

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE ENFERMERIA

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Enfermería.*

**HIGIENE DEL SUEÑO EN LOS
FUNCIONARIOS DE LAS
MUNICIPALIDADES EN RELACIÓN CON
LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE CANSANCIO
MENTAL, PUNTARENAS, II
CUATRIMESTRE 2020.**

PAULA LÓPEZ BARAHONA

2020.

Índice de contenidos

ÍNDICE DE TABLAS	4
ÍNDICE DE FIGURAS	6
RESUMEN	10
ABSTRACT	12
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.	14
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACION	15
1.1.1 Antecedentes del problema	15
1.1.2 Delimitación del problema	20
1.1.3 Justificación	21
1.2 REDACCION DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACION	22
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION	23
1.3.1 Objetivo general	23
1.3.2 Objetivo específico	23
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES.....	24
1.4.1 Alcances de la investigación	24
1.4.2 Limitaciones de la investigación	24
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	25
2.1 CONTEXTO TEORICO-CONCEPTUAL.....	26
2.1.1 Higiene del sueño	26
2.1.2 Patrón y Fisiología del sueño	26
2.1.3 Hábitos en relación con la higiene del sueño	27
2.1.4 Mitos sobre la higiene del sueño	29
2.1.5 Cansancio mental.....	30
2.1.6 Signos y síntomas	32
2.1.7 Causas.....	33
2.2 MODELOS Y TEORÍAS	35
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.	40
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	41
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	41
3.3. UNIDADES DE ANALISIS Y OBJETOS DE ESTUDIO	41
3.3.1 Población.....	41
3.3.2 Muestra	41

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	42
3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCION DE LA INFORMACIÓN	42
3.4.1 Validez y Confiabilidad del cuestionario	43
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	44
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	45
3.7 PLAN PILOTO.....	49
CAPITULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	50
4.1 Generalidades.....	51
CAPITULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	84
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	85
CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	94
6.1 CONCLUSIONES	95
6.2 RECOMENDACIONES.....	96
BIBLIOGRAFÍA	98
ANEXOS.....	107
Anexo 1	107
Consentimiento Informado	107
Anexo 2	110
Declaración Jurada.....	110
Anexo 3	111
Carta de tutor	111
Anexo 4	112
Carta de lector	112
Anexo 5	113
Carta de modificaciones	113
Anexo 6	114
Carta de autorización para la biblioteca de la Universidad Hispanoamericana	114
Anexo 7	115
Agradecimiento.....	115
Anexo 8	116
Plan piloto.....	116

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Distribución De La Población Encuestada Según Criterios De Inclusión y Exclusión, De Las Municipalidades De Puntarenas, Durante El II Cuatrimestre, En El Año 2020.....	42
Tabla N° 2 Escala De Evaluación General Para La Población Encuestada, Según Los Aspectos Laborales, De Higiene Del Sueño, y Cansancio Mental, II Cuatrimestre, 2020.....	43
Tabla N° 3 Distribución De Los Funcionarios Según Condiciones Laborales En Los Funcionarios De Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.....	58
Tabla N° 4 Distribución De Las Condiciones Laborales Según El Entorno En Los Funcionarios De Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.....	61
Tabla N° 5 Frecuencias Sobre Hábitos De La Higiene Del Sueño En Los Funcionarios De Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.....	63
Tabla N° 6 Frecuencias Sobre Consumo De Alimentos Durante La Cena En Los Funcionarios De Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.....	65
Tabla N° 7 Distribución De Funcionarios Según Patrón De Sueño En Los Funcionarios De Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.....	67
Tabla N° 8 Frecuencias Sobre Hábitos De La Higiene Del Sueño En Los Funcionarios De Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.....	69
Tabla N° 9 Frecuencias Sobre Las Creencias Del Patrón Del Sueño En Los Funcionarios De Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.....	73
Tabla N° 10 Frecuencias Sobre El Cansancio Mental En Los Funcionarios De Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.....	75
Tabla N° 11 Frecuencias Sobre Signos y Síntomas De Cansancio Mental En Los Funcionarios De Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.....	77

Tabla N° 12 Distribución De Personas Según Género, y Sensación De Cansancio En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre. 2020.....	79
Tabla N° 13 Distribución De Personas Según Edad, y Falta De Energía En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre. 2020.....	80
Tabla N° 14 Distribución De Personas Según Horas De Sueño, y Energía En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre. 2020.....	81
Tabla N° 15 Distribución De Personas Según Percepción De Cansancio y Sueño Reparador y Eficaz, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre. 2020.....	82
Tabla N° 16 Distribución De Personas Según Falta De Energía y Regularidad De Horarios, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre. 2020.	82
Tabla N° 17 Distribución De Personas Según Siestas y Sensación De Cansancio De Horarios, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre. 2020.	83

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1 Distribución De La Población Encuestada Según Estado Civil, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.....	51
Figura N° 2 Distribución De La Población Encuestada Según El Nivel De Escolaridad, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.....	52
Figura N° 3 Distribución De La Población Encuestada Según El Número De Personas Con Las Que Vive, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.	53
Figura N° 4 Distribución De La Población Encuestada Según El Rango De Edad, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.....	54
Figura N° 5 Distribución Porcentual De La Población Encuestada Según Sexo, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.....	54
Figura N° 6 Distribución De La Población Encuestada Según El Lugar De Residencia, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.....	55
Figura N° 7 Distribución De La Población Encuestada Según El Lugar De Procedencia, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.....	55
Figura N° 8 Distribución De La Población Encuestada Según El Nivel De Satisfacción Laboral, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020..	56
Figura N° 9 Distribución De La Población Encuestada Según El Puesto Laboral, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.....	57
Figura N° 10 Distribución De La Población Encuestada Según El Tipo De Bonificación, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.....	59
Figura N° 11 Distribución De La Población Encuestada Según El Número De Horas Que Labora, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.	60

Figura N° 12 Distribución De La Población Encuestada Según La Evaluación General De Las Condiciones Laborales, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.	62
Figura N° 13 Distribución De La Población Encuestada Según La Frecuencia De Ejercicios Por Semana, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.	64
Figura N° 14 Distribución De La Población Encuestada Según El Tiempo Que Realiza Actividad Física, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.	65
Figura N° 15 Distribución De La Población Encuestada Según El Lapso Entre Cena Y Dormir, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.	66
Figura N° 16 Distribución De La Población Encuestada Según La Hora De Ir A Dormir, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020. Elaboración Propia.	68
Figura N° 17 Distribución De La Población Encuestada Según La Cantidad De Horas Que Duerme Por Las Noches, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.	70
Figura N° 18 Distribución De La Población Encuestada Según El Tiempo Que Toma Para Las Siestas, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.	70
Figura N° 19 Distribución De La Población Encuestada Según El Uso Que Le Da Al Dormitorio, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.	71
Figura N° 20 Distribución De La Población Encuestada Según La Interrupción Del Sueño Por El Ruido Y La Temperatura, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.	72
Figura N° 21 Distribución De La Población Encuestada Según Evaluación General De Sus Hábitos Sobre Higiene Del Sueño, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.	74
Figura N° 22 Distribución De La Población Encuestada Según Manifestaciones Físicas Percibidas Últimamente, En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020.	76

Figura N° 23 Distribución De La Población Encuestada Según La Evaluación General De Su Estado De Descanso Mental En Las Municipalidades, Puntarenas, II Cuatrimestre, 2020. ...78

RESUMEN

Introducción. La higiene del sueño y el cansancio mental son problemáticas que a largo o corto plazo generan un desgaste emocional en el profesional, y a medida que este se identifica y se intensifica deteriora la calidad de vida del funcionario. **Objetivo general.** Determinar la higiene del sueño en los funcionarios municipales en relación con los signos y síntomas de cansancio mental, Puntarenas, II cuatrimestre, año 2020. **Metodología.** La investigación posee un enfoque cuantitativo, tipo descriptivo. Se utiliza un cuestionario de elaboración propia que consta de 48 preguntas, y el proceso de evaluación es mediante una escala general donde se valora por condiciones, laborales, higiene del sueño, y cansancio mental. Se realiza a 100 funcionarios exactos de las municipalidades, estos con participación voluntaria. **Resultados.** Los funcionarios se distribuyen en 54 hombres, y 46 femeninas de las cuales la mayoría poseen universidad completa en la carrera de administración de empresas, la edad que predomina es entre los 26-45 años, y en su mayoría están solteros y casados. En el aspecto laboral n=57 refieren estar satisfechos, sin embargo, n=20 de ellos no recibe bonificaciones. En las condiciones de descanso la población evidencia dormir entre las 7-9 horas diarias, lo cual indican que n=70 de ellos poseen un sueño reparador y eficaz, así mismo la mayoría de ellos refiere no presentar problemas para conciliar el sueño. En cuestiones alimenticias, resulta preocupante que más de la mitad de las personas consumen comida rápida. Por último, en la variable de cansancio mental, estos en su mayoría presentan dolor de cabeza, fatiga, inquietud, y necesidad de pasar más tiempo con su familia. El género que más predomina con la sensación de cansancio es el femenino con una muestra de 28 participantes. (60%). **Conclusiones.** En términos generales según las evaluaciones, los funcionarios presentan condiciones laborales buenas, en los hábitos del sueño estos poseen una higiene regular y/o buena, y para concluir el

descanso mental de los trabajadores es bueno, por lo tanto, no presentan indicadores que señalen las condiciones laborales de riesgo. No obstante, presentan signos y síntomas de agotamiento mental, por lo tanto, se requiere mejorar y fortalecer el conocimiento para que estas variables sean excelentes en todos los funcionarios.

Palabras claves. Hábitos de descanso y sueño, agotamiento mental, condiciones laborales, calidad de vida, salud ocupacional, salud mental.

ABSTRACT

Introduction. Sleep hygiene and mental fatigue are problematic that in the long or short term generate emotional wear and tear in the professional, and as the professional identifies and intensifies deteriorates the quality of life of the official. **General objective.** Determine sleep hygiene in municipal officials in relation to signs and symptoms of mental fatigue, Puntarenas, fourth II, year 2020. **Methodology.** The research has a quantitative approach, descriptive type. A self-developing questionnaire consisting of 48 questions is used, and the evaluation process is through a general scale where it is valued by conditions, work, sleep hygiene, and mental fatigue. It is carried out to 100 exact officials of the municipalities, these with voluntary participation. **Results.** Officials are distributed in 54 men, and 46 females of which most have a full university in business administration, the predominant age is between 26-45 years, and they are mostly single and married. On the working side no. 57 refer to being satisfied, however, no 20 of them do not receive bonuses. In restful conditions the population shows that they sleep between 7-9 hours a day, indicating that no. 70 of them have a restful and effective sleep, and most of them refer not to present problems to fall asleep. On food, it is worrying that more than half of people consume fast food. Finally in the variable of mental tiredness, these mostly present headache, fatigue, restlessness, and need to spend more time with your family. The genre that predominates most with the feeling of tiredness is the female one with a sample of 28 participants. (60%). **Conclusions.** Generally speaking according to the evaluations, officials present good working conditions, in sleep habits they have regular and/or good hygiene, and to conclude the mental rest of workers is good, therefore they do not present indicators that indicate the working conditions of risk. However, they show signs and symptoms of mental exhaustion,

so it is necessary to improve and strengthen knowledge so that these variables are excellent in all officials.

Keywords. Rest and sleep habits, mental exhaustion, working conditions, quality of life, occupational health, mental health.

CAPÍTULO I
EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1.1 Antecedentes del problema

Internacionales

La higiene del sueño se encuentra en distintos estudios a nivel Nacional, e Internacional y brinda un amplio panorama sobre como la calidad del patrón de descanso influye en el desempeño laboral y esto en el desarrollo personal. De manera que se reconoce la necesidad de extender investigaciones en distintos escenarios donde se presenten inadecuados hábitos de sueño.

Mañas ¹ realiza una investigación sobre el “*Análisis de la calidad de sueño en una muestra de trabajadores, en el sector público*” Málaga, Madrid en el 2016, en el Centro de Prevención de Riesgos Laborales (CPRL). Utiliza una muestra de 391 funcionarios, el estudio se realiza bajo el diseño descriptivo transversal. La herramienta para la recolección de datos es el “Índice de Pittsburgh”, el cual se trata de un instrumento de medida que consta de 19 ítems que analiza factores determinantes de la calidad de sueño agrupados en siete componentes.

El personal municipal se categoriza como malos dormidores. No obstante, llama la atención que sólo un 22,8 % de la muestra se percibe como mala o muy deficiente su calidad de descanso. Un factor preocupante es el alto número de sujetos (56,8%) que afirman dormir menos de 7 horas cada noche. Confirmando así la necesidad de fortalecer la higiene del sueño. (1)

Los hábitos indican relación con la actividad laboral que desempeñan las personas. Así lo demuestran Arias, y Muñoz ² que dictan para el 2016 una investigación con el nombre de “*Síndrome de Burnout en el personal de Enfermería de Arequipa*”, donde se obtiene como muestra 47 enfermeras. El instrumento a utilizar es el Inventario de Burnout de Maslach de Servicios Humanos (MBI), este consta de 22 ítems de carácter autoafirmativo con una escala de

frecuencia de 7 grados, tipo Likert. Este se compone de tres subescalas que son agotamiento emocional (9 ítems), despersonalización (5 ítems) y baja realización personal (8 ítems). El estudio concluye que el síndrome en los funcionarios es finalmente de 4,3 % para leve, 91,5 % para moderado y 4,3 % para severo.(2)

Los profesionales de la salud se encuentran afectados por el cansancio mental y físico. Así también lo exponen Romero y Muñoz ³ en el 2016 dentro de su artículo “*Síndrome de Burnout en el personal de enfermería de un hospital de referencia Ibagué, Colombia, 2014.*”, que estas señales se producen por la dedicación a una causa o forma de vida que no provoca la suficiente gratificación o esfuerzo. El estudio posee una muestra de 172 funcionarios donde 131 son profesionales de enfermería y 41 asistentes.

La información se recolecta mediante dos instrumentos, uno es un cuestionario de datos generales y el Maslach Burnout Inventory (MBI). Con respecto a las subescalas del MBI, el rango de puntajes varía de 0 a 43, el 50% del personal de enfermería del hospital tiene 10 o menos en la dimensión de fatiga personal, en despersonalización se obtiene un promedio de 4.1, en realización personal, el puntaje es el inverso de las dos dimensiones anteriores. (3)

El instrumento MBI se utiliza nuevamente en la investigación “*Síndrome de Burnout entre los trabajadores de la Municipalidad Alonzo de Alvarado Roque y la Municipalidad de Nueva Cajamarca, 2016*” de Huamán y Rodríguez ⁴ en 2017, que este padecimiento es un mal que afecta el ámbito laboral, en profesionales y administrativos complicando relativamente el desempeño laboral, las relaciones interpersonales y la calidad de vida Este posee una muestra de 170 funcionarios y utiliza una metodología no experimental de corte transversal de tipo descriptivo comparativo.

El estudio evidencia los siguientes resultados los trabajadores del género masculino de la municipalidad presentan altos porcentajes en todas las dimensiones evaluadas de manera que son los más propensos a desarrollar el padecimiento, sin embargo la población en general muestran que son vulnerables a sufrir el síndrome.(4)

Esta investigación refleja nuevamente lo anterior ya que, Huamaní y Arias ⁵ exponen en el artículo sobre el “*Síndrome de Burnout en colaboradores de tres Municipalidades Distritales de la Ciudad de Arequipa, Perú*” en el 2019 que los hombres son los más propensos a padecer esta enfermedad y que estos poseen un puntaje moderado en todas las dimensiones del MBI. No obstante, la población general de la institución presenta un nivel ligero de desarrollo del padecimiento, en comparación con otros perfiles profesionales. El estudio tiene una muestra de 258 funcionarios, a los cuales se les aplica un cuestionario con preguntas generales, y el MBI.(5)

Las investigaciones internacionales concluyen con los siguientes resultados sobre la prevalencia del Síndrome de Burnout en distintos perfiles profesionales, creando interés en ampliar información sobre el padecimiento, para que distintas empresas desarrollen capacidades de prevención ante posibles factores potenciales. Mediante las subescalas y dimensiones del MBI, como principal herramienta, puede demostrar la predisposición que poseen los funcionarios ante el padecimiento.

Nacionales

El país posee pocos estudios e investigaciones respecto al Síndrome de Burnout en los diferentes perfiles profesionales, creando un déficit informativo en las empresas. El funcionario es propenso a desarrollar el padecimiento, que afecta severamente la salud, disminuyendo la capacidad de trabajo y excelencia en sus funciones, por ende, el ampliar los datos mediante esta investigación es importante.

Brenes y Salas⁶, llevan a cabo en el 2012 el estudio “*Síndrome de Burnout y Engagement en Profesionales del Sistema Penitenciario Costarricense*”, los participantes son 180 funcionarios administrativos, se logra demostrar que dentro de los colaboradores prevalece una disminución del padecimiento y un alto nivel del constructo opuesto, que se explica por sus condiciones particulares como edad, perfil profesional, satisfacción laboral, valoración económica, antigüedad laboral entre otras.

El estudio posee un diseño transversal, de tipo descriptivo. El autor menciona que, dentro de las subvariables de interés, el agotamiento merece especial atención, ya que impacta otras condiciones de las personas; tales como el tiempo que se dedica a la recreación. Quienes presentan altos niveles de Burnout están dispuestos a cambiar de trabajo; pero también hay quienes reportan un alto nivel de Engagement. (6)

La insatisfacción laboral afecta al funcionario de manera física, y mental así lo detalla Rodríguez Ramírez ⁷ en el estudio “*Satisfacción laboral y síndrome de Burnout en el personal de enfermería Hospital Nacional Psiquiátrico*”, en el 2012, que hay 4 personas que tienen un alto cansancio emocional, una alta despersonalización y una baja realización personal, por lo que 4.39% de la muestra sí sufre el Síndrome.

El estudio posee una muestra de 91 personas, utiliza instrumentos como la Escala Font Roja la cual es valorada según la escala de Likert, y el (MBI). Esta investigación es de tipo descriptivo, transversal y demuestra que la satisfacción laboral es una variable que condiciona la calidad asistencial por parte de los trabajadores en sus centros hospitalarios. (7)

La salud mental insuficiente se refleja en el desempeño personal Gamboa ⁸ es otro autor que habla del padecimiento en su investigación, “*Síndrome de Burnout en el personal del Hospital de la Mujer Adolfo Carit Eva en el año 2009*”, donde utiliza una muestra de 140 trabajadores los cuales en su mayoría presentan un alto agotamiento emocional, mostrando una baja realización del personal en su perfil profesional.

La exploración arroja que el departamento de medicina, enfermería, el personal administrativo y misceláneo poseen un alto nivel en Agotamiento Emocional (AE). El estudio posee una metodología de tipo observacional, de corte transversal.(8)

El universitario posee cansancio mental y estrés continuo así lo exponen Reyes y Blanco ⁹ para el 2016 en la investigación “*Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica*”, que quienes trabajan no son los únicos individuos que sufren de este síndrome, también los estudiantes se encuentran inmersos en esta situación, debido a la carga académica como personal para poder cumplir con todos los requisitos estudiantiles. El estudio posee un diseño metodológico, no experimental, con un alcance descriptivo transaccional.

Los universitarios elegidos son 165; la recolección de datos se realiza mediante un cuestionario de 30 preguntas. La investigación muestra una importante cantidad de estudiantes con Síndrome de Burnout Académico, sin embargo, lo más preocupante es que un 65% de la población se

encuentra en riesgo de presentarlo y que el aumento de estos casos se da muchas veces en el último año de carrera.(9)

Los funcionarios municipales presentan una falta de motivación en su trabajo, y estancamiento laboral, el estudio “*Síndrome de Burnout en funcionarios de la Municipalidad De Alajuelita, en relación con las condiciones laborales, San José, III Cuatrimestre 2018*”, posee una muestra de 121 trabajadores. Esta es de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, el instrumento para la recolección de datos es de creación propia la cual consta de 53 ítems basados en la escala de MBI. (10)

Los signos y síntomas prevalecen en varios funcionarios presentando un gran agotamiento emocional y despersonalización, sin embargo, los colaboradores de la Municipalidad de Alajuelita refieren tener, en su mayoría, realización personal.

Las investigaciones evidencian un alto índice del Síndrome de Burnout, y estudios refieren la presencia de un porcentaje elevado de que exista una mala calidad del sueño. Las valoraciones de otros perfiles profesionales dictan la existencia de características necesarias para el desarrollo del padecimiento, sin embargo, a nivel nacional se puede apreciar que existe limitada información referente a la enfermedad, no obstante, en relación con los funcionarios municipales hay poca indagación del tema.

1.1.2 Delimitación del problema

La investigación se efectúa en los funcionarios activos de las municipalidades, ubicadas en Puntarenas, en el II cuatrimestre del 2020, la muestra es de cien personas de las instituciones.

1.1.3 Justificación

El síndrome de Burnout es un riesgo que se presenta en todos los funcionarios, por lo cual con esta información se puede crear consciencia sobre la importancia de prevenirlo y de consolidar una buena higiene del sueño. Siendo este un tema de interés social por el incremento del desgaste emocional, y disminución del rendimiento laboral, de manera que se pueda ampliar la evidencia científica sobre el padecimiento.

La investigación se desarrolla porque busca que el funcionario no entre en una práctica profesional agotadora, y así incentivar el cambio de ambiente laboral, valorando la calidad de sueño en el trabajador, con el fin de enriquecer la exploración del tema y sus repercusiones en la salud y vida social del operario. El correcto proceso de estudio favorece la publicación, y se amplía la información adecuada sobre el padecimiento en la población administrativa nacional e internacional, facilitando la búsqueda de factores como el sedentarismo o ambiente laboral inadecuado, para el desarrollo del síndrome.

El término salud enfatiza en un completo bienestar, físico, y mental de manera que reconoce que el síndrome de burnout impacta la calidad de vida del funcionario, logrando así el desarrollo de una patología, que se puede prevenir reconociendo aquellos factores potenciales.

La Municipalidad es la población de interés para la investigación ya que reconoce a los funcionarios de mayor necesidad en mejorar su higiene del sueño, entre otras variables de interés en la investigación para así tener un buen funcionamiento de la institución y mantener a sus colaboradores satisfechos. La identificación de las situaciones de tensión como futuro actor social enriquece la importancia de la salud mental, dominio del estrés, descanso, y el crear consciencia como futuro empleador para el buen desenvolvimiento en el área de trabajo, de manera que sea productivo para la institución y para el puesto laboral.

1.2 REDACCION DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACION

¿Cómo es la higiene del sueño en los funcionarios de las municipalidades en relación con los signos y síntomas de cansancio mental, Puntarenas, II cuatrimestre 2020?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

1.3.1 Objetivo general

Determinar la higiene del sueño en los funcionarios de las Municipalidades, en relación con los signos y síntomas de cansancio mental, Puntarenas, II cuatrimestre, 2020.

1.3.2 Objetivo específico

- 1 Caracterizar a los funcionarios según aspectos sociodemográficos y laborales.
- 2 Describir la higiene del sueño en los funcionarios de las Municipalidades de Puntarenas
- 3 Identificar los signos y síntomas de cansancio mental en los funcionarios
- 4 Relacionar la higiene del sueño con los signos y síntomas de cansancio mental en los funcionarios.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances de la investigación

La investigación no presenta alcances

1.4.2 Limitaciones de la investigación

La muestra de la investigación se ve afectada por distintas condiciones, tales son:

- Poca o nula participación e interés por parte de las Municipalidades
- Situación actual del país por el virus SARS-Cov-2.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO.

2.1 CONTEXTO TEORICO-CONCEPTUAL

2.1.1 Higiene del sueño

La higiene del sueño se define por fragmentos. El primero de ellos es el significado de aseo o higiene que se refiere a aquellas técnicas y conocimientos aplicados para conservar la salud y prevenir la enfermedad. Por su parte el sueño se conceptualiza como la disminución de la consciencia, de forma reversible, asociado la inmovilidad y a la relajación muscular, el cual se presenta diariamente, permitiendo un equilibrio fisiológico de descanso para el ser humano.(11)

Los conceptos relacionados anteriormente radican en el hecho de que permite restaurar y reorganizar las funciones psicológicas como físicas, de manera que influye en la funcionalidad adecuada del ser humano en la etapa de vigilia.(12)

2.1.2 Patrón y Fisiología del sueño

A. Patrón

El ser humano cambia constantemente sus horas de descanso según las etapas de la vida, es por eso necesario mencionar que en la adultez se mantiene el rol de dormir que se establece en la adolescencia siendo en un promedio de 7-9 horas, sin embargo a medida de que se envejece se duerme menos.(13)

B. Fisiología

El patrón circadiano procesa la producción del sueño que se presenta de manera cíclica y predictiva en el transcurso de 24 horas, el cual se procesa en el Sistema Nervioso Central (SNC), donde se realiza una homeostasis reactiva generando la liberación de Adenosina en el transcurso de la actividad diurna, ya que su acumulación causa el sueño en el transcurso del día, por otra

parte la melatonina que es originada por la hipófisis genera una autorregulación que consiste en la secreción habitual relacionada con la disminución de la luz y la aparición de la oscuridad.

La temperatura corporal junto a la melatonina y la adenosina son los encargados de inducir el sueño, esta suele disminuir en el inicio del descanso y alcanza su nivel más bajo durante la segunda mitad de la noche debido a la reducción de la actividad corporal, reposo y menos actividad neuronal.(14)

El ritmo ultradiano del sueño está compuesto de la etapa NREM la cual está presente en los primeros 60 minutos, y por consiguiente la etapa REM, la cual es la parte más profunda después de la NREM hasta los 90 minutos. Desde el punto de vista hormonal el sueño es productivo para la estabilidad fisiológica y se produce la secreción de tres hormonas la de crecimiento, la de tiroides y el cortisol siendo este último el de mayor importancia ya que se produce únicamente en la etapa del sueño, independiente a las influencias ambientales, por lo tanto, si el individuo no duerme no hay fabricación de la hormona hasta que vuelva a descansar. (14)

El profesional municipal mantiene una constante relación con ambos términos debido al cambio de patrón que presentan en la edad adulta y al factor laboral, viéndose reflejada la fisiología del sueño ya que se encuentra en correlación con la disminución de horas de descanso. El cortisol está presente en las actividades diarias y es liberado con el estrés profesional dando a lugar la importancia de conciliar el descanso adecuadamente.

2.1.3 Hábitos en relación con la higiene del sueño

Las practicas adecuadas de hábitos ayuda a mejorar el descanso, por lo tanto, mantiene una estrecha relación con el buen dormir de manera que la restauración del funcionario en las horas de relajación sea de satisfacción y completo bienestar.

Las necesidades equilibradas mejoran la calidad de vida, y el no mantener apropiada higiene del sueño, influye en las horas que se duerme, lo que repercute a su vez en las funciones fisiológicas del hombre, y en todas las dimensiones como físicas, mentales, y cognitivas.

A. Alimenticios

Los hábitos alimenticios juegan un papel indispensable para la correcta conciliación del sueño ya que producen ciertos malestares como diarrea, flatulencias, dispepsias, acidez, reflujo entre otros, y causa así una alteración en las horas de descanso, por ende se aconseja acostarse dos horas después de cenar o de ingerir alguna comida.(15)

B. Actividad Física

Los profesionales mantienen una rutina laboral que da lugar al sedentarismo o incluso la falta de horas de recreación para poder llevar a cabo prácticas físicas, es aquí donde Aguilar¹⁶ expone en su estudio la importancia de la actividad corporal para conciliar el sueño de forma adecuada, la práctica regular de ejercicio incrementa la salud física y mental en las personas mayores, y por ende, su calidad de vida.(16)

C. Laborales

El trabajador posee una gran cantidad de factores asociadas a su entorno laboral que traen como consecuencias un mal descanso, entre esas variables de interés está la carga laboral, las relaciones interpersonales, la comunicación efectiva, y los horarios de trabajo. De manera que el mal dormir puede causar una disminución del rendimiento laboral, mayor probabilidad de sufrir un accidente, y un estado de ánimo irritante.

López y Guinea indican que los horarios rotativos y que incluso las horas extras modifican el ritmo circadiano y provocan así una desincronía que afecta el rendimiento normal del

funcionario, y las exigencias, incitando una pobre calidad de vida, y deterioro social. Enfatizando que los trabajadores con turnos diurnos como es el caso de los colaboradores municipales son más propensos de padecer somnolencia, o insomnio en comparación con otros horarios laborales.(17)

D. Psicológicos

El ser humano dentro del aspecto emocional, posee irritabilidad, cambios de humor, desmotivación y apatía. El insomnio muchas veces está asociado con ansiedad, estrés, y síntomas depresivos, de manera que si estas situaciones persisten en compañía de un descanso deficiente a largo plazo se desencadenan graves consecuencias afectivo/emocionales.

Santos ¹⁸ menciona que contar con la ayuda psicológica adecuada para conocer lo que ocurre y recibir las pautas, orientaciones y / o la terapia psicológica apropiada para afrontar las conductas inadecuadas de descanso, contribuye en gran medida a mejorar la calidad de vida.(18)

2.1.4 Mitos sobre la higiene del sueño

El descanso y el bienestar apropiado van de la mano con la correcta información que se debe tener para lograr un buen equilibrio. Los mitos en general son difíciles de eliminar, gracias a generaciones que se han encargado que estos persistan hasta el día de hoy, sin embargo, el aclarar algunos de ellos en relación con el sueño, puede llevar a cabo una mejor calidad de vida y desempeño en todas las funciones diarias.

- A. Roncar es un problema común en hombres: es falso ya que se puede presentar en ambos géneros. Esta afectación se da en las horas de descanso y puede provocar las apneas de sueño. Estas últimas tienen consecuencias si se presentan continuamente debido a la

cantidad de oxígeno insuficiente para satisfacer las necesidades fisiológicas del ser humano.(19)

- B. La falta de sueño no afecta a la salud a largo plazo: eso es falso ya que la falta de descanso puede causar problemas de salud como diabetes mellitus, hipertensión entre otras enfermedades. (19)
- C. Se puede recuperar el sueño perdido: el poco descanso y querer reponerlo después es algo completamente falso, debido que a la larga no se puede pagar estas deudas de sueño.
- D. No es necesario dormir para ser funcional: El correcto descanso puede mejorar el desempeño, la indicación es de dormir las 8-9 horas. (19)
- E. A medida que se envejece, se necesitan menos horas: Las personas mayores son más propensas a despertarse en las noches, estas terminan durmiendo menos horas, dado a esto toman más siestas en el transcurso del día que los jóvenes. Sin embargo, la cantidad de descanso que necesita el organismo no suele cambiar. (19)
- F. Durante el sueño, el cerebro se desconecta: este es un proceso de relajación, donde el Sistema Nervioso Central (SNC) se mantiene activo, regulando las funciones fisiológicas del ser humano como es la respiración, y el reconocimiento de las etapas del descanso, se puede notar que a pesar de que se encuentre en una relajación profunda (REM), la mente sigue procesando información. (19)

2.1.5 Cansancio mental

El cansancio; o fatiga es la falta de energía, esta es una respuesta normal al esfuerzo físico, emocional, falta de sueño, y desgaste mental. Definiendo de esta manera al agotamiento intelectual como la disminución del desempeño cognitivo en un tiempo determinado, siendo

esta la principal causa para que los funcionarios no puedan cumplir correctamente las exigencias laborales.

Otro concepto indica que la fatiga mental se relaciona con el sedentarismo postural, enlazando las funciones laborales que puede aparentar ser cómodas, pero con carga física, debido a la compostura incorrecta, o estática por un tiempo largo. Dentro de las tareas cognitivas, como comprensión, razonamiento, resolución de problemas entre otras, está la importancia del descanso como principal elemento reparador, para la prevención del cansancio mental, producido por el estrés. (20)

El agotamiento mental produce cuando se relaciona al trabajo, el Síndrome de cansancio profesional, Burnout, o quemado el cual se define como “Una respuesta al estrés crónico y una experiencia subjetiva interna que agrupa sentimientos, cogniciones y actitudes” ²¹, esta afectación se desarrolla en aquel personal que tiene un contacto frecuente con clientes, o personal de una empresa de distintos niveles jerárquicos.(21)

Este padecimiento se valora mediante tres dimensiones, tales son:

- Agotamiento emocional: se define como la reducción del afecto y el sentimiento refiriendo desinterés a los demás, la misma se determina con la presencia de sentimientos de debilidad frente a las exigencias laborales, además se caracteriza por la pérdida de energía vital, esta dimensión se describe por las constantes quejas que tienen los trabajadores por las cargas laborales, y trabajo pendiente, y la incapacidad que presentan para resolverlos adecuadamente.²¹
- Despersonalización: es la falta de actitudes positivas hacia los compañeros de trabajo, aislamiento social, e intentos de culpabilizar a los demás por su falta de desempeño

laboral, este mantiene una respuesta negativa e insensible y es apático hacia los diversos aspectos del trabajo, minimiza su calidad y desempeño pasando de un esfuerzo máximo a mínimo de manera abrupta.²¹

- Falta de realización personal: Esta escala representa la autoevaluación del síndrome, se presenta de forma reducida la autoeficacia, y se debe a que el funcionario posee una baja autoestima, sentimientos de fracaso, y menor capacidad de realizar sus actividades con éxito, de manera que la falta de apoyo social, escasas oportunidades laborales, y carencia de recursos influyen en las consideraciones propias como profesionales.²¹

2.1.6 Signos y síntomas

La sintomatología implica una modificación para realizar las tareas cotidianas, comúnmente el funcionario manifiesta cansancio, falta de energía, debilidad, intolerancia al ejercicio, estado emocional irritable, apatía. Otros síntomas de interés son los relacionados con los músculos, como poli artralgias, mialgias, sin signos inflamatorios, en la esfera neuropsicológica se presentan alteraciones de la memoria, sueño, falta de concentración, y en el aspecto neurovegetativo hay síncope, cefaleas, hipotensión ortostática, y sudoración excesiva. (22)

Varios estudios refieren que el diagnóstico clínico no es la principal herramienta debido a que los síntomas son subjetivos y estos pueden variar por persona. Sin embargo, para el reconocimiento del cansancio mental existen ciertas dimensiones como es el desempeño cognitivo, para la resolución de conflictos, toma de decisiones, memoria entre otros, que se ven afectados por esta fatiga.

2.1.7 Causas

La etiología no es del todo clara, pero se plantea que se da por la interacción de distintos factores tanto internos como externos, que el individuo percibe. No obstante, es importante clasificar aquellos elementos que colaboran al desarrollo de la fatiga mental y que procede a disminuir la calidad de vida de los funcionarios municipales. Dentro de estos tenemos a:

A. Laborales

Las actividades laborales influenciadas por la falta de motivación, la carga de trabajo, los horarios irregulares, la toma de decisiones, el razonamiento, concentración, memoria, coordinación de ideas, y el autocontrol de emociones, son causas de la fatiga mental. Muchas veces estas situaciones están relacionadas con una posición inadecuada de trabajo que a largo plazo desarrolla el agotamiento.(23)

B. Psicológicas

El esfuerzo mental y cognitivo prolongado es causa del agotamiento. Las tareas laborales con dificultad en combinación con el estrés excesivo, la ansiedad, el acoso psicológico, y la depresión ocasionan problemas mentales, de modo que la productividad de la empresa se puede ver afectada, y la salud del trabajador. El equilibrio entre las actividades de ocio y el trabajo son de interés para mantener un profesional fructífero y satisfecho con sus competencias laborales.(24)

C. Relaciones interpersonales

Las actitudes negativas hacia compañeros de trabajo, la falta de motivación, y el deterioro de creatividad, inducen el aislamiento social, y se obtiene inseguridad en el desempeño profesional;

el crear enlaces, o la falta de compatibilidad entre colegas facilita una situación de conflicto interno.

El personal que brinda atención y servicio al cliente normalmente posee una aptitud de empatía, la cual se puede ver afectada por situaciones personales, o de trabajo esto evita que se pueda desempeñar apropiadamente en su perfil profesional. García²⁵ menciona que una persona con una carga mental maneja inadecuadamente su personalidad, deja de ser amable y tiene un gesto desagradable en su rostro, por lo tanto su relación con otras personas no será satisfactoria”(25)

D. Entorno

El ambiente laboral es cada vez más complejo, y los funcionarios toman actitudes de competitividad y mayor calidad de desempeño, sin embargo hay ciertos elementos que pueden no favorecer la productividad de la empresa, tales como la calidad de iluminación, estructura, ruidos que provoquen la falta de concentración, temperatura, poco espacio personal para realizar las funciones, deficiente recurso material, las áreas comunes como el comedor sin los implementos necesarios, y sin el aseo adecuado, los servicios sanitarios sin los respectivos utensilios de higiene.(26)

La seguridad laboral como pólizas favorece al profesional para que brinde con eficacia sus servicios y tenga más confianza con la empresa. El absentismo es parte de una deficiente área de confort en la que se desenvuelve el colaborador es aquí donde la empresa debe invertir en mejoras para la comodidad y estabilidad del trabajador con el fin de crear un ambiente apropiado para desempeñar sus funciones.

E. Personales

Las condiciones o problemas personales repercuten en las tareas profesionales. Existen normas sobre separar las situaciones propias con el ámbito laboral, algunas de estas circunstancias son las socioeconómicas, vivienda inadecuada, deudas, déficit alimentario, deficiente educación, falta de servicios médicos, inadecuado descanso por bajos salarios, entre otros, constituyen la problemática de algunos trabajadores, creando fácilmente la fatiga y la probabilidad de accidentes laborales. (27)

2.2 MODELOS Y TEORÍAS

La teoría que enmarca este estudio es la del autocuidado. Se desarrolla por Dorothea Elizabeth Orem, nace y se cría en Baltimore Maryland en 1914. Inicia su carrera de enfermería en la Providence Hospital School of Nursing en Wasington, DC, donde recibe un diploma en enfermería a principios de la década de 1930. En 1934 entra a la Universidad Católica de América, donde obtiene en 1939 un Bachelor of Sciences en Nursing Education, y en 1946 un Master of Sciences in Nurse Education. El primer libro que publica Dorothea E. Orem es Nursing Concepts of Practice en 1971. (28)

Dorothea desempeña su rol como directora en la Escuela de Enfermería del Providence Hospital en Detroit, Michigan 1945-1948, donde también enseña ciencias biológicas y enfermería (1939-1941). En la Universidad Católica de América, Orem se desempeña como profesor asistente (1959-1964), profesor adjunto (1964-1970) y decano de la Escuela de Enfermería (1965-1966). Fallece el 22 de junio de 2007, Savannah, Georgia, Estados Unidos.²⁸

Orem propone que la teoría se sub clasifica en tres apartados importantes, la teoría de autocuidado, que describe el porqué y el cómo las personas cuidan de sí mismas, déficit de

autocuidado, que refiere y expone cómo la enfermería puede ayudar a las personas, y por último la teoría de los sistemas de enfermería, que detalla y manifiesta las relaciones que hay que mantener para que se produzca el cuidado enfermero.

El estudio muestra interés con el apartado de autocuidado el cual tiene una relación directa con la investigación debido a la importancia de mantener una vida saludable para prevenir repercusiones en la salud, refiriéndose así a la capacidad que debe poseer el trabajador para un buen descanso, evitando exagerar las jornadas laborales, además de optar por una dieta saludable, hábitos de ejercicios, y chequeos médicos con el fin de protegerse de enfermedades que pueden atentar contra su salud, familiares, y su desempeño profesional.(28)

El déficit de autocuidado cuestiona la capacidad que posee el ser humano para satisfacer sus principales necesidades, en relación con la investigación está busca reconocer si los funcionarios de la municipalidad presentan dicha deficiencia, en sus horas de descanso, y si estos muestran signos y síntomas de cansancio mental, de manera que evidencia el incorrecto cuidado de la salud, siendo de importancia para la población de estudio (28)

Los metaparadigmas desarrollados por Orem son los siguientes:

Persona: Dorothea define al ser humano como un organismo biológico, racional, y pensante. Es un todo integral con capacidad de analizar, conocerse, utilizar ideas, y símbolos, para comunicar sus experiencias. El individuo es capaz de aprender a satisfacer sus necesidades, de no ser así serán otras personas que proporcionen las actividades de cuidado.²⁸

Salud: en sus distintos componentes, se conceptualiza integridad física, estructural y funcional, ausencia del defecto que implique el deterioro de la persona, siendo un desarrollo progresivo e

integrado del ser humano como una unidad individual, acercándose a niveles de integración altos. Considerándose así a la percepción que tiene el individuo de bienestar.²⁸

Enfermería: es aquel servicio humano que se presta cuando el individuo no puede cuidarse así mismo para mantener la salud, la vida, y el bienestar por lo tanto es proporcionar a las personas y/o grupos asistencia directa de autocuidado según sus requerimientos, debido a las incapacidades que vienen dadas por situaciones personales.²⁸

Entorno: lo reconoce como el conjunto de factores externos que influyen sobre la decisión de la persona para emprender autocuidados o sobre su capacidad de hacerlos.²⁸

Orem define en su teoría al autocuidado como “la práctica de quehaceres que las personas maduras, o que están madurando, inician y llevan a cabo en determinados períodos, con el interés de mantener su funcionalidad” (29). El individuo aprende actividades orientadas hacia un objetivo, es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida dirigida hacia ellas mismas o para el entorno con el fin de regular los factores que afectan su propio desarrollo. Esta establece tres requisitos para el autocuidado: Autocuidado universal, de desarrollo y de desviación de la salud.

El estudio y la teoría de autocuidado tienen relación con la capacidad que posee el funcionario municipal para poner en práctica aquellos hábitos que son necesarios para un buen descanso, reconociendo la importancia de la restauración mental y física a la hora de dormir. El interés por la información adecuada de cómo llevar una vida saludable demuestra la competencia que posee el individuo para satisfacer sus necesidades, de manera que enriquece su cuidado y favorece su salud.

Dorothea expone en su teoría que el déficit de autocuidado es “La relación entre la demanda de autocuidado terapéutico y la acción de cuidado de las propiedades humanas en las que las aptitudes desarrolladas constituyen la acción, estas no son operativas o adecuadas para conocer e identificar algunos o todos los componentes de la demanda de autocuidado terapéutico existente o previsto.” El estrés y la carga laboral perjudican la capacidad del profesional para cuidar de sí mismo, desencadenando consecuencias debido a la falta de cuidados, esta deficiencia provoca cansancio mental, y un mal descanso. (29)

Orem hace referencia a los agentes de autocuidado como aquella capacidad que tiene el individuo para asistirse a sí mismo, donde es competente de satisfacer sus propias necesidades, por el contrario, hay otros que se encuentran en proceso como los niños, e individuos que poseen la función, pero no lo ejecutan por razones de enfermedad, entre distintas dificultades. (29)

La teoría del déficit del autocuidado detalla que el entorno, los cambios en sí mismos, la evolución, y las aptitudes son posibles situaciones que alteran la capacidad para responder a sus necesidades, por lo tanto, aquellas personas que sufren el agotamiento mental requieren de ayuda, tanto de familiares, profesional, amigos, y compañeros de trabajo, para desarrollar destrezas que encaminen a crear hábitos saludables.

El funcionario municipal requiere de consciencia para aprovechar y poner en práctica experiencias y conductas aprendidas, de manera que tome una decisión sobre su salud en el cual debe existir un compromiso y responsabilidad para continuar con hábitos saludables. Las limitaciones del cuidado son posibles cuando el individuo no posee el conocimiento suficiente para llevar a cabo actividades de beneficio para su salud, o que no muestre interés en conocerlos, este mantiene una actitud crítica de no necesitar ayuda o consejos de otros.

Las actividades de autocuidado hacia aquellos factores internos como externos, que son causantes de un deficiente descanso y cansancio mental, son importantes para el estudio, ya que la población de interés aspira a concientizar sobre los hábitos saludables que deben manejar para la correcta funcionalidad física, mental, y social y con ello brindar excelencia en su rol profesional.

El sistema del profesional de enfermería posee relevancia en el estudio, Orem menciona que cada cuidado es diferente y que es individualizado según las necesidades de los funcionarios. No obstante, ante la existencia de tres sistemas, como son el parcialmente compensador, donde el enfermero se encarga de satisfacer las necesidades del usuario dado a la limitación o incapacidad de poder realizarlos de forma propia, sin embargo, puede realizar el aseo bucodental y alimentarse, pero no desplazarse por sí mismo. El sistema totalmente compensador, es cuando el individuo no puede realizar ninguna actividad de autocuidado por sí solo, y por último el sistema de apoyo educativo, se encarga de orientar y enseñar al individuo para llevar a cabo autocuidado, de esta manera la enfermera ayuda, brindando consejos y medidas para que el individuo sea capaz de realizar sus necesidades.

La promoción y el mantenimiento de la salud es parte esencial del profesional de enfermería en los funcionarios dado a la relación con el sistema de apoyo educativo para el fortalecimiento de conocimientos sobre hábitos saludables, siendo esta la rama de la teoría de Orem donde existe énfasis en intervenir para que el mismo funcionario logre identificar sus necesidades. Enfermería participa como referente teórico, metodológico y práctico, en aquellos individuos que tienen la capacidad de realizar sus propios cuidados, dado que no existe limitaciones físicas o mentales que perjudiquen ejecutarlas, por lo tanto su imagen es de ente rector para ampliar conocimiento sobre beneficios para la salud, tanto física como mental.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO.

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La investigación posee un enfoque cuantitativo ya que implica el uso de herramientas estadísticas, y numéricas con la finalidad de cuantificar el problema e identificar como es el descanso en los funcionarios municipales y la relación con los signos y síntomas de cansancio mental, cuyos resultados se representan matemáticamente, para probar teorías.(30)

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El estudio es de tipo descriptivo ya que tiene como objetivo indagar la incidencia de una o más variables en la población de estudio. El procedimiento consiste en especificar las propiedades y características importantes de los funcionarios municipales que se analizan, para proporcionar su descripción. (30)

3.3. UNIDADES DE ANALISIS Y OBJETOS DE ESTUDIO

La unidad de análisis de estudio es cada uno de los funcionarios de las Municipalidades de Puntarenas, en el II cuatrimestre del año 2020.

3.3.1 Población

El estudio cuenta con una población finita, en este caso son 355 funcionarios activos de las Municipalidades, Puntarenas, durante el II cuatrimestre del año 2020.

3.3.2 Muestra

La investigación posee una muestra no probabilista de 100 funcionarios activos de las Municipalidades, según los criterios de inclusión y exclusión.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla N° 1

Distribución de la población encuestada según criterios de inclusión y exclusión, de las Municipalidades de Puntarenas, durante el II cuatrimestre, en el año 2020.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
FUNCIONARIOS DE LAS MUNICIPALIDADES DE PUNTARENAS Y SUS DISTINTOS DEPARTAMENTOS. FUNCIONARIOS QUE BRINDEN SU CONSENTIMIENTO.	Personal que entregue de manera incompleta el cuestionario. Personal con diagnóstico médico que constate un trastorno que altere el patrón del sueño (Enfermedad de Alzheimer, Cáncer, depresión, ansiedad, hiperactividad, enfermedad de Willis-Ekbom) entre otras.

Fuente: Elaboración propia, 2020.

3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCION DE LA INFORMACIÓN

La rúbrica está compuesta por cuarenta y ocho ítems desarrollada por secciones, la parte A corresponde a aspectos generales o sociodemográfico y posee ocho preguntas que abordan la variable, la parte B pertenece a los aspectos laborales, y tiene en su sección trece ítems, el apartado C desarrolla los hábitos sobre la higiene del sueño y contiene dieciocho ítems, y por último la parte D que refiere al cansancio mental, y este posee nueve ítems, cada una de las

preguntas presenta métodos de respuestas distintos como, cerrada, abierta, selección múltiple, y de escala tipo Likert los tipos que se presentan en el cuestionario son los siguiente, la primera es muy frecuentemente, frecuentemente, ocasionalmente, raramente y nunca, la segunda es de Muy satisfecho, satisfecho, ni satisfecho ni insatisfecho, insatisfecho y muy insatisfecho, la tercera es de muy bueno, bueno, regular, malo y muy malo, y por última escala la de siempre, casi siempre, medianamente, pocas veces, y nunca, cada una posee valor del 5 como puntaje máximo al 0 como puntaje mínimo según el orden expuesto, es importante mencionar que las preguntas cerrada de SI y NO, poseen un valor de 5 y 1 respectivamente. El cuestionario es de realización propia y se entrega a revisión por un experto para su implementación.

Tabla N° 2

Escala de evaluación general para la población encuestada, según los aspectos laborales, de higiene del sueño, y cansancio mental, II cuatrimestre, 2020.

<i>Indicadores</i>	<i>Excelente</i>	<i>Bueno</i>	<i>Regular</i>	<i>Malo</i>
	<i>0-25 puntos</i>	<i>26-51 puntos</i>	<i>52-77 puntos</i>	<i>78-100 puntos</i>

Fuente: elaboración propia, 2020.

3.4.1 Validez y Confiabilidad del cuestionario

El instrumento cuenta con 48 preguntas de elaboración propia, de las cuales se aplican de forma digital a la población de la Municipalidad de Corredores, en el II cuatrimestre, 2020, se obtiene un puntaje en el Alpha de Crombach de 97% con alpha p1-p12 ítem. La validez y puntuación la brinda el Master Roger Bonilla Carrión, mediante la valoración del plan piloto.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio posee un diseño no experimental, ya que no existe el control ni manipulación de las variables, estas se observan en su estado natural obteniendo los datos directos para poder analizarlos posteriormente. (30)

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
Caracterizar a los funcionarios según aspectos sociodemográficos y laborales.	Aspectos sociodemográficos	Determina la situación y evolución social del país por medio del análisis de indicadores como salud, educación, vivienda, saneamiento ambiental, estructura de la población, trabajo, condiciones de vida, y cultura. (31)	Características generales de la población, con datos cualitativos y cuantitativos. Se conocen particularidades como edad, sexo, economía, y nivel social.	Sociales	Nacionalidad Estado civil Nivel de escolaridad Núcleo familiar	PARTE A P1. P2. P3. P4
				Demográfico	Edad Género Lugar de residencia Zona geográfica	P5. P6. P7. P8.

	Aspectos laborales	<p>Son aquellas situaciones o elementos vinculados con el trabajo, entendido este último como cualquier actividad física o intelectual que recibe remuneración.</p> <p>(32)</p>	<p>Condiciones que influyen en las funciones laborales del profesional, el cual recibe algún tipo de pago por brindar sus servicios a una institución o empresa.</p>	<p>Perfil Laboral</p>	<p>Bienestar general</p> <p>Profesión</p> <p>Puesto que desempeña</p> <p>Horario laboral</p> <p>Trabajo en equipo</p>	<p>PARTE B</p> <p>P9.</p> <p>P10.</p> <p>P11.</p> <p>P12.</p> <p>P13.</p> <p>P14.</p> <p>P15.</p>
				<p>Organizacionales</p>	<p>Entorno</p> <p>Remuneración</p> <p>Comunicación</p> <p>Recursos</p> <p>Estructura</p>	<p>P16.</p> <p>P17.</p> <p>P18.</p> <p>P19.</p> <p>P20.</p> <p>P21.</p>
<p>Describir la higiene del sueño en los funcionarios de la Municipalidad de Golfito</p>	<p>Higiene del Sueño</p>	<p>Procedimiento que intenta educar al individuo para lograr hábitos de sueño adecuados</p>	<p>Es el control de factores ambientales y conductuales que pueden interferir en el descanso.</p>	<p>Hábitos</p>	<p>Actividad física</p> <p>Alimentación</p> <p>Tiempo de dormir</p> <p>Horas de descanso</p> <p>Psicológico</p>	<p>PARTE C</p> <p>P22.</p> <p>P23.</p> <p>P24.</p> <p>P25.</p> <p>P26.</p> <p>P27.</p>

		que faciliten dormir.				P28. P29. P30. P31. P32. P33. P34.
				Entorno	Condiciones del dormitorio Ruido Iluminación Temperatura	P35. P36. P37.
				Creencias	Mitos	P38. P39.
Identificar los signos y síntomas de cansancio mental en los funcionarios	Signos y síntomas de cansancio mental	Los signos son aquellas manifestaciones objetivas, y fiables, mientras que los síntomas	Manifestaciones clínicas que perjudican el desempeño intelectual del individuo.	Signos y síntomas	Físicos Psicológicos	PARTE D P40. P41. P42. P43.

		son elementos subjetivos percibidos por el individuo, debido al agotamiento mental.				P44. P45. P46 P47. P48.
--	--	---	--	--	--	-------------------------------------

3.7 PLAN PILOTO

En la investigación se realiza el plan piloto con 11 funcionarios de la Municipalidad de Corredores, en el II cuatrimestre, 2020, este se efectúa de forma digital por medio de un formulario de Google debido a la situación del país.

El cuestionario posee una primera sesión de carácter obligatorio para la participación donde se expone el consentimiento informado según los lineamientos institucionales, el instrumento cuenta con 48 preguntas, y un apartado de sugerencias y dudas los participantes refieren no tener complicaciones para completarlo, y que comprenden con claridad cada una de las interrogantes.

CAPITULO IV
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.

4.1 Generalidades

En este apartado, se presentan de forma gráfica los datos obtenidos mediante la recolección de información brindada por los funcionarios de las Municipalidades de Puntarenas. La población de estudio en su totalidad es de Nacionalidad Costarricense.

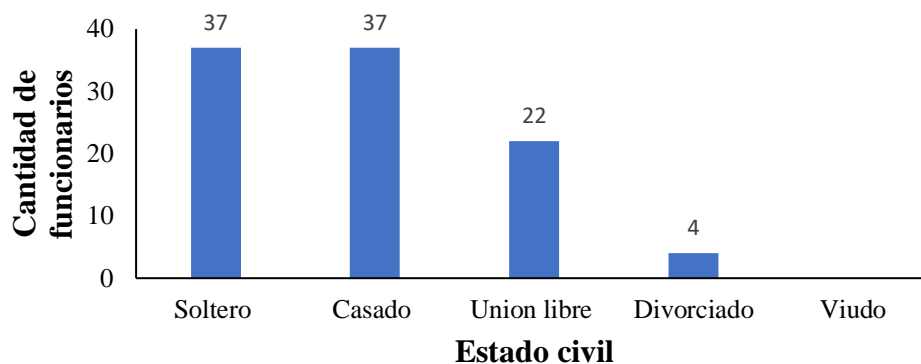


Figura N° 1 Distribución de la población encuestada según estado civil, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

La mayoría de la población dentro del estudio es soltera y casada, mientras que la minoría es viuda.

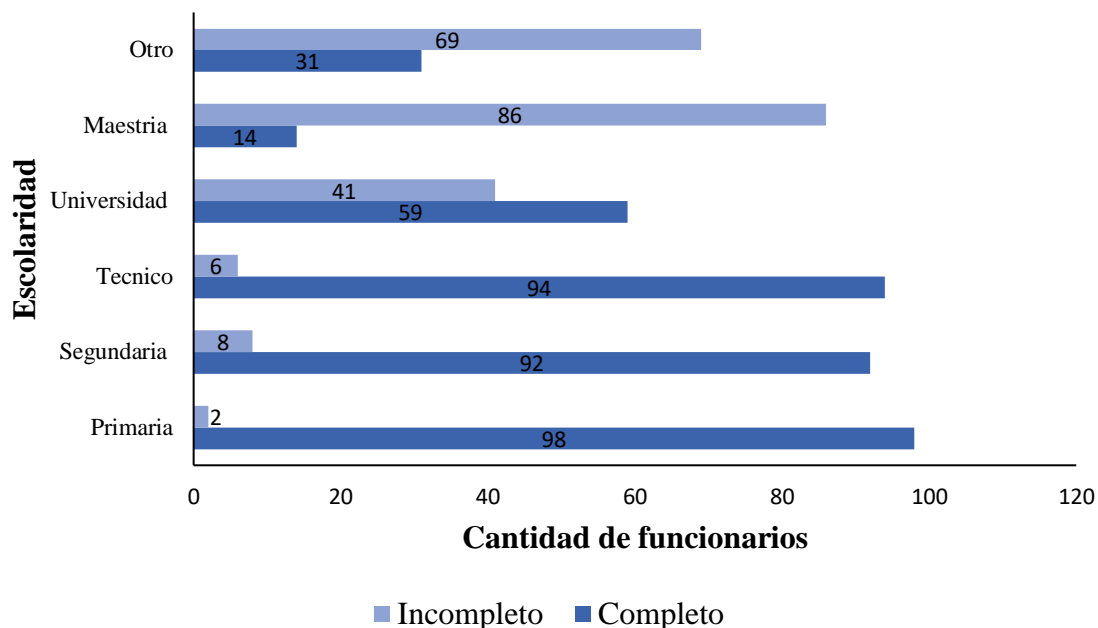


Figura N° 2 Distribución de la población encuestada según el nivel de escolaridad, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

La mayoría de la población encuestada posee la primaria, secundaria y algún técnico completo, así mismo más de la mitad de ellos refiere tener la Universidad completa, mientras que una minoría presenta maestría u otro estudio completo, el grado académico de “Otro” hace referencia a un grado superior, como doctorado.

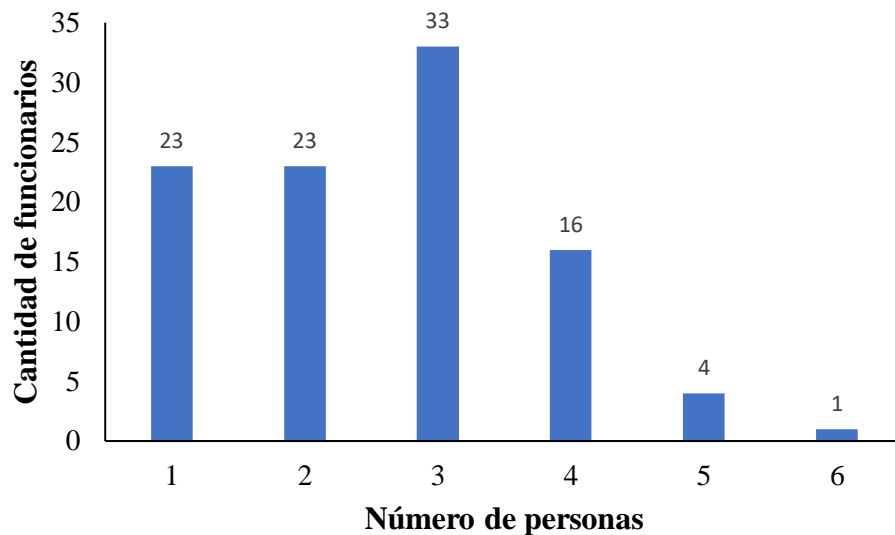


Figura N° 3 Distribución de la población encuestada según el número de personas con las que vive, en las Municipalidades, Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

La mayor parte de los funcionarios municipales vive con 3 personas, mientras que la minoría de ellos refiere tener un núcleo familiar de 6 integrantes.

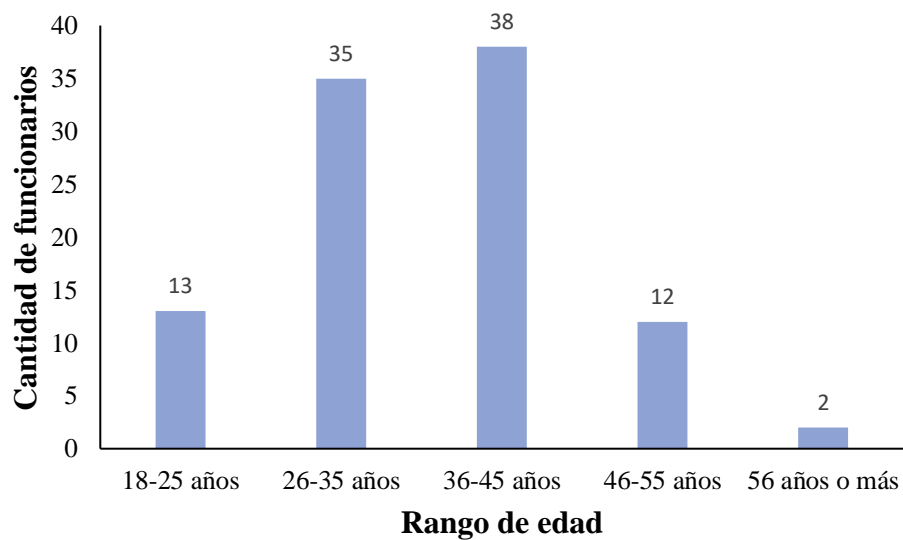


Figura N° 4 Distribución de la población encuestada según el rango de edad, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

El rango de edad que predomina en los funcionarios municipales es de 36 a 45 años, por otra parte, la menor cantidad de personas posee 56 años o más.

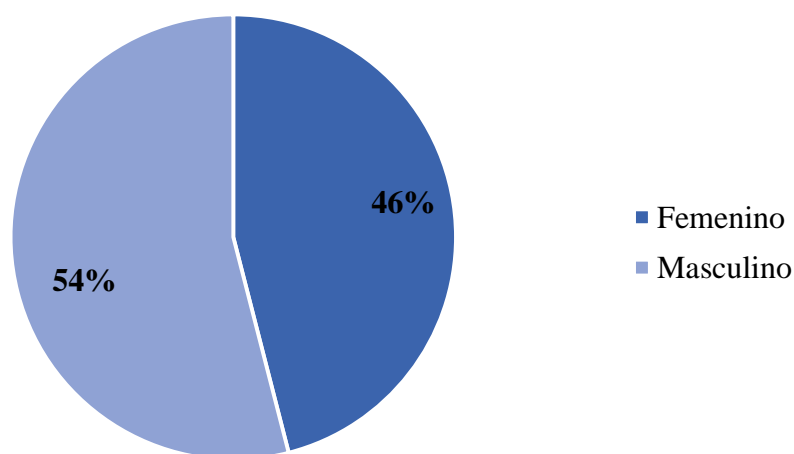


Figura N° 5 Distribución porcentual de la población encuestada según sexo, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

La mayor cantidad de funcionarios municipales son del género masculino, mientras que la minoría de ellos es del género femenino.

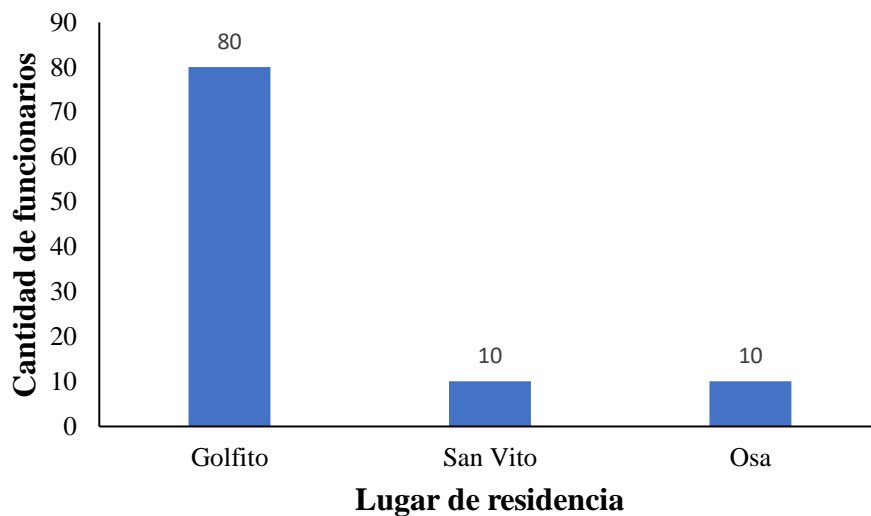


Figura N° 6 Distribución de la población encuestada según el lugar de residencia, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

Los funcionarios municipales en su mayoría residen en el cantón de golfito, *así mismo existe una minoría de funcionarios que residen en la zona de San Vito, y Osa.*

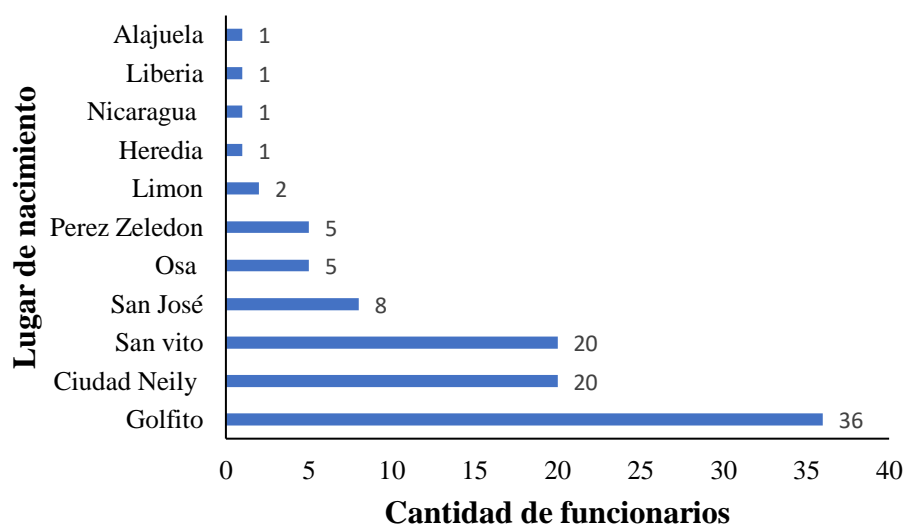


Figura N° 7 Distribución de la población encuestada según el lugar de procedencia, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

El cantón de golfito posee la mayor cantidad de funcionarios nacidos, y en su minoría se encuentran las provincias de Heredia, Guanacaste, y Alajuela.

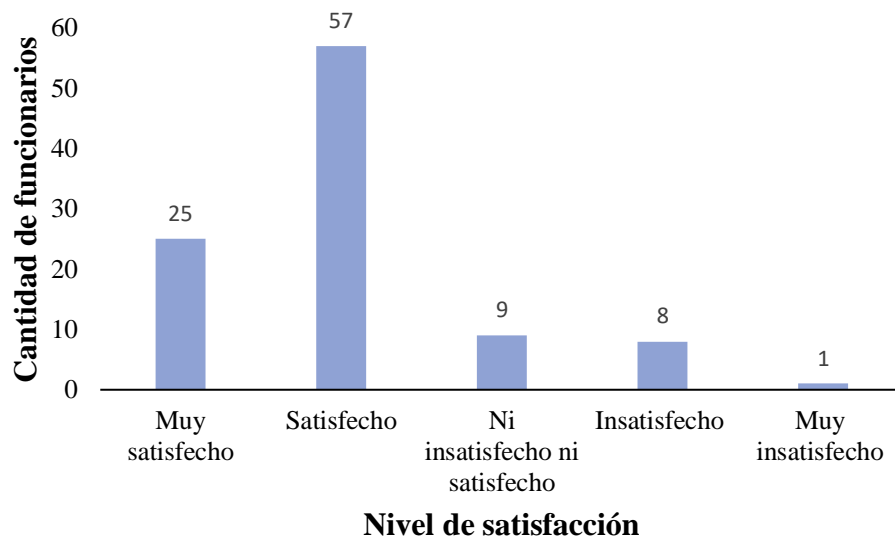


Figura N° 8 Distribución de la población encuestada según el nivel de satisfacción laboral, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

La mayoría de los funcionarios municipales refieren estar satisfechos, con su ámbito laboral.

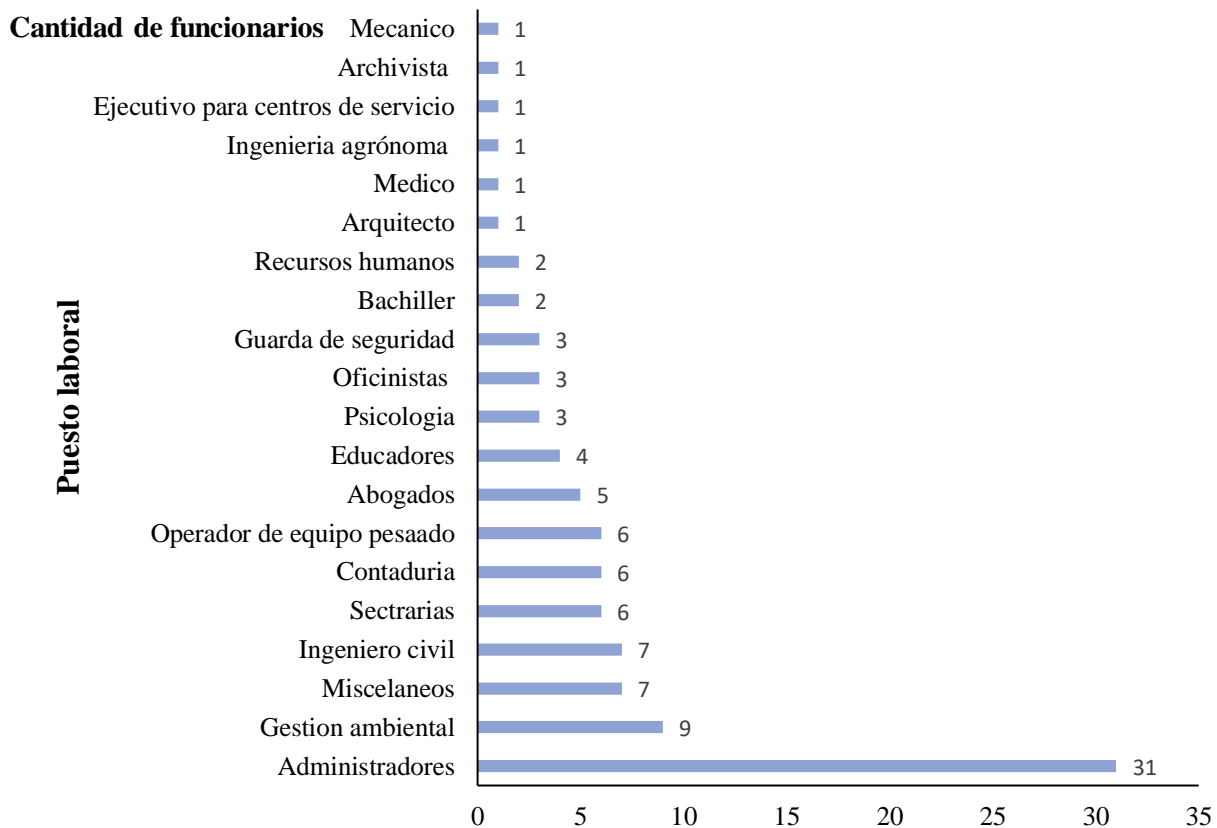


Figura N° 9 Distribución de la población encuestada según el puesto laboral, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

El puesto municipal con mayor cantidad de funcionarios es el administrativo, así mismo existe una cantidad menor de arquitectos, ingenieros agrónomos, archivistas, y mecánicos.

Tabla N° 3

Distribución de los funcionarios según condiciones laborales en los funcionarios de las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020.

Preguntas	Frecuencias		
	Sí	No	Total
	N/A	N/A	N/A
¿El puesto que desempeña le permite aplicar sus conocimientos y/o habilidades?	82	18	100
¿Tiene usted tiempos de descanso en el horario de trabajo	85	15	100
¿Recibe ayuda de sus compañeros en la realización de tareas?	22	78	100
¿Recibe usted algún tipo de bonificación	20	80	100
¿Tiene usted los recursos necesarios para desempeñar su función?	72	28	100
¿Trabaja en suelos o pisos inestables, irregulares y/o resbaladizos, que pueden provocarle una caída?	34	66	100

NA=Números absolutos Fuente. *Elaboración propia, 2020.*

Los aspectos laborales muestran resultados positivos como que la mayoría de los funcionarios municipales pueden aplicar sus destrezas y/o habilidades en el puesto que desempeñan, también cuenta con tiempos de descanso en el horario de trabajo. Entre los factores que se encuentran deficientes se evidencia que la minoría de ellos tiene ayuda de compañeros para la realización de tareas, y cuentan con bonificaciones laborales.

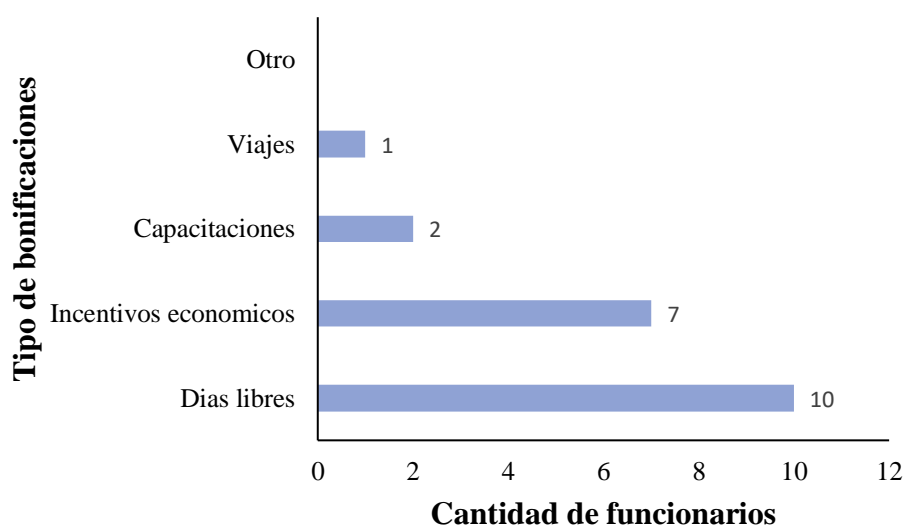


Figura N° 10 Distribución de la población encuestada según el tipo de bonificación, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

Dentro de la población total de los funcionarios encuestados las personas que si reciben bonificaciones (n=20) refieren que en su mayoría son de días libres, así mismo existe una minoría que recibe viajes.

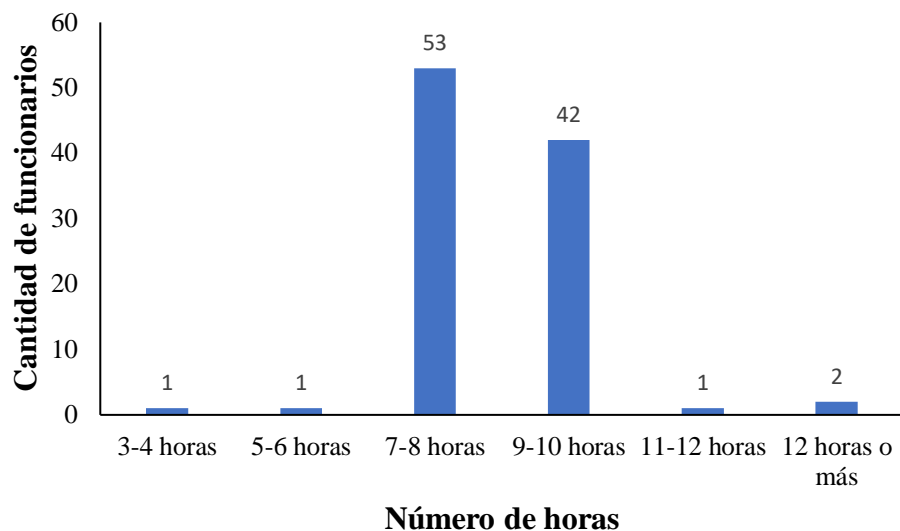


Figura N° 11 Distribución de la población encuestada según el número de horas que labora, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

Los funcionarios municipales laboran en su mayoría entre 7-8 horas diarias, mientras que casi la mitad de los funcionarios trabajan entre 9-10 horas diarias, no obstante, existe una minoría de ellos que trabaja entre 3-4 horas diarias.

Tabla N° 4

Distribución de las condiciones laborales según el entorno en los funcionarios de las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020.

Preguntas	Condiciones laborales					Total
	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	
	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
¿Cómo es el clima laboral en la institución?	2	7	26	47	18	100
¿Cómo es la comunicación con su empleador?	4	5	19	46	26	100

NA=Números absolutos Fuente. Elaboración propia, 2020.

Los funcionarios municipales en su mayoría refieren un buen clima laboral en la institución, así mismo gran parte de ellos también tienen una buena comunicación con su empleador.

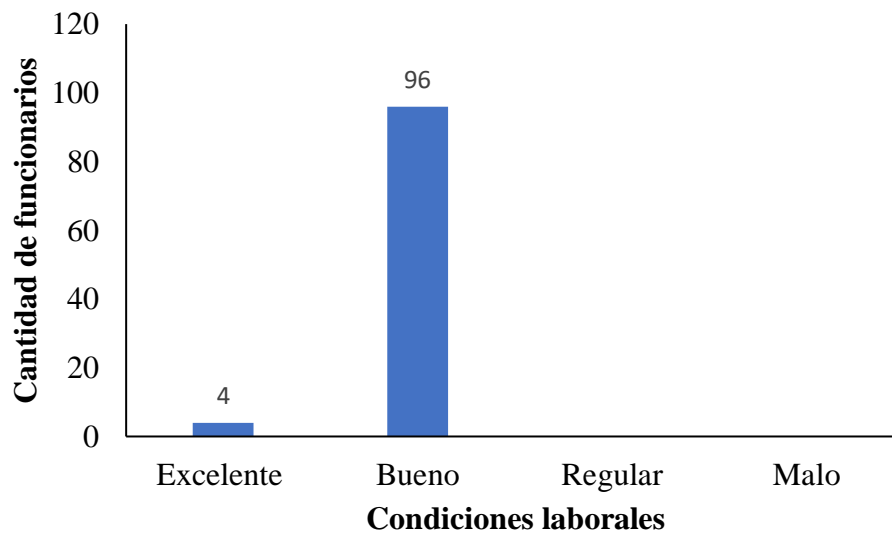


Figura N° 12 Distribución de la población encuestada según la evaluación general de las condiciones laborales, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

Los funcionarios municipales en su mayoría refieren tener una buena condición laboral, mientras que una minoría tiene una excelente condición laboral.

Tabla N° 5

Frecuencias sobre hábitos de la higiene del sueño en los funcionarios de las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020.

Hábitos de consumo	Frecuencias						Total
	Muy frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca		
	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	
Café	36	31	5	11	17	100	
Bebidas energéticas	4	8	17	19	52	100	
Bebidas alcohólicas	0	13	36	24	27	100	
Cigarros	0	4	3	10	83	100	
Pastillas para dormir	2	5	2	12	79	100	

NA=Números absolutos Fuente. Elaboración propia, 2020.

Los funcionarios municipales consumen en su mayoría muy frecuentemente café, y de forma ocasional bebidas alcohólicas, sin embargo, en la minoría se encuentra la ingesta de bebidas energéticas, cigarros, y pastillas para dormir.

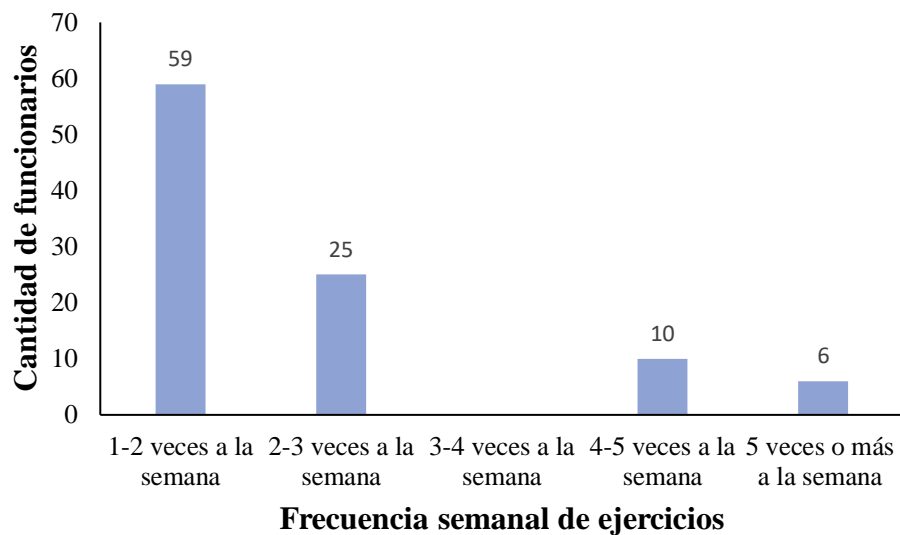


Figura N° 13 Distribución de la población encuestada según la frecuencia de ejercicios por semana, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

La mayoría de los funcionarios municipales realiza entre 1 a 2 veces por semana actividades físicas.

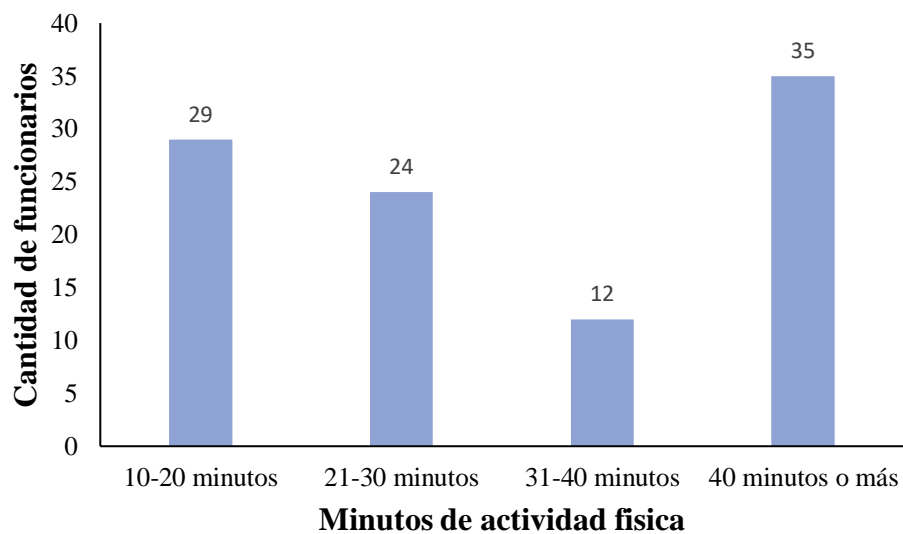


Figura N° 14 Distribución de la población encuestada según el tiempo que realiza actividad física, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

La mayoría de los funcionarios municipales realizan 40 minutos o más de actividad física.

Tabla N° 6

Frecuencias sobre consumo de alimentos durante la cena en los funcionarios de las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020.

Alimentos de consumo	Frecuencias		Total
	Lo consumo	No lo consumo	
	N/A	N/A	N/A
Comida rápida	54	46	100
Arroz	78	22	100
Frutas	77	23	100
Carnes	92	8	100
Embutidos	63	37	100
Dulces	52	48	100
Lácteos	69	31	100
Legumbres y hortalizas	12	88	100

NA=Números absolutos Fuente. Elaboración propia, 2020.

Los participantes consumen en su mayoría carne, arroz, y frutas. No obstante, un poco más de la mitad refiere ingesta de comida rápida y azúcar en horas de la noche.

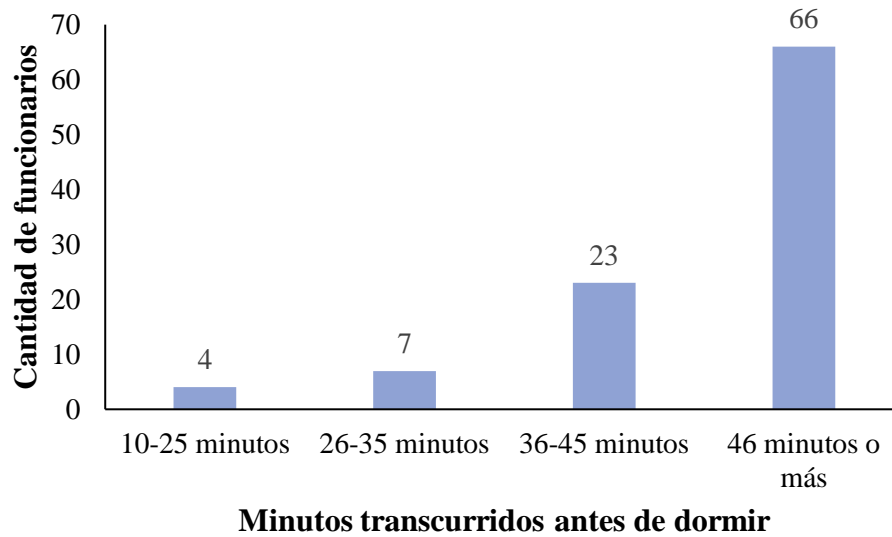


Figura N° 15 Distribución de la población encuestada según el lapso entre cena y dormir, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

La mayoría de la población encuestada tiene un lapso entre cena y dormir de 46 minutos o más.

Tabla N° 7

*Distribución de funcionarios según patrón de sueño en los funcionarios de las
Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020.*

Preguntas	Frecuencias		
	Sí	No	Total
	N/A	N/A	N/A
Normalmente ¿te levantas y te acuestas a la misma hora todos los días?	72	28	100
¿Le cuesta conciliar el sueño o mantenerse dormido?	30	70	100
¿Cree que su sueño es reparador y eficaz?	72	25	100
¿Realiza siestas en la tarde?	6	94	100
¿Toma algún medicamento antes de dormir?	12	88	100
¿Cree en los mitos?	44	56	100

NA=Números absolutos Fuente. Elaboración propia, 2020.

La mayoría de los funcionarios municipales no realizan siestas en la tarde, asimismo otra parte de ellos refiere tener un sueño reparador y eficaz, mientras que la minoría posee dificultades para conciliar el sueño o mantenerse dormido.

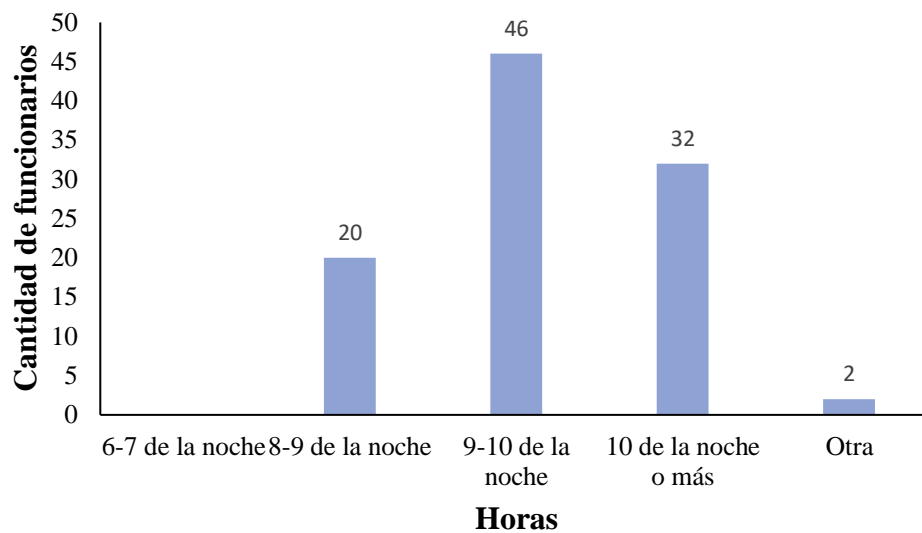


Figura N° 16 Distribución de la población encuestada según la hora de ir a dormir, en las Municipalidades de, Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

La mayoría de la población encuestada se acuesta a dormir entre las 9 a 10 de la noche.

Tabla N° 8

Frecuencias sobre hábitos de la higiene del sueño en los funcionarios de las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020.

Actividades antes de dormir	Frecuencias		
	Sí	No	Total
	N/A	N/A	N/A
Uso del celular	92	8	100
Uso de la computadora	33	67	100
Ver televisión	82	18	100
Ducharse con agua caliente	43	57	100
Lavarse los dientes	98	2	100
Leer	32	68	100
Orar/meditar	80	20	100
Escuchar música relajante	36	64	100

NA=Números absolutos Fuente. Elaboración propia, 2020.

La mayoría de los funcionarios municipales usan el celular, realizan el aseo bucal, y ven la televisión antes de ir a dormir, mientras que la minoría de ellos utiliza la computadora, se duchan con agua caliente y leen antes de dormir.

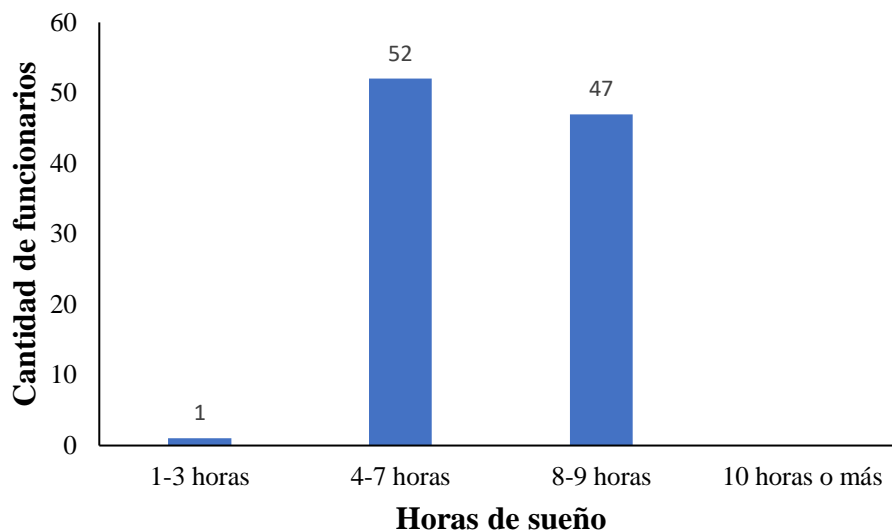


Figura N° 17 Distribución de la población encuestada según la cantidad de horas que duerme por las noches, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

La mayoría de los funcionarios municipales tiene entre 4 a 7 horas de sueño.

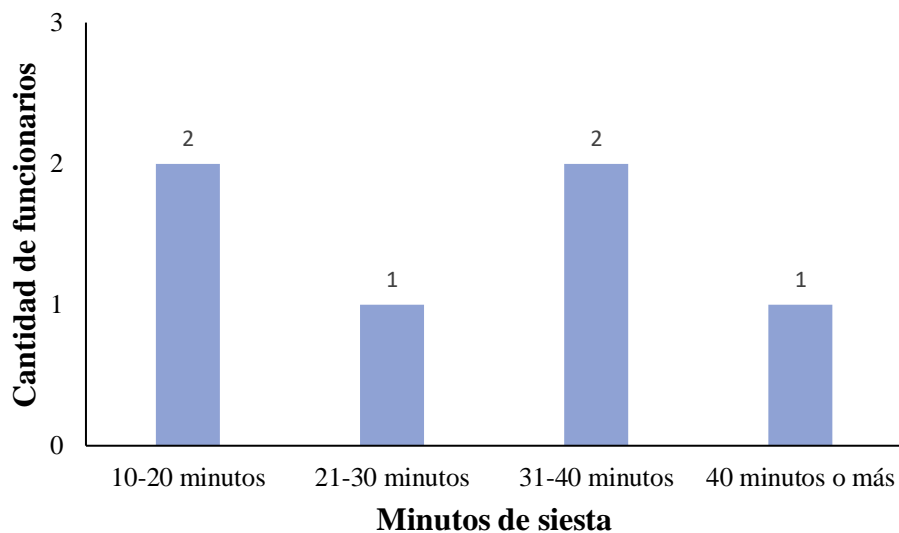


Figura N° 18 Distribución de la población encuestada según el tiempo que toma para las siestas, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

Del total de la población encuestada los que si toman siestas (n=6) en su mayoría es de 10 a 20 minutos y de 31 a 40 minutos, mientras que la minoría de ellos toman una siesta de 21-30 minutos o 40 minutos o más.

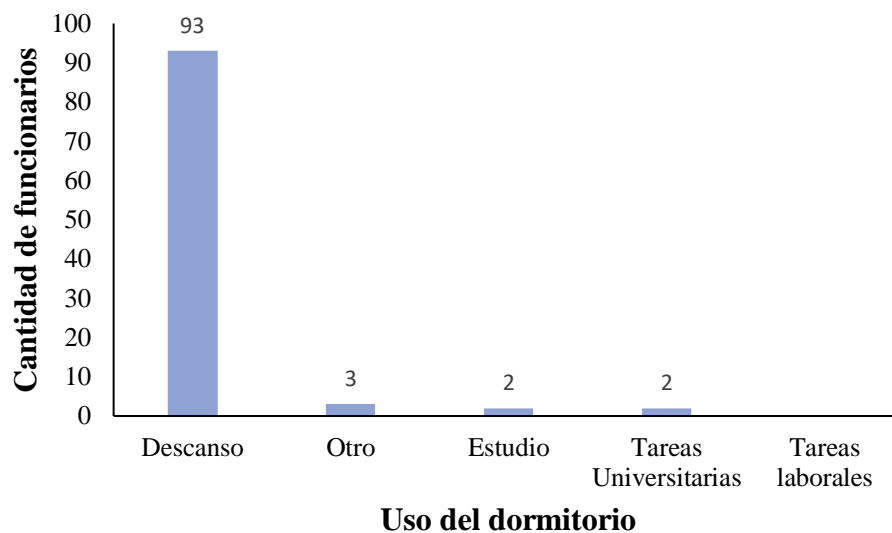


Figura N° 19 Distribución de la población encuestada según el uso que le da al dormitorio, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

La mayoría de los funcionarios municipales utiliza el dormitorio para descansar.

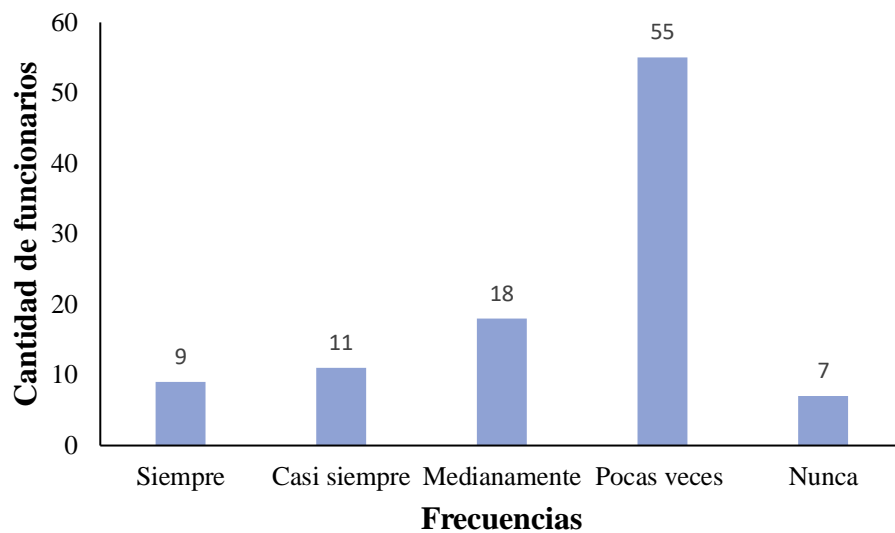


Figura N° 20 Distribución de la población encuestada según la interrupción del sueño por el ruido y la temperatura, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

La mayoría de los funcionarios municipales refieren que pocas veces el sueño es interrumpido por el ruido y la temperatura.

Tabla N° 9

Frecuencias sobre las creencias del patrón del sueño en los funcionarios de las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020.

Frases	Frecuencias		
	Sí, estoy de acuerdo	No estoy de acuerdo	Total
	N/A	N/A	N/A
Roncar es un problema común en hombres	19	25	44
La falta de sueño no afecta a la salud a largo plazo	20	24	44
Se puede recuperar el sueño perdido	7	37	44
No es necesario dormir para ser funcional	8	36	44
A medida que se envejece, se necesitan menos horas de descanso	8	36	44
Durante el sueño, el cerebro se desconecta	10	44	44

NA=Números absolutos Fuente. Elaboración propia, 2020.

Del total de la población encuestada los que si creen en mitos (n=44) refieren no estar de acuerdo en que el sueño perdido se puede recuperar, tampoco en que no es necesario dormir para ser funcional, asimismo la minoría de ellos si está de acuerdo en que el cerebro se desconecta mientras duermen.

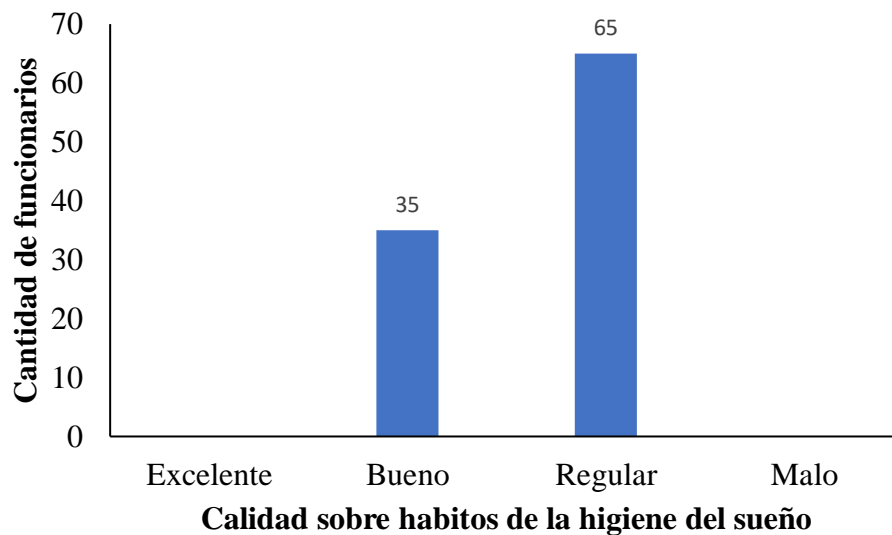


Figura N° 21 Distribución de la población encuestada según evaluación general de sus hábitos sobre higiene del sueño, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

La población municipal en su mayoría demuestra que posee una regularidad en sus hábitos de la higiene del sueño, así mismo una cifra menor expone que los funcionarios tienen una buena higiene del sueño.

Tabla N° 10

Frecuencias sobre el cansancio mental en los funcionarios de las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020.

Preguntas	Frecuencias		
	Sí	No	Total
	N/A	N/A	N/A
¿Se siente cansado últimamente?	58	42	100
¿Ha podido concentrarse en lo que hace?	73	27	100
¿Ha sentido la necesidad de pasar tiempo a solas?	66	34	100
¿Estas irritable o impaciente últimamente con tus colegas, o clientes?	26	74	100
¿Trabajar en contacto directo con sus colegas le produce estrés?	20	80	100
En el trabajo siente que está al límite de sus posibilidades	19	81	100
¿Te falta energía constantemente para ser productivo?	22	78	100

NA=Números absolutos Fuente. Elaboración propia, 2020.

Los funcionarios municipales encuestados refieren en su mayoría no sentir que el trabajo está al límite de sus posibilidades, tampoco que les hace falta energía para ser funcional, sin embargo, un poco más de la mitad de los participantes refieren sentirse cansados, y tienen necesidad de

pasar tiempo a sola por otra parte una minoría refiere no poder concentrarse en las cosas que hacen.

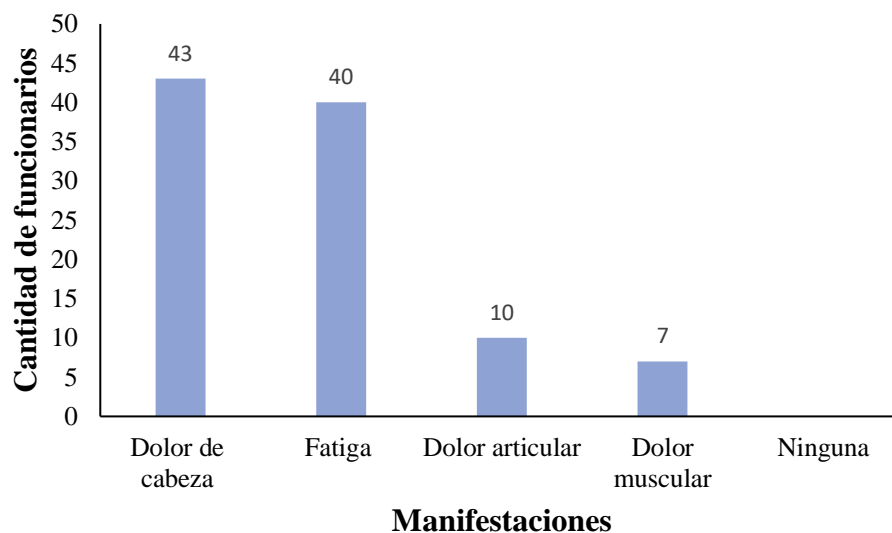


Figura N° 22 Distribución de la población encuestada según manifestaciones físicas percibidas últimamente, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

La manifestación clínica mayor percibida por los funcionarios municipales es el dolor de cabeza, y la fatiga, mientras que la minoría de ellos refiere presentar dolor muscular.

Tabla N° 11

Frecuencias sobre signos y síntomas de cansancio mental en los funcionarios de las
Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020.

Preguntas	Frecuencias					Total
	Muy frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca	
	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	
Inquietud	11	14	25	35	15	100
Incapacidad de relajarse	5	18	28	26	23	100
Pérdida de apetito	1	6	20	31	42	100
Desentenders e de problemas	5	8	27	33	27	100
Sentimientos de tristeza	8	10	29	22	31	100
No mantiene la calma	6	5	21	37	31	100
Tendencia a echarle la culpa a los demás	0	3	6	37	54	100
Alguien en su entorno le ha pedido que trabaje menos	4	9	17	14	56	100
Se siente culpable por	13	13	31	17	26	100

no dedicarle tiempo a su familia, amigos, o a usted mismo						
Ha estado olvidadizo	6	12	18	43	21	100
Ha estado menos alerta	3	6	22	38	31	100
No ha podido pensar claramente	5	12	21	36	26	100

NA=Números absolutos Fuente. Elaboración propia, 2020.

Los funcionarios municipales en su mayoría refieren presentar inquietud, e incapacidad para relajarse, así mismo ocasionalmente ellos se desentienden de sus problemas y manifiestan sentimientos de tristeza. No obstante, un poco más de la mitad refiere sentirse culpable por no dedicarle tiempo a su familia.

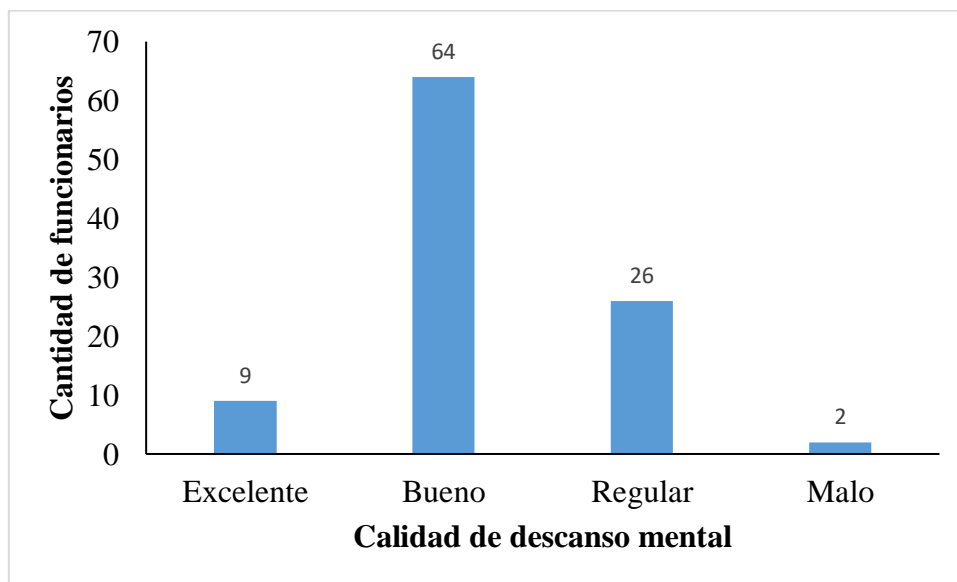


Figura N° 23 Distribución de la población encuestada según la evaluación general de su estado de descanso mental en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia.

La población encuestada en su mayoría posee un buen estado de descanso mental, sin embargo, existe una minoría de ellos refieren tener cansancio mental.

Tabla N° 12

Distribución de personas según género, y sensación de cansancio en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre. 2020.

Relación de variables		Sensación de cansancio				Total
		Si		No		
		NA	%	NA	%	
Género	Femenino	28	60%	18	40%	46
	Masculino	30	55%	24	45%	54
Total		58		42		100

Elaboración propia, 2020.

Del total de la población encuestada un poco más de la mitad refiere tener sensación de cansancio, sin embargo, en cuestión de género la mayoría de las funcionarias presentan cansancio con un 60%.

Tabla N° 13

Distribución de personas según edad, y falta de energía en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre. 2020.

Relación de variables	Falta de energía				Total	
	Si		No			
	NA	%	NA	%		
Edad	18-25 años	2	15%	11	85%	13
	26-35 años	6	17%	29	83%	35
	36-45 años	10	26%	28	74%	38
	45-55 años	3	25%	9	75%	12
	56 años o más	1	50%	1	50%	2
Total	22		78		100	

Elaboración propia, 2020.

Los funcionarios municipales en su mayoría con un rango de edad de 18-25 y de 26-35 años no les faltan energía, sin embargo, los funcionarios con 56 años o más presentan cansancio.

Tabla N° 14

Distribución de personas según horas de sueño, y energía en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre. 2020.

Relación de variables	Falta de energía		Total	
	Si	No		
Horas de sueño	1-3 horas	1	0	1
	4-7 horas	16	35	51
	8-9 horas	5	43	48
	10 horas o más	0	0	0
Total	22	78	100	

Elaboración propia, 2020.

La mayoría de la población encuestada duerme de 8 a 9 horas y no les falta energía para ser productivos, mientras que la minoría de ellos duerme de 1 a 3 horas y si carecen de energía para ser productivos.

Tabla N° 15

Distribución de personas según percepción de cansancio y sueño reparador y eficaz, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre. 2020.

Relación de variables	Sueño reparador y eficaz		Total	
	Si	No		
Sensación de cansado	Si	30	42	72
	No	28	0	28
Total		58	42	100

Elaboración propia, 2020.

Los funcionarios encuestados en su mayoría se sienten cansados y no poseen un sueño reparador ni eficaz.

Tabla N° 16

Distribución de personas según falta de energía y regularidad de horarios, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre. 2020.

Relación de variables	Regularidad de horarios		Total	
	Si	No		
Falta de energía	Si	12	60	72
	No	10	18	28
Total		22	78	100

Elaboración propia, 2020.

La mayoría de la población encuestada les hace falta energía para ser productivos porque no tienen una regularidad de horarios para descansar, mientras que la minoría de ellos no les falta energía porque si poseen regularidad de horarios.

Tabla N° 17

Distribución de personas según siestas y sensación de cansancio de horarios, en las Municipalidades de Puntarenas, II cuatrimestre. 2020.

Relación de variables	Sensación de cansancio		Total	
	Si	No		
Siestas	Si	2	4	6
	No	55	39	94
Total		57	43	100

Elaboración propia, 2020.

La mayoría de la población encuestada no realiza siestas y se sienten cansados, mientras que la minoría de ellos si realizan siestas y están cansados.

CAPITULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) arroja una población de aproximadamente 5 111 238 habitantes en Costa Rica para el 30 de junio del 2020. La división por género comprende que hay 2 575 550 hombres y 2 535 687 mujeres, de tal manera que existe la coincidencia con los funcionarios de las Municipalidades de Puntarenas, ya que según los resultados el total de los encuestados por sexo corresponde a 54 masculinos y 46 funcionarias. (33)

Los participantes refieren en su mayoría (n=37) estar solteros y casados, con un rango de edad entre los 26-45 años, el núcleo familiar está compuesto por más de 3 personas, y en su mayoría residen en el cantón de golfito, así mismo más de la mitad presenta un grado académico Universitario completo, en la carrera de administración de empresas.

Las condiciones laborales son diversas, sin embargo, los funcionarios poseen oportunidades para desarrollar sus habilidades en el puesto que laboran, Ortiz y Cruz mencionan que los empleados al tener posibilidades de ejecutar sus destrezas y conocimientos generan un impacto directo en los resultados de la organización. El adecuado clima laboral ayuda al confort de los trabajadores, por lo tanto, las municipalidades respecto a esta variable relatan presentar un buen entorno profesional y conservar una buena comunicación con su empleador. (34)

La satisfacción laboral es un beneficio que motiva a los trabajadores así lo menciona Ortiz y Cruz en su investigación cuando explican que esto repercute en la productividad de la empresa. No obstante, las municipalidades a pesar de no poseer una totalidad de gozo profesional, refieren estar orgullosos con su labor, sin embargo, la importancia por conservar la salud mental en su

área de trabajo es relevante, dado que existe una cantidad de funcionarios que necesitan mejorar.

(34)

Las estrategias de motivación tocan diferentes partes de una organización, un modelo popular es implementar bonificaciones por pagos que no constituyen el salario y se entregan de forma ocasional. Los funcionarios municipales en su mayoría reciben días libres como parte de una recompensa por su trabajo ejemplar y provechoso, lo cual impacta positivamente y aumenta el rendimiento del personal. Un trabajador motivado, es menos propenso a presentar cansancio mental, y físico, lo cual ayuda de forma directa al descanso óptimo.

El trabajador presenta tanto condiciones negativas como positivas en el área laboral, esto puede repercutir en la salud mental del individuo, como es el estrés y el agotamiento o fatiga, así mismo causa alteraciones en las horas de descanso produciendo un sueño poco reparador. Orem en su teoría de autocuidado demuestra la importancia de priorizar y reconocer aquellas necesidades significativas de satisfacer de forma individual, es ahí donde el funcionario considera que sus insuficiencias deben ser modificadas, con el fin de recuperar su funcionalidad, dado a que son el principal cuidador de su bienestar y salud.

El descanso adecuado repercute en la salud, según Lira y Custodio afirman que no dormir lo suficiente puede ser perjudicial para la sanidad. Los funcionarios tienen una higiene del sueño entre regular y buena, sin embargo, para lograr el objetivo es importante la existencia de componentes adecuados que colaboren a este hábito.

Un elemento primordial es el patrón de sueño, u horas de descanso según la teoría para que exista la recuperación de energía y la restauración es necesario dormir entre 7-9 horas. Los resultados obtenidos muestran que la mayoría de los funcionarios descansan 4-7 horas y casi la

mitad de ellos 8-9 horas, de esta manera demuestra que existe una correcta relación. El beneficio de un sueño reparador impacta el estado de vigilia y desempeño en el funcionario, dado a la carga de energías, para llevar a cabo aquellas necesidades básicas, como deberes del día a día. (35)

El sueño es influenciado por la alimentación, la cual constituye un factor protector, Moreno menciona que es fundamental el consumo de triptófano este es un aminoácido encargado de sintetizar la serotonina, es un neurotransmisor que implica la regulación del sueño en el Sistema Nervioso Central (SNC). (36)

Algunos alimentos contienen este aminoácido como las verduras, frutas, carnes, cereales entre otros. Estos al ser consumidos antes de la cena ayudan a conciliar el sueño. Los participantes refieren ingerir gran cantidad de comida rápida y alimentos dulces antes dormir. Este hábito expone a alteraciones del patrón de sueño lo que trae consigo repercusiones en la salud, y en el descanso, ya que pueden producir, diarrea, flatulencias, dispepsias entre otras consecuencias digestivas que interfieren en el descanso. (36)

La cena y el reposo colaboran en la correcta digestión, Corbella en la teoría menciona que para que se cumpla este equilibrio debe pasar 2 horas antes de ir a descansar, así mismo la mayoría de los participantes en la investigación refieren tomar 46 minutos o más de reposo antes de dormir, favoreciendo exitosamente en la conciliación del sueño y manejo de la digestión de los alimentos.(37)

Las bebidas energéticas y el café son sustancias que no se recomiendan ingerir antes de ir a dormir, ya que estas se encargan de retrasar el sueño hasta más de 40 minutos. El personal se mantiene despierto, al tomar estos líquidos, sin embargo, los encuestados no lo beben horas

antes de dormir, lo cual no impacta el descanso, sin embargo, son hábitos de consumo que repercuten en la salud de los funcionarios, alterando el bienestar físico y mental en horas laborales, dado a su tiempo de duración y el nivel de azúcar en el organismo, lo cual resulta de interés mejorar.

La conciliación del sueño mantiene una relación con el entorno, y los hábitos que se realizan antes de descansar, Egea menciona que el dormitorio debe contar con luz, temperatura, entorno decorativo, y cama comfortable. Los funcionarios refieren contar con la habitación únicamente para el descanso. Sin embargo, existen actividades que se realizan antes de dormir, como es el uso del teléfono, computadora, ducha caliente, orar/ meditar, o escuchar música relajante que juegan a favor o en contra del buen dormir. (38)

Morales menciona que los dispositivos electrónicos activan el cerebro e impiden que se prepare para un sueño reparador. Los funcionarios poseen hábitos no saludables, en su mayoría utilizan dispositivos electrónicos. Sin embargo, realizan actividades que ayudan al confort y al buen dormir como el aseo bucal, meditar/orar, y escuchar música relajante. La regularidad en las horas de acostarse y levantarse, le permite al organismo optimizar el reloj interno y por lo tanto la calidad del sueño, yendo a favor de todas las actividades que favorecen el buen dormir, así mismo los funcionarios presentan horarios regulares y/o buenos. (39)

La calidad del sueño afecta de forma directa el rendimiento laboral, y la calidad de vida, Orem menciona en su teoría que el autocuidado son aquellas actividades dirigidas hacia el interés por mantener una funcionalidad adecuada. El concientizar a los funcionarios para evitar el deterioro mental es el papel que tiene enfermería, dado a la función como educador que ejecuta en la institución, y la importancia de provocar interés por la restauración de beneficios para la salud.

El trabajo es pilar fundamental en la vida de las personas, según Pérez este agotamiento físico y mental se produce a consecuencia de que el trabajador está expuesto a largos periodos de tiempo para realizar múltiples tareas laborales. Sin embargo, el género femenino destaca con mayor sensación de cansancio, y evidencia que los hombres refieren estar menos cansados, según Apiquian las mujeres son las que predominan o tienden a cansarse más por el doble rol que ejecutan, así como su desempeño laboral, y familiar. (40) (41)

El cansancio mental, o fatiga profesional implica un agotamiento cognitivo. Pruthi indica que este agotamiento se da por factores profesionales y personales. La población municipal presenta en su mayoría síntomas como dolor de cabeza, fatiga, dolor muscular, siendo los de más impacto para la población dado que son lo más frecuentes. A pesar de que los encuestados no presentan irritabilidad, ni les falta energía para ser productivos, presentan falta de concentración laboral y en su mayoría tienen la necesidad de estar a solas, causando interés por reconocer aquellos indicadores que implican una insuficiencia mental, sin embargo, todos los síntomas son subjetivos y pueden cambiar. (42)

Las señales psico-fisiológicas permiten identificar la fatiga mental, según Jiménez el estrés es producto de tareas laborales que a largo o corto plazo causan patologías mentales, a pesar de que los funcionarios poseen inquietud, incapacidad para relajarse, en ocasiones se desentienden de problemas, y manifiestan sentimientos de tristeza, de forma general la población posee una calidad de descanso mental buena, de esta manera no presentan el total de las características de cansancio mental. (43)

El déficit del autocuidado altera la necesidad de responder a situaciones, Orem menciona que las acciones y conductas aprendidas, que mejoran la salud, es parte de una persona comprometida y responsable. De forma general los funcionarios poseen una adecuada relación

entre higiene del sueño y descanso mental, sin embargo, existe una parte mínima de la población que presenta deficiencias en su cuidado, y bienestar.

El sistema de enfermería radica en incluir aquellos pensamientos protectores para la población totalmente independiente. Los funcionarios al ser regidores de su salud y cuidadores, necesitan aprovechar sus capacidades para ejecutarlas. Como parte de una población autónoma, enfermería promueve la salud, y brinda educación de actividades que conllevan a un bienestar físico y mental, para favorecer y eliminar hábitos.

La relación entre las variables indica que la mala calidad del sueño disminuye en la funcionalidad de las personas según Gonzales y Morales el déficit del buen dormir, a largo plazo afecta la calidad de vida y el rendimiento laboral, aunque existen diferentes horas para sentirse descansado es importante que no se presenten alteraciones cognitivas o funcionales, que perjudiquen la salud del funcionario. (44)

El tiempo de reposo muestra relevancia en el personal que posee cansancio, y disminución en el desempeño laboral, según Thomas las siestas son un fenómeno considerado en todo el mundo y en todos los grupos de edad, este al ser un sueño corto produce muchas ventajas sólidas en adultos y jóvenes, aunque no se descarta la presencia de desventajas como la inercia del sueño, que varía con la duración del descanso. Aquellos sueños que duran aproximadamente 15 minutos mejoran casi de inmediato el funcionamiento cognoscitivo, cabe destacar que los funcionarios en su mayoría no realizan siestas, y se sienten cansados, por lo tanto, no reciben beneficios en la restauración de la salud mental. (45)

La recarga de energía es esencial, Herrera menciona que la productividad de una organización, es por buen descanso, dado que trae mayor fertilidad a la empresa. Los funcionarios cada día

están más estresados y no recuperan el día laboral, esto demuestra que la existencia de un equilibrio entre el trabajo y la vida personal se debe manejar con más precaución para evitar situaciones que a largo plazo generen agotamiento crónico, y un entorno laboral no apto para los colaboradores. (46).

La relación de variables indica que aquellas personas que están más agotadas son las mujeres con un 60%. La relación de los resultados con los estudios internacionales evidencia la poca asociación, ya que según Huaman y Rodriguez, los funcionarios de las municipalidades Avonzo Alvarado y la Nueva Cajamarca, son los hombres con un alto porcentaje del padecimiento, lo cual no confirma que el Síndrome de Burnout o agotamiento solo exista en el género masculino.

El cansancio o fatiga mental ocurre en el género masculino. Huamaní y Arias, en la municipalidad de Arequipa, Perú, desarrollan la investigación en búsqueda del padecimiento lo cual no presenta relación con los resultados de la investigación presente ya que aquellos que se encuentran más cansados son las mujeres, lo que indica la importancia de ampliar el panorama en cuestión de generar el impacto positivo, en ambos géneros.

La población de la Municipalidad de Alajuelita es preocupante, dado que la mayoría de los funcionarios sin importar el perfil profesional poseen signos y síntomas del padecimiento o síndrome de burnout, lo que resulta de interés ya que según la evaluación general la población encuestada presenta un descanso mental bueno, sin embargo, hay una mínima que se debe trabajar.

La perseverancia por alcanzar la salud y el bienestar debe estar en la conciencia de todos aquellos trabajadores que son propensos a desarrollar agotamiento mental, en la teoría de Orem según los sistemas del profesional de enfermería, el rol que desempeña el enfermero debe ser

valorado esencial para estos colaboradores, y para la empresa, sobre todo como parte de un derecho y compromiso por la salud de los funcionarios. Cabe destacar que el déficit que presentan evidencia la mala práctica de actividades salubres para la salud, por lo tanto, la necesidad de enriquecerlas es primordial.

El personal evidencia que no les falta energía, estos tienen de 18-25, y de 26-35 años, sin embargo, aquellos que están entre los 56 años o más presentan más cansancio que los adultos o jóvenes, según Robson los cerebros evolucionan para lidiar con el entorno laboral moderno, y que la sensación de cansancio no es meramente física o mental, esta es una combinación de ambas. Aquellas personas que están más cansadas no necesariamente son los adultos mayores, dado a que existen jóvenes que pasan más agotados, esto relaciona aquellas actividades poco saludables que influyen en la funcionalidad y cansancio. (47)

La correlación de las horas de sueño y la energía refleja que aquellos funcionarios que duermen entre las 8-9 horas no les falta energía para ser funcional, aunque existe una menor parte de ellos que descansan entre 1-3 horas y presentan más sensación de cansancio.

La sensación de cansancio y el sueño reparador demuestra que los funcionarios están deficientes en estas variables dado que la mayoría de ellos están cansados y no presentan un descanso efectivo, lo que evidencia nuevamente la importancia de educar y concientizar los beneficios de un buen dormir. Estas variables relacionadas evidencian la relevancia de indagar más a fondo a los funcionarios, y como puede traer consecuencias en la salud del trabajador.

La investigación demuestra que aquellos funcionarios que les falta energía son los que no poseen regularidad de horarios para dormir. Orem menciona que el autocuidado es una responsabilidad individual y que el reconocer las propias insuficiencias es parte de un ser comprometido con su

bienestar. Las actividades que enriquecen el bienestar físico y mental, son esenciales, pero estas no son las mismas para todas las personas, sin embargo, el reconocer la necesidad de autosatisfacerse es el primer paso para de finir el cuidado de la salud.

CAPITULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

Las características sociodemográficas evidencian que la mayoría de los participantes son del género masculino, en contraste con el género femenino. Dentro de las edades de estos participantes destaca desde los 26-45 años, estos con una carrera Universitaria completa en Administración de empresas.

Los resultados demuestran que las condiciones laborales en los funcionarios municipales son buenas y excelentes, por lo tanto, el funcionario presenta un gozo laboral en el puesto que desempeña, con un nivel de satisfacción equilibrado.

La investigación evidencia que la higiene del sueño es regular y/o buena, por lo cual evidencia que la mayoría de participantes poseen un sueño reparador y eficaz, para la recuperación de energías, y no presentan problemas para conciliar el sueño.

La población municipal presenta altos índices de cansancio físico, y algunos muestran signos y síntomas de cansancio mental, sin embargo estos no reúnen todas las condiciones para que se determine como un agotamiento mental.

Las horas sueño y la falta de energía son de impacto en la población dado que el personal que descansa las horas correspondientes no presenta algún tipo de desgaste. Asimismo, los funcionarios cansados, no poseen un sueño reparador y eficaz lo que demuestra que la falta de un sueño óptimo impacta en el desempeño y funcionalidad del trabajador.

Las cifras demuestran que la energía y productividad de los funcionarios va de la mano con la regularidad de horarios, por lo cual, entre más ordenado sea el funcionario para descansar, mayores son las posibilidades de ser un trabajador funcional para la institución y el puesto que desempeña.

6.2 RECOMENDACIONES

Las siguientes recomendaciones son dirigidas hacia las entidades importantes para esta investigación, como es el caso de los profesionales de enfermería, Municipalidades de Puntarenas, funcionarios municipales, y futuros investigadores.

Recomendaciones para los profesionales de enfermería

Generar talleres, y charlas orientadas a esta población para incrementar su salud en el ámbito mental y de sueño.

Recomendaciones para las Municipalidades

Contratar personal de enfermería, con el fin de brindar atención individualizada y escucha activa para funcionarios que lo necesiten.

Establecer horarios con el fin de enriquecer la salud mediante actividades físicas que ayuden a su salud mental.

Impulsar a los funcionarios municipales a ser partícipes de los talleres que se imparten del personal de enfermería.

Recomendaciones para los funcionarios municipales

Participar en actividades relacionadas con la higiene del sueño y prevención del cansancio mental, para incrementar su bienestar.

Reducir la utilización de los dispositivos electrónicos antes del descanso.

Mejorar habito de consumo como es la ingesta de comida rápida antes de dormir.

Incentivar la importancia de realizar actividades físicas o pasatiempos que colaboren en la salud mental.

Recomendaciones para futuros investigadores

Incluir la variable de factores personales para garantizar una descripción más profunda.

Realizar un estudio comparativo entre municipalidades costeras y del GAM

BIBLIOGRAFÍA

1. Mañas C, López M. Análisis de la calidad de sueño en una muestra de trabajadores del sector público. 2016;
2. Arias Gallegos WL, del Carpio Toia AM. Síndrome de burnout en personal de enfermería de Arequipa. *Burn Syndr Nurs Staff Arequipa*. Octubre de 2016;42(4):559-75.
3. Grisales Romero H, Muñoz Y, Osorio D, Robles E. Síndrome de Burnout en el personal de enfermería de un hospital de referencia Ibagué, Colombia, 2014 / Burnout syndrome in nursing personnel of a referral hospital in Ibague, Colombia, 2014. *Enferm Glob*. 2016;15(41):244-57.
4. Huamán Ramos JE, Rodríguez Guerrero EE. Síndrome de Burnout entre los trabajadores de la Municipalidad Alonzo de Alvarado Roque y la Municipalidad de Nueva Cajamarca - 2016. 2017;
5. Huamani Cahua JC, Arias Gallegos WL, Evangelista Aliaga JL, Calizaya Lopez JM. Síndrome de Burnout en colaboradores de tres Municipalidades Distritales de la Ciudad de Arequipa, Peru. *Rev Interam Psicol Ocupacional*. 2018;(2):107.
6. Brenes MAM, Salas MM. SÍNDROME DEL BURNOUT Y ENGAGEMENT EN PROFESIONALES DEL SISTEMA PENITENCIARIO COSTARRICENSE. *Rev Cienc Soc [Internet]*. 2012 [citado 6 de febrero de 2020];(137). Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/sociales/article/view/8419>

7. Rica RE en. Satisfacción laboral y síndrome de Burn Out en el personal de enfermería Hospital Nacional Psiquiátrico. [Citado 6 de febrero de 2020]; Disponible en: https://www.academia.edu/4099874/Satisfacci%C3%B3n_laboral_y_s%C3%ADndrome_de_Burn_Out_en_el_personal_de_enfermer%C3%ADa_Hospital_Nacional_Psiqui%C3%A1trico
8. Montero MG, Mora GH, Rivera JA, Mora RA. Síndrome de burnout en el personal del hospital de la mujer adolfo carit eva en el año 2009. Rev Médica Costa Rica Centroamérica. 2013;70(606):195-201.
9. Reyes NB, Blanco NR. Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica. Enferm Actual En Costa Rica [Internet]. 30 de junio de 2016 [citado 6 de febrero de 2020];(31). Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/enfermeria/article/view/24519>
10. Sancho Huertas Y. Síndrome de Burnout en funcionarios de la Municipalidad de Alajuelita, con relación a condiciones laborales, San José, III Cuatrimestre 2018. [Internet] [Thesis]. Universidad Hispanoamericana; 2019 [citado 6 de febrero de 2020]. Disponible en: <http://13.65.82.242:8080/xmlui/handle/cenit/4222>
11. Higiene - EcuRed [Internet]. [Citado 7 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.ecured.cu/Higiene>
12. Carrillo-Mora P, Ramírez-Peris J, Magaña-Vázquez K. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Sleep Neurobiol Its Importance Anthol Univ Stud. 7 de agosto de 2013;56(4):5-15.

13. Miró E, Iañez A.M, Cano-Lozano M.C Patrones de sueño y salud, Universidad de Granada, España, [Internet]. [Citado 6 de marzo de 2020]. Disponible en: http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-42.pdf
14. Vanegas Cadavid D.I, Franco-Garrido Fisiología del sueño, Sociedad Colombiana de Cardiología Cirugía Cardiovascular,[Internet]. [citado 7 de marzo de 2020]. Disponible en: <http://scc.org.co/wp-content/uploads/2019/09/Fisiolog%C3%ADa-del-sue%C3%B1o-1.pdf>
15. Corbella G, José M. La alimentación y el sueño. Estrategias nutricionales para evitar el insomnio. *Offarm*. 1 de febrero de 2007;26(2):77-84.
16. Aguilar-Parra J.M,Gallego. J, Fernández-Campoy J.M,et al, Influencia de programas de actividad física en la calidad del sueño de personas mayores de 55 años, Universidad Autónoma de Barcelona [Internet]. [Citado 9 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/43233797.pdf>
17. López AT, Guinea DRV, García DMJ, Herrera LGS, Avilés LF. Trastornos y calidad de sueño en trabajadores industriales de turno rotatorio y turno fijo diurno. *Univ Psychol*. 7 de septiembre de 2015;14(2):695-706.
18. Santo A, Portillo. M.A, Psicología y sueño, Asociación Española del Sueño [Internet]. [Citado 9 de marzo de 2020]. Disponible en: <http://asenarco.es/psicologia-y-sueno/>
19. Mitos y realidades sobre el sueño - National Sleep Foundation [Internet]. [Citado 10 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.sleepfoundation.org/articles/myths-and-facts-about-sleep>

20. -Universidad Complutense Madrid, Fatiga laboral. Conceptos y prevención.[Internet]. [Citado 11 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2013-02-18-1-FATIGA%20LABORAL.%20CONCEPTOS%20Y%20PREVENCION%20C3%93N.pdf>
21. Asolación Costarricense de Pediatría, El síndrome del cansancio profesional, [Internet]. [Citado 10 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/apc/v20n1/a02v20n1.pdf>
22. Abardía RB. Cansancio mental: síntomas, consecuencias y tratamiento [Internet]. Lifeder. 2016 [citado 10 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.lifeder.com/cansancio-mental/>
23. Psicología clínica y de salud, La fatiga mental en el trabajo.[revista]. ISEP Clínic. 2011 [citado 12 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://isepclinic.es/blog/la-fatiga-mental-en-el-trabajo/>
24. Pacheco-Cuevas L, Fatiga mental y regulación emocional, CENIT,[Revista] 2016,[citado el 12 de marzo 2020]. Disponible en: <https://cenitpsicologos.com/fatiga-mental-y-regulacion-emocional/>
25. Garcia-Cardona S.E. Los efectos del estrés en las relaciones interpersonales. Universidad de San Carlos de Guatemala, Internet]. [Citado 13 de marzo de 2020]. Disponible en: <http://www.repositorio.usac.edu.gt/9866/1/T13%20%282501%29.pdf>
26. Canizales Arreola V.J, Gomez Bull,K.G Carga Mental en Trabajadores: Factores Estresores e Impacto para las Organizaciones, Universidad Autónoma de Ciudad de Juárez[Internet].

- [Citado 13 de marzo de 2020]. Disponible en:
http://www.web.facpya.uanl.mx/vinculategica/Vinculategica_3/65%20CANIZALEZ_GO MEZ.pdf
27. Useche-Mora LG, Fatiga Laboral, Universidad Javeriana[Revista]. [citado 13 de marzo de 2020]. Disponible en: <http://www.bdigital.unal.edu.co/20538/1/16689-52246-1-PB.pdf>
28. Naranjo Hernández Y, Concepción Pacheco JA, Rodríguez Larreynaga M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac Médica Espirituana. Diciembre de 2017;19(3):89-100.
29. Zuñiga JS. Modelos y teorías en enfermería 7ed medilibros. [Citado 14 de marzo de 2020]; Disponible en:
https://www.academia.edu/11289973/Modelos_y_teorias_en_enfermeria_7ed_medilibros
30. Rodriguez J. Metodología de la Investigación 5ta edición - Roberto Hernández Sampieri. [Citado 10 de abril de 2020]; Disponible en:
https://www.academia.edu/20792455/Metodolog%C3%ADa_de_la_Investigaci%C3%B3n_5ta_edici%C3%B3n_-_Roberto_Hern%C3%A1ndez_Sampieri
31. Fernandez-Enguita M [Internet]. Ciencia Sociologica [citado 12 de abril de 2020]. Disponible en: <http://cisolog.com/sociologia/>
32. InformaJoven, Aspectos laborales relevantes [Internet]. [Citado 12 de abril de 2020]. Disponible en: http://www.gestionforestal.cl/mg_03/gestion/gexpneg/txt/304.htm

33. Estimaciones y Proyecciones de población | INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA Y CENSOS [Internet]. [citado 9 de julio de 2020]. Disponible en: <https://www.inec.cr/poblacion/estimaciones-y-proyecciones-de-poblacion>
34. Ortiz Serrano P, Cruz García L. Estudio sobre clima y satisfacción laboral en una empresa comercializadora. *Psicol Para América Lat.* julio de 2008;(13):0-0.
35. Lira D, Custodio N. Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Rev Neuropsiquiatr.* 6 de abril de 2018;81(1):20.
36. Moreno Klassen D El sueño y la alimentación van de la mano:* Consultorio de Nutrición [Internet]. [citado 9 de julio de 2020]. Disponible en: <https://nutricionpy.webnode.es/news/el-sue%C3%B1o-y-la-alimentacion-van-de-la-mano/>
37. Tiempo recomendado entre la cena y acostarse - MAPFRE [Internet]. Fundación MAPFRE. [citado 9 de julio de 2020]. Disponible en: https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/educa-tu-mundo/salud/vivir-en-salud-familias/faqs/cuidados-salud/tiempo-entre-cena-acostarse.jsp
38. Naranjo C.J Así es la habitación perfecta para dormir bien [Internet]. [citado 9 de julio de 2020]. Disponible en: https://cronicaglobal.elespanol.com/cronica-directo/curiosidades/habitacion-perfecta-dormir-bien_237888_102.html
39. Morales M, Higiene del sueño: los mejores hábitos para dormir - Revista Perfil [Internet]. [citado 9 de julio de 2020]. Disponible en: <https://www.revistaperfil.com/bienestar/salud/higiene-del-sueno-los-mejores-habitos-para-dormir/H3NOWNPM7NGLZFASF3T5FT36EY/story/>

40. León EC-. EL SÍNDROME DEL BURNOUT EN LAS EMPRESAS. :7.
41. Pérez JP. Efecto del burnout y la sobrecarga en la calidad de vida en el trabajo. *Estud Gerenciales*. 1 de octubre de 2013;29(129):445-55.
42. Sandhya Pruthi, M.D.Mayo Clinic Conoce los signos del desgaste laboral [Internet]. [citado 9 de julio de 2020]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>
43. Universidad de Chile, Investigación con impacto: medición de fatiga mental en trabajadores, Ingeniería Industrial [Internet]. [citado 9 de julio de 2020]. Disponible en: <http://www.dii.uchile.cl/2018/01/11/investigacion-con-impacto-medicion-de-fatiga-mental-en-trabajadores/>
44. National Institutes of Health and Human Services En Resumen: Su guía para un Sueño Saludable. [Internet], [Citado 9 de julio de 2020]. Disponible en https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/In_Brief_YG_to_Sleep_Spanish_Final.pdf
- 45 Thomas L, ¿Es el tomar una siesta diurna en adultos bueno o malo? [Internet]. [citado 9 de julio de 2020]. Disponible en: [https://www.news-medical.net/health/Is-Daytime-Napping-in-Adults-Good-or-Bad-\(Spanish\).aspx](https://www.news-medical.net/health/Is-Daytime-Napping-in-Adults-Good-or-Bad-(Spanish).aspx)
46. The New York Times ¿Con sueño en el trabajo? Toma una siesta sin culpa [Internet]. [citado 9 de julio de 2020]. Disponible en: <https://www.nytimes.com/es/2017/06/27/espanol/siestas-trabajo.html?auth=link-dismiss-google1tap>

47. Robson D. Agotamiento emocional: por qué estamos permanentemente exhaustos. BBC News Mundo [Internet]. 23 de agosto de 2016 [citado 27 de julio de 2020]; Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-36910429>

GLOSARIO Y ABREVIATURAS

AE	Agotamiento Emocional
CPRL	Centro de Prevención de Riesgos Laborales
MBI	Maslach Burnout Inventory
REM	Relajación profunda
SNC	Sistema Nervioso Central

ANEXOS

Anexo 1

Consentimiento Informado

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE ENFERMERIA

COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Teléfono:(506) 2211 3000

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: **Higiene del sueño en los funcionarios de las Municipalidades en relación con los signos y síntomas de cansancio mental, Puntarenas, II cuatrimestre, 2020.**

Nombre del Investigador (a) Principal: **Paula López Barahona**

Nombre del participante: _____

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

El siguiente cuestionario consta de preguntas con **finés exclusivamente investigativos** en las Municipalidades de Puntarenas, este se realiza bajo la potestad del investigador el cual es estudiante de la Universidad Hispanoamericana. La información que brinde es confidencial, colaborando voluntariamente al estudio con el fin de realizar el trabajo final de graduación para obtener el grado de licenciatura de enfermería, el tiempo de participación es de 20 minutos, y este únicamente dentro de su área laboral.

Se agradece su colaboración y se espera que sea de su agrado.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

1. A cada funcionario municipal se le brinda una breve información sobre el tema de investigación.
2. **Debe firmar el consentimiento informado antes** de brindarle el cuestionario para dicha realización, este posee preguntas generales y específicas del tema de investigación.

3. Es necesario que el participante responda con **franqueza y sinceridad**.
4. Tiempo estimado para que cada funcionario realice el cuestionario es de **aproximadamente 20 minutos** posterior a la entrega.

C. RIESGOS:

La participación en este estudio no posee ningún riesgo

D. BENEFICIOS:

Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo sin embargo obtendrá mayor información sobre sus hábitos de sueño, concientización sobre la importancia de la salud mental y sus repercusiones en la salud, y beneficiará a otras personas en el futuro.

- E.** Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con el(la) investigador(a) Paula López Barahona quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera mayor información más adelante, puede obtenerla llamando al investigador a cargo al teléfono (8760-59-64) en el horario (9 am- 1 pm) Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana **al teléfono 2211-3000**, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.
- F.** Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.
- G.** Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho **de negarse a participar o a interrumpir** su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.
- H.** Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.
- I.** No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

Nombre, cédula y firma del sujeto (niños mayores de 12 años y adultos)
fecha

Nombre, cédula y firma del testigo fecha

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento fecha

Nombre, cédula y firma del padre/madre/representante legal (menores de edad) fecha

Anexo 2

Declaración Jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Paula López Barahona, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 6-0435-0424 egresado de la carrera de Enfermería de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de LICENCIATURA EN ENFERMERIA, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: HIGIENE DEL SUEÑO EN LOS FUNCIONARIOS DE LAS MUNICIPALIDADES, EN RELACIÓN CON LOS SIGNOS Y SINTOMAS DE CANSANCIO MENTAL, PUNTARENAS, II CUATRIMESTRE, 2020. es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. en fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 20 días del mes de agosto del año dos mil veinte.

Paula LB 6-0435-424
Firma del estudiante
Cédula

Anexo 3

Carta de tutor

CARTA DEL TUTOR

San José, 19 de agosto, 2020

Vanessa Aguilar Zeledón MSc.
Carrera Enfermería
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

La estudiante **Paula López Barahona**, cédula de identidad número **6 0435 0424**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **HIGIENE DEL SUEÑO EN LOS FUNCIONARIOS DE LAS MUNICIPALIDADES EN RELACIÓN CON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE CANSANCIO MENTAL, PUNTARENAS, II CUATRIMESTRE 2020**. el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería.

En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación, antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos la postulante obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	8
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
C)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	19
	TOTAL	100%	97

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,



Irleanny Solera Porras MSc.
Cédula identidad 1-1412-0968
Carné Colegio Profesional E-12175

Anexo 4

Carta de lector

CARTA DE LA LECTORA

San José, 15 de setiembre 2020.

Máster Vanessa Aguilar Zeledón
Directora Carrera Enfermería
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

La estudiante **PAULA LÓPEZ BARAHONA**, cédula de identidad **6-0435-0424**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: **"HIGIENE DEL SUEÑO EN LOS FUNCIONARIOS DE LAS MUNICIPALIDADES EN RELACIÓN CON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE CANSANCIO MENTAL, PUNTARENAS, II CUATRIMESTRE 2020"**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería.

En mi calidad de lectora, he verificado que se han hecho correcciones indicadas durante el proceso de lectoría y he evaluado aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones. En el proceso con el filólogo se debe de corregir aspectos de redacción.

Por consiguiente, se avala el traslado al proceso de lectura al filólogo(a).

Atentamente,

MARIA MARCELA
CASTRO MENDEZ
(FIRMA)

Firmado digitalmente
por MARIA MARCELA
CASTRO MENDEZ
(FIRMA)
Fecha: 2020.09.15
14:43:31 -06'00'

MSc. Marcela Castro Méndez
Cédula identidad 1-1034-0377
Carné Colegio Profesional E-4705

Anexo 5

Carta de modificaciones


San José, 22 de septiembre, 2020.

Máster
Vanessa Aguilar Zeledón
Directora
Carrera de Enfermería
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

La estudiante, **Paula López Barahona**, cédula **6 0435 0424**, me ha presentado, el documento digital de su trabajo final de investigación denominado: **HIGIENE DEL SUEÑO EN LOS FUNCIONARIOS DE LAS MUNICIPALIDADES EN RELACIÓN CON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE CANSANCIO MENTAL, PUNTARENAS, II CUATRIMESTRE 2020**, para efectos de revisión y comprobación. Tras su lectura puedo dar fe que contiene todas las correcciones que el Tribunal Examinador indicó en el momento de la defensa oral, por lo que manifiesto mi aval como tutora para la entrega de documentos finales.

Atentamente,



MSc. Irleanny Solera Porras
Cédula identidad 1-1412-0968
Carné Colegio Profesional 12175

Anexo 6

Carta de autorización para la biblioteca de la Universidad Hispanoamericana

BIBLIOTECA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN

San José, 22 de septiembre, 2020.

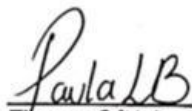
Señores:
Universidad
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Paula López Barahona con número de identificación 604350424 autor (a) del trabajo de graduación titulado *Higiene del sueño en los funcionarios de las Municipalidades, en relación con los signos y síntomas de cansancio mental, Puntarenas, II cuatrimestre, 2020*, como requisito para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería; *Si autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.*

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,


Firma y Cédula de Identidad

Anexo 7

Agradecimiento

Primeramente, a mi mamá por todo el apoyo, confianza, y dedicación en mi vida y en mi carrera Universitaria, por ser mi pilar y mi ejemplo a seguir como mujer y profesional.

A mi mejor amigo Jose Diaz Valverde, por convertirse en mi familia, por ser incondicional y demostrarme que existen amigos para toda la vida, y para toda ocasión. Por confiar en mí, por su paciencia, y por su amor incondicional, mi ser de luz.

A mi tutora Irleanny Solera Porras, por su paciencia, y dedicación en este proceso. Por brindarme su confianza y creer en mi como estudiante y profesional.

Anexo 8
Plan piloto

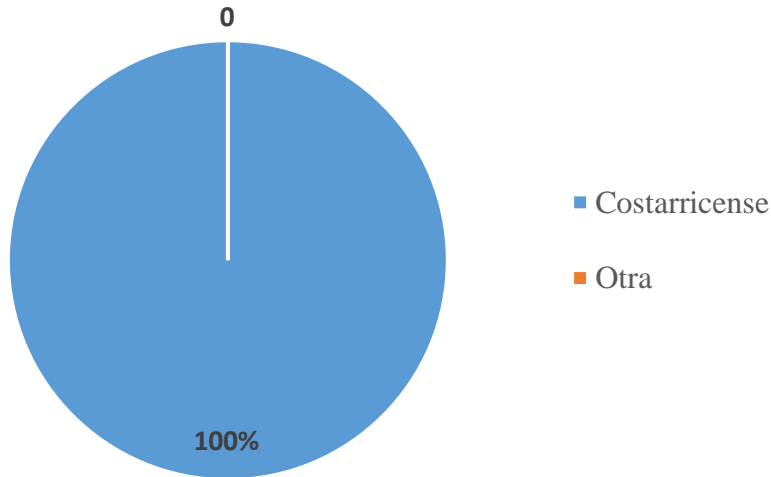


Figura N° 1. Distribución porcentual de los funcionarios de la Municipalidad de Corredores según nacionalidad, II cuatrimestre, 2020, Fuente. Elaboración propia. 2020

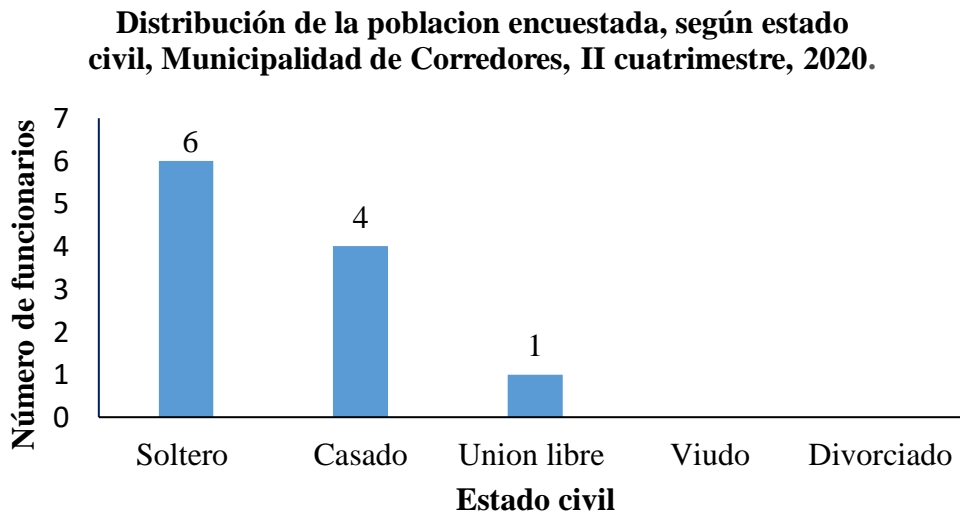


Figura N°2 Distribución de la población encuestada, según estado civil, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020, Fuente. Elaboración propia, 2020.

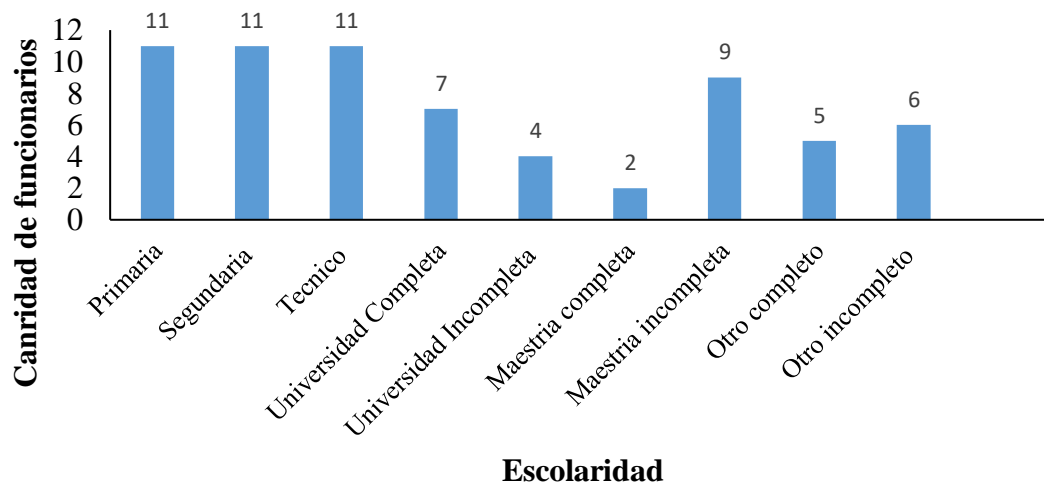


Figura N°3 Distribución de la población encuestada según el nivel de escolaridad, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020.

Fuente. Elaboración propia, 2020.

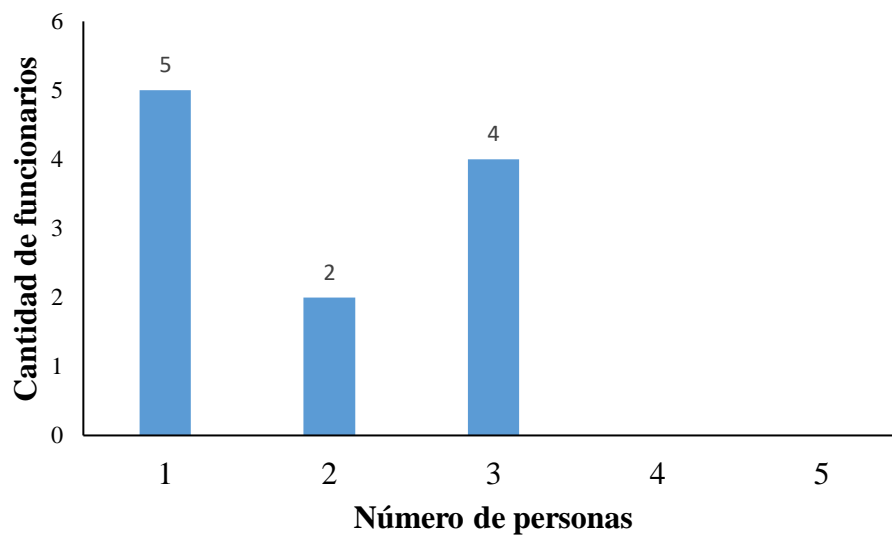


Figura N°4 Distribución de la población encuestada según el número de personas con las que vive, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Fuente. Elaboración propia, 2020.

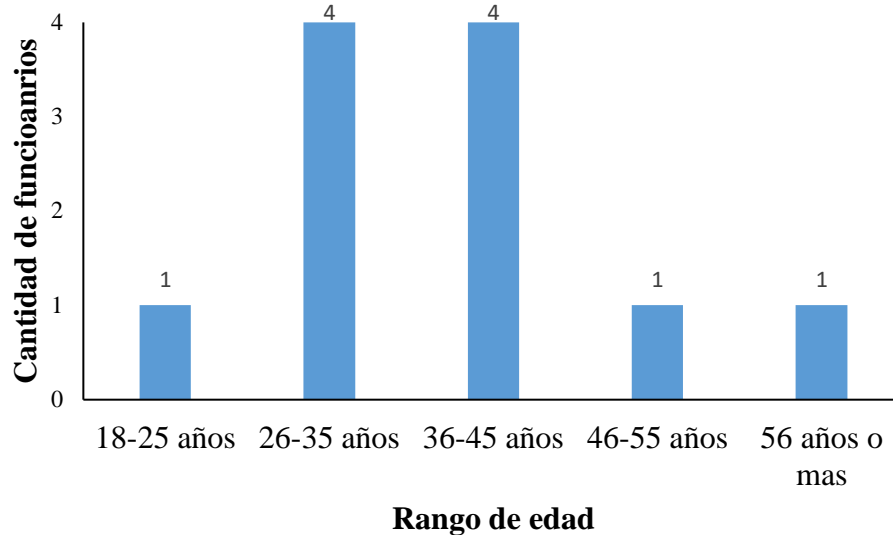


Figura N°5 Distribución de la población encuestada según el rango de edad, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Fuente. Elaboración propia, 2020.

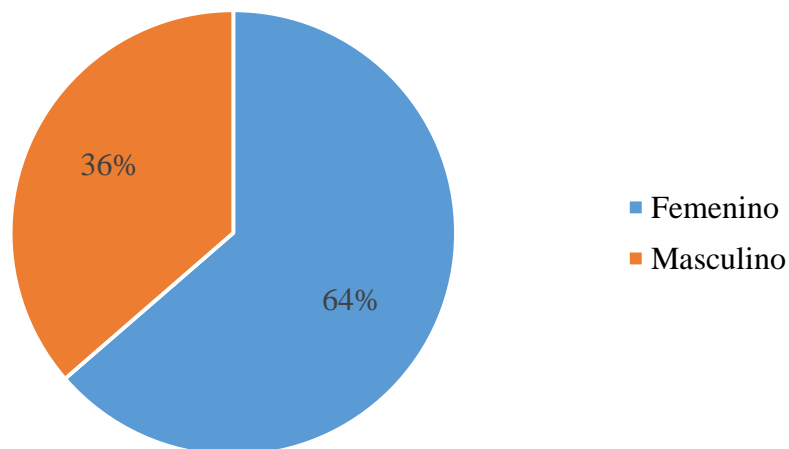


Figura N°6 Distribución de la población encuestada, según sexo, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Fuente. Elaboración propia, 2020.

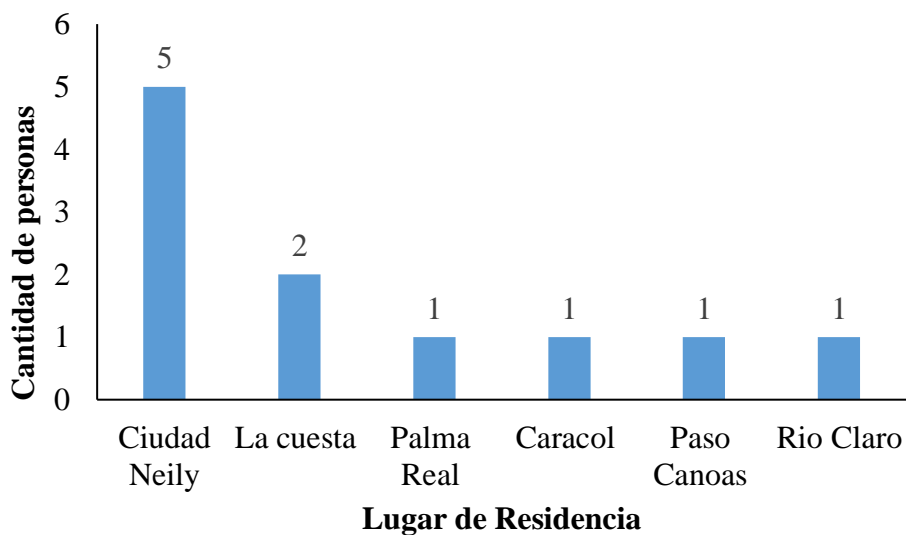


Figura N° 7 Distribución de la población encuestada, según el lugar de residencia, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Fuente. Elaboración propia, 2020.

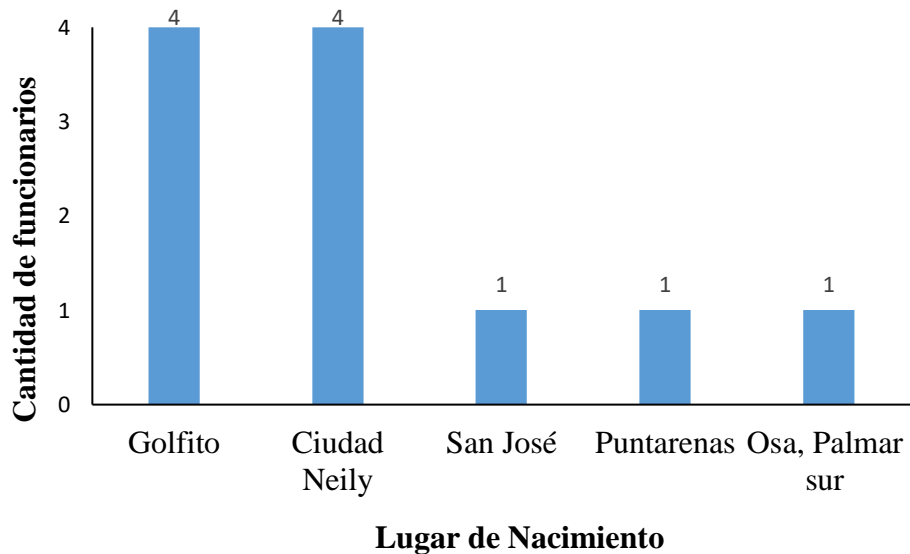


Figura N°8 Distribución de la población encuestada, según el lugar de procedencia, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Fuente. Elaboración propia, 2020.

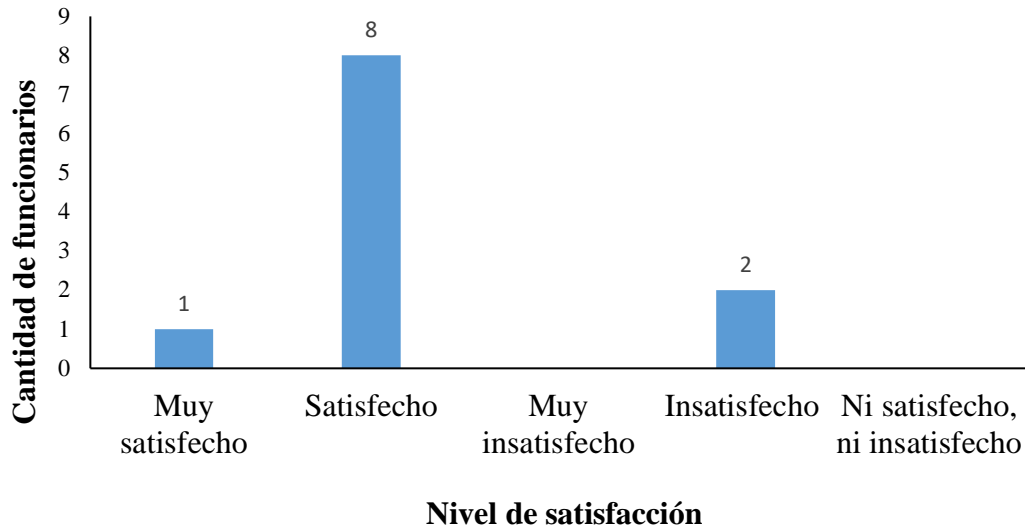


Figura N°9 Distribución de la población encuestada, según el nivel de satisfacción laboral, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Fuente. Elaboración propia, 2020.

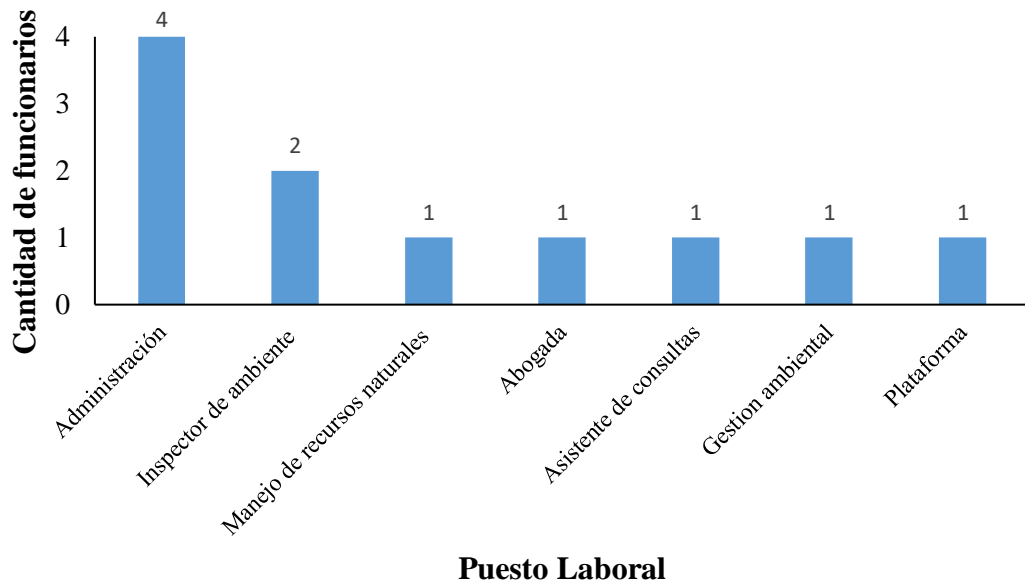


Figura N°10 Distribución de la población encuestada, según el puesto que desempeña, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Fuente. Elaboración propia, 2020.

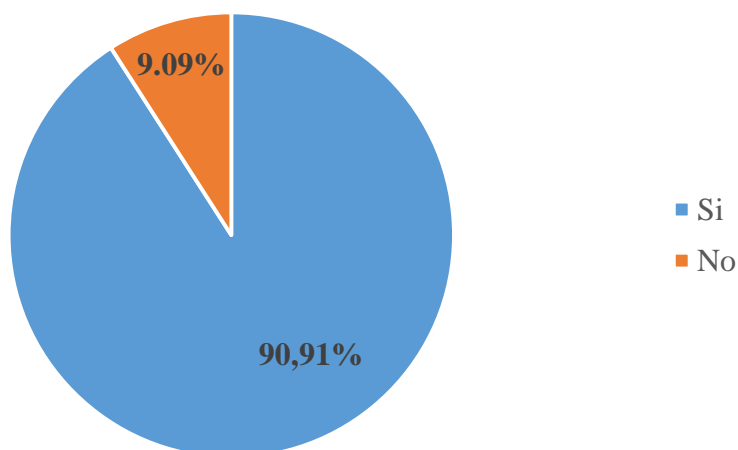


Figura N°11 Distribución de la población encuestada, según la aplicación de conocimiento y/o habilidades en el puesto que desempeña, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Fuente. Elaboración propia, 2020.

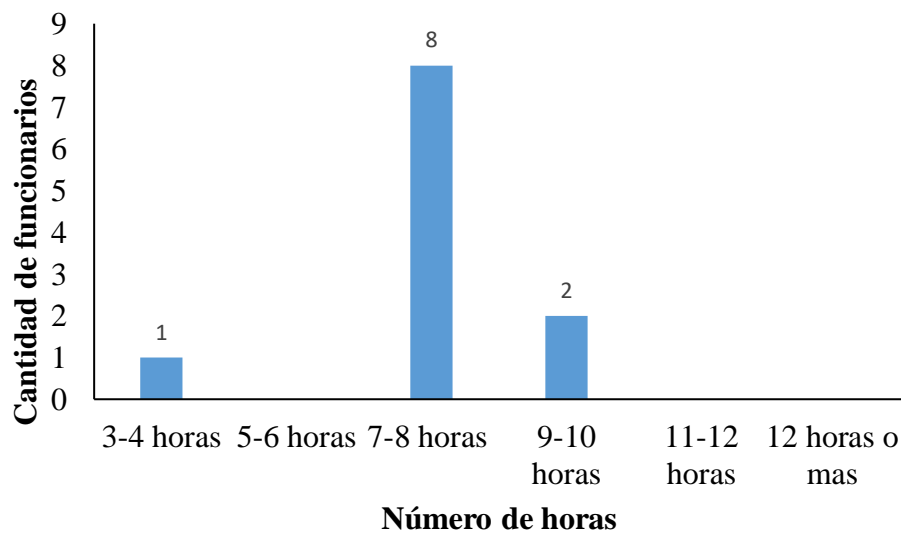


Figura N°12 Distribución de la población encuestada, según el número de horas que labora por día, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Fuente. Elaboración propia, 2020.

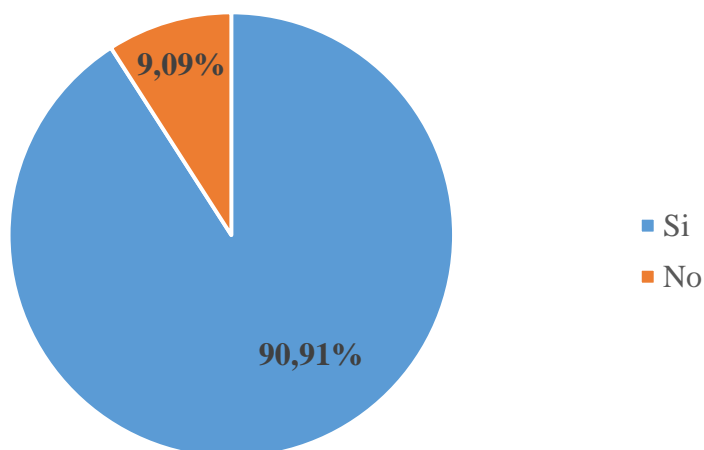


Figura N°13 Distribución de la población encuestada, según el acceso a tiempos de descanso en el trabajo, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Fuente. Elaboración propia, 2020.

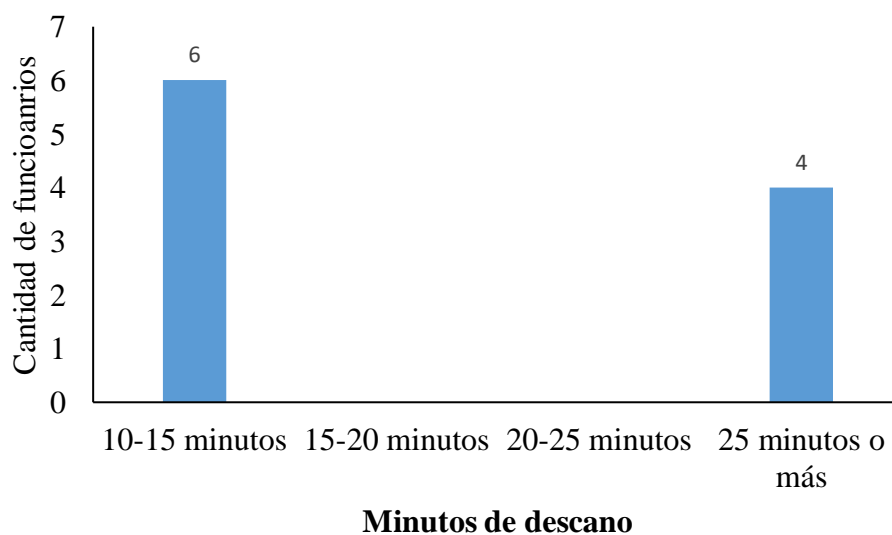


Figura N°14 Distribución de la población encuestada, según cantidad de tiempo de descanso en el trabajo, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Fuente. Elaboración propia, 2020.

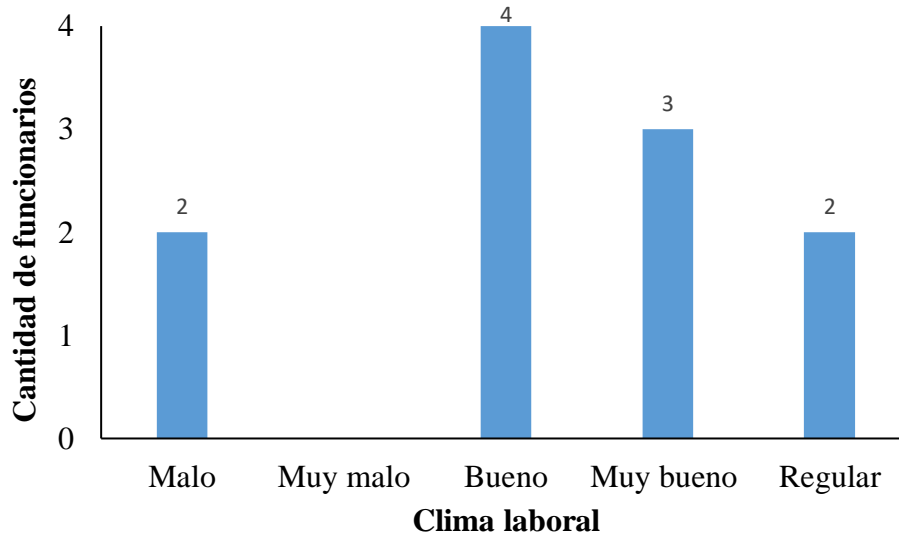


Figura N°15 Distribución de la población encuestada, según la percepción del clima laboral, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Fuente. Elaboración propia, 2020.

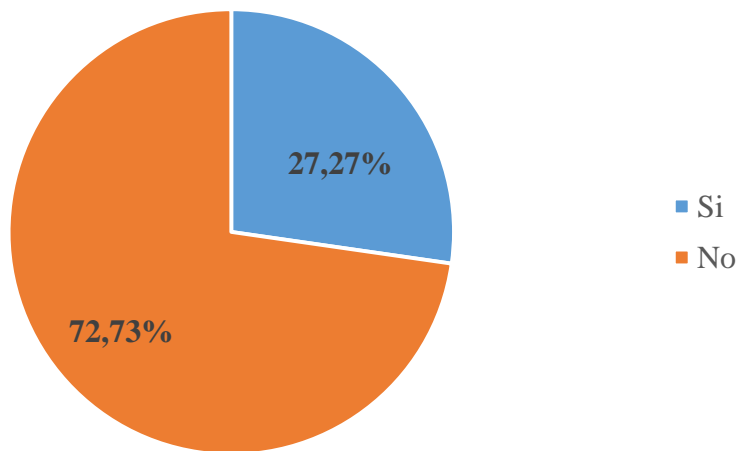


Figura N°16 Distribución de la población encuestada, según el clima laboral, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Fuente. Elaboración propia, 2020.

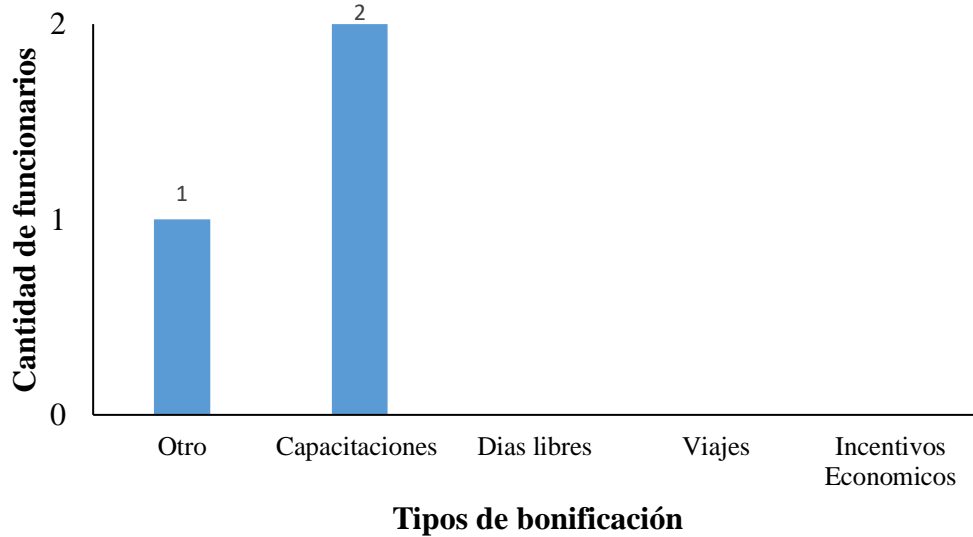


Figura N°17 Distribución de la población encuestada, según el tipo de bonificación, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Fuente. Elaboración propia, 2020.

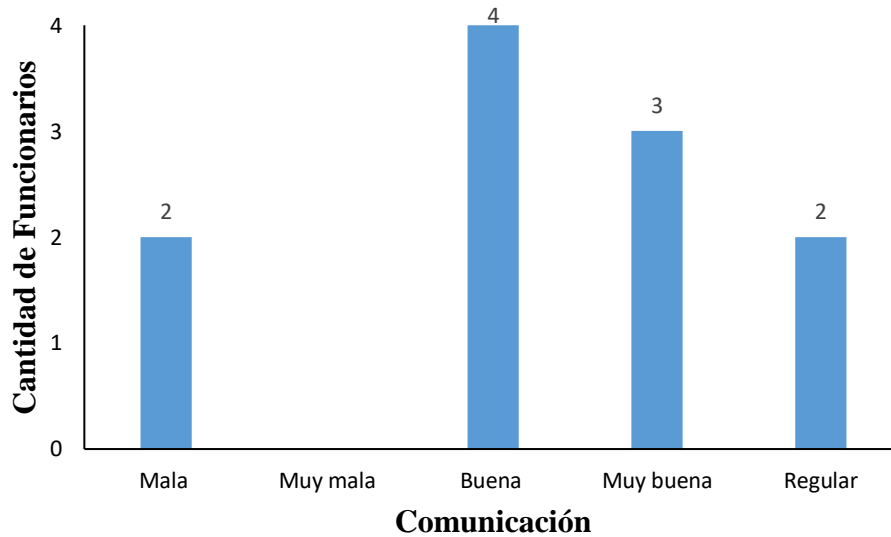


Figura N°18 Distribución de la población encuestada, según la percepción de la comunicación con el empleador, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Fuente. Elaboración propia, 2020.

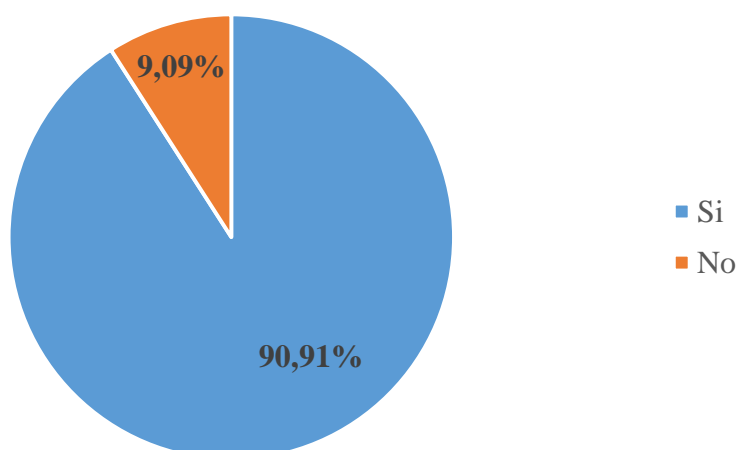


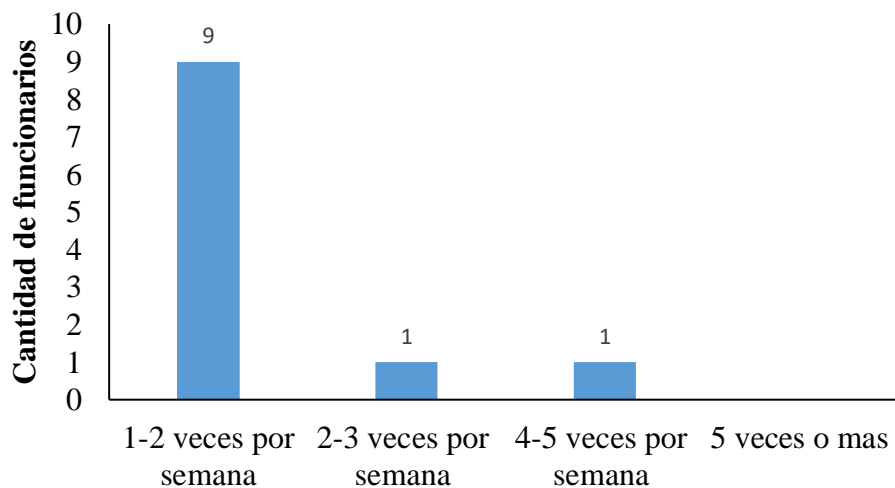
Figura N°19 Distribución de la población encuestada, según el acceso a recursos necesarios para desempeñar su función, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Fuente. Elaboración propia, 2020.

Tabla N°1

Frecuencia de hábitos de consumo en la población encuestada en la Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020.

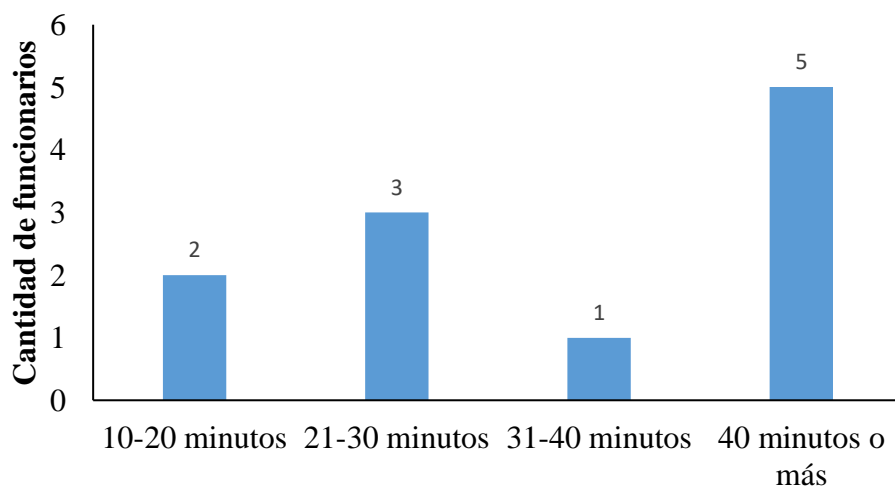
Frecuencias	Café		Bebidas energéticas		Bebidas alcohólicas		Cigarrillos		Pastillas de dormir	
	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%
Muy frecuentemente	1	9,09	1	9,09	0	0	0	0	0	0
Frecuentemente	4	36,36	0	0	3	27,27	1	9,09	1	9,09
Ocasionalmente	1	9,09	0	0	0	0	0	0	1	9,09
Raramente	1	9,09	5	45,46	4	36,37	0	0	1	9,09
Nunca	4	36,37	5	45,45	4	36,36	10	90,91	8	72,73
Total	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%

NA=Números absolutos Fuente. Elaboración propia, 2020.



Frecuencia semanal de ejercicios

Figura N°20 Distribución de la población encuestada, según la frecuencia de ejercicios por semana, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020 Fuente. Elaboración propia, 2020.



Minutos de actividad física

Figura N°21 Distribución de la población encuestada, según el tiempo que realiza actividad física, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Fuente. Elaboración propia, 2020.

Tabla N°2

Frecuencia de alimentos consumidos en la cena en la población encuestada, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020.

Frecuencias	Comida rápida		Arroz		Frutas		Carnes		Embutidos		Dulces		Lácteos		Legumbres y hortalizas	
	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%
Lo consumo	4	36,36	7	63,64	10	90,91	8	72,73	7	63,63	4	36,36	7	63,63	10	90,91
No lo consumo	7	63,64	4	36,36	1	9,09	3	27,27	4	36,36	7	63,64	4	36,36	1	9,09
Total	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%

NA=Números absolutos, Fuente. Elaboración propia, 2020.

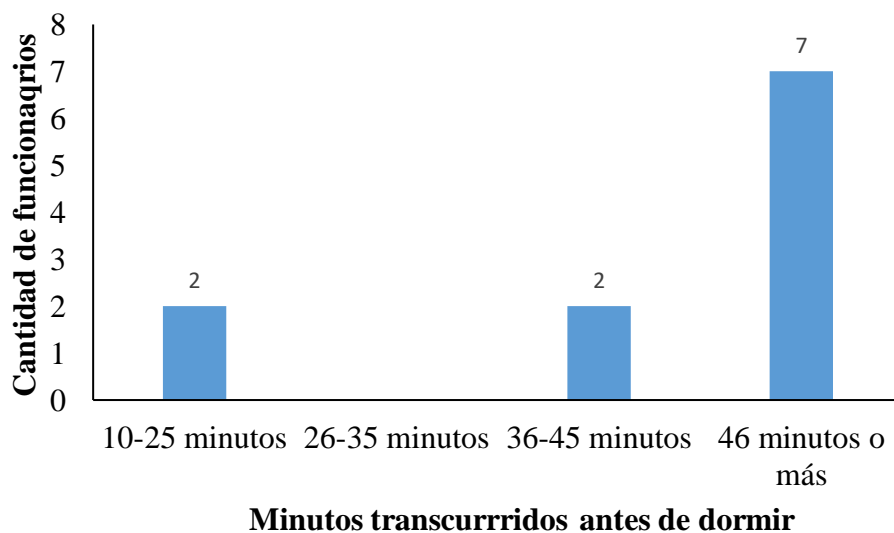


Figura N°22 Distribución de la población encuestada, según el lapso entre cena y dormir, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Fuente. Elaboración propia, 2020.

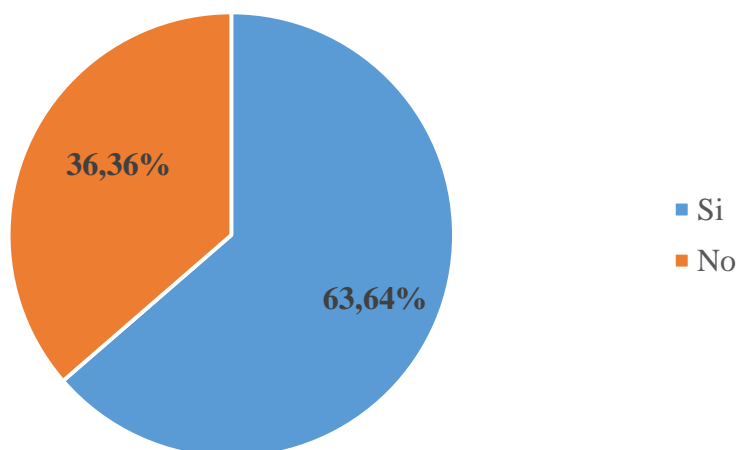


Figura N°23 Distribución de la población encuestada, según si se acuesta y levanta a la misma hora todos los días, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020, Fuente. Elaboración propia, 2020.

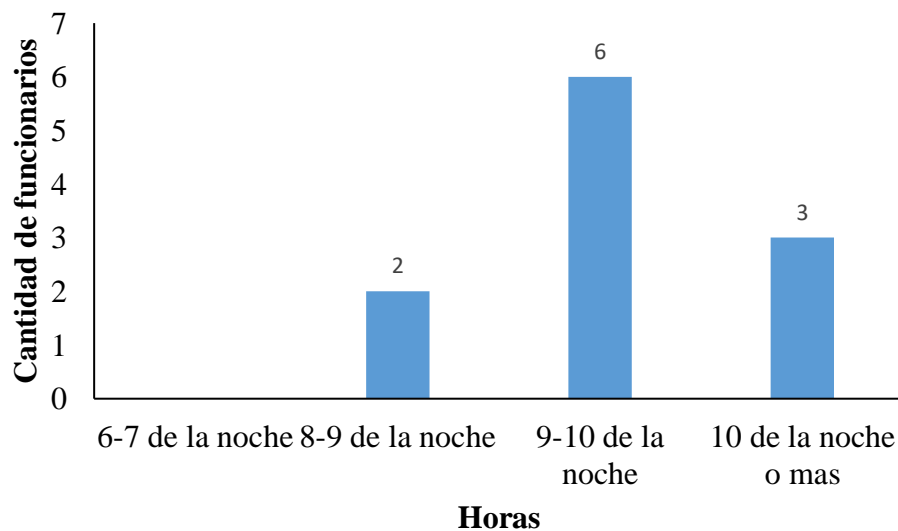


Figura N°24 Distribución de la población encuestada, según la hora de dormir, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Fuente. Elaboración propia, 2020.

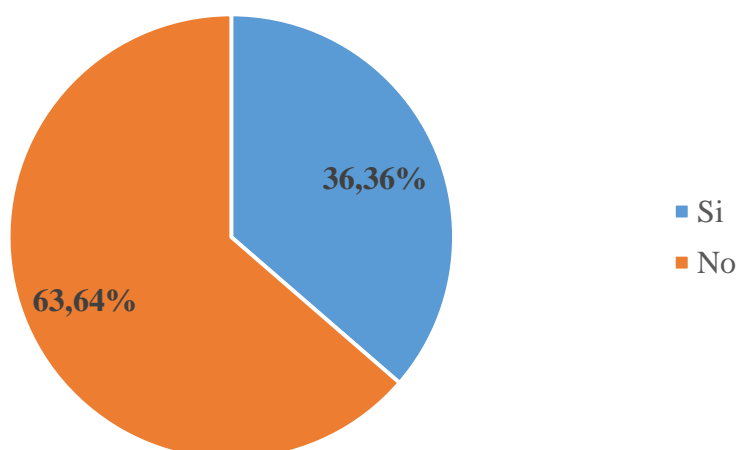


Figura N°25 Distribución de la población encuestada, según la capacidad para conciliar o mantenerse dormido, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Fuente. Elaboración propia, 2020.

Tabla N°3

Frecuencia de actividades realizadas antes de dormir en la población encuestada, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020

Frecuencia	Uso de celular		Uso de la computadora		Ver televisión		Ducharse con agua caliente		Lavarse los dientes		Leer		Orar/meditar		Escuchar música relajante	
	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%
Si	9	81,82	5	45,45	10	90,91	2	18,18	11	100	5	45,45	9	81,82	4	36,36
No	2	18,18	6	54,55	1	9,09	9	81,82	0	0	6	54,55	2	18,18	7	63,64
Total	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%

NA=Números absolutos, Fuente. Elaboración propia, 2020.

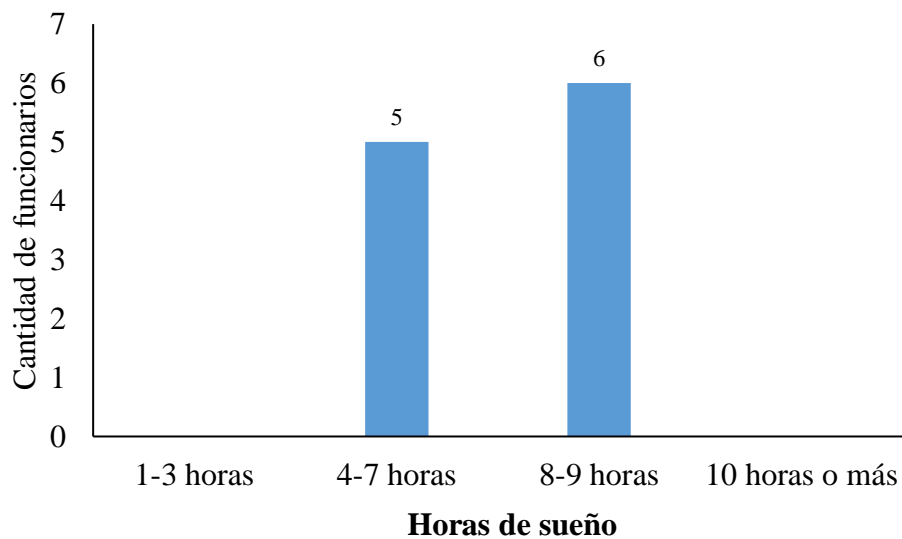


Figura N°26 Distribución de la población encuestada, según la cantidad de horas que duerme por la noche, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020, Fuente. Elaboración propia, 2020

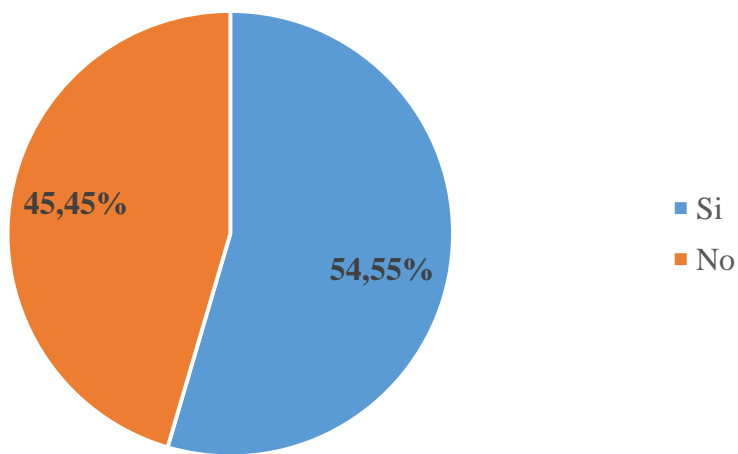


Figura N°27 Distribución de la población encuestada, según la eficacia y reparación del sueño, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020, Fuente. Elaboración propia, 2020.

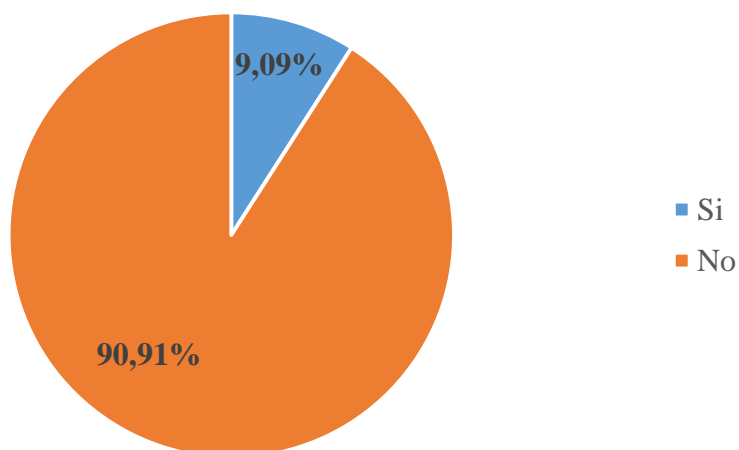


Figura N°28 Distribución de la población encuestada, según si realiza siestas por la tarde, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020, Fuente. Elaboración propia, 2020.

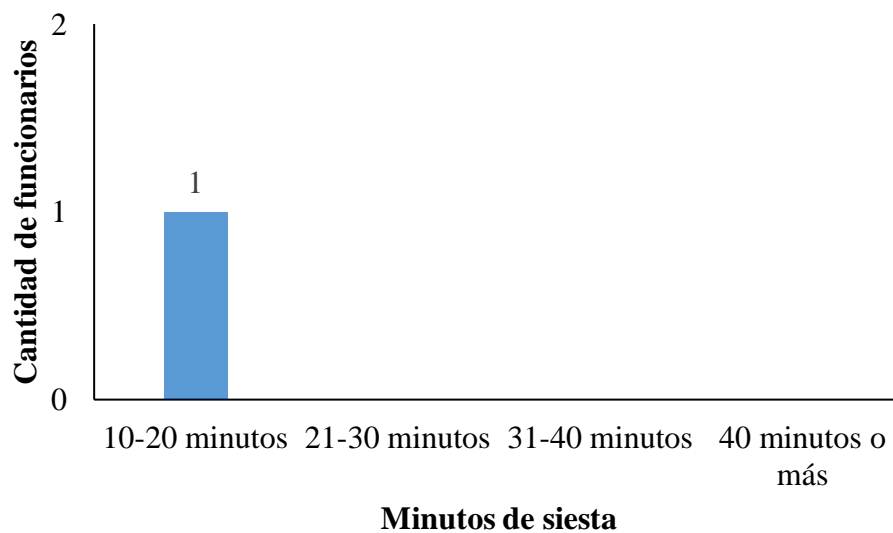
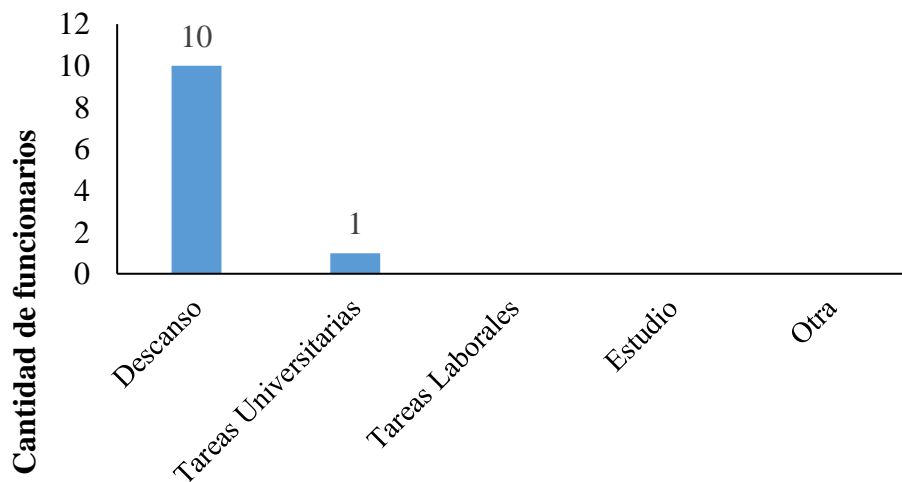
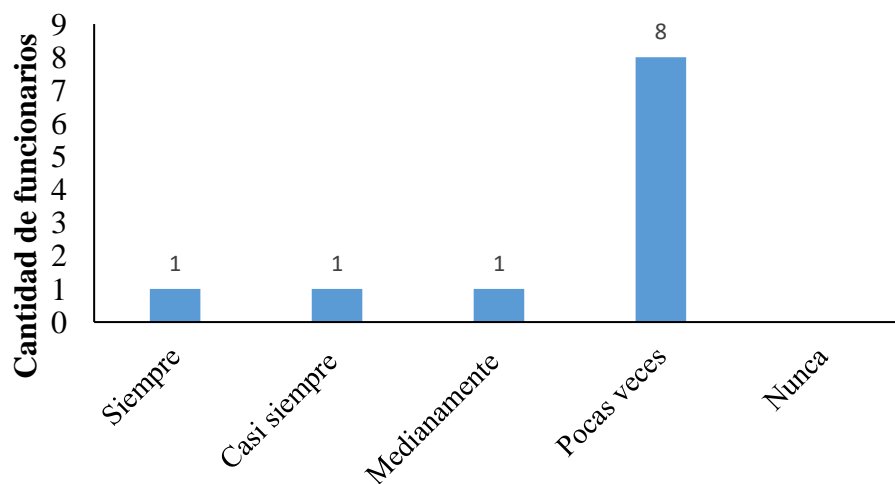


Figura N°29 Distribución de la población encuestada, según el tiempo que toma para las siestas, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020, Fuente. Elaboración propia, 2020.



Usos del dormitorio

Figura N°30 Distribución de la población encuestada, según el uso que le da al dormitorio, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020, Fuente. Elaboración propia, 2020.



Frecuencias

Figura N° 31 Distribución de la población encuestada, según la interrupción del sueño por el ruido y la temperatura, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020, Fuente. Elaboración propia, 2020.

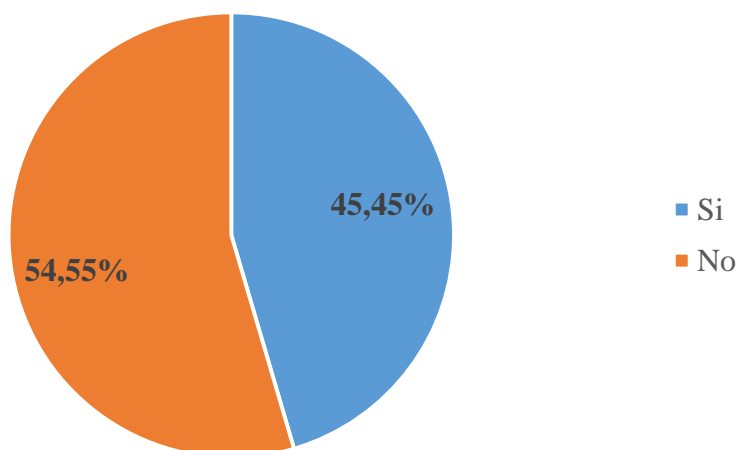


Figura N°32 Distribución de la población encuestada, según la toma de medicamentos antes de dormir, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020, Fuente. Elaboración propia, 2020.

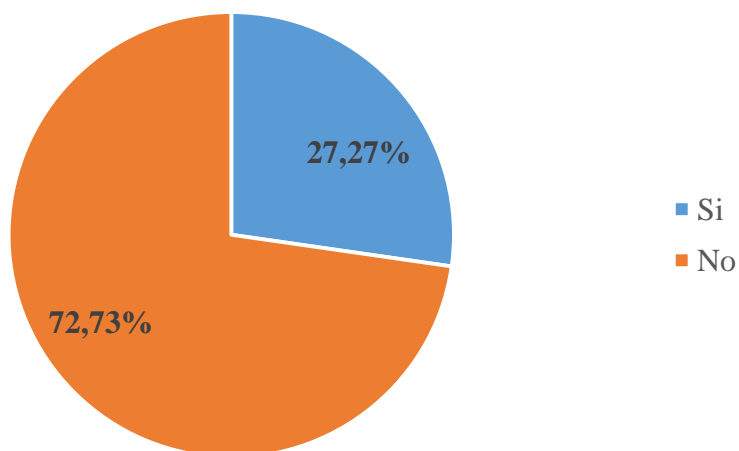


Figura N°33 Distribución de la población encuestada, según la creencia de mitos, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020, Fuente. Elaboración propia, 2020.

Tabla N°4

Frecuencia sobre qué tan de acuerdo o desacuerdo están con las frases, la población encuestada, en la Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020.

Frecuencias	Roncar es un problema común en hombres		La falta de sueño no afecta a la salud a largo plazo		Se puede recuperar el sueño perdido		No es necesario dormir para ser funciona		A medida de que se envejece, se necesitan menos horas de descanso		Durante el sueño, el cerebro se desconecta	
	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%
Sí estoy de acuerdo	0	0	2	66,67	0		0		0		3	100
No, estoy de acuerdo	3	100	1	33,33	3	100	3	100	3	100	0	0
Total	3	100%	3	100%	3	100%	3	100%	3	100%	3	100%

NOTA**. El total de la población es la que SI cree en mitos, el cual son 3 personas que participan en esta pregunta. NA=Números absolutos Fuente. Elaboración propia, 2020.

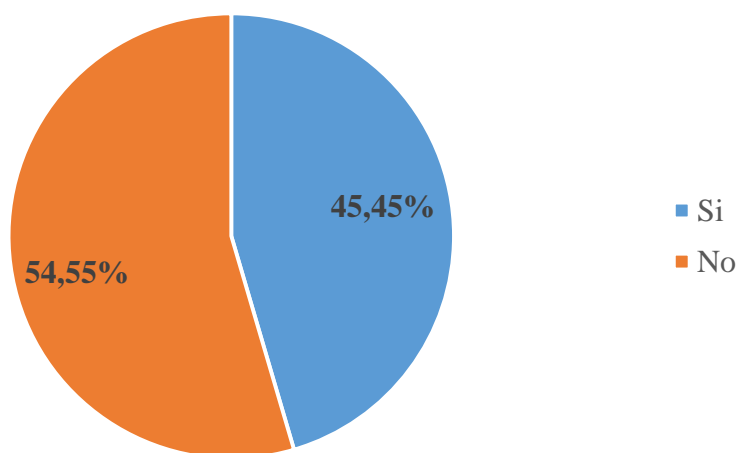


Figura N°34 Distribución de la población encuestada, según el cansancio percibido en los últimos días, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia, 2020.

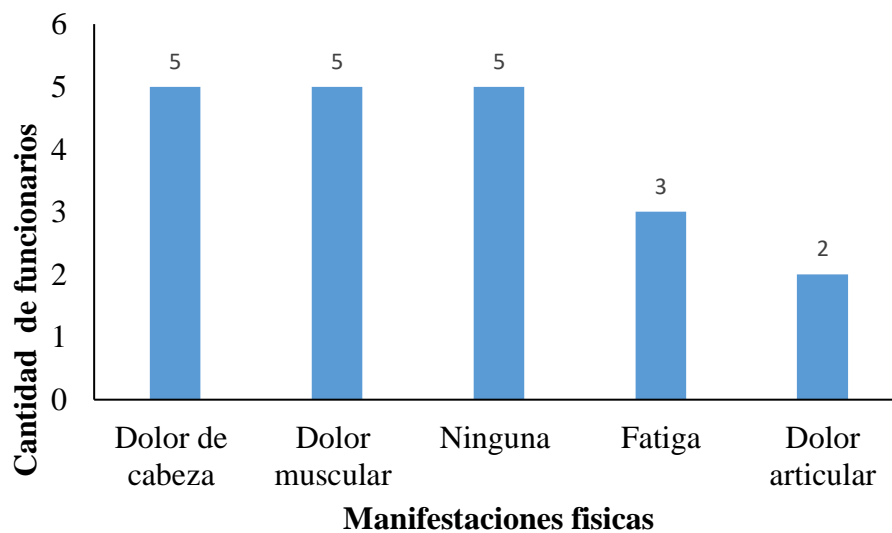


Figura N°35 Distribución de la población encuestada, según manifestaciones físicas percibidas últimamente, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020. Elaboración propia, 2020.

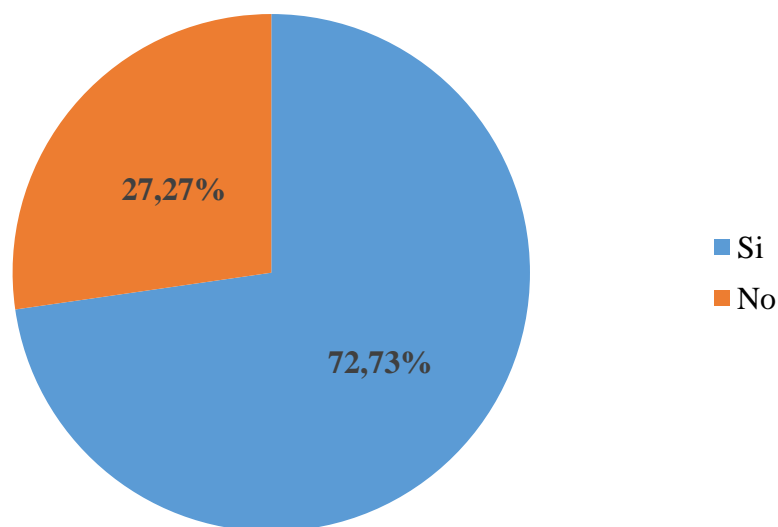


Figura N°36 Distribución de la población encuestada, según si posee concentración laboral, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020, Elaboración propia, 2020.

Tabla N°5

Frecuencias sobre aspectos de cansancio mental en la población encuestada, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020.

Frecuencias	¿Ha sentido la necesidad de pasar tiempo a solas?		¿Estas irritable o impaciente últimamente con tus colegas, o clientes?		¿Trabajar en contacto directo con sus colegas le produce estrés?		En el trabajo siente que está al límite de sus posibilidades		¿Te falta energía constantemente para ser productivo?	
	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%
Si	6	54,55	4	36,36	3	27,27	2	18,18	3	27,27
No	5	45,45	7	63,64	8	72,73	9	81,82	8	72,73
Total	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%

NA=Números absolutos Fuente. Elaboración propia, 2020.

Tabla N°6

Frecuencias sobre percepciones del cansancio mental, en la población encuestada, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre, 2020.

Frecuencias	Inquietud		Incapacidad de relajarse		Pérdida de apetito		Desentenderse de problemas		Sentimientos de tristeza		No mantiene la calma		Tendencia a echarle la culpa a los demás		Alguien en su entorno le ha pedido que trabaje menos		Se siente culpable por no dedicarle tiempo a su familia, amigos, o a usted mismo		Ha estado olvidado		Ha estado menos alerta		No ha podido pensar claramente	
	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%	NA	%
Muy frecuentemente	2	18,18	2	18,18	0	0	0	0	1	9,09	1	9,09	0	0	1	9,09	2	18,18	2	18,18	2	18,18	1	9,09
Frecuentemente	2	18,18	3	27,27	2	18,18	2	18,18	1	9,09	2	18,18	2	18,18	1	9,09	1	9,09	2	18,18	1	9,09	2	18,18
Ocasionalmente	1	9,09	1	9,09	1	9,09	2	18,18	2	18,18	2	18,18	1	9,09	0	0	3	27,27	2	18,18	2	18,18	1	9,09
Raramente	4	36,37	1	9,09	2	18,18	2	18,18	3	27,27	2	18,18	1	9,09	3	27,27	3	27,27	4	36,37	2	18,18	4	36,37
Nunca	2	18,18	4	36,37	6	54,55	5	45,46	4	36,37	4	36,37	7	63,64	6	54,55	2	18,18	1	9,09	4	36,37	3	27,27
Total	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%

NA=Números absolutos Fuente. Elaboración propia, 2020.

Tabla N°7

Distribución de personas según dificultad para conciliar el sueño y percepción de nivel de concentración, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre. 2020.

Relación de variables	Dificultad para conciliar el sueño		Total	
	Si	No		
Concentración	Si	1	7	8
	No	3	0	3
Total		4	7	11

Elaboración propia, 2020.

Tabla N°8

Distribución de personas según percepción de cansancio y sueño reparador y eficaz, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre. 2020.

Relación de variables	Sueño es reparador y eficaz		Total	
	Si	No		
Sensación de cansado	Si	0	5	5
	No	6	0	6
Total		6	5	11

Elaboración propia, 2020.

Tabla N°9

Distribución de personas según productividad y regularidad de horarios para levantarse y acostarse, Municipalidad de Corredores, II cuatrimestre. 2020.

Relación de variables	Regularidad en horarios de levantarse y acostarse		Total	
	Si	No		
Productividad	Si	1	2	3
	No	6	2	8
Total	7	4	11	

Elaboración propia, 2020.