



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Facultad de
Psicología

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

TRABAJO FINAL DE GRADO

Artículo científico de producción empírica

Estrés percibido y hábitos de sueño en trabajadores uruguayos

Facultad de Psicología
Universidad De La República

Fátima Lambert 5.447.505-3

Tutor: Prof. Adj. Dr. Ignacio Estevan.

Revisora: Prof. Agr. Dra. Lorena Funcasta

Índice

Índice	2
Resumen	3
Introducción	4
Componentes fisiológicos y psicológicos del estrés percibido.....	4
Trabajo en horarios atípicos, días libres y estrés percibido.....	5
Estrés percibido y hábitos de sueño.....	6
Medición del estrés percibido: La Perceived Stress Scale.....	7
Objetivo.....	8
Métodos	9
Participantes	9
Instrumentos.....	9
Análisis estadístico.....	9
Consideraciones éticas.....	10
Resultados	10
Estrés percibido: estadísticos descriptivos y fiabilidad de la PSS-10.....	11
Puntaje de estrés percibido según turno de trabajo.....	13
Puntaje de estrés percibido según cantidad de días libres.....	15
Puntaje de estrés percibido y latencia del sueño.....	16
Discusión	18
Desempeño de la PSS-10.....	18
Estrés percibido según turno de trabajo.....	19
Estrés percibido y latencia del sueño.....	20
Limitaciones.....	21
Perspectivas.....	21
Listado de referencias	22

Resumen

El presente estudio analiza la asociación entre los niveles de estrés percibido, hábitos de sueño y organización laboral de 336 trabajadores uruguayos. Para conocer los niveles de estrés de los participantes, se empleó la Escala de Estrés Percibido desarrollada por Cohen. Los resultados indican que, en promedio, los niveles de estrés fueron moderados, con una puntuación media de 11.8 ± 4.9 puntos. Los participantes que trabajaban en horario nocturno presentaron niveles de estrés ligeramente más elevados que aquellos que no lo hacían. Se encontró una asociación entre los niveles de estrés y la cantidad de días libres; a mayor cantidad de días libres por semana, los niveles de estrés disminuían. Además, se encontró asociación entre los niveles de estrés y la latencia del sueño; los participantes que obtuvieron mayores puntajes de estrés, presentaban, en promedio, una mayor latencia del sueño. Los resultados obtenidos permiten reflexionar sobre el impacto que los hábitos y estructura de trabajo tienen en la salud mental de los trabajadores, pudiendo orientar al desarrollo de estrategias e intervenciones dirigidas a promover un mayor bienestar laboral.

Palabras clave: Trabajadores, Uruguay, estrés percibido, trabajo nocturno, días libres, latencia del sueño.