3fc56e60c6a Tamaño del documento original: 71,19 kB	Depositante: María de los Angeles Núñez Lapo Fecha de depósito: 29/4/2025 Tipo de carga: interface fecha de fin de análisis: 29/4/2025	Número de palabras: 4588 Número de caracteres: 30.289
--	---	--

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	Documento de otro usuario #61121 El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (24 palabras)
2	repositorio.ucsm.edu.pe Relación entre calidad de sueño y desempeño laboral... https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/ebef83d2-9901-47a1-83cb-0d0d5d5d45	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (11 palabras)
3	Documento de otro usuario #62768 El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (10 palabras)

AGRADECIMIENTO

El camino hacia la culminación de este proyecto ha sido una travesía llena de desafíos y aprendizajes, y no habría sido posible sin el amor y el apoyo de las personas que me han acompañado. Este logro es, en gran parte, un reflejo de su fe en mí.

Quiero expresar mi más profundo y sincero agradecimiento a mi madre. Su amor incondicional, su paciencia infinita y su fe inquebrantable han sido el faro que ha guiado mis pasos en cada etapa de mi vida. Me enseñó el valor de la perseverancia y me recordó siempre que soy capaz de alcanzar mis sueños, en los momentos de duda, su aliento fue la fuerza que me impulsó a seguir adelante; este trabajo es una pequeña muestra de mi gratitud, un tributo a su sacrificio y a su amor que ha sido el pilar de mi existencia.

También quiero darle las gracias a mi familia por aguantarme, por entenderme y por ser ese refugio seguro cuando más lo necesitaba. Su apoyo y su presencia han sido fundamentales para que pudiera dedicarme de lleno a esto; y, por último, quiero darme las gracias a mí mismo a la persona que se desveló incontables noches, que luchó con la frustración y que se negó a tirar la toalla este es el resultado de mi propio esfuerzo y de mi compromiso de no rendirme me siento orgulloso de haber llegado hasta aquí y de haber cumplido este sueño.

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a mi madre, por proveer los cimientos fundamentales para el desarrollo de mi discernimiento y la consolidación de mi perseverancia. Su apoyo incondicional no solo fue un factor de motivación, sino un pilar de solidez que facilitó la culminación de este proyecto. Su dedicación ha sido el estímulo principal que me ha permitido alcanzar este hito académico, forjando el intelecto y el carácter necesarios para la consecución de mis objetivos.

También dedico este trabajo a mi familia, por constituir el entorno propicio y el marco de referencia que me proporcionó la estabilidad emocional y el soporte logístico necesarios. Su comprensión y estímulo constante fueron elementos cruciales que permitieron la plena concentración en la labor investigativa. Este logro no es meramente el resultado de un esfuerzo individual, sino la convergencia de su incondicional apoyo y de mi compromiso, reflejando el valor de la sinergia en la consecución de metas complejas.

Introducción

Dentro de las necesidades básicas que tiene un ser humano se encuentra el período de sueño, siendo un aspecto vital que debe cumplirse como requerimiento fisiológico para alcanzar el descanso mental y la recuperación física. Cuando el individuo duerme se produce disminución de la capacidad de reaccionar a diversos estímulos en el entorno, se altera la conciencia y se reduce la percepción. El mantenimiento de un sueño adecuado es esencial para que una persona mantenga su bienestar, ya que se ha demostrado que el cumplimiento de las horas de sueño necesarias aporta significativamente a incrementar la cognición, estabilidad emocional y la capacidad de afrontamiento y respuesta ante situaciones generadas en la vida diaria (Castillo et al., 2023).

Según Samaniego et al. (2022) mantener un sueño adecuado es fundamental para el correcto funcionamiento de las habilidades mentales y físicas de los individuos. Esto es especialmente relevante para que el personal de salud, cuyos niveles de exigencia profesional demandan una constante necesidad de toma de decisiones acertadas para beneficio de los pacientes, requiriendo una alta capacidad de concentración y afrontamiento del estrés. La privación del sueño o un descanso de mala calidad pueden afectar directamente en su rendimiento, comprometiendo la eficacia del servicio de salud, la seguridad de los pacientes y el bienestar colectivo

A nivel mundial se ha advertido sobre los efectos que genera la mala calidad del sueño y la privación crónica del descanso en los profesionales de salud. Un descanso inadecuado se relaciona con mayor probabilidad de afectación en la salud de los trabajadores sanitarios, como problemas cardiovasculares, metabólicos y alteración de la salud mental con trastornos de depresión, ansiedad y agotamiento crónico. Además, el cansancio y fatiga acumulados y la disminución del estado de alerta y la capacidad de respuesta por no mantener una buena calidad del sueño representa una amenaza para la entrega de servicios seguros y efectivos (Hassan et al., 2023).

Los profesionales sanitarios en especial, necesitan contar con un nivel adecuado de sueño y descanso, considerando lo demandante de sus responsabilidades, lo que a su vez se relaciona con la garantía de la entrega de servicios de salud adecuados y seguros. Se ha evidenciado que cuando el equipo sanitario no tiene el período de descanso necesario se producen diversas reacciones que llevan a la ocurrencia de errores en la práctica sanitaria, reduciendo su capacidad y rendimiento en el trabajo y afectando la calidad de atención (Hui et al., 2023).

Para la alteración de la calidad del sueño en los equipos sanitarios intervienen diversos factores, entre los que Castillo et al. (2023) citan la alta carga de trabajo, la rotación de personal, las responsabilidades de la prestación de servicios a pacientes y las situaciones de alta exigencia y emoción a las que se exponen los profesionales diariamente. Como consecuencia de la presencia de estos factores se genera mayor agotamiento, problemas de concentración, mala calidad del descanso y sueño y reducción del rendimiento laboral.

En este contexto, se hace evidente la necesidad de abordar la calidad del sueño como un factor de gran relevancia para la salud de los profesionales sanitarios. El déficit de descanso afecta la productividad y el bienestar individual, disminuyendo el desempeño profesional e impactando negativamente en la calidad de la atención médica y la satisfacción laboral; siendo importante el fomento de hábitos saludables de sueño en los profesionales y la implementación de estrategias para garantizar el cumplimiento de esta necesidad básica (Maganto et al., 2023).

Estudios recientes han analizado la asociación existente entre el rendimiento laboral de los equipos sanitarios y la calidad del sueño, entre los que resaltan Cavalheiri et al. (2021) quienes pusieron en evidencia esta relación y el impacto negativo de la misma, encontrando en su investigación que cuando existe una mala calidad del sueño se incrementa el riesgo de eventos adversos por error médico, afectación psicológica y en la toma de decisiones. Esto afecta la seguridad del usuario y genera insatisfacción laboral, ocasionando afectación de la estabilidad laboral y mayor rotación de personal.

Por su parte, Coelho et al. (2023) analizaron la asociación entre la calidad del sueño y el rendimiento laboral en 10.087 trabajadores sanitarios de Francia, encontrando que el 86,2% eran servidores públicos, el 52,6% con turnos nocturnos y el 64,8% con una mala calidad del sueño. Esto se asoció a la carga de trabajo, la complejidad de tareas, la limitada autonomía, la falta de apoyo entre compañeros y la percepción de acoso laboral, concluyendo que las condiciones laborales influyen en la calidad del sueño y afectan negativamente el desempeño profesional.

Para Peng et al. (2023) muchas instituciones de salud carecen de políticas internas que regulen debidamente los horarios de trabajo y promuevan acciones para garantizar un descanso óptimo y buena calidad del sueño en sus trabajadores, siendo un desafío para la gestión sanitaria. Cuando no se mantiene una adecuada calidad del sueño, se afecta el bienestar y se genera un

impacto en la gestión institucional, generando costos adicionales debido al ausentismo por licencias médicas, la reducción del rendimiento del personal y mayor incidencia de eventos adversos.

Dada la relevancia de esta problemática y la necesidad de mayor investigación en el área, el presente ensayo analiza la evidencia científica disponible sobre la calidad del sueño y su relación con el desempeño laboral del personal de salud, ofreciendo una visión integral del problema, que facilita su comprensión y sirve como base para el diseño de estrategias futuras orientadas a mejorar la calidad del sueño e impulsar un mayor rendimiento de los profesionales sanitarios,

De este modo, el documento se estructura en cuatro secciones. La primera corresponde a la introducción. La segunda desarrolla el tema, abordando las principales definiciones y aspectos acerca de la calidad del sueño y el desempeño laboral, además de presentar la evidencia científica sobre su relacionamiento y las estrategias para mejorar el descanso del personal sanitario. La tercera sección expone las implicaciones prácticas de la afectación del desempeño laboral debido a una calidad del sueño inadecuada. Finalmente, la última sección está dedicada a las conclusiones.

Desarrollo

Definición de la calidad del sueño y factores influyentes

Se define como calidad del sueño a la capacidad del individuo para alcanzar un descanso efectivo mientras duerme. Para que el sueño sea considerado de calidad es necesario que se mantenga en períodos continuos y reparadores, siendo evaluado no solo por el tiempo en que la persona duerme, sino en la facilidad para mantenerse en reposo de forma profunda, la conciliación del mismo de forma rápida y la sensación de recuperación de energías que se genera al despertar. Esta necesidad básica es esencial para que el individuo mantenga su bienestar biopsicosocial y emocional (Castillo et al., 2023).

Mantener buena calidad del sueño favorece a mejores niveles de concentración, atención y toma de decisiones con relación a situaciones de la vida diaria, académica y profesional. Un descanso reparador es esencial para el bienestar biopsicosocial, existiendo múltiples factores que pueden afectarlo; entre ellos los fisiológicos, emocionales, psicológicos, sociales, laborales, ambientales y aquellos relacionados con los hábitos y estilos de vida (Peng et al., 2023).

Figura 1

Factores influyentes en la calidad del sueño



La edad es un factor fisiológico que influye en la calidad del sueño, donde a mayor edad se reducen sus fases profundas, con un descanso menos reparador; otras condiciones relevantes son las morbilidades como la apnea del sueño, que fragmenta el descanso, y el insomnio que dificulta la conciliación y mantenimiento del mismo (Silva et al., 2022). Además, el nivel de actividad física influye significativamente en la calidad del sueño, ya que realizar ejercicio regular mejora el descanso y reduce del estrés; sin embargo, cuando el ejercicio es intenso y se practica poco antes de dormir, dificulta la conciliación del sueño y altera su mantenimiento (Cavalheiri et al., 2021).

Por su parte, Zapata y Betancourt (2023) indican que el estrés, la ansiedad y la depresión son factores emocionales y psicológicos que alteran la calidad del sueño, manteniendo el sistema nervioso en estado de alerta, impidiendo la relajación corporal para dormir bien. La depresión también puede generar insomnio o, en contraste, un exceso de sueño que no es reparador. Además, existen factores laborales como las jornadas de trabajo extensas o en turnos nocturnos, los cuales aumentan la frecuencia cardíaca, impidiendo un descanso adecuado.

La exposición constante a estos factores produce una alteración del descanso y dificultad para que el personal de salud pueda adaptarse a espacios disponibles para el sueño. Un aspecto fundamental que afecta la calidad del sueño es el entorno de trabajo, ya que exponerse a un ambiente laboral poco saludable altera el bienestar del personal de salud, con posibles consecuencias en su salud como estrés elevado y ansiedad (Coelho et al., 2023). A estas situaciones se suman factores como los compromisos y la responsabilidad que tiene el equipo sanitario en su vida familiar y social externa al trabajo, con problemas que generan alteración de la conciliación

del sueño, con especial afectación en aquellos que tienen personas a su cargo y cuidado. La constante interrupción del sueño reduce su calidad y provoca fatiga diurna, que interfiere en el cumplimiento adecuado de las actividades de la vida diaria (Bernat et al., 2021).

Para Maganto et al. (Maganto et al., 2023) el ambiente en el que se duerme es otro factor fundamental, ya que espacios con ruidos fuertes o permanentes pueden interrumpir y dificultar la llegada a fases profundas y reparadoras del sueño. Por su parte, la exposición a luz artificial inhibe la producción de melatonina, responsable de regular el sueño y la falta de comodidad puede causar dolor corporal y afectar la continuidad del descanso. Además, estar en un ambiente demasiado frío o caluroso, interfiere en la capacidad para alcanzar una temperatura corporal óptima para el sueño.

Otros factores son los hábitos y estilos de vida, donde mantener horarios irregulares para dormir y despertar sin contar con una rutina establecida reduce la eficiencia del sueño. También se considera el consumo de sustancias como la nicotina y cafeína, siendo estimulantes que retrasan la conciliación del sueño; mientras que, el alcohol disminuye su calidad; otro factor es el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, que reduce la producción de melatonina y mantiene la alerta en los individuos, dificultando alcanzar un sueño y descanso inmediato (Zapata y Betancourt, 2023).

Desempeño laboral del personal de salud

El desempeño laboral es la eficacia, eficiencia y oportunidad con la que una persona cumple sus responsabilidades en el trabajo, como aspecto clave para los profesionales y las organizaciones; un adecuado rendimiento genera mayor productividad institucional y satisfacción laboral, siendo fundamental en la gestión del talento humano, pues permite evaluar la contribución de cada trabajador al logro de los objetivos (Herrera, 2024). Este indicador se mide verificando el trabajo efectuado diariamente; los conocimientos y capacidades técnicas e interpersonales del trabajador; la responsabilidad, motivación y capacidad de proactividad y trabajo en equipo, el ambiente laboral y el cumplimiento de las metas institucionales (Escobar, 2023).

Cuando se analiza el desempeño laboral en el personal de salud, se hace referencia a la capacidad de proporcionar servicios sanitarios precisos, seguros, oportunos, individualizados y humanizados a los pacientes, bajo el cumplimiento de normas éticas, estándares de calidad y protocolos definidos; un buen nivel de rendimiento en el trabajo no depende únicamente del grado

de conocimientos y habilidades del profesional de salud, sino también de diversos factores sociales, emocionales, organizaciones y personales (Herrera, 2024).

Según Junco (2023) los profesionales sanitarios enfrentan diversas situaciones en su práctica clínica, que dificultan el mantenimiento de un adecuado rendimiento laboral, resaltando las largas jornadas de trabajo, la demanda de pacientes y el clima organizacional; su análisis y comprensión son esenciales dentro de la gestión sanitaria, permitiendo la toma de decisiones gerenciales para la mejora de la atención y el bienestar del personal, identificando factores internos y externos que influyen en el desempeño laboral del personal de salud, para potenciarlo o afectarlo.

Entre estos factores resaltan los de tipo personal, institucional, socioeconómico, ocupacional y tecnológico. En cuanto a los factores personales, estos hacen referencia al estado de bienestar del trabajador, considerando su salud como elemento clave para el cumplimiento de sus responsabilidades, teniendo influencia su nivel de capacitación y formación académica, su experiencia, compromiso con la institución y vocación de servicio (Junco, 2023). Desde el ámbito institucional, González et al. (2024) señalan que aspectos como el estado de la infraestructura, el liderazgo de la administración, la disponibilidad de recursos y las condiciones laborales deben considerarse al evaluar el rendimiento laboral, por ser factores que influyen en su afectación.

Por otro lado, en relación con los factores socioeconómicos y ocupacionales, para Junco (2023) la estabilidad laboral, la remuneración, los horarios extensos de trabajo, la carga laboral, la exposición permanentemente a situaciones estresantes, la satisfacción laboral, la conciliación del tiempo entre la vida laboral y personal y el acceso a incentivos y beneficios, pueden generar un impacto significativo en el nivel de desempeño en el trabajo. Otro punto poco abordado es el factor tecnológico en los profesionales de salud.

El acceso y uso de nuevas tecnologías en el ámbito sanitario puede constituir una barrera considerable que afecta el rendimiento y el cumplimiento de responsabilidades en el tiempo establecido; la falta de capacitación para el manejo de equipos tecnológicos puede retrasar la entrega oportuna de cuidados, generando frustración y estrés en el equipo sanitario (González et al., 2024). En este contexto, dentro de la gestión de servicios sanitarios es necesario implementar estrategias enfocadas en mejorar el desempeño laboral del personal de salud, debiendo considerar estos aspectos como una prioridad para alcanzar mejores resultados e impulsar servicios seguros a los usuarios (Hui et al., 2023).

Entre las estrategias que propone Bauer (2022) se incluye la actualización continua de conocimientos mediante cursos, acceso a especializaciones y actualizaciones en nuevas tecnologías y avances científicos, siendo necesario el fortalecimiento del liderazgo y la gestión organizacional, con participación activa del equipo en el diseño de planes de mejora y la toma de decisiones. Otro aspecto clave es el reconocimiento al buen desempeño y cumplimiento de responsabilidades, mediante un sistema de incentivos que motive al personal de salud, además de fomentar la investigación para aplicación de la evidencia científica en la práctica clínica.

Por su parte, Junco (2023) señala que un mecanismo para mejorar la productividad es el mantenimiento de buenas condiciones laborales, lo que implica la optimización de las jornadas laborales, con distribución adecuada del personal y fomento de la comunicación efectiva, contribuyendo a un entorno laboral satisfactorio; considerando que un trabajo colaborativo y una adecuada dotación del talento humano reducen la carga laboral y agotamiento, favoreciendo al equilibrio entre la vida profesional y laboral de los profesionales de salud.

Calidad del sueño y su relación con el rendimiento laboral sanitario

Mantener un proceso adecuado de sueño es esencial en el personal de salud, ya que permite alcanzar niveles óptimos de rendimiento en el trabajo; considerando que el equipo sanitario enfrenta amplias jornadas laborales, gran responsabilidad de la atención de pacientes y otros factores a los que se exponen de forma diaria en el cumplimiento de sus funciones. Cuando no se cuenta con un descanso adecuado se ven comprometidas diversas funciones del organismo, entre ellas las emocionales y cognitivas, lo cual influye directamente en la toma de decisiones y a su vez genera disminución de la oferta de servicios de salud seguros y de calidad (Moncada, 2024).

Se conoce que la privación del sueño reduce la concentración y la atención, además de alterar la capacidad cognitiva y de respuesta del ser humano, pudiendo generar consecuencias graves para el paciente, aumentando la incidencia de errores médicos durante la atención. La falta de descanso limita la capacidad de los profesionales para responder eficazmente ante situaciones emergentes y críticas, afectando la correcta aplicación de sus conocimientos; el déficit de sueño genera fatiga y agotamiento físico y emocional, lo que eleva los niveles de estrés, disminuyendo la satisfacción laboral y provocando sentimientos de desmotivación (Zapata y Betancourt, 2023).

De este modo, la privación del sueño compromete la seguridad del paciente, por deficiencia en el cumplimiento de protocolos y estándares de calidad en la atención y el mantenimiento de un

estado inadecuado de bienestar de los profesionales; la falta de descanso y la sensación de agotamiento permanente disminuyen la empatía y capacidad de comunicación, generando una percepción de calidad de servicios disminuida y reduciendo la confianza de los usuarios (Silva et al., 2022). En este sentido, cuando la calidad del sueño es deficiente y no reparadora, se genera un impacto negativo directo en el desempeño del personal de salud, lo que conlleva riesgos para la seguridad del paciente y la calidad de atención sanitaria (Hassan et al., 2023).

Cuando existen trastornos del sueño en el personal de salud se incrementan el riesgo de ocurrencia de eventos adversos graves a causa de errores en la práctica sanitaria, lo que disminuye el rendimiento y la productividad laboral, además de comprometer la seguridad del usuario (Moncada, 2024). A través del tiempo se han realizado múltiples estudios que han permitido respaldar la asociación que existe entre la calidad del sueño del personal de salud y su rendimiento en el trabajo, donde se resalta la relevancia de mantener un adecuado descanso para impulsar la productividad laboral.

Así como se indica en la investigación realizada por Sun et al. (2024) quienes mediante un estudio cuantitativo evaluó los factores con influencia en la calidad del sueño, aplicando el cuestionario Nakata Insomnia y el de Desactivación de actividad en el trabajo a 3216 profesionales de salud. Los hallazgos evidenciaron que el equipo sanitario con problemas de sueño mantuvo un desempeño inferior en el trabajo, a diferencia de aquellos sin trastornos de sueño (6.00 vs. 4.20 $p=0,001$), concluyendo que la calidad del sueño es un factor determinante para mantener niveles óptimos de desempeño laboral.

De manera similar, Borkhatariya y Devendra (2024) evaluaron en India el efecto del sueño de calidad en el rendimiento de 130 trabajadores sanitarios de distintos turnos, mediante un estudio transversal con aplicación del cuestionario de Pittsburgh (PSQI). Entre los principales hallazgos se mostró que los empleados sanitarios con una mala calidad del sueño y descanso insuficiente presentaron menor productividad laboral, concluyendo que el descanso tiene influencia directa en el desempeño en el trabajo ($p<0,001$).

Del mismo modo, Ateya et al. (2022) realizaron una investigación en Bahréin, Asia, analizando la asociación entre la calidad del sueño y el rendimiento laboral en 200 enfermeras rotativas, aplicando los cuestionarios de Pittsburgh (PSQI) y de Función Laboral de Enfermería (NWFQ). Los resultados revelaron que el 82% de las participantes trabajaban en turnos nocturnos

y el 89% reportó una mala calidad del sueño, determinando estadísticamente que la calidad del sueño es un factor predictor del rendimiento laboral; concluyendo que un descanso deficiente conduce a una disminución en el desempeño laboral del personal de enfermería.

En Latinoamérica, Ayala et al. (2022) investigaron la relación entre la satisfacción laboral y la calidad del sueño en 53 médicos de un hospital militar de Paraguay, con un estudio observacional y descriptivo que encontró que el 45,3% de los profesionales dormían menos de cinco horas diarias. Se evidenció una asociación entre la calidad del sueño, la percepción de satisfacción laboral y el cumplimiento de tareas ($p < 0,05$), indicando que una mayor carga laboral está relacionada con mayor insatisfacción y una peor calidad del sueño en el personal médico.

Por su parte, Corcho y Parra (2022) estudiaron la asociación del rendimiento laboral con la calidad del sueño en 30 trabajadores de salud de Barranquilla, Colombia, a quienes aplicaron el cuestionario de Pittsburgh (PSQI) y la evaluación de desempeño basada en el formato institucional. Se concluyó que las dimensiones más afectadas por un descanso inadecuado fueron la colaboración, aplicación del conocimiento, cantidad de trabajo y calidad de servicios de salud.

Estos hallazgos difieren de los obtenidos en Ecuador por Guevara y García (2023) quienes investigaron la relación del nivel de estrés con la calidad del sueño en 140 trabajadores de un hospital en Ambato, aplicando un estudio no experimental y correlacional. Se encontró que el 57,1% de los participantes presentaban problemas asociados al sueño que requerían intervención médica y el 44,3% experimentaron estrés elevado, comprobando que la calidad del sueño no se relaciona directamente con el estrés laboral, manifestándose de forma independiente.

Analizando los hallazgos presentados en los diversos estudios disponibles, la cual respalda la presencia de un relacionamiento directo entre la calidad del sueño del personal sanitario y el rendimiento laboral, se concluye que mantener una calidad inadecuada del sueño y escasos períodos de descanso influye negativamente en la cognición y capacidad de concentración del equipo de trabajo, lo que afecta la seguridad de la atención (Samaniego et al., 2022). De este modo, es necesario promover espacios de descanso y períodos de sueño óptimos para los profesionales sanitarios, como mecanismo para potenciar su productividad laboral y evitar eventos adversos.

Calidad del sueño del equipo sanitario y estrategias para su mejora

Con la finalidad de impulsar una mejora en la calidad del sueño del equipo de salud se han propuesto múltiples acciones que permitan mantener un entorno de trabajo saludable y prevenir

errores en la práctica sanitaria. Estas acciones buscan la reducción de situaciones de riesgo que alteren el bienestar de los trabajadores, entre las que resaltan las extensas jornadas de trabajo y demanda de pacientes; por ello, se proponen como estrategias para afrontar y reducir este problema la reorganización de horarios y del personal asignado a cada área, con mayor flexibilidad de turnos, lo que motiva al personal y aumenta su satisfacción laboral, llevando a incrementar su compromiso con el trabajo y alcanzar mejores niveles de productividad (Bauer, 2022).

En este sentido, es necesaria la aplicación de diversas estrategias, donde la gerencia es un actor clave para la implementación de políticas institucionales que fomenten el bienestar y salud ocupacional del personal, con optimización de turnos, adecuación de espacios para descanso durante la jornada, distribución equitativa de responsabilidades y programas de sensibilización acerca de la relevancia de una adecuada higiene del sueño y manejo del estrés (Junco, 2023). Desde un enfoque individual, el personal de salud debe gestionar su tiempo y planificar al menos un período de sueño de 6 a 8 horas diarias, con práctica regular de ejercicio para un mejor descanso; y, ante niveles elevados de estrés y ansiedad buscar apoyo psicológico (Silva et al., 2022).

A nivel organizacional, se pueden implementar programas de manejo del estrés y fomentar una cultura de bienestar colectivo, con un entorno laboral que priorice el bienestar del personal, evaluando continuamente el estado de bienestar del equipo, para detección temprana de problemas e implementación de acciones de mejora (Zapata & Betancourt, 2023). Al implementar acciones de mejora en las condiciones y el ambiente laboral de los profesionales de salud se alcanza un impacto positivo para el mantenimiento del bienestar del equipo de salud y los usuarios, permitiendo la oferta de servicios sanitarios seguros, eficientes y de calidad, siendo un importante indicador en la gestión y administración del campo sanitario.

Implicaciones prácticas

Partiendo de los hallazgos en torno al relacionamiento existente entre la calidad del sueño del equipo sanitario y su nivel de rendimiento en el trabajo, se pone en evidencia la importancia de la implementación de estrategias orientadas a garantizar períodos de descanso adecuados en el personal de salud, como mecanismo para impulsar un mejor desempeño laboral. En este contexto, las implicaciones prácticas abarcan aspectos administrativos, gerenciales y gubernamentales, ya que tanto las instituciones sanitarias como los gobiernos deben participar activamente en el diseño e implementación de estrategias que promuevan entornos laborales favorables para el descanso del personal.

Como medida prioritaria para la mejora de la calidad del sueño como mecanismo para impulsar el rendimiento laboral del personal de salud, es recomendable la reorganización de los horarios de trabajo, optimizando los turnos, con distribución equitativa del talento humano y la reducción de jornadas extensas que impidan la recuperación del personal. Para proteger el bienestar del personal de salud y mantener un buen nivel de productividad es importante que se garantice un adecuado espacio para descanso entre cada turno, siendo una estrategia viable para disminuir la influencia de estos factores.

Además, se requiere implementar un proceso de adecuación y reorganización de áreas para descanso en los establecimientos de salud, para proporcionar un entorno laboral cómodo y espacios que favorezcan y faciliten el descanso y recuperación de energías. Se recomienda también la implementación de políticas internas de seguridad laboral, que incluyan la disponibilidad de especialistas en salud mental para atención oportuna de los trabajadores sanitarios para gestión estrés laboral, ansiedad y la prevención de trastornos del sueño. Por su parte, desde el ámbito gubernamental, las implicaciones en la salud pública requieren la creación de normativas que regulen de manera estricta las jornadas laborales, con límite de horas trabajadas por períodos, garantizando la compensación por horas extraordinarias y reconocimiento.

Del mismo modo, se requiere la entrega de recursos destinados a potenciar la infraestructura de los establecimientos de salud, planificando la creación de espacios para descanso para el equipo sanitario. Por último, una estrategia importante es la educación y sensibilización a directivos acerca de la relevancia de mantener el descanso y bienestar del personal como mecanismo para alcanzar niveles óptimos de rendimiento y entregar servicios sanitarios seguros, efectivos y de calidad.

Conclusiones

La calidad del sueño es un factor con relación directa en el desempeño laboral del personal de salud. La falta de un descanso adecuado afecta la capacidad cognitiva, el bienestar físico y emocional y la toma de decisiones del equipo sanitario. Por ello, es importante garantizar una buena calidad del sueño para optimizar el rendimiento laboral y, en consecuencia, mejorar la calidad de atención. La evidencia científica confirma que la privación del sueño se asocia significativamente con una mayor incidencia de eventos adversos y una reducción de la productividad del personal.

Bajo este contexto, la calidad del sueño es definida como la capacidad del individuo para alcanzar períodos de descanso reparadores. No obstante, diversos factores pueden alterarla; entre ellos, las extensas jornadas laborales, los turnos nocturnos frecuentes, la sobrecarga de trabajo y los hábitos poco saludables. Estas condiciones generan alteración del sueño y provocan fatiga, agotamiento laboral y disminución del rendimiento de los trabajadores.

Por su parte, el desempeño laboral en el personal de salud se entiende como la capacidad de los trabajadores para cumplir eficientemente sus responsabilidades, proporcionando atención segura, efectiva, humanizada y de calidad a los pacientes, este desempeño no depende únicamente del conocimiento y las habilidades de los profesionales, sino también de las condiciones laborales y su estado de bienestar.

De este modo, el presente estudio cumple con su objetivo al analizar la relación entre la calidad del sueño y el desempeño laboral del personal de salud. Se pone en evidencia la presencia de una relación entre el rendimiento laboral y el descanso y sueño adecuados en el equipo sanitario, concluyendo que es relevante la calidad del sueño en el equipo sanitario como un aspecto fundamental para mantener su bienestar y promover un incremento de su desempeño y productividad, lo que a su vez lleva a una mejora en la atención de los usuarios.

Bajo este contexto, la gestión de servicios sanitarios orientada al fomento del bienestar del personal es esencial para que los profesionales cumplan sus funciones en un entorno saludable, donde cuenten con áreas de descanso que permitan la recuperación de energías, el cumplimiento de responsabilidades y la entrega de servicios de calidad. Por ello, es esencial que los líderes de la gestión hospitalaria implementen medidas específicas para mejorar las condiciones laborales de su equipo, garantizando un equilibrio entre el rendimiento laboral y el bienestar colectivo.

Bibliografía

- Ateya, F., Priya, G., & Al-Darazi, F. (2022). Sleep Quality and Work Performance Among Shift Work Critical Care Nurses: A Cross-Sectional Study. *Bahrain Medical Bulletin*, 44(2), 1181-1188. <https://shortlink.uk/ZG5J>
- Ayala, N., Samaniego, M., & Distefano, J. (2022). Calidad del sueño y satisfacción laboral en médicos residentes. *Medicina Clínica y Social*, 6(1), 26-32. <https://doi.org/https://doi.org/10.52379/mcs.v6i1.235>
- Bauer, C. (2022). *Influencia de la motivación en el desempeño laboral del personal de salud del Centro Médico Avantmed*. Proyecto de Investigación, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Sistema de Posgrado, Guayaquil. <https://acortar.link/8ZPcUB>
- Bernat, A., Galarza, B., Bisbal, A., Cebrián, G., Pagés, A., Morán, M., . . . Melgarejo, U. (2021). Factores que afectan a la calidad del sueño en las unidades de cuidados intensivos. *Medicina Intensiva*, 45(8), 470-476. <https://doi.org/10.1016/j.medin.2020.03.016>
- Borkhatariya, A., & Devendra, P. (2024). The effect of shift work on sleep quality in healthcare employees: a cross-sectional study. *International Journal of Academic Medicine and Pharmacy*, 6(1), 10-14. <https://doi.org/10.47009/jamp.2024.6.1.3>
- Castillo, B., Guiance, L., Méndez, C., & Pérez, A. (2023). Impacto de los turnos de trabajo en la calidad del sueño del personal de enfermería en dos hospitales de tercer nivel de Canarias. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 68(267), 105-117. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.4321/s0465-546x2022000200003>
- Cavalheiri, J., Risso, C., Salete, N., Vieira, A., Defante, L., & Caovilla, F. (2021). Calidad del sueño y trastorno mentak común en un equipo de enfermería de un hospital. *Revista Latinoamericana de Enfermagem RLAE*, 29, e3444. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.4280.3444>
- Coelho, J., Lucar, G., Micoulaud, J., Pjillip, P., Boyer, L., & Fond, G. (2023). Poor sleep is associated with work environment among 10,087 French healthcare workers: Results from a nationwide survey. *Psychiatry Research*, 328, 115448. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115448>

- Corcho, A., & Parra, A. (2022). *Calidad del sueño y su relación con el desempeño laboral en el personal de enfermería de una unidad de salud mental en el periodo 2022*. Trabajo de Posgrado, Universidad Libre Seccional Barranquilla, Facultad de Ciencias de la Salud, Maestría en Seguridad y Salud en el Trabajo, Barranquilla, Colombia.
<https://acortar.link/2VMwR7>
- Escobar, C. (2023). Calidad de vida y desempeño laboral del personal de enfermería del “Hospital San Vicente de Paúl” 2021. *Polo del Conocimiento*, 8(9), 1706-1718.
<https://doi.org/10.23857/pc.v8i9.6109>
- González, F., Rivera, J., Fang, M., Torres, S., Garza, R., & Meléndez, M. (2024). Evaluación del Desempeño Laboral de Enfermería en Áreas Críticas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 6898-6912. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14110
- Guevara, M., & García, D. (2023). Calidad del sueño y su relación con el estrés laboral en los trabajadores. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 42-61.
https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4377
- Hassan, A., Fathi, W., & Abo, E. (2023). The Relationship between Burnout, Sleep Quality and Job Performance among Staff Nurses at El-Sinbellawin General Hospital. *Mansoura Nursing Journal (MNJ)*, 10(2), 193-202. <https://shortlink.uk/ZG6k>
- Herrera, N. (2024). *Relación entre calidad de sueño y desempeño laboral de trabajadores de un Hospital de las Fuerzas Armadas en Arequipa, 2023-2024*. Tesis de Posgrado, Universidad Católica de Santa María, Escuela de Postgrado, Arequipa.
<https://acortar.link/tlvVGg>
- Hui, Z., Qin, L., Wei, Z., Hai, Y., & Wei, Z. (2023). Evaluation of the correlation between sleep quality and work engagement among nurses in Shanghai during the post-epidemic era. *NursingOpen*, 10(7), 4838-4848. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/nop2.1735>
- Junco, M. (2023). *Factores que intervienen en el desempeño laboral del personal sanitario en el contexto de servicios de la salud*. Ensayo Académico, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Sistema de Posgrado, Guayaquil. <https://acortar.link/49ohoY>

- Maganto, A., Alcañiz, F., de Priso, S., & Mayoral, A. (2023). Características del sueño en trabajadores sanitarios de hospitales de Madrid Sur. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 69(270), 12-27. <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2023000100003>
- Moncada, G. (2024). *Calidad de sueño y fatiga en el personal de salud del Primer Nivel de Atención I-4 de la provincia del Santa, Ancash*. Tesis de Posgrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Escuela de Posgrado, Lima. <https://acortar.link/xd3OQi>
- Peng, J., Wang, B., He, Y., Lin, Q., Fang, P., & Wu, S. (2023). The relationship between sleep quality and occupational well-being in employees: The mediating role of occupational self-efficacy. *Frontiers*, 27(14), 1071232. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1071232>
- Samaniego, M., Distefano, J., & Ayala, N. (2022). Calidad del sueño y satisfacción laboral en médicos residentes. *Medicina Clínica y Social*, 6(1), 26-32. <https://doi.org/10.52379/mcs.v6i1.235>
- Silva, A., de Marchi, R., Luiz, A., Pires, A., de Oliveira, A., & Carmo, M. (2022). Calidad de sueño, variables personales, laborales y estilo de vida de enfermeros de hospital. *Revista Latinoamericana de Enfermagem RLAE*, 30, e3576. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5756.3576>
- Sun, Y., Minqi, W., Qiuwen, Z., Jinfeng, Y., Junling, G., & Junming, D. (2024). Mediating effect of sleep quality on the association between job stress and health-related productivity loss among workers in R&D enterprises in Shanghai. *Frontiers Public Health*, 12, 1331458. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1331458>
- Zapata, J., & Betancourt, J. (2023). Factores relacionados con la calidad del sueño según el cuestionario de Pittsburgh en estudiantes universitarios de Cali, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 52(51), 85-91. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.10.008>

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **Arrieta Garzon Marcos Anthony**, con **C.C: # 0953508074** autor del trabajo de titulación: **La calidad del sueño y el desempeño laboral del personal de salud**, previo a la obtención del grado de **MAGÍSTER EN GERENCIA EN SERVICIOS DE LA SALUD** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de graduación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, 05 de enero de 2026



f. _____

Nombre: Marcos Anthony, Arrieta Garzon

C.C: 0953508074

REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA			
FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE GRADUACIÓN			
TÍTULO Y SUBTÍTULO:	La calidad del sueño y el desempeño laboral del personal de salud		
AUTOR(ES) (apellidos/nombres):	Arrieta Garzon Marcos Anthony		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES) (apellidos/nombres):	Zerda Barreno Elsie		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
UNIDAD/FACULTAD:	Sistema de Posgrado		
MAESTRÍA/ESPECIALIDAD:	Maestría en Gerencia en Servicios de la Salud		
GRADO OBTENIDO:	Magíster en Gerencia en Servicios de la Salud		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	05-01-2026	No. DE PÁGINAS:	12
ÁREAS TEMÁTICAS:	Calidad de sueño, desempeño		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Agotamiento laboral, Rendimiento laboral, Salud ocupacional		
RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):			
<p>La calidad del sueño es un factor determinante en el desempeño laboral del personal de salud. El descanso inadecuado, frecuente en este grupo debido a turnos nocturnos, jornadas prolongadas y alta carga emocional, se asocia con fatiga, disminución de la atención, errores clínicos y menor capacidad para la toma de decisiones. Además, la privación del sueño afecta la salud física y mental, incrementando el riesgo de estrés, ansiedad, depresión y enfermedades crónicas. Un buen descanso, en cambio, favorece el rendimiento cognitivo, la seguridad del paciente, la productividad y el bienestar general del trabajador. Por ello, la implementación de estrategias institucionales orientadas a mejorar los horarios laborales, promover la higiene del sueño y apoyar la salud mental resulta fundamental para optimizar el desempeño profesional y la calidad de la atención en los servicios de salud.</p>			
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593- 959560833	E-mail: Anthony.ma823@gmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN:	Nombre: María de los Angeles Núñez Lapo		
	Teléfono: +593-4-3804600		
	E-mail: maria.nunez@cu.ucsg.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			