

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Calidad de sueño y desempeño laboral del personal
militar de la unidad del Batallón de Servicio «Los Tambos»
N.º 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023**

Martha Sharone Huaicochea Cardenas
Karina Florez Aique

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Cusco, 2024

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : Decana de la Facultad de Humanidades
DE : Jonathan Carlos Aguilar Bueno
Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA : 3 de setiembre de 2024

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

Calidad de sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio "Los Tambos" N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023

Autores:

1. MARTHA SHARON HUAICOCHEA CARDENAS – EAP. Psicología
2. KARINA FLOREZ AIQUE – EAP. Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 20 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores
N° de palabras excluidas (**en caso de elegir "SI"**): 1 words SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

La firma del asesor obra en el archivo original
(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

DEDICATORIA

A Dios, quien ha sido mi guía, fortaleza y su mano de fidelidad y amor han estado conmigo hasta el día de hoy. A mis padres, Wilber y Silvia, gracias por inculcar en mí, el ejemplo de esfuerzo y constancia, de no temer las adversidades.

A mis hermanos, Emanuel y Samuel, por su cariño durante todo este proceso, y por estar conmigo en todo momento.

A toda mi familia, porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento, hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

Sharon

A nuestro creador Dios, quien día a día me dio la fortaleza de seguir frente a todas las dificultades vividas.

A mi madre Giovani Pilar, que en todo momento me motivó a seguir, inculcándome el valor de la perseverancia y resiliencia, para así poder sobrellevar todo tipo de adversidades.

A mi padre Donato, que desde el cielo me cuida y protege el camino por donde transito.

A todos mis seres queridos, quienes alentaron y motivaron mi crecimiento profesional y siempre tuvieron confianza en mí.

Karina

AGRADECIMIENTO

A mis padres y hermanos, por su amor incondicional y su apoyo moral, su fe en mí, incluso en los momentos más difíciles, fueron el pilar de este logro.

A todos mis amigos y compañeros que estuvieron conmigo en los momentos de estrés y alegría durante este largo y retador camino; su apoyo, soporte y cariño han sido invaluable; gracias por ser mi punto de apoyo, mi equipo de aliento y, lo más importante, la familia que yo elegí.

A todas las personas que me acompañaron y colaboraron en todo el desarrollo de mi formación profesional, quienes, con su apoyo, ánimo, y ayuda, estuvieron a mi lado siendo el soporte para continuar.

A todas las personas que contribuyeron con el desarrollo de mi investigación, a quien colaboró con el acceso a la población de estudio, en la recopilación de datos y a aquellos que dedicaron su tiempo a revisar mi trabajo; por sus comentarios de mejora y sugerencias para enriquecer el desarrollo del mismo.

A las personas que me extendieron su mano en los momentos difíciles y me motivaron a perseverar, por el amor que me brindaron cada día, siempre las llevo en mi corazón.

Sharon

AGRADECIMIENTO

A Dios, por su protección y guía en mi camino.

A mi madre, la misma que estuvo siempre motivándome a crecer profesionalmente.

A mis familiares, quienes me alentaron a seguir y no decaer frente a las dificultades presentadas en el día.

A mis docentes, que me brindaron conocimientos previos para el desarrollo de mi carrera.

Karina

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar la relación que existe entre la calidad de sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023. El enfoque del estudio fue cuantitativo, alcance correlacional y diseño no experimental; se contó con la participación del personal militar en un total de 120; para la recolección de datos se hizo uso del índice de calidad de sueño de Pittsburgh y el cuestionario de desempeño laboral. Los resultados obtenidos muestran que existe una relación entre la calidad de sueño y el desempeño laboral del personal militar, al obtenerse mediante la prueba estadística de Rho de Spearman el valor de 0.000 que es un valor menor que el p valor 0.05, también mediante la misma prueba se halló un coeficiente de correlación de 0.804, el cual demuestra que la intensidad de relación entre ambas variables es de intensidad alta. Como conclusión, se tiene que mientras mayor sea la calidad de sueño, mejor será el desempeño laboral del personal militar.

Palabras clave: calidad de sueño, desempeño laboral, personal militar

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the relationship that exists between the quality of sleep and the work performance of the military personnel of the “Los Tambos” Service Battalion Unit No. 9 of the V Mountain Brigade of Cusco, 2023. The approach The study was quantitative, correlational in scope and non-experimental in design, with the participation of military personnel in a total of 120; To collect data, the Pittsburgh sleep quality index and the job performance questionnaire were used. The results obtained show that there is a relationship between the quality of sleep and the work performance of military personnel, as the value of 0.000 was obtained through the Spearman's Rho statistical test, which is a value less than the p value of 0.05, also through the same In the test, a correlation coefficient of 0.804 was found, which shows that the intensity of the relationship between both variables is high. In conclusion, the higher the quality of sleep, the better the work performance of military personnel.

Keywords: sleep quality, job performance, military personnel

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN	xiii
Capítulo I	1
1.1. Realidad problemática	1
1.2. Formulación del problema	5
1.3. Objetivo de la investigación	6
1.4. Justificación e importancia	7
1.5. Hipótesis de la investigación	9
1.6. Variables y operacionalización	11
Capítulo II	14
2.1. Marco teórico	14
2.2. Bases teóricas	19
2.3. Definición de términos básicos	32
Capítulo III	34
3.1. Metodología de la investigación	34
3.1.1. Tipo de investigación	34
3.1.2. Enfoque de la investigación	35
3.1.3. Población	35
3.1.3.1. Criterios de inclusión	35
3.1.3.2. Criterios de exclusión	35
3.1.4. Muestra	35
3.1.5. Proceso de recolección de datos	36
3.1.6. Técnica de recolección de datos e instrumento de medición	36
3.1.7. Aspectos éticos	40
CAPÍTULO IV	41
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	41
4.1. Resultados Descriptivos de las Variables	41

4.2. Contratación de Resultados.....	44
CONCLUSIONES	59
RECOMENDACIONES	62
REFERENCIAS.....	69
ANEXOS	73

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de variables.....	12
Tabla 2 validación de contenido por jueces del instrumento:	39
Tabla 3 Tabla final de validación de contenido por jueces del instrumento:	40
Tabla 4 <i>Niveles de calidad de sueño del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco</i>	41
Tabla 5 <i>Niveles de las dimensiones de la calidad de sueño del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco</i>	42
Tabla 6 <i>Niveles de desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco</i>	43
Tabla 7 <i>Niveles de las dimensiones del desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco</i>	44
Tabla 8 <i>Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las puntuaciones de calidad de sueño, desempeño laboral y sus dimensiones</i>	44
Tabla 9 <i>Correlación entre la calidad de sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco</i>	45
Tabla 10 <i>Correlación entre la calidad subjetiva del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco</i>	46
Tabla 11 <i>Correlación entre la latencia del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco</i>	48
Tabla 12 <i>Correlación entre la duración del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco</i>	49
Tabla 13 <i>Correlación entre la eficiencia del sueño habitual y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco</i>	50
Tabla 14 <i>Correlación entre las perturbaciones del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco</i>	51
Tabla 15 <i>Correlación entre el uso de medicación hipnótica y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco</i>	53
Tabla 16 <i>Correlación entre la disfunción diurna y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco</i>	54

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 Niveles de calidad de sueño del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco	41
Figura 2 Niveles de desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco	43

INTRODUCCIÓN

El sueño es una función primordial para el bienestar humano y la salud, juega un rol principal en los procesos del rendimiento físico y cognitivo de las personas. En un contexto laboral, el sueño de calidad se convierte en un factor crítico, especialmente para aquellos que desempeñan trabajos de alto estrés y responsabilidad, como el personal militar. La calidad del sueño del personal militar puede tener un impacto significativo en su desempeño laboral, afectando tanto su capacidad para tomar decisiones acertadas como su bienestar general. Por lo tanto, es de vital importancia identificar el vínculo que existe entre la calidad de sueño y lo que se refiere al desempeño laboral en este contexto específico, a fin de identificar posibles intervenciones que promuevan una mayor calidad de sueño y, en consecuencia, un mejor rendimiento laboral.

El trabajo militar implica enfrentar situaciones de alto riesgo, enfrentamientos con la delincuencia, largas jornadas de trabajo, turnos rotativos y una constante exposición a estímulos estresantes. Estos factores pueden generar dificultades para conciliar el sueño y mantener una buena calidad de descanso. Además, el personal militar suele experimentar horarios de trabajo irregulares, lo que puede llevar a desórdenes en el ritmo circadiano y a la privación de sueño. Esto, a su vez, puede tener consecuencias negativas para el desempeño laboral, como disminución de la memoria, de la atención y la toma de decisiones, así como un alto riesgo de sufrir accidentes y equivocarse en el trabajo.

La investigación previa ha comprobado que la calidad del sueño está íntimamente relacionada con diversos aspectos del desempeño laboral en diferentes contextos. Sin embargo, hay una falta de estudios específicos que analicen la calidad de sueño y cómo este repercute en el desempeño laboral de los colaboradores militares. Comprender esta relación en el contexto militar es crucial, ya que la eficiencia y efectividad del trabajo

militar no solo dependen de habilidades físicas y cognitivas, sino también de un estado de alerta y descanso adecuado.

Se examinarán variables vinculadas con el sueño, como el periodo de tiempo del sueño, su eficiencia, los trastornos y se evaluarán diferentes aspectos del desempeño laboral, como la motivación, evaluación y competencia. Los resultados hallados en este estudio, podrían proporcionar información valiosa para el diseño de programas de intervención y políticas dirigidas a mejorar la calidad del sueño del personal militar, lo que a su vez podría tener una influencia positiva en su desempeño laboral y su salud en general.

Además, comprender el vínculo entre la calidad de sueño y desempeño laboral del personal militar no solo es relevante desde la perspectiva individual, sino se considerará también desde la perspectiva de la seguridad pública. Un personal militar que no disfruta de un sueño reparador y de calidad puede experimentar una disminución en su capacidad para responder de manera eficaz y rápida a situaciones de emergencia. Esto puede poner en riesgo tanto la seguridad de los propios agentes como la de la comunidad a la que sirven.

Es debe destacar, que no cumplir con horas de sueño adecuado y de calidad entre el personal militar no solo afecta su desempeño en el trabajo, sino también su salud en general. La falta prolongada de sueño se ha vinculado con un incremento del riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, alteraciones en el metabolismo y diversas afecciones de salud mental y una reducción del sistema inmunológico. Por lo tanto, abordar la calidad de sueño del personal militar no solo puede tener beneficios en términos de rendimiento laboral, sino también en su bienestar y calidad de vida.

Capítulo I

1.1. Realidad problemática

El sueño es esencial para mantener un buen bienestar y gozar de una buena salud. Es en el momento del sueño, donde se produce el proceso de restauración y reparación del cuerpo, y que el cerebro consolida los recuerdos y procesa las emociones. Sin embargo, muchos oficiales de policía y miembros del ejército experimentan problemas para dormir debido a factores como el trabajo por turnos, el estrés y la exposición a traumas. La privación del sueño puede derivar en diversas consecuencias negativas para el desempeño laboral, incluida la toma de decisiones deficiente, la reducción del tiempo de reacción y el aumento de errores.

Los problemas de la calidad de sueño se han estudiado en diferentes contextos, como en el de la salud, donde la responsabilidad de los especialistas frente a sus pacientes es alta y por ello deben de cumplir con las exigencias de la calidad de sueño; también se han realizado estudios en estudiantes universitarios, donde sus horas de sueño se reducen significativamente ante las diversas actividades académicas que realizan en las instituciones educativas; pero es importante también desarrollar un estudio en el personal militar, quienes cumplen con periodos de trabajos largos e incluso muchos de ellos nocturnos; por lo cual su calidad de sueño se ve afectado y esto repercute dentro de su desempeño laboral.

La inadecuada calidad del sueño en los agentes militares puede tener un impacto significativo en su desempeño laboral, el cual se refiere a la ejecución y resultados obtenidos por un empleado en relación con las expectativas y metas establecidas por la organización. Se evalúa mediante la medición de habilidades, logros y comportamientos en el contexto de sus responsabilidades laborales (Peiró, 2018). La naturaleza del trabajo militar implica turnos irregulares, horas largas y exposición constante a situaciones de

estrés y peligro. Estos factores pueden dificultar el mantenimiento de un patrón de sueño saludable y conducir a una mala calidad del sueño. La falta de sueño adecuado puede resultar en una reducción de la concentración, atención y la toma de decisiones, lo que puede afectar negativamente la capacidad del personal militar para responder de manera eficiente y segura a situaciones críticas. Además, la privación del sueño puede contribuir al deterioro del estado de ánimo, el aumento de la irritabilidad y la reducción de la capacidad de manejar el estrés, lo que puede afectar la interacción con el público y el trabajo en equipo dentro del cuerpo militar (Barnes, 2019).

Esta problemática se ha estudiado desde el ámbito internacional en el cual se ha demostrado que el no tener la cantidad de sueño suficiente es un problema importante para los integrantes de la policía. Por ejemplo, un estudio de oficiales de policía en Australia encontró que casi la mitad de los oficiales informaron haber experimentado problemas para dormir al menos una vez a la semana (Strine et al., 2006); otro estudio de oficiales de policía en el Reino Unido encontró que la privación del sueño estaba vinculada con mayores niveles de ansiedad, estrés y depresión (Watson et al., 2008).

A nivel nacional, el tema de la calidad de sueño y el desempeño laboral ha sido abordado por diferentes investigadores, donde se ha encontrado que la falta de sueño es un problema importante para el personal militar en Perú. Por ejemplo, un estudio de oficiales de policía en Lima encontró que casi la mitad de los oficiales informaron tener problemas para dormir al menos una vez por semana (Meza et al., 2019). Otro estudio de policías en Arequipa encontró que la falta de sueño estaba asociada con mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión (Chávez et al., 2020). Así mismo, se debe mencionar el estudio realizado por Palomino et al. (2019), quien demostró que el 70% de los oficiales reportaron privación crónica del sueño, lo cual afectó su desempeño laboral y familiar.

A nivel local, las fuerzas militares cumplen con diversas actividades laborales que incluyen muchas responsabilidades y también realizan rotaciones de horarios, lo cual no les permite contar una calidad de sueño adecuado, los oficiales militares a menudo trabajan muchas horas y tienen turnos irregulares, lo que interrumpe su ciclo de sueño y vigilia, también los agentes militares están expuestos a altos niveles de estrés a diario, lo que dificulta conciliar el sueño y permanecer dormido.

El no tener una calidad de sueño adecuado en el personal militar, está afectando su desempeño laboral, porque afecta su estado de alerta y el rendimiento se reduce significativamente: los agentes militares privados de sueño tienen más probabilidades de cometer errores, lo que puede ponerlos en riesgo a ellos mismos y al público. También existe un mayor riesgo de accidentes, ya que los agentes privados de sueño tienen más posibilidades de verse implicado en accidentes automovilísticos y otros de mayor riesgo de violencia, lo que significa que es más probable que los agentes privados de sueño usen fuerza excesiva cuando tienen que intervenir en distintas acciones. La calidad del sueño en el personal militar es un tema de creciente preocupación, con numerosos estudios que han identificado altas tasas de problemas de sueño dentro de esta población. Según datos recientes, aproximadamente el 60-70% del personal militar experimenta complicaciones para conciliar el sueño o mantenerlo durante la noche. Además, se estima que alrededor del 20-25% de los militares sufren de trastornos del sueño diagnosticables, como el trastorno de estrés postraumático.

Si bien la calidad de sueño incide en diversos aspectos, es importante resaltar que afecta de forma directa el desempeño laboral, el cual según Locke (1982), refiere que es la capacidad de los individuos para cumplir con sus deberes y responsabilidades en el ámbito militar, manteniendo altos grados de eficacia y eficiencia en sus tareas asignadas. Este concepto se ve incidido por una cantidad de factores, considerando el entrenamiento

recibido, el liderazgo, el estado de salud mental y físico, así como el grado de motivación y satisfacción laboral. Según el autor, el desempeño laboral puede ser comprendido como el resultado de la acción entre las habilidades y conocimientos del individuo, la percepción de su rol en la organización y los estímulos externos que afectan su motivación y compromiso con el trabajo.

La mala calidad del sueño incide negativamente en el desempeño laboral del personal militar debido a su naturaleza exigente y altamente demandante. La privación del sueño afecta negativamente la capacidad cognitiva, la toma de decisiones, la memoria y atención lo que a su vez disminuye la precisión y la eficacia en el cumplimiento de las tareas asignadas. Además, la fatiga crónica asociada con la falta de sueño compromete la salud física y mental, aumentando el riesgo de errores y accidentes; así como, reduce la resistencia al estrés y capacidad de poder recuperarse. Estos efectos son especialmente preocupantes en situaciones militares donde la precisión y la rapidez de respuesta son críticas para la seguridad y el éxito de las operaciones.

Un inadecuado desempeño laboral del personal militar tiene consecuencias significativas, tanto a nivel individual como organizacional. A nivel individual, genera estrés, insatisfacción laboral, y afecta el bienestar emocional y autoestima de los soldados. Además, un bajo rendimiento resulta en acumulación de sanciones disciplinarias, pérdida de oportunidades de ascenso y deterioro en la reputación profesional. A nivel organizacional, compromete la efectividad operativa, la seguridad y la moral del grupo, lo que a su vez impacta en la capacidad de unión para cumplir con sus objetivos estratégicos y misiones asignadas, así como erosionar la confianza y credibilidad de la institución militar en su conjunto.

Los problemas de desempeño laboral en el personal militar son motivo de preocupación debido a su impacto en la eficacia operativa y el bienestar individual. Se ha

revelado que aproximadamente el 25% del personal militar experimenta dificultades significativas en su desempeño laboral, ya sea debido a problemas de salud mental, estrés relacionado con el trabajo o fatiga crónica. Además, se estima que hasta el 12.5% de los militares pueden experimentar síntomas clínicos de trastornos de estrés postraumático (TEPT), lo que afecta negativamente su capacidad para cumplir con sus responsabilidades laborales.

Investigaciones realizadas en Estados Unidos indican que aproximadamente el 20% de los soldados en servicio activo reportaron dificultades relacionadas con la fatiga y el sueño, lo que se traduce en el incremento del riesgo de errores y accidentes en el campo. Estos datos resaltan la importancia de abordar de manera integral las condiciones laborales y el bienestar del personal militar para mejorar su desempeño y garantizar la eficacia operativa de las fuerzas armadas (Cartwright, 2019).

Como parte integrante de la policía Nacional del Perú, los horarios de trabajo y las actividades no permiten llevar una calidad de sueño y esto se repite en el personal militar, está es la razón por la que se dio el inicio del tema de investigación.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre la calidad de sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023?

1.2.2. Problemas específicos

¿Qué relación existe entre la calidad subjetiva del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023?

¿Qué relación existe entre la latencia del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023?

¿Qué relación existe entre la duración del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023?

¿Qué relación existe entre la eficiencia de sueño habitual y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023?

¿Qué relación existe entre las perturbaciones del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023?

¿Qué relación existe entre el uso de medicación hipnótica y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023?

¿Qué relación existe entre la disfunción diurna y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023?

1.3. Objetivo de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre la calidad de sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar la relación que existe entre la calidad subjetiva del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Determinar la relación que existe entre la latencia del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Determinar la relación que existe entre la duración del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Determinar la relación que existe entre la eficiencia de sueño habitual y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Determinar la relación que existe entre las perturbaciones del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Determinar la relación que existe entre el uso de medicación hipnótica y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Determinar la relación que existe entre la disfunción diurna y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

1.4. Justificación e importancia

1.4.1. Justificación teórica

El sueño es primordial para el bienestar y salud de los individuos. Es durante el sueño que el cuerpo se repara, consolida los recuerdos y regula las emociones. Existen diversos trabajos desarrollados sobre la calidad de sueño, pero muy pocos abordan este tema en el ámbito del personal del ejército, por esta razón la contribución teórica del estudio será significativo porque las funciones y labores del personal del ejército es diferente a otras labores lo cual fortalecerá las teorías sobre calidad de sueño y también sobre lo que es el desempeño laboral. El vínculo entre la variable calidad del sueño y la variable desempeño laboral se fundamenta en varias teorías psicológicas. Por un lado, la teoría de la privación del sueño sostiene que la falta de descanso adecuado afecta negativamente la función cognitiva y la capacidad para manejar tareas complejas. Además, la teoría sobre el cómo se procesa la información, sugiere que el sueño adecuado es crucial para consolidar la memoria y el aprendizaje, lo que influye directamente en la capacidad para realizar tareas laborales de manera efectiva. Por último, la teoría del desgaste de recursos postula que la falta de sueño agota los recursos psicológicos y energéticos necesarios para mantener altos niveles de rendimiento, lo que puede resultar en errores, disminución de la atención y menor resistencia al estrés durante el trabajo (Gómez, 2022).

1.4.2. Justificación práctica

Es fundamental estudiar la calidad del sueño y como ésta se vincula con la variable desempeño laboral del personal militar debido a su impacto directo en la salud, el bienestar y la efectividad operativa. El sueño deficiente puede afectar negativamente la cognición, el estado de ánimo, la toma de decisiones, la capacidad de atención, lo que a su vez puede comprometer la capacidad del personal militar para llevar a cabo tareas críticas de manera segura y eficiente. Dada la naturaleza exigente y a menudo peligrosa de las responsabilidades militares, comprender cómo los patrones de sueño influyen en el

desempeño laboral es esencial para desarrollar estrategias de intervención y apoyo efectivas que promuevan la salud y el rendimiento óptimo en entornos militares.

1.4.3. Justificación metodológica

Este estudio aborda la importancia de comprender cómo la calidad del sueño influye en el rendimiento laboral, aspecto fundamental para el bienestar y la eficacia del personal. Se empleó un enfoque cuantitativo para identificar los factores que afectan esta conexión. Para recopilar datos, se utilizaron cuestionarios estandarizados diseñados para evaluar tanto la calidad del sueño como el desempeño en el trabajo. Este método proporciona una base sólida que será útil para futuras investigaciones en este ámbito.

1.4.5. Motivaciones como investigadoras

Las investigadoras están vinculadas directamente con la investigación desarrollada, porque ambas son agentes pertenecientes a la fuerzas policiales, que conviven con las diferentes dificultades sobre calidad de sueño que enfrentan las fuerzas armadas por tener interrelación directa con la institución policial y militar y más aún en la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, quienes realizan labores similares a control de multitudes en conflictos sociales; por esta razón el estudio brindará la información necesaria del porqué es importante que el personal militar cuente con una alta calidad de sueño y cómo esto puede mejorar su desempeño laboral.

1.5. Hipótesis de la investigación

1.5.1. Hipótesis general

Ho: No existe relación significativa entre la calidad de sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Ha: Existe relación significativa entre la calidad de sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

1.5.2. Hipótesis específicas

- Existe relación significativa entre la calidad subjetiva del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.
- Existe relación significativa entre la latencia del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.
- Existe relación significativa entre la duración del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.
- Existe relación significativa entre la eficiencia de sueño habitual y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.
- Existe relación significativa entre las perturbaciones del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.
- Existe relación significativa entre el uso de medicación hipnótica y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.
- Existe relación significativa entre la disfunción diurna y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

1.6. Variables y operacionalización

1.6.1. Variables

Primera variable: calidad de sueño

Segunda variable: desempeño laboral

1.6.2. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Calidad de sueño	Grado en que una persona experimenta un sueño reparador y de alta calidad, lo cual es un factor crucial para el bienestar y la salud mental (National Sleep Foundation, 2015).	Para analizar la variable calidad de sueño, se utilizó el índice de calidad de sueño de Pittsburgh de los autores Buysse et al. (1889) que este compuesto por 7 dimensiones.	Calidad del sueño	Valorar la calidad de sueño	Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
			Latencia del sueño	Demorar y tener problemas para dormir	
			Duración del sueño	Creer que verdaderamente se ha dormido en la noche	
			Eficiencia del sueño habitual	Dormir de noche y despertarse en la mañana a la misma hora	
			Perturbaciones del sueño	Problemas por perturbaciones varias y por dormir acompañado	
			Uso de medicación hipnótica	Tomar medicinas para dormir por automedicación o por receta médica	
			Disfunción diurna	Tener cansancio y sueño y ganas de realizar actividades	

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Desempeño laboral	Es la eficacia demostrada por colaboradores o personal dentro de una organización pública o privada, que se basará en el comportamiento y logros obtenidos (Chiavenato, 2018).	Se refiere al nivel de desempeño que obtienen los trabajadores en un determinado puesto en función del desempeño de sus funciones.	Evaluación	Capacitación Puntualidad	Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3)
			Motivación	Necesidades económicas Auto realización	Casi siempre (4)
			Competencias	Conocimientos Aptitudes	Siempre (5)

Capítulo II

2.1. Marco teórico

2.1.1. Antecedentes internacionales

Goodwin et al. (2019), realizaron un estudio titulado “The Relationship Between Sleep Quality and Military Deployment: A Longitudinal Study of Army Personnel in the UK”; el estudio fue longitudinal y su objetivo fue investigar la relación entre la calidad del sueño y el despliegue militar en el personal del ejército en el Reino Unido. Se utilizó un diseño longitudinal para recopilar datos de 1,568 soldados británicos antes, durante y después de su despliegue en operaciones militares. Se emplearon cuestionarios autoadministrados para examinar la calidad del sueño y sus otros componentes relacionados, como el estrés y los síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEPT). Se observó que el 36% de los soldados informaron una calidad de sueño pobre durante el despliegue, en comparación con el 21% antes del mismo. Además, se observó un vínculo significativo entre la inadecuada calidad del sueño durante el despliegue y un mayor riesgo de desarrollar síntomas de TEPT después del regreso. Los resultados destacan la importancia de abordar la calidad del sueño como parte integral del bienestar del personal militar durante las operaciones de despliegue. Se sugiere complementar intervenciones específicas para mejorar el sueño y reducir el riesgo de problemas que se relacionen con la salud mental asociados a los militares en servicio activo.

Martínez-González, et al. (2021), desarrolló un estudio sobre la “Asociación entre la calidad del sueño y el desempeño laboral en oficiales de policía de Chile (2021)”, el propósito fue evaluar la asociación entre la calidad del sueño y el desempeño laboral. El estudio fue transversal descriptivo que incluyó a 300 oficiales de policía. Se recolectaron datos mediante cuestionarios sobre calidad del sueño. Sobre los resultados, se comprobó un vínculo negativo entre la calidad del sueño y el desempeño laboral. Los oficiales con

inadecuada calidad de sueño presentaron un peor desempeño en las dimensiones de cumplimiento de normas, trabajo en equipo y relaciones interpersonales. Como conclusión, la calidad del sueño tiene gran participación en el desempeño laboral de los oficiales de policía.

Rodríguez-Pachón, et al. (2020) realizaron un estudio titulado “Relación entre lo que es el estrés laboral y cómo se vincula con la calidad del sueño en militares de Colombia (2020)”. El objetivo fue determinar si se da algún vínculo entre lo que es el estrés laboral y la variable calidad del sueño en personal militar de Colombia. El estudio fue transversal analítico que incluyó a 200 militares. Se recolectaron datos mediante cuestionarios. Se encontró un vínculo positivo significativo entre lo que es el estrés laboral y la inadecuada calidad del sueño. Los militares con altos grados de estrés laboral presentaron una mayor prevalencia de síntomas de insomnio, somnolencia diurna excesiva y fatiga. El estrés laboral es considerado un factor de alto riesgo para la mala calidad del sueño en personal militar.

Aydar et al. (2022), realizó un estudio titulado “calidad del sueño y el bienestar psicológico en policías turcos durante el COVID-19”, se examinó el vínculo entre la calidad del sueño y el bienestar psicológico en oficiales de policía turcos durante la pandemia de COVID-19; el estudio fue transversal en línea con 400 oficiales de policía. Se aplicaron cuestionarios sobre calidad del sueño (Pittsburgh) y bienestar psicológico (WHO-5). Se demostró una predominancia alta de inadecuada calidad del sueño (58%); los oficiales con peor calidad del sueño presentaron niveles más bajos de bienestar psicológico ($p < 0,01$) y la asociación entre calidad del sueño y bienestar psicológico fue mediada por el estrés laboral y la ansiedad. El COVID-19 generó un impacto inadecuado en la calidad del sueño y el bienestar psicológico de los oficiales de policía turcos.

Van den Berg et al. (2021), realizó un estudio titulado “asociación entre los turnos de trabajo rotativos y la calidad del sueño en oficiales de policía holandeses”, el objetivo fue investigar la relación entre los turnos de trabajo rotativos y la calidad del sueño en oficiales de policía holandeses. Estudio longitudinal de 120 oficiales de policía que completaron cuestionarios sobre calidad del sueño (Pittsburgh) durante un período de tres meses. Los oficiales que trabajaban turnos de trabajo rotativos experimentaron una peor calidad del sueño que aquellos que trabajaban turnos fijos ($p < 0,01$) y los efectos negativos de los turnos de trabajo rotativos en la calidad del sueño fueron más pronunciados en mujeres y oficiales con mayor antigüedad. Los turnos de trabajo rotativos afectan de forma negativa la calidad del sueño de los oficiales de policía.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Delgado (2022), realizó un estudio titulado “Estrés laboral en la variable calidad del sueño desde la percepción de los peritos de la Dirección de Criminalística PNP- Lima, 2022”; se decidió investigar la relación entre la variable estrés laboral y lo que es la calidad del sueño considerando la percepción de los peritos. Fue cuantitativo, aplicado y de diseño no experimental. Los resultados revelaron que el 39.6% de los participantes presentan una calidad de sueño inestable. Además, se identificó una relación inversa de intensidad moderada entre la variable estrés laboral y la variable calidad del sueño, con un valor de correlación de -0.567 , indicando que a medida que incrementa el estrés laboral, tiene el efecto contrario en la calidad del sueño, ya que este disminuye. En las conclusiones se establece que un mayor estrés laboral se asocia con una peor calidad del sueño.

Trujillo y Uribe (2019) realizaron un estudio titulado “Prevalencia de disfunciones músculo esqueléticas y calidad de sueño en policías de la división de operaciones especiales Escuadrón Verde”. El objetivo fue determinar la asociación entre las

disfunciones de algunos músculos esqueléticos en policías; el método fue tipo observacional, descriptivo y diseño correlacional transversal; se muestra que hay un vínculo entre las disfunciones músculo esqueléticas y la calidad de sueño al obtenerse el valor de 0.028, que es una relación de intensidad moderada; en las conclusiones se tiene que mientras mayor sea la disfunción músculo esquelética, mayor será la calidad de sueño.

Zegarra (2022) desarrolló un estudio titulado “Gestión del conocimiento y la competencia laboral del personal administrativo en una sede del Fuero Militar Policial, Lima, 2022”. El propósito del estudio fue establecer el vínculo entre lo que se conoce como la gestión del conocimiento y la variable competencia laboral. Se hizo uso del enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y fue no experimental. Los resultados mostraron una correlación significativa entre lo que se conoce como la gestión del conocimiento y la variable competencia laboral, evidenciada por un valor de 0.725 en la prueba de Rho de Spearman. Las conclusiones indican que una mejor gestión del conocimiento se asocia con una mayor competencia laboral.

Marcelo y Santivañez (2024) desarrollaron un estudio titulado “Hábitos alimentarios, calidad del sueño y su relación con la composición corporal en efectivos policiales”, se buscó establecer el vínculo entre lo que son hábitos alimentarios y lo que se conoce como la variable calidad del sueño, el estudio fue de tipo descriptivo, con un diseño no experimental, correlacional de corte transversal; sobre los resultados, se demostró la existencia de una relación de intensidad alta entre las dos variables con un valor de 0.000; sobre las conclusiones, ante una inadecuada alimentación se tiene una inadecuada calidad de sueño.

Montes (2023) desarrolló un estudio titulado “Desempeño laboral Policial y el cumplimiento de plazos de diligencia preliminares dispuestas por el Ministerio Público

en las Comisarias PNP del distrito de San Martín de Porres- periodo 2021”, se buscó establecer la forma en el cual el desempeño de los policiales es afectado por diversos aspectos como puede ser el déficit de desempeño propio. El tipo de estudio es básico, descriptivo; sobre los resultados, se obtuvo que las causas principales del inadecuado desempeño laboral es la carga laboral excesiva del personal policial; el factor más determinante en el proceso de cumplimiento de un adecuado desempleo laboral, fue la excesiva carga laboral del personal policial.

Landeo (2021), en su estudio titulado “Perfil Profesional y Desempeño Laboral del personal policial de la Comisaria de Turismo de la Policía Nacional del Perú – Chimbote, 2020”, planteó como propósito, el identificar si hay algún vínculo entre el perfil profesional del personal militar y su desempeño laboral. Fue cuantitativo, correlacional, transversal y no experimental. Se hizo uso de dos cuestionarios para medir a las variables. Los resultados obtenidos revelaron una correlación moderada y positiva entre el perfil profesional del personal militar y su desempeño laboral, con un valor de (0.597) mediante el estadígrafo de Spearman. Las conclusiones del estudio demostraron que existe un vínculo entre ambas variables, lo que indica que el perfil de los profesionales incide en el desarrollo de sus funciones y en el desempeño laboral de los policías.

Marquez (2018) realizó un estudio titulado “Desempeño laboral del personal administrativo de la Marina de Guerra del Perú asignados al Tribunal Superior de Justicia Militar Policial - Centro, Lima – 2017” donde se llevó a cabo un análisis del rendimiento laboral del personal administrativo de la Marina. Para esto, se realizó una exhaustiva revisión de la literatura científica utilizando bases de datos como Science Direct, Scopus, Web of Science y EBSCO. Los resultados obtenidos revelaron una serie de factores que inciden en el desempeño laboral, explorando tanto sus causas como sus consecuencias.

Se concluye que el rendimiento laboral del personal administrativo está influenciado por una variedad de factores. Este estudio proporciona información relevante para mejorar la calidad de vida profesional y el bienestar psicológico del personal militar y policial.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. El sueño

La naturaleza del sueño, un fenómeno de gran importancia en la existencia humana, ha sido propósito de estudio en el contexto de la Psicología. El sueño se caracteriza por ser un estado de conciencia alterado en el que la capacidad de respuesta a estímulos externos se ve reducida, acompañado de una serie de características fisiológicas distintivas. Según las investigaciones de Cartwright (2019), el sueño sigue un proceso biológico altamente complejo que implica diversas etapas y funciones fundamentales para que actúe, de forma adecuada, el organismo.

Uno de los enfoques teóricos más influyentes para comprender el sueño es la teoría de la restauración. Desde esta perspectiva, el sueño desempeña un rol crucial en la recuperación y reparación de los sistemas fisiológicos y psicológicos del cuerpo. Durante el sueño, tienen lugar aspectos de procesos de reparación celular y consolidación de la memoria, tal como indica Walker (2017). Además, se ha constatado que la privación del sueño conlleva efectos perjudiciales para la salud física y mental, como la disminución del rendimiento cognitivo y emocional, según Medic y colaboradores (2017).

Otro enfoque relevante para comprender el sueño es la teoría del cómo se procesa la información. Desde esta perspectiva, el sueño contribuye a la consolidación y organización de la información adquirida durante la vigilia. Durante la etapa de sueño REM (movimientos oculares rápidos), se ha observado una activación del sistema límbico y un aumento de la actividad neuronal asociada con la consolidación de la memoria emocional, según investigaciones realizadas por Diekelmann y Born (2018). Esto sugiere

que el sueño desarrolla la función crucial en la integración de las experiencias emocionales en la memoria.

Además de su función biológica, el sueño también guarda una estrecha relación con los procesos psicológicos. Un ejemplo de ello es la evidencia que demuestra el rol importante que desempeña el sueño en la regulación emocional. Durante la fase de sueño REM, se produce una mayor activación del sistema límbico, lo cual favorece la regulación y el procesamiento de las emociones (Goodwin et al., 2019). Por otro lado, la falta de sueño puede tener repercusiones negativas en la regulación emocional, incrementando la vulnerabilidad al estrés y a los problemas de trastornos del estado de ánimo (Liu et al., 2020).

Es relevante resaltar que el sueño es un fenómeno sumamente individual y está influenciado por una variedad de factores, como el género, la edad, los trastornos del sueño y el estilo de vida. La cantidad y calidad del sueño varía considerablemente de un individuo a otro. Mientras que algunas personas requieren de más horas de sueño para sentirse descansadas, otras pueden funcionar adecuadamente con menos horas. Por consiguiente, resulta esencial tener en consideración las necesidades individuales al abordar aspectos relacionados con el sueño y promover una buena higiene del sueño.

2.2.2. Bases fisiológicas del sueño

Las fases fisiológicas del sueño son distintas etapas que experimentamos durante el ciclo del sueño, y juegan un rol fundamental al momento de mantener un equilibrio saludable en el sistema nervioso y en la promoción de una buena calidad de sueño. El sueño se clasifica en dos etapas fundamentales: el sueño REM (caracterizado por el movimiento rápido de los ojos) y el sueño no REM. A su vez, el sueño no REM se segmenta en tres fases distintas: el sueño ligero (conocido como fase N1), el sueño profundo (denominado fase N2) y el sueño de ondas lentas (identificado como fase N3).

En la fase N1 del sueño no REM, el cuerpo atraviesa una transición entre la vigilia y el sueño. Esta fase se caracteriza por ser un sueño ligero, donde la actividad cerebral disminuye y se observan ondas theta de baja amplitud. La fase N1 tiene una duración corta y representa aproximadamente el 5% del ciclo del sueño (Walker, 2017).

La fase N2 del sueño no REM se caracteriza por la aparición de complejos K y husos del sueño. En esta etapa, la actividad cerebral disminuye aún más, y se generan oscilaciones de alta frecuencia conocidas como husos del sueño. Además, se identifican complejos K, que son ráfagas de alta amplitud en la actividad cerebral. La fase N2 representa alrededor del 50% del ciclo del sueño y juega un papel esencial en la consolidación de la memoria (Rasch y Born, 2013).

El sueño de ondas lentas, o fase N3, es una etapa de sueño profundo en la cual predominan las ondas delta de alta amplitud. Durante esta fase, el metabolismo disminuye y el cuerpo se recupera físicamente. El sueño de ondas lentas es esencial para el descanso y la restauración del organismo, así como para el afianzamiento de la memoria conocida como declarativa y la memoria emocional (Diekelmann y Born, 2010).

La fase REM es un periodo caracterizado por un patrón de sueño activo similar al de la vigilia. Durante el sueño REM, se produce una actividad cerebral rápida y desincronizada, mientras que el cuerpo experimenta una parálisis muscular temporal. Es en esta fase donde ocurren la mayoría de los sueños vívidos. El sueño REM realiza un papel importante en la regulación de lo que es el estado de ánimo, el aprendizaje y la memoria emocional (Pace-Schott y Hobson, 2002).

El ciclo del sueño se repite de manera cíclica cada 90 minutos, alternando entre las fases NREM y REM a lo largo de la noche. Para que el sueño sea saludable y reparador, es esencial atravesar todas las etapas del sueño siguiendo un patrón regular.

Cualquier interrupción o alteración en estas fases puede perjudicar la calidad del sueño y afectar negativamente la función cognitiva durante el día (Scullin, 2017).

2.2.3. Trastornos de sueño

Son condiciones que impactan la calidad y cantidad del sueño de un individuo, lo cual puede tener consecuencias significativas para su bienestar y funcionamiento diario. Estos trastornos pueden manifestarse de diversas maneras, como dificultades para iniciar que se mantenga el sueño, tener despertares consecutivos durante la noche, sueño no reparador o somnolencia excesiva durante el día. Los investigadores y expertos en psicología han realizado amplias investigaciones sobre estos trastornos con el fin de comprender mejor sus causas, consecuencias y tratamientos efectivos (Cartwright, 2019).

Los trastornos del sueño pueden clasificarse en diferentes categorías. Uno de los trastornos más comunes es el insomnio, que se caracteriza por lo difícil que es conciliar o mantener el sueño durante toda la noche. Esta condición puede estar relacionada con factores como la ansiedad, estrés, la depresión o hábitos de sueño inadecuados.

Otro trastorno frecuente es la apnea del sueño, que se caracteriza por pausas respiratorias repetidas durante el sueño. Según investigaciones realizadas por González-Pola y colaboradores (2018), la apnea del sueño tiene efectos inadecuados en la salud mental y física de una persona, incluyendo somnolencia diurna, fatiga y un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Además, existen trastornos vinculados o relacionados con los ritmos circadianos, como el trastorno de desfase horario y el trastorno sueño-vigilia, que afectan la regulación del sueño en relación con el ciclo natural de luz y oscuridad. Estos trastornos pueden resultar especialmente problemáticos para sujetos que realizan trabajos en turnos de noche o que viajan con frecuencia.

Es importante destacar que las perturbaciones del sueño no solo afectan la calidad de vida los individuos, sino que afecta también o genera complicaciones en su salud mental. De acuerdo con los estudios realizados por Casement y Harms (2020), los trastornos del sueño, como ejemplo el insomnio, se asocian con un alto riesgo de desarrollar problemas mentales, como la depresión y la ansiedad.

En el ámbito del tratamiento, la terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I) ha sido eficaz en la gestión de los trastornos del sueño. Esta terapia se centra en mejorar los hábitos de sueño y en abordar los pensamientos y comportamientos que perpetúan el insomnio. Según un estudio realizado por Murillo y colaboradores (2019), la TCC-I es una metodología prometedora que puede proporcionar resultados duraderos y mejorar significativamente la calidad del sueño.

2.2.4. Calidad de sueño

Se refiere al grado en que una persona experimenta un sueño reparador y de alta calidad, lo cual es un componente crucial para el bienestar y la salud mental. La calidad del sueño es evaluada, considerando la duración, continuidad, eficiencia y profundidad del sueño, así como la ausencia de interrupciones o trastornos del sueño. La duración del sueño tiene que ver con el tiempo total que una persona dedica a dormir. Si bien la cantidad de sueño necesaria sufre variaciones según la edad y las necesidades individuales, generalmente se recomienda que las personas adultas duerman entre 7 y 9 horas por noche para lograr una buena calidad de sueño (National Sleep Foundation, 2015).

La continuidad del sueño se relaciona con la capacidad de mantener un período de sueño ininterrumpido a lo largo de la noche. Los despertares frecuentes pueden interrumpir los ciclos del sueño y afectar negativamente su calidad. El Índice de Eficiencia del Sueño (IES) es una medida comúnmente utilizada para evaluar la

continuidad del sueño, y se hace un cálculo, donde se divide el tiempo total de sueño por el tiempo total en la cama (Buysse et al., 2016).

La eficiencia del sueño tiene que ver directamente con el tiempo que se pasa recostado en la cama y que realmente se dedica al sueño. Una inadecuada eficacia del sueño indica posteriormente muchas dificultades para conciliar o mantener el sueño, lo cual puede estar asociado con perturbaciones del sueño como el ya conocido insomnio. La profundidad del sueño está vinculada con la calidad de las etapas del sueño, especialmente las fases de sueño profundo y REM (movimientos oculares rápidos). Estas etapas son fundamentales para el descanso y la recuperación del cuerpo y la mente.

Las interrupciones durante el sueño, como el ronquido, la apnea del sueño y los movimientos periódicos de las extremidades, pueden afectar negativamente la calidad del descanso al perturbar los ciclos normales y reducir su efectividad. Es fundamental identificar y abordar estos trastornos para mejorar la calidad general del sueño, como indicó la Asociación Psiquiátrica Americana en 2013.

La calidad del sueño comprende varios aspectos, como la duración, la continuidad, la eficiencia, la profundidad y la ausencia de trastornos. Un sueño de alta calidad es crucial para el bienestar físico y mental, y está asociado con una mejor salud en general. La evaluación y el tratamiento de los trastornos del sueño desempeñan un papel fundamental en la mejora de la calidad del descanso y en la promoción de un estilo de vida saludable.

2.2.5. Dimensiones de la calidad de sueño

a) Calidad de sueño subjetiva

Se trata de cómo cada individuo interpreta la satisfacción y el efecto restaurador de su propio sueño. Esta evaluación es subjetiva, ya que depende de la percepción

personal sobre la calidad de su descanso, lo cual puede variar significativamente entre individuos. Diversos estudios han señalado que la percepción subjetiva del sueño está estrechamente vinculada al bienestar general y la salud mental. Por ejemplo, investigaciones realizadas por Pérez et al. (2019) demostraron que una baja percepción de la calidad del sueño se relaciona con un mayor riesgo de experimentar síntomas depresivos en adultos jóvenes. Estos hallazgos subrayan la importancia de evaluar cómo las personas perciben la calidad de su sueño para comprender completamente su impacto en la salud mental.

b) La latencia del sueño

Hace referencia al tiempo que lleva a una persona conciliar el sueño después de acostarse. Es un indicador objetivo que puede brindar información sobre la calidad del sueño y la habilidad para iniciar el proceso de dormir. Una demora prolongada en la latencia del sueño se ha asociado con una baja eficiencia del sueño y una alta somnolencia durante el día en adultos jóvenes. Estos descubrimientos resaltan la importancia de evaluar la latencia del sueño como parte de la evaluación del sueño, ya que puede tener implicaciones para la salud y el bienestar diurno de un individuo. Además, la latencia del sueño también ha sido vinculada a trastornos del sueño, como el insomnio, lo cual destaca su relevancia clínica en el ámbito de la psicología del sueño (Pérez-Carbonell et al., 2020).

c) La duración del sueño

Se refiere al tiempo total que una persona dedica al sueño durante la noche. Este factor es crucial, ya que no dormir lo suficiente puede afectar negativamente tanto la salud física como mental. Numerosos estudios han demostrado que un corto descanso o uno inadecuado está relacionada con un aumento en la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes y trastornos del estado de ánimo. Por

ejemplo, en la investigación realizada por Benito-León et al. (2018) se indica que dormir menos de 6 horas por noche está asociado con un mayor riesgo de depresión en adultos mayores. Estos hallazgos destacan la importancia de asegurar una duración adecuada del sueño para mantener un estado de salud óptimo.

d) La eficiencia de sueño habitual

Se refiere al periodo de tiempo que una persona pasa durmiendo en relación con el tiempo total que permanece en la cama. Esta métrica se utiliza para evaluar la calidad y la efectividad del sueño. Una eficiencia del sueño consistentemente baja puede indicar problemas para conciliar o mantener el sueño, lo cual puede estar relacionado con trastornos del sueño como el insomnio. Investigaciones de Pinto et al. (2019) revelaron que una baja eficiencia del sueño habitual se asocia con una mayor prevalencia de trastornos del estado de ánimo y un peor funcionamiento durante el día en adultos jóvenes. Estos resultados resaltan lo importante que es evaluar la eficiencia del sueño habitual como parte de una evaluación completa del sueño, especialmente en aquellos que experimentan dificultades para dormir.

e) Perturbaciones del sueño

Son trastornos que afectan la duración del sueño y su calidad, y pueden tener un impacto significativo en el funcionamiento diario de un individuo. Estas perturbaciones pueden manifestarse de diferentes formas, como insomnio, trastorno de sueño REM, narcolepsia y apnea del sueño, entre otros. La investigación de González-Castro et al. (2019) señala que estos trastornos pueden estar asociados con factores como el estrés, la ansiedad y los cambios en el estilo de vida. Las perturbaciones del sueño también pueden ser consecuencia del uso de medicación hipnótica, que se prescribe comúnmente para tratar el insomnio.

f) La disfunción diurna

Las perturbaciones del sueño y la utilización de medicación hipnótica a menudo resultan en fatiga y somnolencia diurna, lo que afecta el funcionamiento en general, disminuyendo el rendimiento cognitivo. Las personas con trastornos del sueño suelen experimentar dificultades para concentrarse, mantener la atención y tomar decisiones, lo que impacta negativamente su desempeño académico o laboral, según un estudio de Pérez-Ruiz et al. (2020). Además, la somnolencia diurna aumenta el riesgo de accidentes de tráfico y otras lesiones. Por tanto, es crucial abordar las alteraciones del sueño, así como el uso de medicación hipnótica con estrategias que promuevan un sueño saludable y minimicen la disfunción durante el día.

g) El uso de medicación hipnótica

Esto se refiere al empleo de medicamentos con efectos sedantes y somníferos para inducir el sueño y mejorar tanto su calidad como su duración. En Psicología, estos fármacos se utilizan ampliamente para tratar trastornos del sueño, como el insomnio. Investigadores como García-Rodríguez y Ferreiros (2019) han destacado que los hipnóticos son efectivos para el tratamiento a corto plazo del insomnio, ya que ayudan a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño, disminuyen los despertares nocturnos y aumentan la duración total del sueño.

2.2.6. Desempeño laboral

El desempeño laboral se refiere a la evaluación y medición del rendimiento de un individuo en su trabajo. Es un concepto fundamental en la administración y tiene implicaciones tanto para el empleado como para la organización en la que trabaja. El desempeño laboral abarca una variedad de aspectos, como la productividad, la calidad del

trabajo, el cumplimiento de metas y objetivos, la satisfacción laboral y la contribución al logro de los resultados organizacionales.

Según Robbins y Coulter (2018), el desempeño laboral se puede entender como "la medida en que un empleado cumple con los requisitos de su trabajo y las expectativas de la organización" (p. 88). Además, Argote y Miron-Spektor (2020) señalan que el desempeño laboral no solo se basa en las habilidades y conocimientos técnicos del empleado, sino también en factores como la motivación, la actitud, la adaptabilidad y la capacidad de trabajar en equipo.

Para evaluar el desempeño laboral, las organizaciones utilizan diferentes métodos, como las evaluaciones de desempeño, los sistemas de retroalimentación, las revisiones periódicas y el establecimiento de metas. Estas herramientas permiten identificar las debilidades y fortalezas de los colaboradores, para que se les pueda brindar una retroalimentación constructiva y así se pueda establecer planes de desarrollo profesional.

Un autor relevante en el campo del desempeño laboral es Armstrong (2019), quien resalta la importancia de la adecuada gestión del desempeño como una herramienta estratégica para mejorar el cómo se comprometen los colaboradores y como va su productividad. Según Armstrong, la gestión del desempeño efectiva implica el establecimiento de metas medibles y claras, desarrollar retroalimentación continua y ofrecer diversas oportunidades de crecimiento y desarrollo profesional.

Otro autor importante es Chiavenato (2018), quien resalta que el desempeño laboral es un proceso dinámico y multidimensional que está influenciado por factores individuales, organizacionales y contextuales. Según Chiavenato, es esencial que los administradores comprendan las necesidades y motivaciones de los empleados, brinden

apoyo y reconocimiento, y fomenten un entorno laboral favorable para maximizar el desempeño.

2.2.7. Importancia del desempeño laboral

El rendimiento laboral constituye un elemento crucial para el éxito de cualquier entidad empresarial. Hace referencia al nivel de productividad y eficiencia con el que los trabajadores desempeñan sus labores y responsabilidades dentro del entorno de trabajo. Un desempeño laboral óptimo implica que los empleados cumplen con los indicadores que se establecieron por la entidad en términos de calidad y eficiencia, lo cual contribuye al logro de los propósitos y metas corporativas.

La importancia del rendimiento laboral se manifiesta en diversos aspectos. En primer lugar, un nivel elevado de desempeño laboral se traduce en un incremento de la productividad y eficiencia de la organización. Esto se refleja en la obtención de resultados más satisfactorios, una mayor rentabilidad y una mayor competitividad en el mercado. Por el contrario, un bajo rendimiento laboral puede dar lugar a ineficiencias, pérdidas económicas y afectar la reputación e imagen de la organización.

Además, el rendimiento laboral ejerce un impacto directo en lo que es la satisfacción y como también en la motivación de los servidores. Cuando los trabajadores se sienten valorados y reconocidos por su desempeño, tienden a estar más comprometidos y satisfechos con su labor. Esto, a su vez, influye en su nivel de motivación, lo cual lleva a una mejora en la calidad del trabajo y una mayor retención del talento dentro de la organización (Peiró, 2018).

2.2.8. Evaluar el desempeño laboral

Es un procedimiento fundamental en la gestión de recursos humanos, ya que facilita la medición y el análisis del desempeño de los empleados en relación con los

objetivos de la organización. Existen diversas perspectivas y métodos para realizar esta evaluación, y a continuación se describen algunos de ellos:

a) Evaluación orientada a los resultados. Este enfoque se centra en medir los logros y resultados concretos alcanzados por los empleados. Según Robbins y Coulter (2019), "la evaluación del desempeño basada en resultados se enfoca en evaluar el rendimiento cuantitativo y cualitativo logrado por un empleado" (p. 253). Se evalúa el cumplimiento de metas, la calidad del trabajo y los indicadores clave de rendimiento.

b) Evaluación basada en competencias. Este enfoque se centra en evaluar los conocimientos, habilidades y comportamientos específicos considerados cruciales para el desempeño laboral. Según Chiavenato (2018), "la evaluación basada en competencias se enfoca en las habilidades y competencias necesarias para tener éxito en un puesto de trabajo" (p. 312). Para llevar a cabo esta evaluación, se emplean listas de verificación o escalas de calificación que permiten medir las competencias requeridas.

c) Evaluación 360 grados. Este método implica la retroalimentación y evaluación del desempeño por parte de múltiples fuentes, como superiores, compañeros de trabajo, subordinados y clientes. Según Fernández y Moriano (2020), "la evaluación 360 grados proporciona una visión integral y holística del desempeño de un empleado" (p. 127). Esta evaluación puede incluir cuestionarios, entrevistas o reuniones para recopilar opiniones de diversas perspectivas.

d) Evaluación basada en comportamientos. Este enfoque se centra en evaluar los comportamientos y las conductas observables de los empleados en el trabajo. Según Mondy y Martocchio (2019), "la evaluación basada en comportamientos se basa en la observación y medición de las conductas específicas de los empleados en relación con los

estándares de desempeño establecidos" (p. 355). Se pueden utilizar escalas de calificación para evaluar diferentes aspectos del comportamiento laboral.

2.2.9. Dimensiones del desempeño laboral

Según lo manifestado por Landeo (2021), se tienen las siguientes dimensiones:

a) Evaluación

La evaluación del rendimiento laboral es crucial en la gestión de recursos humanos, ya que permite medir y analizar cómo los empleados cumplen con los objetivos organizacionales. Según González-Romero y Cabrera (2018), la evaluación del rendimiento laboral se define como "un proceso sistemático y continuo que busca evaluar y valorar el nivel de eficacia y eficiencia con el cual el empleado cumple sus responsabilidades y tareas asignadas" (p. 56). Este proceso implica establecer criterios de evaluación claros y objetivos, recopilar información sobre el desempeño de los colaboradores y proporcionar retroalimentación constructiva.

b) Motivación

La motivación en el desempeño laboral es crucial para el éxito y la productividad de los empleados en una organización. De acuerdo con la teoría de la motivación de Maslow (2018), las personas poseen una jerarquía de necesidades que deben satisfacerse para alcanzar la autorrealización. Estas necesidades abarcan desde las fisiológicas y de seguridad hasta las de pertenencia, reconocimiento y autorrealización. Cuando los empleados logran satisfacer estas necesidades, su motivación se incrementa, lo que a su vez mejora su desempeño laboral.

c) Competencia

La competencia en el desempeño laboral es un concepto fundamental en la gestión y administración de recursos humanos. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), la

competencia laboral se define como el desempeño de un individuo para desarrollar adecuadamente una tarea o función, demostrando habilidades, conocimientos y actitudes que sean necesarias para poder alcanzar los resultados satisfactorios. En el ámbito laboral, la competencia implica la capacidad de los empleados para aplicar sus conocimientos y habilidades de manera efectiva y eficiente para lograr los objetivos organizacionales.

2.3. Definición de términos básicos

Desempeño laboral: Se refiere a la eficiencia y eficacia con la que un individuo lleva a cabo sus tareas y responsabilidades en el ámbito laboral, considerando tanto resultados cuantitativos como cualitativos (Cruz, 2018).

Calidad de sueño: Representa la medida en la que el sueño de un sujeto es reparador, satisfactorio y se ajusta a los ciclos naturales del sueño, influyendo en su bienestar físico y mental (Esquivel, 2018).

Personal militar: Son individuos entrenados y pertenecientes a las fuerzas armadas de una nación, quienes cumplen funciones específicas relacionadas con la defensa y seguridad del país (Armstrong, 2019).

Latencia del sueño: Es el tiempo que acontece desde que un individuo se acuesta hasta que conciliar el sueño, siendo un indicador importante de la eficiencia para dormir.

Perturbaciones del sueño: Las alteraciones en la calidad y el ritmo del sueño se presentan como problemas para iniciar el descanso, despertares frecuentes durante la noche o un descanso insuficiente, impactando de manera negativa en la salud y el estado general de una persona (Armstrong, 2019).

Calidad de sueño subjetiva: La percepción personal de lo satisfactorio y reparador que fue el sueño durante la noche, evaluada por el individuo (Arrambide, 2020).

Duración del sueño: El período de tiempo total que una persona pasa dormida durante la noche, generalmente medido en horas (Montes, 2022).

Eficiencia de sueño habitual: La proporción de tiempo pasado en la cama durante la noche que realmente se utiliza para dormir, expresada como un porcentaje (Gómez, 2022).

Disfunción diurna: La presencia de problemas o dificultades experimentadas durante el día como consecuencia de la calidad o la duración del sueño nocturno (Esquivel, 2018).

Uso de medicación hipnótica: El empleo de fármacos específicamente diseñados para inducir el sueño o mejorar su calidad, generalmente prescritos para tratar trastornos del sueño como el insomnio (Esquivel, 2018).

Capítulo III

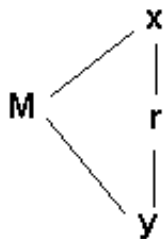
3.1. Metodología de la investigación

3.1.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación es básico, que consiste obtener recientes conocimientos y comprender los fenómenos sin un objetivo inmediato de aplicación práctica; permite generar conocimientos propios y contribuir a la producción científica global (Cruz, 2018).

El alcance de este estudio es correlacional, el cual consiste en determinar la asociación o relación existente entre variables, en otras palabras, busca determinar si el comportamiento de una variable actúa en el comportamiento de otra variable (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

El diseño correspondiente a este estudio, es no experimental, porque no se manipuló ninguna de las variables, solo se observó el fenómeno, se describió y analizó el comportamiento de cada variable.



M: muestra

x: variable 1

y: variable 2

r: relación

3.1.2. Enfoque de la investigación

El diseño del estudio es cuantitativo, debido a que sirve para desarrollar el proceso de la demostración de las hipótesis, se hizo uso de procesos estadísticos, específicamente de la estadística (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3.1.3. Población

Es un conjunto de personas o de objetos que tienen características similares o interactúan en un determinado espacio geográfico; el presente trabajo de investigación se realizó con el personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023. La población fue de 235 militares.

3.1.3.1. Criterios de inclusión

Solo se consideró a los militares que se encuentran de turno o cumpliendo con sus actividades en el momento de la aplicación del instrumento, considerando que esta unidad se distribuye en grupos en distintas partes de la provincia y que acceder a ellos no es sencillo.

3.1.3.2. Criterios de exclusión

No se consideró a los militares que se encuentren distribuidos en zonas de riesgo o estén en lugares estratégicos, cumpliendo labores que no pueden ser interrumpidas por la responsabilidad que amerita.

3.1.4. Muestra

La muestra correspondió a un tipo no probabilístico por conveniencia, el cual consiste en seleccionar una muestra que el investigador establece como necesaria y suficiente para obtener sus resultados. Esto significa que se trabajó con la cantidad de participantes establecidas según criterio del investigador y la rigidez de las sugerencias de los procesos estadísticos. En total se contó con la participación de 120 efectivos

militares de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco.

3.1.5. Proceso de recolección de datos

Para recoger los datos, se hizo uso de dos instrumentos con el personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco. Este proceso se realizó previamente pidiendo la autorización al teniente comandante jefe de la Unidad de Batallón de servicio Nro. 9; se estableció una fecha específica en la cual se tenga a todos los miembros reunidos y se les entregó ambas encuestas que fueron llenadas en total anonimato.

3.1.6. Técnica de recolección de datos e instrumento de medición

La técnica utilizada fue la encuesta, que consiste en aplicar un cuestionario con ítems que responden a la teoría, dimensiones e indicadores de cada una de variable. Este proceso de realizar de forma transversal, lo que significa que se hizo en un solo momento; con la autorización otorgada por los oficiales militares jefes de las Unidades operativas militares, se procedió a ubicar a los efectivos militares dentro del cumplimiento de sus funciones y se les solicitó en grupos de 10 efectivos llenar ambas encuestas en un tiempo de 30 minutos aproximadamente, esto se realizó, aproximadamente, de 2 a 3 días, por lo cual las investigadoras deberán brindar las facilidades necesarias para que el proceso de recolección de la información sea dinámico y no genere dificultades al personal militar. Este proceso de recolección de información se hizo de forma presencial, para ello se contó con los instrumentos impresos para ser aplicados dentro del horario establecido por los jefes militares de las unidades. Como toda encuesta, esta fue anónima para cuidar la identidad de cada uno de los participantes. Para el control de calidad de los cuestionarios, ambas investigadoras controlaron el proceso de llenado de las encuestas.

3.1.6.1. Instrumentos

Los instrumentos utilizados fueron dos cuestionarios: para la calidad de sueño se utilizó el índice de calidad de sueño de Pittsburgh que fue adaptado y desarrollado por John Peter Vizcardo Navarro; en el caso de la variable desempeño laboral, se hizo uso de instrumento del mismo nombre, desarrollado por Hermelinda Landeo Gavilán.

Ficha técnica del instrumento de calidad de sueño

Denominación	Calidad de sueño
Autores	<u>Buyse et. ál.</u> (1989)
Adaptación	John Vizcardo (2019)
Objetivo	Medir la percepción sobre la calidad de sueño
Administración	Individual
Tiempo	20 minutos
Total, de ítems	19
Validez de Alfa de Cronbach	0.754
Escalas	Nunca 1, casi nunca 2, a veces 3, casi siempre 4 y siempre 5
Dimensiones	Calidad de sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia del sueño habitual, perturbaciones del sueño, uso de medicación hipnótica y disfunción diurna.

Ficha técnica del instrumento de desempeño laboral

Denominación	Desempeño laboral
Autora	Landeo Gavilán, Hermelinda
Año	2021
Objetivo	Medir el desempeño laboral del personal militar
Administración	Individual
Tiempo	10 minutos
Total, de ítems	8
Validez mediante Alfa de Cronbach	0.835
Escalas	Nunca 1, casi nunca 2, a veces 3, casi siempre 4 y siempre 5
Dimensiones	Evaluación, motivación y competencias

3.1.6.2. Validez y confiabilidad

Los instrumentos mencionados fueron sometidos a pruebas de validez y confiabilidad.

El índice de calidad de sueño de Pittsburgh que fue adaptado y desarrollado por John Peter Vizcardo Navarro, fue sometido a pruebas de validez por juicio de expertos y también fue sometido a pruebas de confiabilidad en el cual su valor de Alfa de Cronbach fue de 0.754.

En el caso del instrumento de desempeño laboral, este también fue sometido a juicio de expertos y su nivel de confiabilidad mediante la prueba de confiabilidad de Alfa de Cronbach es 0.835.

3.1.6.3. Análisis estadístico

Para la recolección de la información, los datos recogidos mediante la aplicación de ambos instrumentos, fueron trasladados a una hoja de cálculo Excel, posteriormente esos datos serán trabajados en el programa estadístico SPSS, donde se codificaron y se obtuvieron los resultados descriptivos, mediante tablas y figuras, posteriormente se le aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov la cual determinó si estos datos son o no paramétricos y según este resultado se le aplicó la prueba de correlación de Spearman para demostrar las hipótesis propuestas, esto significa aceptar bien la hipótesis nula o la alterna acorde al resultado obtenido.

3.1.6.4. Validación por jueces de cada prueba

Tabla 2

Validación de contenido por jueces del instrumento:

Cuestionario de calidad de sueño"					
Criterio	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Promedio	Cualitativa
1.Redacción	5	4	4	4.33	Bueno
2.Claridad	5	4	4	4.33	Bueno
3.Objetividad	5	4	4	4.33	Bueno
4.Actualidad	5	4	4	4.33	Bueno
5.Suficiencia	5	4	4	4.33	Bueno
6.Intencionalidad	5	4	5	4.66	Bueno
7.Organización	5	4	5	4.66	Bueno
8.Consistencia	5	4	5	4.66	Bueno
9.Coherencia	5	4	5	4.66	Bueno
10. Metodología	5	4	5	4.66	Bueno
Promedio	5	4	4.5	4.5	Bueno
	Muy Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	

Tabla 3

Validación de contenido por jueces del instrumento:

Criterio	“Inventario de desempeño laboral”			Promedio	Cualitativa
	Experto 1	Experto 2	Experto 4		
1.Redacción	5	4	5	4.66	Bueno
2.Claridad	5	4	5	4.66	Bueno
3.Objetividad	5	4	5	4.66	Bueno
4.Actualidad	5	4	5	4.66	Bueno
5.Suficiencia	5	4	4	4.33	Bueno
6.Intencionalidad	5	4	4	4.33	Bueno
7.Organización	5	4	4	4.33	Bueno
8.Consistencia	5	4	5	4.66	Bueno
9.Coherencia	5	4	5	4.66	Bueno
10. Metodología	5	4	5	4.66	Bueno
Promedio	5	4	4.7	4.56	Bueno
	Muy Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	

3.1.7. Aspectos éticos

El trabajo de investigación se desarrolló dentro de las normas establecidas por la Universidad Continental; por lo que este trabajo será evaluado por un comité de ética en investigación de la Universidad Continental. También se procedió con el envío de la solicitud al coordinador, con el propósito de poder aplicar los cuestionarios, cumpliendo con el protocolo de cuidado de protección de los datos de los participantes. Del mismo modo, se consideró la elaboración y el consentimiento informado de todos los participantes, respetando la decisión de los militares de ser o no ser parte de la aplicación de los instrumentos. Sobre el proceso de recolección de evidencias (fotografías), será a decisión de los jefes, los cuales autorizan acorde a la situación que se presente al momento de aplicar los cuestionarios.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados Descriptivos de las Variables

Variable: Calidad de sueño

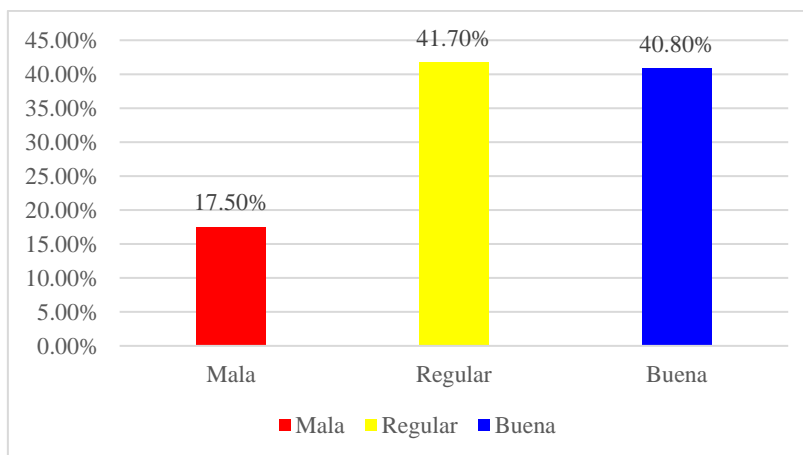
Tabla 4

Niveles de calidad de sueño del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco

Niveles	f	%
Mala	21	17,5
Regular	50	41,7
Buena	49	40,8
Total	120	100,0

Figura 1

Niveles de calidad de sueño del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco



Interpretación

Según los resultados obtenidos, el 41.78% del personal militar considera que su calidad de sueño es regular, mientras que el 40.8% considera que es buena y solo el 17.5% considera que es mala.

Análisis

Los resultados muestran que el personal militar tiene muchas dificultades para poder conciliar un sueño adecuado, lo que tiene diversas repercusiones dentro del cumplimiento de sus funciones (desempeño laboral).

Tabla 5

Niveles de las dimensiones de la calidad de sueño del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco

	Mala		Regular		Buena	
	f	%	f	%	f	%
Calidad subjetiva del sueño	5	4,2	21	17,5	94	78,3
Latencia del sueño	10	8,3	58	48,3	52	43,3
Duración del sueño	16	13,3	57	47,5	47	39,2
Eficiencia del sueño habitual	15	12,5	60	50	45	37,5
Perturbaciones del sueño	29	24,2	43	35,8	48	40
Uso de medicación hipnótica	31	25,8	58	48,3	31	25,8
Disfunción diurna	22	18,3	43	35,8	55	45,8

Interpretación

Según los resultados obtenidos, de las dimensiones de la calidad de sueño, se tiene que la tendencia que se muestra es en la escala de regular, en el cual los porcentajes son los más altos y seguidos de los resultados de la escala de bueno.

Variable: Desempeño laboral

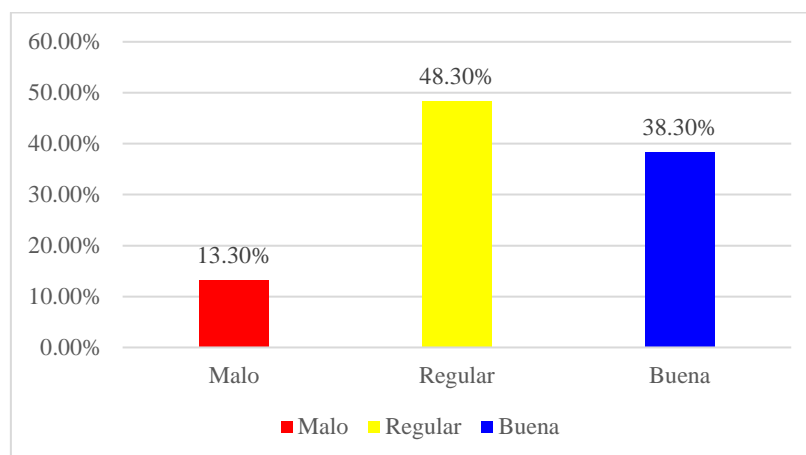
Tabla 6

Niveles de desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco

Niveles	f	%
Malo	16	13,3
Regular	58	48,3
Bueno	46	38,3
Total	120	100,0

Figura 2

Niveles de desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco



Interpretación

Según los resultados obtenidos, el 48.30% del personal militar considera que su desempeño laboral es regular, mientras que el 38.3% considera que es buena y solo el 13.3% considera que es malo.

Análisis

Los resultados muestran que el personal militar muestra muchas deficiencias en el cumplimiento de sus funciones, debido a diferentes factores, siendo el más resaltante el factor de sueño.

Tabla 7

Niveles de las dimensiones del desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco

	Malo		Regular		Bueno	
	f	%	f	%	f	%
Evaluación	7	5,8	36	30	77	64,2
Motivación	90	75	0	0	30	25
Competencias	108	90	0	0	12	10

4.2. Contratación de Resultados

Tabla 8

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las puntuaciones de calidad de sueño, desempeño laboral y sus dimensiones

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Calidad subjetiva del sueño	,471	120	,000
Latencia del sueño	,282	120	,000
Duración del sueño	,256	120	,000
Eficiencia de sueño habitual	,272	120	,000
Perturbaciones del sueño	,257	120	,000
Uso de medicación hipnótica	,242	120	,000
Disfunción diurna	,290	120	,000
Calidad de sueño	,261	120	,000
Evaluación	,397	120	,000
Motivación	,467	120	,000
Competencias	,530	120	,000
Desempeño laboral	,261	120	,000

Según los resultados obtenidos, los valores de las variables y sus dimensiones, son menores que 0.05, por lo cual se demuestra que los datos son no normales.

Prueba de hipótesis

Hipótesis general

Ho: No existe relación significativa entre la calidad de sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Ha: Existe relación significativa entre la calidad de sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Tabla 9

Correlación entre la calidad de sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco.

		Calidad de sueño	Desempeño laboral
Rho de Spearman	Calidad de sueño	1.000	.804**
	Desempeño laboral	.804**	1.000
		.000	.
		120	120

Paso 2:

Se tiene que el valor obtenido mediante la prueba estadística Rho de Spearman es 0.000, con lo cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula.

Paso 3: Conclusión estadística

Se ha rechazado la hipótesis nula y se ha establecido que existe una relación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y el desempeño laboral del personal militar en la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco en 2023. Esto significa que a medida que mejora la calidad del

sueño, también mejora el desempeño laboral del personal militar. El coeficiente de correlación de Spearman obtenido es de $\rho=0.804$, indicando así una correlación positiva fuerte y estadísticamente significativa.

Prueba de hipótesis específica 1

Ho: No existe relación significativa entre la calidad subjetiva del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Ha: Existe relación significativa entre la calidad subjetiva del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Tabla 10

Correlación entre la calidad subjetiva del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco.

		Calidad subjetiva del sueño	Desempeño laboral
Rho de Spearman	Calidad subjetiva del sueño	1.000 . 120	.541** .000 120
	Desempeño laboral	.541** .000 120	1.000 . 120

Paso 2: Regla de decisión

Se tiene que el valor obtenido mediante la prueba estadística Rho de Spearman fue de 0.000, con lo cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula.

Paso 3: Conclusión estadística

Se ha rechazado la hipótesis nula y se ha determinado que existe una relación estadísticamente significativa entre la percepción personal de la calidad del sueño y el rendimiento laboral del personal militar en la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco. Esto indica que, a medida que mejora la percepción personal de la calidad del sueño, también mejora de manera proporcional el desempeño laboral del personal militar. Sin embargo, esta relación es moderadamente significativa positiva, con un coeficiente de correlación de Spearman de $\rho=0.541$.

Prueba de hipótesis específica 2

Ho: No existe relación significativa entre la latencia del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Ha: Existe relación significativa entre la latencia del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Tabla 11

Correlación entre la latencia del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco.

		Latencia del sueño	Desempeño laboral
Rho de	Latencia del sueño	1.000	.574**
Spearman		.	.000
		120	120
	Desempeño laboral	.574**	1.000
		.000	.
		120	120

Paso 2: Regla de decisión

Se tiene que el valor obtenido mediante la prueba estadística Rho de Spearman fue de 0.000, con lo cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula.

Paso 3: Conclusión estadística

Se ha rechazado la hipótesis nula, lo que indica que existe una relación estadísticamente significativa entre el tiempo que tarda en conciliarse el sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco. Esto sugiere que si aumenta el tiempo que se tarda en conciliar el sueño, también aumenta de manera proporcional el desempeño laboral del personal militar. No obstante, esta relación es moderadamente significativa positiva, con un coeficiente de correlación de Spearman de $\rho=0.574$.

Prueba de hipótesis específica 3

Ho: No existe relación significativa entre la duración del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Ha: Existe relación significativa entre la duración del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Tabla 12

Correlación entre la duración del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco.

		Duración del sueño	Desempeño laboral
Rho de Spearman	Duración del sueño	1.000	.706**
		.	.000
		120	120
	Desempeño laboral	-.706**	1.000
		.000	.
		120	120

Paso 2: Regla de decisión

Se tiene que el valor obtenido mediante la prueba estadística Rho de Spearman fue de 0.000, con lo cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula.

Paso 3: Conclusión estadística

La hipótesis nula ha sido rechazada, indicando que existe una relación estadísticamente significativa entre la cantidad de horas de sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco. Esto significa que, si aumenta la duración del sueño,

también aumenta proporcionalmente el desempeño laboral del personal militar. No obstante, esta relación es significativamente positiva y fuerte, con un coeficiente de correlación de Spearman de $\rho=0.706$.

Prueba de hipótesis específica 4

Ho: No existe relación significativa entre la eficiencia de sueño habitual y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Ha: Existe relación significativa entre la eficiencia de sueño habitual y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Tabla 13

Correlación entre la eficiencia del sueño habitual y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco.

		Eficiencia del sueño habitual	Desempeño laboral
Rho de Spearman	Eficiencia del sueño habitual	1.000	.706**
		.	.000
		120	120
	Desempeño laboral	.706**	1.000
		.000	.
		120	120

Paso 2: Regla de decisión

Se tiene que el valor obtenido mediante la prueba estadística Rho de Spearman fue de 0.000, con lo cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula.

Paso 3: Conclusión estadística

La hipótesis nula ha sido rechazada, demostrando que existe una relación estadísticamente significativa entre la eficacia del sueño habitual y el rendimiento laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco. Esto implica que, si mejora la eficiencia del sueño habitual, también mejora de manera proporcional el desempeño laboral del personal militar. Sin embargo, esta relación es significativamente positiva y fuerte, con un coeficiente de correlación de Spearman de $\rho=0.706$.

Prueba de hipótesis específica 5

Ho: No existe relación significativa entre las perturbaciones del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Ha: Existe relación significativa entre las perturbaciones del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Tabla 14

Correlación entre las perturbaciones del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco.

		Perturbaciones del sueño	Desempeñ o laboral
Rho de	Perturbaciones del sueño	1.000	-.754**
Spearman		.	.000
		120	120
	Desempeño laboral	-.754**	1.000
		.000	.
		120	120

Paso 2: Regla de decisión

Se tiene que el valor obtenido mediante la prueba estadística Rho de Spearman fue de 0,000, con lo cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula.

Paso 3: Conclusión estadística

Se ha rechazado la hipótesis nula, lo que indica que existe una relación estadísticamente significativa entre las interrupciones del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco. Esto significa que, si se reducen las interrupciones del sueño, el desempeño laboral del personal militar tiende a mejorar proporcionalmente. Sin embargo, esta relación es significativamente positiva y fuerte, con un coeficiente de correlación de Spearman de $\rho=0.754$.

Prueba de hipótesis específica 6

Ho: No existe relación significativa entre el uso de medicación hipnótica y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Ha: Existe relación significativa entre el uso de medicación hipnótica y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Tabla 15

Correlación entre el uso de medicación hipnótica y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco.

		Uso de medicación hipnótica	Desempeño laboral
Rho de Spearman	Uso de medicación hipnótica	1,000	-,633**
		.	,000
		120	120
	Desempeño laboral	-,633**	1,000
		,000	.
		120	120

Paso 2: Regla de decisión

Se tiene que el valor obtenido mediante la prueba estadística Rho de Spearman fue de 0.000, con lo cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula.

Paso 3: Conclusión estadística

Se ha rechazado la hipótesis nula, lo que indica que existe una relación estadísticamente significativa entre la utilización de medicación hipnótica y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco. Esto sugiere que, si se reduce el uso de medicación hipnótica, el desempeño laboral del personal militar tiende a mejorar proporcionalmente. Sin embargo, esta relación es significativamente positiva y moderada, con un coeficiente de correlación de Spearman de $\rho=0.633$.

Prueba de hipótesis específica 7

H₀: No existe relación significativa entre la disfunción diurna y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Ha: Existe relación significativa entre la disfunción diurna y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Tabla 16

Correlación entre la disfunción diurna y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco.

		Disfunción diurna	Desempeño laboral
Rho de Spearman	Disfunción diurna	1.000	-.601**
		.	.000
		120	120
	Desempeño laboral	-.601**	1.000
		.000	.
		120	120

Paso 2: Regla de decisión

Se tiene que el valor obtenido mediante la prueba estadística Rho de Spearman fue de 0.000, con lo cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula.

Paso 3: Conclusión estadística

Se ha rechazado la hipótesis nula, lo que indica que existe una relación estadísticamente significativa entre la disfunción diurna y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco. Esto sugiere que, si se reduce la disfunción diurna, el desempeño laboral del personal militar tiende a mejorar proporcionalmente. Sin embargo, esta relación es significativamente positiva y de intensidad moderada, con un coeficiente de correlación de Spearman de $\rho=0.601$.

4.5. Discusión de Resultados

Los resultados estadísticos muestran una conexión significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento laboral del personal militar, como se refleja en el valor obtenido de 0.000 mediante la prueba de Rho de Spearman, que es inferior al nivel de significancia establecido de 0.05. Esto confirma que un sueño mejorado se asocia positivamente con un mejor desempeño laboral en la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco.

Estos hallazgos coinciden con los resultados de Delgado (2022), quien también evidenció cómo el estrés laboral está relacionado con la calidad del sueño en el personal de peritos de criminalística de la PNP, obteniendo un coeficiente de correlación de -0.567. Delgado sugirió que el estrés laboral, derivado de altas demandas de trabajo, falta de control sobre las tareas y conflictos interpersonales, puede desencadenar respuestas físicas y psicológicas adversas que impactan negativamente el sueño. Esta asociación entre estrés laboral y calidad del sueño establece un ciclo perjudicial donde el sueño deficiente afecta la capacidad para manejar el estrés laboral, empeorando así la calidad del sueño. Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar tanto el estrés laboral como la calidad del sueño para mejorar el bienestar y la salud general en el entorno laboral.

De manera similar, los resultados obtenidos son comparables a los descubiertos por Trujillo y Uribe (2019), quienes demostraron una relación entre la prevalencia de disfunciones músculo esqueléticas y la calidad del sueño en policías, obteniendo un valor de 0.028 que muestra esta relación. Su estudio indica que las disfunciones músculo esqueléticas, como el dolor de espalda, el síndrome del túnel carpiano y las lesiones relacionadas con la postura, pueden interferir significativamente con la capacidad para conciliar el sueño y mantener un descanso adecuado durante la noche. El dolor crónico y

la incomodidad física pueden dificultar la relajación necesaria para alcanzar un sueño profundo y reparador, resultando en un sueño fragmentado y de baja calidad.

Los hallazgos también coinciden con los resultados de Marcelo y Santivañez (2024), quienes mostraron que la calidad del sueño está relacionada con los hábitos alimentarios en los efectivos policiales. Aunque se ha establecido que la calidad del sueño afecta el rendimiento laboral, es importante considerar que la alimentación es otro factor crucial que influye en dicha calidad de sueño. Según estos estudios, se destaca la teoría de que un sueño deficiente puede tener efectos negativos en la cognición, el estado de ánimo y la capacidad de concentración de una persona. En términos comparativos respecto al desempeño laboral, los resultados obtenidos son similares a los de Montes (2023), quien demostró la relación entre el desempeño laboral policial y el cumplimiento de plazos en las diligencias. Además, se debe mencionar el estudio de Zegarra (2022), que reveló una relación significativa entre el desempeño laboral y la gestión del conocimiento.

Estos resultados sobre la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento laboral son similares a los encontrados por Rodríguez-Pachón et al. (2020), quienes identificaron el estrés como un factor generado por la calidad del sueño en el personal militar de Colombia. También es relevante mencionar los hallazgos de Martínez-González et al. (2021) sobre la asociación entre la calidad del sueño y el rendimiento laboral de oficiales en Chile, que coinciden con los estudios mencionados.

Aunque se ha establecido la relación entre la calidad del sueño y el desempeño laboral, es relevante comparar estos hallazgos con el estudio de Goodwin et al. (2019), quienes confirmaron que la calidad del sueño está asociada con el despliegue militar en el Reino Unido.

En el primer objetivo específico, se encontró una correlación entre la calidad subjetiva del sueño y el rendimiento laboral del personal militar, con un coeficiente de 0.541. Estos resultados son consistentes con los de Delgado (2022), quien también identificó una conexión entre el estrés laboral y la calidad del sueño, enfocándose en peritos de la PNP. Además, Landeo (2021) destacó la importancia del descanso adecuado para el rendimiento laboral.

En el segundo objetivo específico, se demostró una relación entre la latencia del sueño y el rendimiento laboral con un coeficiente de 0.574, resultados similares a los obtenidos por Trujillo y Uribe (2019), quienes exploraron la relación entre el músculo esquelético y la calidad del sueño.

Para el tercer objetivo específico, se encontró una correlación significativa (0.706) entre la duración del sueño y el desempeño laboral del personal militar, similar a los hallazgos de Marcelo y Santivañez (2024), quienes también vincularon la calidad del sueño con los hábitos alimentarios y la composición corporal en efectivos policiales.

En el cuarto objetivo específico, se evidenció una correlación (0.706) entre la eficiencia del sueño habitual y el desempeño laboral, resultados consistentes con los de Delgado (2022), quien investigó la relación entre la eficiencia del sueño y el rendimiento laboral.

En el quinto objetivo específico, se encontró una relación inversa (-0.754) entre la perturbación del sueño y el desempeño laboral del personal policial, marcando una diferencia con los resultados de Delgado (2022), quien identificó una conexión directa e indirecta entre las perturbaciones del sueño y el estrés laboral.

Para el sexto objetivo específico, se estableció una relación indirecta (-0.633) entre el uso de medicación hipnótica y el desempeño laboral, contrastando con los

hallazgos de Trujillo y Uribe (2019), que encontraron una relación directa entre la medicación hipnótica y la disfunción muscular esquelética.

En el séptimo objetivo específico, se demostró una relación indirecta entre la disfunción diurna y el desempeño laboral del personal militar, resultados que difieren de los de Marcelo y Santivañez (2024), quienes identificaron una conexión directa entre los hábitos alimentarios, la composición corporal y la disfunción diurna.

La importancia de la calidad del sueño en el personal policial radica en las exigencias físicas y cognitivas del trabajo. Según la investigación de Marcelo y Santivañez (2024), el sueño inadecuado puede aumentar el riesgo de errores, reducir la capacidad de toma de decisiones y contribuir a la fatiga crónica, afectando tanto la seguridad pública como la salud de los agentes. Mejorar la higiene del sueño y establecer horarios de trabajo más regulares podrían ser medidas cruciales para optimizar el rendimiento y el bienestar del personal policial, además de fomentar hábitos alimenticios saludables.

La investigación en Psicología ha mostrado un creciente interés en la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento laboral, dado el impacto significativo que el sueño tiene en aspectos cognitivos, emocionales y físicos. Numerosos estudios han confirmado que tanto la duración como la calidad del sueño están estrechamente ligadas a la capacidad cognitiva, la toma de decisiones, la concentración y las respuestas emocionales.

CONCLUSIONES

Primero: Se demostró la existencia de una relación entre la calidad de sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023, en el que se halló un coeficiente de correlación de Spearman de intensidad alta, lo que indica que mientras mayor sea la calidad de sueño, mejor será el desempeño laboral del personal militar. El sueño óptimo no solo es vital para mantener la salud física y mental de los militares, sino que también incide directamente en su desempeño laboral.

Segundo: Se demostró la existencia de una relación entre la calidad subjetiva del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023, en el que se halló un coeficiente de correlación de Spearman de intensidad moderada, lo que indica que mientras mayor sea la calidad subjetiva de sueño, mejor será el desempeño laboral del personal militar. La calidad subjetiva del sueño emerge como un factor crítico que incide directamente en el desempeño laboral del personal militar.

Tercero: Se demostró la existencia de una relación entre la latencia del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023, en el que se halló un coeficiente de correlación de Spearman de intensidad moderada, lo que indica que mientras mayor sea la latencia del sueño, mejor será el desempeño laboral del personal militar.

Cuarto: Se demostró la existencia de una relación entre la duración del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023, en el que se halló un coeficiente de correlación de Spearman de intensidad alta, lo que indica que mientras

mayor sea la duración del sueño, mejor será el desempeño laboral del personal militar; una cantidad insuficiente de sueño está asociada con una disminución en la cognición, la toma de decisiones y la resistencia física, factores esenciales en contextos operativos militares.

Quinto: Se demostró la existencia de una relación entre la eficiencia del sueño habitual y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023, en el que se halló un coeficiente de correlación de Spearman de intensidad alta, lo que indica que mientras mayor sea la eficiencia del sueño habitual, mejor será el desempeño laboral del personal militar.

Sexto: Se demostró la existencia de una relación entre la perturbación del sueño y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023, en el que se halló un coeficiente de correlación de Spearman de intensidad alta, lo que indica que mientras menor sea la perturbación del sueño, mejor será el desempeño laboral del personal militar.

Séptimo: Se demostró la existencia de una relación entre el uso de medicación hipnótica y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023, en el que se halló un coeficiente de correlación de Spearman de intensidad alta, lo que indica que mientras menor sea el uso de medicación hipnótica, mejor será el desempeño laboral del personal militar.

Octavo: Se demostró la existencia de una relación entre la disfunción diurna y el desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023, en el que se halló un

coeficiente de correlación de Spearman de intensidad alta, lo que indica que mientras menor sea la disfunción diurna, mejor será el desempeño laboral del personal militar. La disfunción diurna emerge como un factor crítico que impacta negativamente el desempeño laboral del personal militar; los efectos de una disfunción diurna, que incluye la somnolencia, la fatiga y la disminución del rendimiento cognitivo, pueden comprometer la capacidad de respuesta efectiva en situaciones operativas.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda, encarecidamente, a los jefes de unidades militares que consideren la calidad del sueño como un elemento fundamental para el desempeño laboral y el bienestar general de su personal. Implementar políticas y prácticas que fomenten hábitos de sueño saludables, así como proporcionar entornos propicios para el descanso, puede tener un impacto positivo en la agudeza cognitiva, la toma de decisiones y la resistencia física de los miembros de la unidad. La conciencia y educación sobre la importancia de una buena higiene del sueño deben ser parte integral del entrenamiento y la cultura organizacional. Además, se sugiere una evaluación regular de los patrones de sueño y la consideración de intervenciones específicas, como programas de gestión del estrés y acceso a recursos de salud mental, para abordar eficazmente cualquier problema relacionado con el sueño. Reconociendo la influencia directa de la calidad del sueño en el rendimiento operativo, estas medidas no solo mejorarán la efectividad de las unidades militares, sino que también contribuirán a salvaguardar la salud mental y física de los individuos que sirven en entornos laborales desafiantes.

2. Se recomienda al personal militar a reconocer la importancia crucial de la calidad subjetiva del sueño como un determinante fundamental de su desempeño laboral. La percepción individual de la satisfacción y restauración proporcionadas por el sueño no solo impacta directamente en la salud mental y física, sino que también influye significativamente en la capacidad cognitiva y emocional requerida en entornos operativos desafiantes. Se recomienda la adopción de prácticas que promuevan la calidad subjetiva del sueño, incluyendo la creación de rutinas regulares, la optimización del entorno de sueño y la implementación de estrategias de manejo del estrés. Fomentar una cultura organizacional que valore la importancia de una buena calidad de sueño y brinde

recursos para abordar posibles problemas mejora no solo el bienestar individual, sino también la preparación y eficacia operativa del personal militar en situaciones críticas.

3. Se recomienda a los líderes de las unidades militares que presten especial atención a la latencia del sueño entre su personal, reconociendo su impacto significativo en el desempeño laboral. La reducción de la latencia del sueño puede ser esencial para optimizar la capacidad cognitiva y la respuesta rápida requerida en contextos militares. Se sugiere establecer prácticas que promuevan un ambiente propicio para el sueño, como horarios de descanso regulares y la minimización de factores disruptivos. La educación sobre la importancia de la preparación para el sueño y estrategias para mejorar la conciliación del sueño también puede ser incorporada en el entrenamiento. Al abordar específicamente la latencia del sueño, los líderes militares pueden contribuir significativamente a la preparación y efectividad operativa de sus unidades, asegurando que el personal esté física y mentalmente listo para afrontar los desafíos que puedan surgir en su servicio.

4. Se recomienda a todo el personal militar a reconocer la importancia crítica de la duración del sueño para su desempeño laboral y bienestar general. Mantener una cantidad adecuada de horas de sueño es esencial para preservar la salud cognitiva, emocional y física necesaria en entornos operativos desafiantes. Se recomienda establecer rutinas de sueño regulares, priorizando la calidad y cantidad de descanso, incluso en situaciones de despliegue o entrenamiento intensivo. La educación sobre prácticas saludables de sueño y la promoción de una cultura organizacional que valore el descanso adecuado son fundamentales. El reconocimiento individual de la duración óptima del sueño y el compromiso personal con hábitos de sueño saludables no solo contribuirán al desempeño laboral, sino que también promoverán la resiliencia y el bienestar integral en el servicio militar.

5. Todo el personal militar que preste atención a la eficiencia del sueño habitual como un componente esencial para optimizar su desempeño laboral y bienestar. Mantener una eficiencia del sueño, que refleje la continuidad y calidad del descanso, es fundamental para la recuperación cognitiva y emocional necesaria en contextos operativos exigentes. Se recomienda establecer rutinas consistentes de sueño, minimizar interrupciones y crear entornos propicios para el descanso. La autorregulación en términos de la eficiencia del sueño no solo mejora la capacidad cognitiva y la resistencia física, sino que también contribuye a la adaptabilidad y resiliencia en situaciones críticas. Priorizar la eficiencia del sueño como parte integral de las prácticas de autocuidado no solo beneficia el rendimiento laboral, sino que también preserva la salud mental y física, permitiendo al personal militar enfrentar con éxito los desafíos inherentes a su servicio.

6. El personal militar debe de abordar de manera proactiva las perturbaciones del sueño, reconociendo su impacto significativo en el desempeño laboral y la salud general. La identificación de las causas subyacentes de las perturbaciones del sueño y la adopción de estrategias específicas para mitigar estos factores son esenciales. Se recomienda establecer rutinas consistentes antes de dormir, minimizar la exposición a estímulos perturbadores y crear ambientes propicios para el descanso. La búsqueda de asesoramiento profesional y recursos de apoyo, como programas de gestión del estrés y técnicas de relajación, puede ser beneficiosa. Al abordar de manera proactiva las perturbaciones del sueño, el personal militar no solo mejora su capacidad cognitiva y resistencia física, sino que también fomenta una cultura de autocuidado que contribuye a la eficacia operativa y al bienestar integral en el servicio militar.

7. Se recomienda al personal militar que ejerza precaución y busque orientación médica especializada antes de recurrir al uso de medicación hipnótica para abordar problemas de sueño. Aunque estos medicamentos pueden ayudar a conciliar el sueño, es crucial

considerar los posibles efectos secundarios, como somnolencia residual y disminución de la alerta, que pueden tener implicaciones directas en el desempeño laboral, especialmente en entornos operativos militares. La decisión de usar medicación hipnótica debe basarse en una evaluación cuidadosa de los riesgos y beneficios individuales, con supervisión médica continua para ajustar y minimizar cualquier impacto negativo en la capacidad cognitiva y la respuesta rápida requerida en el servicio militar. En última instancia, se insta al personal militar a buscar soluciones holísticas para la gestión del sueño, incluyendo cambios en el estilo de vida y en el entorno de sueño, antes de considerar el uso de medicación, priorizando así la salud y el rendimiento operativo a largo plazo.

8. Se recomienda al personal militar abordar de manera activa la disfunción diurna como un factor que puede influir significativamente en el desempeño laboral. Reconocer y gestionar los efectos de la somnolencia y la fatiga durante las horas de vigilia es esencial para mantener la agudeza cognitiva y la capacidad de toma de decisiones en entornos operativos. Se recomienda establecer rutinas regulares de sueño, implementar descansos programados y promover prácticas de bienestar mental para contrarrestar los efectos de la disfunción diurna. La atención a la higiene del sueño, junto con el acceso a recursos de apoyo y programas de gestión del estrés, puede contribuir a reducir los efectos adversos en el rendimiento laboral, preservando la salud mental y física del personal militar y fortaleciendo su capacidad para enfrentar los desafíos de manera efectiva.

Matriz de consistencia

Título: Calidad de sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables	Diseño metodológico
¿Qué relación existe entre la calidad de sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023?	Determinar la relación que existe entre la calidad de sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023	Existe relación significativa entre la calidad de sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023	Calidad de sueño Desempeño laboral	Alcance Correlacional Diseño No experimental Enfoque Cuantitativo Técnicas Encuesta Instrumentos Cuestionarios
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Dimensiones	
¿Qué relación existe entre la calidad subjetiva del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023? ¿Qué relación existe entre la latencia del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V	Determinar la relación que existe entre la calidad subjetiva del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023. Determinar la relación que existe entre la latencia del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los	Existe relación significativa entre la calidad subjetiva del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023. Existe relación significativa entre la latencia del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los	Calidad de sueño: Calidad subjetiva del sueño Latencia del sueño Duración del sueño Eficiencia de sueño habitual Perturbaciones del sueño Uso de medicación hipnótica Disfunción diurna	

<p>Brigada de Montaña del Cusco, 2023? ¿Qué relación existe entre la duración del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023? ¿Qué relación existe entre la eficiencia de sueño habitual y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023? ¿Qué relación existe entre las perturbaciones del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023? ¿Qué relación existe entre el uso de medicación hipnótica y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023?</p>	<p>del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023. Determinar la relación que existe entre la duración del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023. Determinar la relación que existe entre la eficiencia de sueño habitual y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023. Determinar la relación que existe entre las perturbaciones del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023. Determinar la relación que existe entre el uso de medicación hipnótica y desempeño laboral del</p>	<p>Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023. Existe relación significativa entre la duración del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023. Existe relación significativa entre la eficiencia de sueño habitual y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023. Existe relación significativa entre las perturbaciones del sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023. Existe relación significativa entre el uso de medicación hipnótica y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V</p>	<p>Desempeño laboral: Evaluación Motivación Competencia</p>	
--	--	---	---	--

<p>¿Qué relación existe entre la disfunción diurna y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023?</p>	<p>personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023. Determinar la relación que existe entre la disfunción diurna y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.</p>	<p>Brigada de Montaña del Cusco, 2023. Existe relación significativa entre la disfunción diurna y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.</p>		
---	---	--	--	--

REFERENCIAS

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. New York: American Psychiatric Publishing.
- Argote L. y Miron-Spektor E. (2020). Organizational Learning: From Experience to Knowledge. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 21-45.
- Armstrong, M. (2019). *Performance Management: Key Strategies and Practical Guidelines*. New York: Kogan Page.
- Arrambide, M. (2020). *calidad de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco - 2018*. Cusco: UNSAAC.
- Aydar M., Aydin O. y Sengül S. . (2022). Sleep quality and psychological well-being among Turkish police officers during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 1-10.
- Barnes, C. (Oxford Research Encyclopedia of Psychology). *Sleep and work: Examining the impact of sleep on work, organizational issues, and societal consequences*. Oxford.
- Benito-León J., Louis E., Mitchell A., Bermejo-Pareja F. y Morales J. . (2018). Elderly-onset depression in a population survey study: Usefulness of sleep duration and waking up at night as predictors. *European Journal of Neurology*, 638-650.
- Buysse D., Reynolds C, Monk T., Berman S. y Kupfer D. (2016). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 193-213.
- Cartwright, R. (2019). *Sleep: What every psychologist and therapist should know*. New York: American Psychological Association.
- Casement, M. y Harmsy M. (2020). Sleep and mental health in children and adolescents: Introduction to the special issue. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 1-8.
- Chávez M., Mejía M., y Villarán M. (2020). Privación de sueño y salud mental en policías de Arequipa, Perú. *Sueño y Salud*, 177-182.
- Chiavenato, I. (2018). *Gestión del Talento Humano*. México: McGraw-Hill Education.
- Cruz, J. D. (2018). La investigación científica en América Latina: logros, desafíos y propuestas. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 131-149.
- Delgado, D. (2022). *Estrés laboral y calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística PNP- Lima, 2022*. Lima: Universidad César Vallejo.
- Diekelmann S., y Born J. (2010). The memory function of sleep. *Nature Reviews Neuroscience*, 114-126.

- Esquivel, J. (2018). *Calidad de Sueño en los Trabajadores que Laboran en Establecimientos de Diversión Nocturna en el Centro Histórico del Cusco, 2018*. Cusco: Universidad Andina del Cusco.
- Fernández J. y Moriano J. . (2020). *Evaluación del desempeño*. En C. M. García y R. Fernández (Eds.), *Manual de psicología del trabajo y las organizaciones*. México: Pirámide.
- García-Rodríguez A. y Ferreiros M. (2019). Tratamiento farmacológico del insomnio: Hipnóticos y no hipnóticos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 573-585.
- Gómez, A. (2022). *Asociación de la calidad de sueño con el desempeño laboral en trabajadores de una empresa mexicana del sector energético-tecnológico*. México: Universidad Panamericana.
- González-Castro F., Rodríguez E., Sánchez-García R. y Mora M. . (2019). Sleep disturbances in a large sample of patients with major depressive disorder and bipolar disorder. *Psychiatric Quarterly*, 529-538.
- González-Pola I., Ferrando P., Puertas-Cuesta F. y Herrero-Gutiérrez F. . (2018). The association between sleep disorders and the risk of occupational accidents. *Accident Analysis & Prevention*, 9-15.
- González-Romero A. y Cabrera R. . (2018). *Evaluación del desempeño laboral*. Madrid: Pirámide.
- Goodwin L., Billings J., Hoare S. y Johnson J. (2019). The Relationship Between Sleep Quality and Military Deployment: A Longitudinal Study of Army Personnel in the UK. *Military Medicine*, 241-247.
- Hernández-Sampieri y Mendoza C. . (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill Education.
- Landeo, H. (2021). *Perfil Profesional y Desempeño Laboral del personal policial de la Comisaría de Turismo de la Policía Nacional del Perú – Chimbote, 2020*. Lima: Universidad César Vallejo.
- Liu J., Liu, X. y Buysse D. . (2020). Sleep and emotion regulation: An organizing, integrative review. *Sleep Medicine Reviews*, 134-144.
- Locke, E. (1982). The Ideas of Frederick W. Taylor: An Evaluation. *Academy of Management Review*, 14-24.
- Marcelo C. y Santivañez C. . (2022). *Hábitos alimentarios, calidad del sueño y su relación con la composición corporal en efectivos policiales*. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón.
- Marquez, J. (2018). *Desempeño laboral del personal administrativo de la Marina de Guerra del Perú asignados al Tribunal Superior de Justicia Militar Policial - Centro, Lima – 2017*. Lima: Universidad César Vallejo.

- Martínez-González M., Sepúlveda-Sepúlveda J. y Araneda-Fuentes M. (2021). Sleep quality and work performance in Chilean police officers. *Salud Pública*, 279-286.
- Maslow, A. (2018). *Motivación y personalidad*. Debolsillo.
- Medic G., Wille M., y Hemels M. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, 151-161.
- Meza J., Villarán M., y Mejía M. (2019). Calidad del sueño y desempeño laboral en policías de Lima, Perú. *Sueño y Salud*, 55-60.
- Mondy R. y Martocchio J. . (2019). *Administración de recursos humanos*. México: Pearson.
- Montes, C. (2022). *Desempeño laboral Policial y el cumplimiento de plazos de diligencia preliminares dispuestas por el Ministerio Público en las Comisarias PNP del distrito de San Martín de Porres-periodo 2021*. Lima: Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Murillo E., Molina E., Machado S., Cárdenas R., Pinto L., y Flores L. . (2019). The effect of cognitive-behavioral therapy for insomnia (CBT-I) in depressive and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Behavioral Sleep Medicine*, 143-156.
- National Sleep Foundation. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 40-43.
- Pace-Schott E. y Hobson J. (2002). The neurobiology of sleep: Genetics, cellular physiology and subcortical networks. *Nature Reviews Neuroscience*, 591-605.
- Palomino M., Castro M. y Gutiérrez J. . (2019). 2019. *Medicina del Sueño*, 101-107.
- Peiró, J. (2018). *Psicología de las organizaciones. Desempeño humano y salud laboral*. Buenos Aires: Pirámide.
- Pérez D., Pérez S., Cardinali D., Bergna M. y Drake C. (2019). Sleep disordered breathing and daytime sleepiness are associated with depressive symptoms in young adults: A survey in a community population. *Journal of Affective Disorders*, 309-315.
- Pérez-Carbonell A., Egea-Cortines M. y Guillén-Riquelme A. (2020). Sleep variables in university students with and without insomnia. *Journal of Clinical Medicine*, 749-755.
- Pérez-Ruiz I., Pedrero-Pérez E., Gómez-González M. y Morales-Bono R. (2020). Somnolencia diurna excesiva y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 301-317.
- Pinto L., Gonçalves B., Nunes B., Gigante D., Horta B. y Barros F. (2019). Association between sleep efficiency and functional impairment in the general population. *Sleep Medicine*, 39-44.
- Rasch B., y Born J. . (2013). About sleep's role in memory. *Physiological Reviews*, 681-766.
- Robbins S. y Coulter M. (2018). *Administración*. México: Pearson.
- Rodríguez-Pachón D. M., V.-P. D.-B. (2020). Relationship between work stress and sleep quality in Colombian military personnel. *Psicología y Salud*, 362-371.

- Scullin, M. (2017). Sleep, memory, and aging: The link between slow-wave sleep and episodic memory changes from younger to older adults. *Psychological Bulletin*, 379-401.
- Strine, T., Chapman D., Ahluwalia J., Croft J. y Redline S. (2006). Problemas de sueño entre los oficiales de policía: resultados de la encuesta Sleep in America de 2005 de la Fundación Nacional del Sueño. *Sueño*, 135-141.
- Trujillo K. y Uribe V. (2019). *Prevalencia de disfunciones musculo esqueléticas y calidad de sueño en policías de la división de operaciones especiales Escueadrón Verde*. Lima: Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Van den Berg M. A., Van der Hulst A. M. y Van der Kolk B. G. . (2021). The association between rotating work schedules and sleep quality in police officers: A longitudinal study. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 58-65.
- Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Washintón: Scribner.
- Watson N., Baddeley A. y Van Dongen H. (2008). Privación de sueño en policías: efectos sobre el estado de ánimo y el rendimiento. *Revista de Investigación del Sueño*, 103-111.
- Zegarra, J. (2022). *Gestión del conocimiento y la competencia laboral del personal administrativo en una sede del Fuero Militar Policial, Lima, 2022*. Lima: Universidad César Vallejo.

ANEXOS

Instrumento para medir la calidad de sueño

Nunca	1
Casi nunca	2
A veces	3
Casi siempre	4
Siempre	5

Ítems	1	2	3	4	5
Crees que tienes calidad de sueño					
Demoras en dormirte					
Tienes problemas para dormirte, debido a que no puedes conciliar el sueño en la primera					
Crees verdaderamente que has dormido en la noche					
Te vas a dormir en la noche, siempre a la misma hora					
Te despiertas por la mañana, siempre a la misma hora					
Tienes problemas para dormirte, debido a que te despertaste durante la noche o de madrugada					
Tienes problemas para dormirte, debido a que te levantaste para ir al baño					
Tienes problemas para dormirte, debido a que no puedes respirar bien					
Tienes problemas para dormirte, debido a que tienes tos o roncacos muy fuerte					
Tienes problemas para dormirte, debido a que sientes frío					
Tienes problemas para dormirte, debido a que sientes demasiado calor					
Tienes problemas para dormirte, debido a que tienes pesadillas o malos sueños					
Tienes problemas para dormirte, debido a que sientes dolores					
Tienes problemas para dormirte, debido a otras razones					
Duermes en compañía de alguien					
Tomas medicinas para dormir por automedicación o por receta médica					
Tienes sensación de cansancio y sueño durante el día, mientras desarrollas alguna actividad					
Tienes ganas de realizar alguna actividad durante el día					

Instrumento para medir el desempeño laboral

- Nunca 1
- Casi nunca 2
- A veces 3
- Casi siempre 4
- Siempre 5

Ítems	1	2	3	4	5
Considera que su desempeño satisface completamente los requerimientos exigidos para el desarrollo de su cargo					
Considera que su formación académica está acorde al puesto que desempeña					
Considera que le es difícil asistir puntualmente a su centro laboral					
Desarrolla su trabajo respetando los horarios establecidos de entrada, salida y descansos programados durante la jornada					
Considera que en la actualidad su desempeño es tan adecuado como lo desearía usted mismo					
Considera que se encuentra satisfecho con las actividades que realiza en el cargo que ocupa					
Considera que tiene las aptitudes para cumplir adecuadamente con las responsabilidades de su puesto actual					
Considera que el personal policial aporta con ideas innovadoras para dar soluciones a los inconvenientes que se le presentan regularmente					

JUICIO DE EXPERTOS

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Cusco, 15 de julio del 2023

Dr: Jonathan Carlos AGUILAR BUENO

Presente. -

De mi consideración:

Luego de saludarlo(a) cordialmente me dirijo a usted con la finalidad de solicitarle se sirva participar como jurado evaluador, en su calidad de experto(a), en el procedimiento de validación de contenido de la "Calidad de sueño", el cual tiene como objetivo Medir la percepción sobre la calidad de sueño.

Su labor como juez consiste en evaluar si los ítems del instrumento son coherentes, relevantes y cumplen la redacción para medir el constructo evaluado por el instrumento.

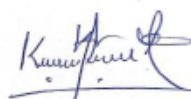
Adjunta a la presente encontrará la hoja de evaluación. De ser necesario le agradeceremos que realice las observaciones que crea conveniente.

Agradeciéndole la atención que brinde a la presente, quedo de usted.

Atte.



Martha Sharon HUAICOHEA CARDENAS
Bachiller en Psicología



Karina FLOREZ AIQUE
Bachiller en Psicología

VALIDACION DE INSTRUMENTOS

I. DATOS GENERALES:

1. TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

"Calidad de sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio "Los Tambos" N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023"

2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:

"Calidad de Sueño"

3. INVESTIGADORAS:

- Martha Sharon HUAICOCHA CARDENAS
- Karina FLOREZ AIQUE

II. DATOS DEL EXPERTO:

1. **Nombres y Apellidos:** Jonathan Carlos AGUILAR BUENO

2. **Especialidad:**

3. **Lugar y Fecha:** Cusco 15 de julio del 2023

4. **Cargo e Institución donde Labora:** Docente en universidad Continental - Cusco

COMPONENTE	Criterios	Contenidos de evaluación	1=Deficiente 0-20 %	2=Malo 21-40 %	3=Regular 41-60 %	4= Bueno 61-80 %	5=Muy Bueno 81-100%
Forma	1.REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios				X	
	2.CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.				X	
	3.OBJETIVIDAD	Está expresado en conducta observable.				X	
Contenido	4.ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				X	
	5.SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y claridad.				X	
	6.INTENCIONALIDAD	El instrumento mide pertinentemente las variables de investigación.					X
Estructura	7.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
	8.CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					X
	9.COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables					X
	10.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

III. OPINION DE APLICABILIDAD:

Favorable

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 90%

- V. **LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:**
Procede a su aplicación (X)
Debe corregirse. ()

Sello y Firma del Experto.

DNI:45583171



Jonathan A. Aguilar Bueno
PSICOLOGO
C.P.S.P. 18319

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Cusco, 15 de julio del 2023

Dr: Jonathan Carlos AGUILAR BUENO

Presente. -

De mi consideración:

Luego de saludarlo(a) cordialmente me dirijo a usted con la finalidad de solicitarle se sirva participar como jurado evaluador, en su calidad de experto(a), en el procedimiento de **validación de contenido** de la "Desempeño Laboral", el cual tiene como objetivo medir el desempeño laboral del personal policial

Su labor como juez consiste en evaluar si los ítems del instrumento son coherentes, relevantes y cumplen la redacción para medir el constructo evaluado por el instrumento.

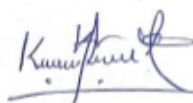
Adjunta a la presente encontrará la hoja de evaluación. De ser necesario le agradeceremos que realice las observaciones que crea conveniente.

Agradeciéndole la atención que brinde a la presente, quedo de usted.

Atte.



Martha Sharon HUAICOCHA CARDENAS
Bachiller en Psicología



Karina FLOREZ AIQUE
Bachiller en Psicología

VALIDACION DE INSTRUMENTOS

VI. DATOS GENERALES:

4. TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

"Calidad de sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio "Los Tambos" N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023"

5. NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:

"Desempeño Laboral"

6. INVESTIGADORAS:

- Martha Sharon HUAICOHEA CARDENAS
- Karina FLOREZ AIQUE

VII. DATOS DEL EXPERTO:

5. Nombres y Apellidos: Jonathan Carlos AGUILAR BUENO

6. Especialidad:

7. Lugar y Fecha: Cusco 15 de julio del 2023

8. Cargo e Institución donde Labora: Docente en universidad Continental - Cusco

COMPONENTE	Criterios	Contenidos de evaluación	1=Deficiente 0-20 %	2=Mal 21-40 %	3=Regular 41-60 %	4= Bueno 61-80 %	5=Muy Bueno 81-100%
Forma	1.REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios					X
	2.CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.					X
	3.OBJETIVIDAD	Está expresado en conducta observable.					X
Contenido	4.ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					X
	5.SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y claridad.				X	
	6.INTENCIONALIDAD	El instrumento mide pertinentemente las variables de investigación.				X	
Estructura	7.ORGANIZACION	Existe una organización lógica.				X	
	8.CONSISTENCIA	Se basa en aspectos técnicos científicos de la investigación educativa.					X
	9.COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables					X
	10.METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

VIII. OPINION DE APLICABILIDAD:

Favorable

IX. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 90%

- X. **LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:**
Procede a su aplicación (X)
Debe corregirse. ()

Sello y Firma del Experto.

DNI: 45583171



Jonathan Q. Aguilar Bueno
PSICOLOGO
C.P.S.P. 18319

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Cusco, 15 de julio del 2023

Dr: Juan Pablo Ponce Fernández

Presente. -

De mi consideración:

Luego de saludarlo(a) cordialmente me dirijo a usted con la finalidad de solicitarle se sirva participar como jurado evaluador, en su calidad de experto(a), en el procedimiento de **validación de contenido** de la "Calidad de sueño", el cual tiene como objetivo Medir la percepción sobre la calidad de sueño.

Su labor como juez consiste en evaluar si los ítems del instrumento son coherentes, relevantes y cumplen la redacción para medir el constructo evaluado por el instrumento.

Adjunta a la presente encontrará la hoja de evaluación. De ser necesario le agradeceremos que realice las observaciones que crea conveniente.

Agradeciéndole la atención que brinde a la presente, quedo de usted.

Atte.



Martha Sharon HUAICOCHA CARDENAS
Bachiller en Psicología



Karina FLOREZ AIQUE
Bachiller en Psicología

VALIDACION DE INSTRUMENTOS

I. DATOS GENERALES:

1. TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

"Calidad de sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio "Los Tambos" N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023"

2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:

"Calidad de Sueño"

3. INVESTIGADORAS:

- Martha Sharon HUAICOCHEA CARDENAS
- Karina FLOREZ AIQUE

II. DATOS DEL EXPERTO:

1. **Nombres y Apellidos:** Juan Pablo Ponce Fernández

2. **Especialidad:**

3. **Lugar y Fecha:** Cusco 15 de julio del 2023

4. **Cargo e Institución donde Labora:** Docente en universidad Continental - Cusco

COMPONENTE	Criterios	Contenidos de evaluación	1=Deficiente 0-20 %	2=Maló 21-40 %	3=Regular 41-60 %	4= Bueno 61-80 %	5=Muy Bueno 81-100%
Forma	1.REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios					X
	2.CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.					X
	3.OBJETIVIDAD	Está expresado en conducta observable.					X
Contenido	4.ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					X
	5.SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y claridad.					X
	6.INTENCIONALIDAD	El instrumento mide pertinentemente las variables de investigación.					X
Estructura	7.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
	8.CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					X
	9.COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables					X
	10.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

VIII. OPINION DE APLICABILIDAD:

Favorable

IX. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 88%

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Cusco, 15 de julio del 2023

Dr: Juan Pablo Ponce Fernández

Presente. -

De mi consideración:

Luego de saludarlo(a) cordialmente me dirijo a usted con la finalidad de solicitarle se sirva participar como jurado evaluador, en su calidad de experto(a), en el procedimiento de **validación de contenido** de la "Desempeño Laboral", el cual tiene como objetivo medir el desempeño laboral del personal policial

Su labor como juez consiste en evaluar si los ítems del instrumento son coherentes, relevantes y cumplen la redacción para medir el constructo evaluado por el instrumento.

Adjunta a la presente encontrará la hoja de evaluación. De ser necesario le agradeceremos que realice las observaciones que crea conveniente.

Agradeciéndole la atención que brinde a la presente, quedo de usted.

Atte.



Martha Sharon HUAICOHEA CARDENAS
Bachiller en Psicología



Karina FLOREZ AIQUE
Bachiller en Psicología

VALIDACION DE INSTRUMENTOS

VI. DATOS GENERALES:

4. TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

"Calidad de sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio "Los Tambos" N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023"

5. NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:

"Desempeño Laboral"

6. INVESTIGADORAS:

- Martha Sharon HUAICOCHEA CARDENAS
- Karina FLOREZ AIQUE

II. DATOS DEL EXPERTO:

1. Nombres y Apellidos: Juan Pablo Ponce Fernández

2. Especialidad:

3. Lugar y Fecha: Cusco 15 de julio del 2023

4. Cargo e Institución donde Labora: Docente en universidad Continental - Cusco

COMPONENTE	Criterios	Contenidos de evaluación	1=Deficiente 0-20 %	2=Malo 21-40 %	3=Regular 41-60 %	4= Bueno 61-80 %	5=Muy Bueno 81-100%
Forma	1.REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios					X
	2.CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.					X
	3.OBJETIVIDAD	Está expresado en conducta observable.					X
Contenido	4.ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					X
	5.SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y claridad.					X
	6.INTENCIONALIDAD	El instrumento mide pertinentemente las variables de investigación.					X
Estructura	7.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
	8.CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					X
	9.COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables					X
	10.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

VIII. OPINION DE APLICABILIDAD:

Favorable

IX. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 88%

- X. **LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:**
Procede a su aplicación (si)
Debe corregirse. (no)

Sello y Firma del Experto

DNI 43572809


 Mr. Juan Pablo Ponce Fernández Baca
PSICOLOGO C.P.S.P. 17284

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Cusco, 15 de julio del 2023

Dr: Edwin Carbajal Ríos

Presente. -

De mi consideración:

Luego de saludarlo(a) cordialmente me dirijo a usted con la finalidad de solicitarle se sirva participar como jurado evaluador, en su calidad de experto(a), en el procedimiento de validación de contenido de la "Calidad de sueño", el cual tiene como objetivo Medir la percepción sobre la calidad de sueño.

Su labor como juez consiste en evaluar si los ítems del instrumento son coherentes, relevantes y cumplen la redacción para medir el constructo evaluado por el instrumento.


Adjunta a la presente encontrará la hoja de evaluación. De ser necesario le agradeceremos que realice las observaciones que crea conveniente.

Agradeciéndole la atención que brinde a la presente, quedo de usted.

Atte.



Martha Sharon HUAICOHEA CARDENAS
Bachiller en Psicología



Karina FLOREZ AIQUE
Bachiller en Psicología

VALIDACION DE INSTRUMENTOS

I. DATOS GENERALES:

1. TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

"Calidad de sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio "Los Tambos" N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023"

2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:

"Calidad de Sueño"

3. INVESTIGADORAS:

- Martha Sharon HUAICOCHA CARDENAS
- Karina FLOREZ AIQUE

II. DATOS DEL EXPERTO:

1. **Nombres y Apellidos:** Edwin Carbajal Ríos

2. **Especialidad:**

3. **Lugar y Fecha:** Cusco 15 de julio del 2023

4. **Cargo e Institución donde Labora:** Docente en Universidad Continental - Cusco

COMPONENTE	Criterios	Contenidos de evaluación	1=Deficiente 0-20 %	2=Malo 21-40 %	3=Regular 41-60 %	4= Bueno 61-80 %	5=Muy Bueno 81-100%
Forma	1.REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios					
	2.CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.					
	3.OBJETIVIDAD	Está expresado en conducta observable.					
Contenido	4.ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					
	5.SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y claridad.					
	6.INTENCIONALIDAD	El instrumento mide pertinentemente las variables de investigación.					
Estructura	7.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					
	8.CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					
	9.COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables					
	10.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					

III. OPINION DE APLICABILIDAD:

Favorable

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 86%

- V. **LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:**
Procede a su aplicación (PROCEDE)
Debe corregirse. ()



DNI: 40155653

VALIDACION DE INSTRUMENTOS

VI. DATOS GENERALES:

4. TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

"Calidad de sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio "Los Tambos" N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023"

5. NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:

"Desempeño Laboral"

6. INVESTIGADORAS:

- Martha Sharon HUAICOHEA CARDENAS
- Karina FLOREZ AIQUE

VII. DATOS DEL EXPERTO:

5. Nombres y Apellidos: Edwin Carbajal Ríos

6. Especialidad:

7. Lugar y Fecha: Cusco 15 de julio del 2023

8. Cargo e Institución donde Labora: Docente en Universidad Continental - Cusco

COMPONENTE	Criterios	Contenidos de evaluación	1=Deficiente 0-20 %	2=Malo 21-40 %	3=Regular 41-60 %	4= Bueno 61-80 %	5=Muy Bueno 81-100%
Forma	1.REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios					
	2.CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.					
	3.OBJETIVIDAD	Está expresado en conducta observable.					
Contenido	4.ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					
	5.SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y claridad.					
	6.INTENCIONALIDAD	El instrumento mide pertinentemente las variables de investigación.					
Estructura	7.ORGANIZACION	Existe una organización lógica.					
	8.CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					
	9.COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables					
	10.METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					

VIII. OPINION DE APLICABILIDAD:

Favorable

IX. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 86%

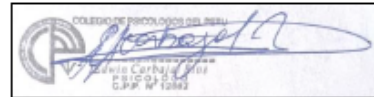
X. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

Procede a su aplicación

(PROCEDE)

Debe corregirse.

()



DNI: 40155653

SOLICITUD A LA INSTITUCIÓN

"AÑO DE LA UNIDAD, PAZ Y DESARROLLO"

SOLICITO : Autorización para realizar trabajo de investigación y para la aplicación de Instrumentos Psicológicos a personal bajo su mando.

SEÑOR TTE CRL CAB RICARDO HUANILO TARAZONA.

COMANDANTE UNIDAD DEL BATALLÓN DE SERVICIO "LOS TAMBOS" N°9.

Nosotras Martha Sharon HUAICOHEA CARDENAS, identificada con DNI Nro. 70544502, domiciliada en A.P.V. Uvima VII L-3 del distrito de San Sebastián, provincia y departamento del Cusco, con celular Nro. 986888826 y Karina FLOREZ AIQUE identificada con DNI Nro. 70517180, domiciliada en A.P.V. República de Francia con celular Nro. 956380237; con el debido respeto nos presentamos y exponemos lo siguiente:

Que, Habiendo culminado nuestros estudios de pregrado en Psicología en la Universidad Continental filial Cusco, solicitamos a Ud. Permiso para realizar trabajo de investigación respecto a: "Calidad de sueño y desempeño laboral del batallón de Servicios "Los Tambos" N°9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023", investigación desarrollada con la finalidad de determinar la relación que existe entre la calidad de sueño y desempeño laboral del batallón de Servicios "Los Tambos" N°9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023; para la cual se realizará la aplicación de Dos Cuestionarios para la calidad de sueño se utilizará el índice de calidad de sueño de Pittsburgh que fue adaptado y desarrollado por John Peter Vizcardo Navarro y en el caso de la variable desempeño laboral, se hará uso de instrumento del mismo nombre, desarrollado por Hermelinda Landeo Gavilán; a una población total de 120, para lo cual adjuntamos el instrumento a utilizar (sin modificaciones), para su conocimiento; Investigación que se realizará con la finalidad de Optar el título académico de Licenciado en Psicología.

POR LO EXPUESTO:

Rogamos a Ud. Acceder a nuestra petición.

Cusco, 01 de agosto del 2023

Atentamente.

EJERCITO DEL PERÚ
V BRIGADA DE MONTAÑA
OFICINA POSTAL DE BRIGADA
MESA DE PARTES
03 AGO 2023
Reg. N°: Hora: 8:00
Recibido:

Martha Sharon HUAICOHEA CARDENAS
D.N.I. Nro. 70544502

Karina FLOREZ AIQUE
DNI Nro. 70517180

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación

“Calidad de sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, 2023.”

DESCRIPCIÓN:

Usted ha sido invitado a participar en una Investigación desarrollada con la finalidad de comprender la relación que existe entre la calidad de sueño y el desempeño laboral; pues esta relación en el contexto policial es crucial, ya que la eficiencia y efectividad del trabajo policial no solo dependen de habilidades físicas y cognitivas, sino también de un estado de alerta y descanso adecuado. Esta investigación viene siendo desarrollada por las investigadoras: Karina FLOREZ AIQUE y Martha Sharon HUAICOCHEA CARDENAS.

Usted fue seleccionado para participar en esta investigación, porque es personal policial que labora actualmente en la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco, y se encuentra brindando servicios en la provincia del Cusco.

Si acepta participar en esta investigación, se le solicitará desarrollar los siguientes instrumentos:

1. Se le aplicará un Cuestionario de Calidad de Sueño
2. Se le aplicará el Cuestionario de Desempeño Laboral

El participar en este estudio le tomará aproximadamente 30 minutos

PROPÓSITO DEL ESTUDIO

El propósito de esta investigación es determinar la relación que existe entre la calidad de sueño y desempeño laboral del personal militar de la Unidad del Batallón de Servicio “Los Tambos” N° 9 de la V Brigada de Montaña del Cusco; en vista que el sueño es esencial para el bienestar y salud de los individuos y el personal policial a menudo se ve privado de sueño debido a la naturaleza exigente de su trabajo, y no cumplen con las exigencias de la calidad del sueño incide directamente en su desempeño.

RIESGOS

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

BENEFICIOS

Se beneficiará de una evaluación clínica. Los costos y el análisis de la misma serán cubiertos por el estudio y no le ocasionarán gasto alguno.

CONFIDENCIALIDAD

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

INCENTIVOS

No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

DERECHOS:

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasiona ningún perjuicio para usted. Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

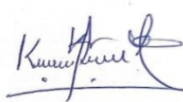

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

PARTICIPANTE

Nombres y Apellidos:	
Fecha y Hora:	

INVESTIGADORAS

Nombres y Apellidos: Karina FLORE AIQUE	
Fecha y Hora:	
Nombres y Apellidos: Martha Sharon HUAICOHEA CARDENAS	
Fecha y Hora:	

EVIDENCIAS DE LA APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS









