

CALIDAD DE SUEÑO Y RESILIENCIA EN CHOFERES PROFESIONALES

SLEEP QUALITY AND RESILIENCE IN PROFESSIONAL DRIVERS

Joselyn Dayana Lozada Torres ^{1*}

¹ Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7434-0854>. Correo: joselyndayanalozada@gmail.com

Marco Antonio Mena Freire ²

² Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4607-473X>. Correo: ma.mena@uta.edu.ec

* Autor para correspondencia: joselyndayanalozada@gmail.com

Resumen

Este estudio investiga la relación entre calidad del sueño y resiliencia en choferes profesionales. La calidad de sueño refiere a la satisfacción y efectividad del descanso nocturno, que influye en el rendimiento diario. La resiliencia, por su parte, es la capacidad de adaptarse a situaciones adversas. La muestra del estudio consistió en 106 choferes, con edades entre los 25 a 70 años. Este trabajo tuvo un enfoque cuantitativo-no experimental, con un diseño transversal y alcance correlacional. Para la evaluación, se utilizaron el cuestionario de Pittsburg para medir la calidad del sueño y la escala de resiliencia de Wagnild y Young. Los datos se analizaron utilizando la prueba de correlación de Spearman mediante el programa estadístico Jamovi 2.3.28. Los resultados revelaron una correlación negativa baja, indicando que un aumento en la calidad del sueño podría estar asociado con menores niveles de resiliencia. El 59,4% de los participantes reportó una buena calidad de sueño, mientras que un 29,2% mostró niveles muy bajos de resiliencia. Es importante mencionar que no se encontraron diferencias significativas en los niveles de resiliencia según el género. Estos hallazgos subrayan la importancia de fomentar una adecuada calidad de sueño para mejorar la salud mental y el rendimiento laboral.

Palabras clave: calidad de sueño; resiliencia; choferes profesionales.

Abstract

This study investigates the relationship between sleep quality and resilience in professional drivers. Sleep quality refers to the satisfaction and effectiveness of nighttime rest, which influences daily performance. Resilience, on the other hand, is the ability to adapt to adverse situations. The study sample consisted of 106 drivers, aged between 25 and 70 years. This work had a quantitative-non-experimental approach, with a cross-sectional design and correlational scope. For the evaluation, the Pittsburg questionnaire to measure

sleep quality and the Wagnild and Young resilience scale were used. Data were analyzed using Spearman's correlation test using the statistical program Jamovi 2.3.28. The results revealed a low negative correlation, indicating that an increase in sleep quality might be associated with lower levels of resilience. 59.4% of the participants reported good sleep quality, while 29.2% showed very low levels of resilience. Importantly, no significant differences in resilience levels were found according to gender. These findings underscore the importance of promoting adequate sleep quality to improve mental health and work performance.

Keywords: *sleep quality; resilience; professional drivers.*

Fecha de recibido: 18/09/2024

Fecha de aceptado: 13/11/2024

Fecha de publicado: 16/11/2024

Introducción

En el ámbito de salud mental, se han realizado estudios sobre calidad de sueño y resiliencia en diversas poblaciones. Sin embargo, existen pocos estudios realizados en choferes profesionales en Ecuador. Por lo tanto, es importante conocer que mantener una buena calidad del sueño es una de las principales necesidades básicas; el no dormir de manera adecuada tiene efectos negativos en la salud tanto física como mental. A su vez, la resiliencia es la capacidad de adaptarse a situaciones adversas, respondiendo con conductas adecuadas y asertivas que permiten salir fortalecidos de la experiencia. Se considera como un conjunto de recursos que tiene una persona para afrontar sus problemas, independientemente de la situación en la que se encuentre (Chiale & Husmann, 2022). La calidad de sueño no solo se refiere al hecho de dormir de manera satisfactoria por la noche, sino también abarca el adecuado funcionamiento durante el día. El sueño es parte primordial de la salud, ya que participa en funciones biológicas fundamentales, tales como la consolidación de la memoria, la plasticidad neuronal, el desarrollo del rendimiento cognitivo y su relación con la seguridad del individuo (Zúñiga-Vera et al., 2021). Por consiguiente, la investigación sobre la correlación entre estas dos variables permitió determinar la existencia y naturaleza de una posible relación entre ellas, lo cual es de gran relevancia para la población estudiada.

La calidad de sueño es la medida subjetiva de las horas de sueño necesarias para que una persona mantenga un óptimo estado de vigilia, vinculado con la satisfacción en el cumplimiento de actividades de la vida diaria. Determinada como la capacidad de dormir de manera adecuada durante la noche y tener un buen rendimiento en el día (Nieto, 2022). Además, el sueño normal se define como un estado de disminución de la conciencia y de la posibilidad de reaccionar frente a los estímulos que nos rodean. Es un estado reversible, lo cual lo diferencia de otras condiciones patológicas como el coma, y se presenta con una periodicidad cercana a las 24 horas o “circadiana”. Tras años de estudios, no ha decaído entre los investigadores, básicos y clínicos, el interés por desentrañar todos los aspectos de este fenómeno. Aunque persisten muchas incógnitas, podemos afirmar que es imprescindible para la vida (Fabres & Moya, 2021).

En salud mental existen cada vez más problemáticas relacionadas con el estado de ánimo, causando una mala calidad del sueño, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), muestra que, en el 2019, 280 millones de personas presentaban depresión, entre los cuales 23 millones eran niños y adolescentes. En el año 2020, las cifras aumentaron. La depresión causa una alteración en el estado de ánimo y de las respuestas emocionales, por lo cual, provoca alteraciones del sueño. Además, muestran que, de acuerdo a las estimaciones, el 40% de la población global duerme mal, por lo que, vemos que es un pilar fundamental el dormir de manera adecuada.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022) 1 de cada 4 personas padecen trastornos mentales esto aumenta el riesgo de otras enfermedades como los trastornos del sueño y contribuyen a lesiones no intencionales e intencionales. La depresión aumenta los pensamientos y comportamientos suicidas esto se da por diferentes causas incluyendo los trastornos del sueño, por lo que, se considera que uno de los factores de riesgo de salud mental es la alteración del sueño. Asimismo, en un estudio se encuestó a más de 13.000 adultos en 13 países para recoger actitudes, percepciones y comportamientos en torno al sueño, los datos revelaron que solo la mínima parte de los encuestados hacen un seguimiento de su sueño, el 36 % ha dormido separado de su compañero de cama en un intento de mejorar el sueño, la preocupación y el estrés continúan afectando una buena noche de sueño, solo el 49 % de la población mundial está satisfecha con su sueño, en otra encuesta latinoamericana muestra que el 75% de la población a pesar de conocer la importancia del sueño, no lo prioriza y presenta dificultades para dormir bien (Philips. 2018, 2019).

En una investigación sobre la calidad de sueño realizada en estudiantes de medicina de la Universidad de Panamá. La investigación se realizó con una muestra de 290 estudiantes. Los resultados revelaron que el 48.6% de los estudiantes describieron su sueño como bueno, mientras que, el 51.3% lo calificaron como malo. A partir de estos datos, se concluyó que la mayoría de los estudiantes presentaban problemas relacionados con la calidad de su sueño, es decir, que no duermen de manera satisfactoria. Esto conlleva a tener un impacto negativo ya que la falta de tener un descanso de calidad durante la noche, influye en el rendimiento de las actividades diarias y en el bienestar tanto físico como psicológico (Lezcano et al., 2014).

Un estudio realizado en Perú, en estudiantes de nutrición, reveló que el 58.7% de ellos presentaban una mala calidad de sueño. Si bien, este porcentaje es más bajo que el reportado en investigaciones anteriormente realizadas con universitarios, donde la prevalencia de sueño deficiente varió entre el 64.24% y el 77.7%, sigue siendo un dato significativo. Estos resultados confirman que una de las problemáticas más comunes en la población es la mala calidad de sueño, se considera que una posible explicación para esta situación es el estilo de vida y la presión constante por lograr cumplir metas. La falta de higiene del sueño, el uso de dispositivos antes de dormir o los horarios irregulares contribuyen significativamente a este deterioro en la eficacia del sueño (Suaza-Fernández et al., 2021).

En Latinoamérica, se reveló que el 76.33% de los estudiantes de medicina presentan dificultades para dormir, mientras que, en los estudiantes de otras áreas de la salud, el porcentaje es de 74.17%. Esto muestra que, la prevalencia de dificultades para dormir es casi la misma en ambos grupos, ya que se observa porcentajes similares. Con este estudio se identificó algunos de los principales factores que influyen en la mala calidad

del sueño, entre ellos es el uso de medicamentos para dormir, el exceso de tiempo en Internet y la falta de ejercicio. Estos hábitos traen consigo consecuencias considerables en el bienestar y el descanso tanto de los estudiantes de medicina como de aquellos que cursan otras carreras de la facultad ciencias de la salud. La falta de sueño reparador afecta la capacidad de concentración y rendimiento académico, esto puede provocar que se desarrolle el estrés, fatiga e incluso ansiedad. Estos hallazgos nos indican que es fundamental descansar durante la noche cumpliendo adecuadamente nuestras horas de sueño (Failoc-Rojas et al., 2015).

Por otra parte, en un estudio realizado en conductores profesionales, se encontró que el 25,6% tenía una buena calidad de sueño, mientras que el 74,4% presentaba una mala calidad de sueño, lo que reveló que la mayoría de los participantes tienen dificultades en este aspecto. Esta alta prevalencia de problemas de sueño se explica por la reducción de las horas de descanso al mínimo, lo que lleva a la privación de sueño, asociada a las exigencias laborales. Esta privación causa alteraciones tanto fisiológicas como conductuales que afectan negativamente la calidad del sueño y, en algunos casos, generan trastornos relacionados. El estudio también destacó la presencia de somnolencia diurna excesiva y otros trastornos del sueño, factores que, pueden deteriorar aún más la calidad de vida de los conductores y aumentar el riesgo de accidentes de tránsito (Faria et al., 2024).

En cuanto a la resiliencia, esta implica una conducta adaptativa, desde una perspectiva optimista de competencias personales, en el orden de lo emocional, cognitivo y social, comprende, además, los procesos intrapsíquicos, componentes sociales que favorecen la calidad de vida y el logro de un bienestar integral, tanto a nivel físico como psicológico, en medio de la adversidad (Cala, 2020). La resiliencia es el proceso de adaptarse a la adversidad, un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias, no es una característica que la gente tiene o no tiene, incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona (Aguilar-Maldonado & Muñoz-Sánchez, 2019).

La resiliencia es la capacidad que tiene el ser humano para hacer frente a las adversidades que se le presentan en la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por estas. Es importante reconocer que la resiliencia es un proceso y no una cualidad con que nacen algunas personas; por tanto, podemos aprenderla, fomentarla y enriquecerla día a día. Una de las primeras tareas, es reconocer nuestras cualidades, destrezas, escenarios y recursos que nos han permitido superar experiencias altamente estresantes agobiantes y adversas en el pasado: la resiliencia es la mirada positiva sobre nuestras formas de resolución y es allí en donde encontraremos las estrategias y los mecanismos para enfrentar estas situaciones (OPS/OMS / Organización Panamericana de la Salud, 2020).

Por otra parte, en una investigación que se realizó con una muestra de 113 estudiantes adolescentes indígenas de entre 12 y 17 años. Los resultados mostraron que el 39.8% de los evaluados presenta un nivel de resiliencia muy bajo, el 24.8% un nivel bajo, el 22.1% un nivel alto y el 13.3% un nivel medio. En relación a la resiliencia según el sexo, no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres. Estos hallazgos subrayan la necesidad de intervenciones focalizadas para fortalecer la resiliencia en esta población vulnerable y resaltan

la complejidad de los factores que influyen en la resiliencia entre diferentes grupos demográficos (Basantes & Gómez, 2023).

Un estudio se centró en describir los niveles de resiliencia de 103 estudiantes universitarios, víctimas del conflicto armado colombiano, pertenecientes a siete instituciones de educación superior del departamento de Sucre y beneficiarios de becas destinadas a estas víctimas. Los resultados mostraron que el 45.6% de los estudiantes se ubicaron en niveles altos o muy altos de resiliencia, el 29.2% en un nivel intermedio y el 25.2% en niveles bajos o muy bajos. Además, en los factores de competencia personal y aceptación de uno mismo, el 74.8% y el 71.9% de los estudiantes, respectivamente, se ubicaron en niveles superiores e intermedios. Estos hallazgos destacan una notable capacidad de resiliencia entre los estudiantes a pesar de las adversidades enfrentadas (Alvis et al., 2020).

Una investigación realizada en estudiantes universitarios de Ecuador, en el cual se trabajó con una muestra de 122 participantes, se encontró que 40 personas (32.8%) tienen un nivel de resiliencia muy bajo, mientras que 20 (16.4%) muestran un nivel bajo. Por otro lado, 24 personas (19.7%) presentan un nivel medio, y 38 (31.1%) destacan con un nivel alto de resiliencia. Estos resultados revelan que las proporciones de personas con niveles muy bajos y altos de resiliencia son casi iguales, mientras que los niveles medio y bajo son menos comunes. Este hallazgo muestra que una parte importante de los participantes enfrenta grandes dificultades para enfrentar y superar las adversidades, no logran de manera adecuada adaptarse a situaciones difíciles que se presentan. Esta población, con niveles de resiliencia bajo o muy bajo, pueden carecer de estrategias de afrontamiento adecuadas ante un problema. Sin embargo, hay que resaltar que 38 personas tienen un nivel alto de resiliencia lo que indica que tienen la capacidad de afrontar problemas y sobreponerse a las dificultades (Cruz & Cabezas, 2022).

En investigaciones realizadas en estudiantes de bachillerato de Tungurahua, se observa que el 33,9% presenta un nivel muy bajo, el 33,3% tiene un nivel bajo, el 12,7% muestra un nivel medio y el 20,0% presenta un nivel alto de resiliencia. La mayoría de los adolescentes en la muestra exhiben niveles muy bajos o bajos de resiliencia. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas, que se encontró que la mayoría de los estudiantes de entre 12 y 17 años también presentaron niveles bajos de resiliencia, reflejando una tendencia generalizada en esta etapa del desarrollo. Los jóvenes con niveles bajos de resiliencia presentan dificultades para enfrentar y superar las adversidades, como el estrés académico, los conflictos en el hogar y las presiones sociales. La falta de estrategias de afrontamiento podría limitar la capacidad para manejar situaciones difíciles de manera adecuada, lo que podría tener un impacto negativo en su salud mental y bienestar general. La baja resiliencia se relaciona con una inadecuada capacidad para gestionar el estrés, lo que aumenta el riesgo de desarrollar trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión que es común en los adolescentes (Gavilanes & Salazar, 2024).

Una investigación en conductores profesionales, se evidencio que un 57,14% de los participantes del estudio mostró bajos niveles de resiliencia, mientras que el 42,86% presentaron una alta resiliencia. Lo cual se evidencio, que la mayoría de los conductores profesionales tienen dificultades para sobreponerse a situaciones complicadas y desafiantes que puedan surgir en su vida personal y laboral. Esta dificultad para manejar

circunstancias adversas, limita la capacidad para afrontar de manera efectiva el estrés, las presiones laborales y otros factores externos que podrían afectar su bienestar general. Esto pone en riesgo tanto su seguridad como la de otros, ya que la habilidad para recuperarse rápidamente de situaciones difíciles es crucial en una profesión que constantemente exige altos niveles de atención y respuesta rápida (García Roman, 2023).

Finalmente, un estudio en conductores profesionales de competencias según el sexo, se evidenció que las mujeres presentan un nivel de resiliencia superior a los de los hombres, lo que destacó una diferencia marcada en la capacidad de adaptación frente a situaciones estresantes o desafiantes. Estos hallazgos subrayan que las mujeres tienen más capacidad de adaptarse a situaciones estresantes que se le presentan en la vida. La disparidad identificada sugiere que las variables demográficas, como el sexo, desempeñan un papel crucial en la resiliencia y en la manera en que las personas enfrentan circunstancias adversas (St Louis et al., 2023).

Es relevante investigar las variables de calidad del sueño y la resiliencia ya que esto proporcionará una comprensión más profunda de cómo los patrones de sueño pueden influir en la capacidad de las personas para adaptarse y recuperarse de situaciones estresantes y a su vez se podrá desarrollar estrategias más efectivas para promover la salud mental y el bienestar, así como programas de intervención que aborden estas variables. Al no realizar este estudio, se pierde la oportunidad de identificar mecanismos específicos que podrían ser objeto de intervención terapéutica. Además, la falta de datos verídicos podría impedir el desarrollo de programas de prevención y promoción de la salud mental basados en evidencia sólida. Por lo tanto, no solo limita el entendimiento teórico en la psicología, sino que también restringe el avance de prácticas clínicas que podrían beneficiarse de una comprensión más profunda de la conexión entre el sueño y la resiliencia.

La presente investigación tiene como objetivo general determinar la relación entre calidad de sueño y resiliencia en choferes profesionales, mediante una serie de pruebas estadísticas. Además, como objetivos específicos, en principio; se pretende valorar el nivel de calidad de sueño en choferes profesionales. Posteriormente; evaluar el nivel de resiliencia en esta población, y finalmente, comparar los niveles de resiliencia entre choferes profesionales de acuerdo al sexo. Estos análisis se realizan con el propósito de responder a la pregunta de investigación planteada.

Materiales y métodos

Este estudio es realizado mediante un enfoque cuantitativo debido a que se utilizaron instrumentos psicométricos, para evaluar cada una de las variables, de tal manera, se obtuvieron resultados numéricos, los cuales son: el cuestionario de Pittsburg de calidad de sueño y la escala de resiliencia de Wagnild y Young. Del mismo modo el estudio posee el diseño no experimental ya que se pretende evaluar la presencia de las variables en la población sin manipularlas deliberadamente (Hernández et al., 2004). La investigación tiene un nivel descriptivo con alcance correlacional, puesto que pretende determinar la relación entre ambas variables y detallarlas; se utilizó un corte transversal ya que los reactivos se aplicaron en una única ocasión (Báez, 2008).

Participantes



Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Este estudio se llevó a cabo en una población de 106 participantes de los cuales fueron 19 mujeres y 87 hombres con edades desde 25 hasta los 70 años. Para que formaran parte de esta investigación se consideró algunos criterios específicos, los cuales, fueron tener al menos un año de experiencia en la conducción de vehículos y desempeñar su actividad laboral durante un mínimo de 8 horas diarias. Los conductores seleccionados son parte de la Unión de Taxis de la ciudad de Ambato-Ecuador.

Procedimiento

Para dar inicio al proceso de recolección de datos, se obtuvo la autorización y una carta de compromiso del representante de la institución. Posteriormente, con los permisos correspondientes, se realizó una visita a las cooperativas vinculadas a esta institución con el objetivo de dar a conocer el propósito de la investigación. Durante estas visitas, se proporcionó un enlace que contenía las preguntas de cada test de manera digital, y se explicó de manera detallada sobre el consentimiento informado, las variables y escalas empleadas en el estudio. El enlace incluyó información completa sobre los objetivos de la investigación, los posibles riesgos y beneficios, las medidas adoptadas para garantizar la confidencialidad de los datos y los derechos de protección de la información personal. Cabe destacar que la colaboración de los choferes profesionales en la aplicación de los instrumentos fue completamente voluntaria. Una vez finalizada la recolección de datos, estos fueron ingresados en una hoja de cálculo de Excel para su análisis, esto se llevó a cabo utilizando el programa estadístico Jamovi versión 2.3.28, asegurando así un procesamiento adecuado y preciso de los resultados obtenidos.

Instrumentos

El test de calidad de sueño de Pittsburgh, versión española, demuestra tener una adecuada confiabilidad, ya que, tiene un Alfa de Cronbach de 0.81. Este valor sugiere que el test de Pittsburgh es una herramienta confiable para medir la calidad de sueño en diferentes poblaciones. El instrumento consta de 19 preguntas de autoevaluación. Las respuestas del cuestionario no se suman de manera simple y directa; en cambio, se evalúan siete componentes: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, alteraciones del sueño, uso de medicamentos para dormir y disfunción diurna. Cada componente se puntúa entre 0 y 3, y al sumar estos valores se obtiene una puntuación total que van entre 0 y 21. Esta puntuación determina el nivel de la calidad del sueño, clasificándolo en dos categorías: de 0 a 5 puntos indica una buena calidad del sueño, mientras que 6 puntos o más señalan una mala calidad del sueño (Buysse, 1989).

Por otra parte, para evaluar la segunda variable se utilizó la escala de resiliencia de Wagnild y Young, esta muestra su confiabilidad con un Alfa de Cronbach de 0.875. La prueba consta de 25 ítems, evaluados en un formato tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es totalmente en desacuerdo y un máximo de 7 que es totalmente de acuerdo, el puntaje total nos refleja los niveles de resiliencia. Los niveles se clasifican de la siguiente manera según el puntaje obtenido: de 1 a 126, muy bajo; de 127 a 139, bajo; de 140 a 147, medio; y de 148 a 175,

alto. La puntuación más alta indica una mayor resiliencia. Además; la escala incluye componentes como confianza, sentirse bien solo, perseverancia, ecuanimidad y aceptación de uno mismo, los cuales se califican individualmente para identificar áreas específicas de complicación (Castilla et al. 2014).

Resultados

En este apartado se describe los hallazgos de la investigación sobre calidad de sueño y resiliencia en choferes profesionales. Se detalla los resultados obtenidos de cada objetivo desde el general hasta los específicos.

Análisis de correlación entre calidad de sueño y resiliencia.

En la tabla 1 se presentan los resultados de la relación entre calidad de sueño y resiliencia en choferes profesionales.

Tabla 1. Correlación entre resiliencia y calidad de sueño

	Calidad de sueño	
Resiliencia	Rho de Spearman	-0.227
	valor p	0.019

Para cumplir con el objetivo general de establecer la relación entre calidad de sueño y resiliencia se llevó a cabo la prueba de Shapiro Wilk para examinar la normalidad de la distribución de las puntuaciones, la cual, no cumplió con los criterios de normalidad ($p < 0.001$), por lo que, se aplicó la prueba de correlación de Spearman encontrando que existió una correlación negativa baja entre calidad de sueño y resiliencia ($Rho = -0.227, p < 0.05$)

Análisis del nivel de calidad de sueño en choferes profesionales

En la tabla 2 se describen los resultados de frecuencia y porcentaje en cuanto al nivel de calidad de sueño en choferes profesionales.

Tabla 2. Nivel de calidad de sueño

Nivel calidad de sueño	Frecuencias	% del Total
Buena	63	59.4 %
Mala	43	40.6 %

Según los porcentajes obtenidos, se observa que el 59.4% de los choferes profesionales presentan un nivel de calidad de sueño buena, lo que se evidencia que más de la mitad de los participantes muestran tener un sueño de calidad, mientras que el 40.6% indica tener una mala de calidad de sueño. Estos resultados reflejan la distribución de los niveles de calidad de sueño entre los participantes del estudio.

Análisis del nivel de resiliencia de choferes profesionales.

En la tabla 3 se describen los resultados que cumplen con el objetivo específico de evaluar el nivel de resiliencia en choferes profesionales.

Tabla 3. Nivel de resiliencia

Nivel de resiliencia	Frecuencias	% del Total
Alto	41	38.7 %
Bajo	21	19.8 %
Medio	13	12.3 %
Muy bajo	31	29.2 %

Según las puntuaciones obtenidas, se evidencia que el 38.7% de los choferes profesionales presentan un nivel alto de resiliencia, mientras que el 19.8% tiene un nivel bajo, el 12.3% muestra un nivel medio y finalmente el 29.2% presentan un nivel muy bajo de resiliencia.

Análisis de comparación de resiliencia según el sexo

Tras realizar la prueba de normalidad de resiliencia, arroja un valor $p < .001$. Lo que muestra que no se cumplió el supuesto de normalidad, por lo cual, se aplicó la prueba U de Mann Whitney

En la tabla 4 se indican los resultados de la media de puntuación de resiliencia en choferes profesionales entre hombres y mujeres.

Tabla 4. Medias de puntuación de resiliencia de acuerdo al sexo

	Grupo	N	Media
Resiliencia	hombre	89	13.6
	mujer	17	13.2

En los resultados encontrados se observa que no existieron diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones medias de hombres $M= 13,6$ y mujeres $M= 13,2$. Estos resultados muestran una leve diferencia en la resiliencia entre el sexo, con el grupo de los hombres mostrando una media ligeramente mayor en comparación con el grupo de las mujeres. ($U = 709, p>0.05$)

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre calidad de sueño y resiliencia en choferes profesionales. En relación con la calidad de sueño, los resultados revelan que el 59.4%

de los evaluados reportaron tener un buen nivel de sueño, mientras que el 40.6% indicó una calidad de sueño deficiente. A pesar de que una minoría de los participantes muestran tener un nivel de sueño malo, estos porcentajes llaman la atención, ya que, el descanso adecuado es importante tanto para el buen funcionamiento cognitivo como para la seguridad de los conductores, tal como, se ha demostrado en investigaciones como la de Serrano-Fernández et al. (2021) quienes encontraron que una minoría de los participantes tienen niveles bajos de resiliencia, además, refiere que la falta de sueño en conductores profesionales está asociada con un mayor riesgo de accidentes y menor capacidad de atención. Asimismo, estos hallazgos son similares a los de Guzmán (2018) quien reportó que poco más de la mitad de los conductores de taxi evaluados (52,3%) tienen una buena calidad de sueño, lo que significa que duermen bien o tienen hábitos de sueño saludables. Mientras que, el 47,7% de los conductores mostraron tener una mala calidad de sueño. Por lo que se muestra que, estos resultados son comunes entre los conductores, lo que podría estar relacionado con diversos factores, como las exigencias laborales o las condiciones de estrés propias de la profesión.

Sin embargo, en investigaciones realizadas por Faria et al. (2024), se mostró lo contrario, la mayoría de los conductores participantes, específicamente el 74,4%, obtuvieron una mala calidad de sueño, lo que indicó que enfrentan dificultades significativas para descansar adecuadamente. Esto evidenció que la alta prevalencia puede tener implicaciones tanto para su bienestar físico como mental, así como para su desempeño laboral. Estos resultados subrayan la necesidad de implementar medidas o intervenciones orientadas a mejorar los hábitos de sueño en este grupo, ya que mantener una buena calidad de sueño es esencial para garantizar su salud y seguridad, además de prevenir.

En cuanto a los niveles de resiliencia, los resultados mostraron que el 38.7% de los choferes presentan niveles altos de resiliencia, mientras que el 19.8% tiene un nivel bajo, el 12.3% muestra un nivel medio y finalmente el 29.2% presentan un nivel muy bajo de resiliencia. Esto sugiere que existe una notable variabilidad en la capacidad de los conductores para manejar situaciones difíciles. Aunque una parte significativa de los choferes posee una resiliencia alta, los datos también indican una proporción considerable con resiliencia muy baja, lo cual podría hacerlos más vulnerables al estrés y las adversidades propias de su profesión. Estos resultados coinciden con los de Rawat et al. (2023), ya que la mayoría de los participantes (68.9%) obtuvieron un alto nivel de resiliencia, lo que se evidenció que tienen varias habilidades claves para enfrentar situaciones difíciles, lo que indica que no se derrumban fácilmente ante el estrés.

Por el contrario, otro estudio realizado por García (2023), contradice estos hallazgos, al mostrar que el 57.14% de los participantes se encuentran en un nivel de resiliencia muy bajo. Este resultado llama la atención, ya que, muestra que más de la mitad de los conductores evaluados carecían de las capacidades para enfrentar de manera adecuada las adversidades. Un nivel de resiliencia bajo puede afectar el bienestar personal y profesional, afectando no solo su salud mental, sino también, la calidad del servicio que prestan. Sin embargo, en el estudio realizado, el hecho de que casi un tercio de los participantes muestren resiliencia muy baja debe considerarse fundamental, ya que, los conductores que tienen la necesidad de habilidades de afrontamiento eficaces podrían estar en mayor riesgo de sufrir consecuencias graves, lo cual puede afectar negativamente en su salud tanto física como mental. Esto refuerza la necesidad de implementar intervenciones para fortalecer

la resiliencia entre este grupo, con el fin de mejorar su capacidad para gestionar los desafíos de su entorno laboral.

Respecto a las diferencias según el sexo, los resultados mostraron que no existieron diferencias estadísticamente significativas entre las evaluaciones medias de resiliencia entre hombres ($M = 13.6$) y mujeres ($M = 13.2$). Este hallazgo sugiere que, en esta muestra particular de choferes profesionales, el sexo no parece ser un factor determinante en los niveles de resiliencia. Este resultado es consistente con Gavilanes & Salazar, (2024) ya que, no se encontró diferencias significativas entre hombres ($M=133$) y mujeres ($M=130$). Sin embargo, estos resultados no concuerdan con estudios de Ruiz Párraga & López Martínez, (2012), donde se encontró que las mujeres, en general, tienden a reportar menores niveles de resiliencia debido a una mayor carga de estrés en el trabajo. La falta significativa de estadística en este estudio podría deberse al tamaño de la muestra, especialmente en el grupo de mujeres, lo que limita la capacidad de detectar diferencias entre estos grupos.

Los resultados de este estudio indicaron que se encontró una correlación negativa baja, es decir, no se halló una relación significativa entre calidad de sueño y resiliencia ($Rho = -0.227$, $p < 0.05$). Esto significa que, cuando la calidad del sueño mejora, la resiliencia tiende a bajar, pero esta relación es débil, indicando que la variación en la calidad del sueño no parece influir de manera consistente en los niveles de resiliencia. Esto se asemeja al estudio de Lenzo et al. (2022), realizado en 648 participantes, que determinó una correlación negativa y débil entre la resiliencia y la calidad del sueño ($r = -0.15$; $p < 0.01$) en ambas olas de medición durante la pandemia. En el primer momento, la calidad de sueño mostró una compensación negativa con la resiliencia, lo que, indicó que a medida que los niveles de resiliencia aumentaban, la calidad del sueño empeoraba ligeramente. De manera similar, en el segundo momento, la calidad de sueño también presentó una compensación negativa con la resiliencia ($r = -0.17$; $p < 0.01$). De igual manera, en un estudio realizado por Xavier et al. (2024) en 40 adolescentes hospitalizados, arrojaron hallazgos en los que encontraron que, a pesar de que, la mayoría de los participantes sufrir alteraciones significativas del sueño, estos jóvenes presentan niveles satisfactorios de resiliencia ($r = -0.31$; $p < 0.03$). Estos resultados podrían atribuirse a los instrumentos utilizados, así como, los factores geográficos o culturales de cada estudio.

Sin embargo, un estudio hecho por Su & He (2023) en 3.349 estudiantes universitarios, arrojaron resultados diferentes, encontraron que, la calidad del sueño está relacionada de manera positiva y significativa con la resiliencia ($\beta = 0.37$, $t = 23.66$, $P < 0.001$), lo que implica que a medida que mejora la calidad del sueño, aumenta también la capacidad de enfrentar y adaptarse a situaciones adversas. Esto sugiere que, el sueño juega un papel importante en el fortalecimiento de la resiliencia, es decir, que los estudiantes que tienen un sueño de alta calidad tienen una mayor habilidad para recuperarse de las dificultades y mantener su estabilidad emocional y bienestar mental. De igual manera, en investigaciones realizadas por Morales-Jinez et al. (2021), los resultados del mostraron una asociación significativa entre el nivel de resiliencia y la calidad del sueño. A medida que aumenta la resiliencia, también mejora la calidad del sueño, aquí destaca cómo la resiliencia, al ser una capacidad para enfrentar adversidades y mantener el bienestar psicológico, parece estar vinculada a una mejor calidad del sueño.

Los resultados del presente estudio confirman la existencia de una relación entre la calidad del sueño y la resiliencia en choferes profesionales, aunque de baja magnitud. Estos hallazgos, en conjunto con investigaciones previas, sugieren la necesidad de implementar programas de intervención dirigidos a mejorar la calidad del sueño y desarrollar habilidades de resiliencia, contribuyendo no solo al bienestar individual de los choferes, sino también, a la seguridad vial en general. La literatura sobre la relación entre el sueño y la resiliencia resalta la importancia de estos factores en diversos contextos, por lo que, estudios futuros podrían centrarse en explorar intervenciones específicas que fortalezcan estas áreas entre los choferes profesionales.

Se sugiere que, futuros estudios deberían considerar investigar otros factores que puedan influir en la resiliencia, tales como, el apoyo social, las estrategias de afrontamiento y el bienestar emocional general, con el fin de ofrecer un enfoque más integral que permita mejorar la calidad de vida y el bienestar de esta población. Además, la alta prevalencia de mala calidad de sueño de los choferes subraya la importancia de implementar estrategias que promuevan mejores hábitos de sueño, tanto por el bienestar de los conductores como por la seguridad en las carreteras.

Conclusiones

Con base en el análisis de los resultados, se concluye que en la mayoría de los participantes no se encontró una relación significativa entre calidad de sueño y resiliencia, sugiriendo que la calidad de sueño no afecta directamente a los choferes profesionales su resiliencia. Esto plantea la necesidad de considerar factores contextuales, como las características del grupo estudiado y las condiciones laborales, que pueden afectar la dinámica entre el sueño y la resiliencia. Estos elementos desempeñan un papel fundamental en el desarrollo del bienestar emocional de los conductores y puedan mediar en la capacidad para manejar el estrés y las exigencias de su trabajo. Así, es esencial llevar a cabo investigaciones más amplias y diversas para entender mejor esta compleja interacción y su relevancia en diferentes poblaciones. A pesar de la falta de presión directa entre la calidad del sueño y la resiliencia, se recomienda implementar intervenciones que no solo apunten a mejorar la calidad del sueño, sino que también fortalecen la resiliencia. Esto contribuiría a crear un entorno más saludable y equilibrado, promoviendo el bienestar integral de los choferes y, por fin, mejorando su desempeño profesional y calidad de vida.

Respecto a valoración de la calidad de sueño, se determina que una mayoría de los examinados tiene una buena calidad de sueño, no obstante, un porcentaje considerable de choferes muestra tener un mal sueño. Esto es relevante, ya que la calidad del sueño es de vital importancia para la seguridad y el rendimiento de los choferes. Por lo cual, se sugiere la necesidad de implementar estrategias para mejorar el descanso en esta población con dificultades para descansar adecuadamente, considerando los riesgos asociados, como los accidentes de tránsito.

En última instancia, los resultados revelan que la mayoría de los choferes profesionales que participaron en este estudio presentan una resiliencia que está en un rango normal. En cierto modo, es crucial destacar que un considerable porcentaje muestra niveles muy bajos de resiliencia. Esta variabilidad en los niveles de resiliencia dentro de la población estudiada puede tener un impacto considerable en el bienestar emocional y la actitud de los choferes frente a situaciones adversas. Por ende, es imperativo continuar promoviendo

estrategias de afrontamiento que fortalezcan la resiliencia, especialmente para aquellos con niveles más bajos. Esto contribuirá a su desarrollo saludable y a su capacidad para hacer frente problemas que se les presenten en la vida diaria.

Finalmente, una limitación de este estudio es el número de mujeres participantes, lo que afectó el poder realizar comparaciones estadísticas entre hombres y mujeres. Esta falta de datos del género femenino impide tener una comprensión sobre posibles diferencias de resiliencia según el sexo. Por lo tanto, es importante que futuros estudios consideren una muestra más equilibrada de ambos sexos. Al incluir una muestra mayor de mujeres, será posible explorar de mejor manera la resiliencia en choferes profesionales, permitiendo una comprensión más amplia y precisa de cómo el sexo influye en este aspecto. Esto podría proporcionar información valiosa para intervenciones y programas que consideran las particularidades de cada uno.

Referencias

- Aguilar-Maldonado, S. L., & Muñoz-Sánchez, S. (s. f.). *Analysis of components and definition*.
- Alvis, L. M. del S. F. de, Coronado, J. L., & Pírela, R. A. V. (2020). Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento: Reto de las instituciones de educación superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), Article 3. <https://doi.org/10.6018/reifop.438531>
- Basantes, G. M. T., & Gómez, D. G.-. (2023). Estilos de crianza y resiliencia en adolescentes indígenas. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(7), 85-92.
- Báez, R. (2008). *Metodología de la investigación 5ta Edición*. Obtenido de https://www.academia.edu/37257755/Metodologia_de_la_investigaci%C3%B3n_5ta_Edici%C3%B3n
- Buysse D., Reynolds C., Monk T., Berman S. and Kupfer D. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*.
- Cala, M. L. P. (2020). La salud desde la perspectiva de la resiliencia. *Archivos de Medicina (Col)*, 20(1), 203-216.
- Castilla et al. (2014). *MANUAL ESCALA DE RESILIENCIA.pdf*. pdfcoffee.com. Obtenido de <https://pdfcoffee.com/manual-escala-de-resilienciapdf-8-pdf-free.html>
- Chiale, G., & Husmann, G. (2022). *Resiliencia: De vidrio roto a vitreaux*. Del Nuevo Extremo.
- Cruz, A. C. N., & Cabezas, F. A. V. de la B. (2022). Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), Article 6. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4016
- Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: Conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 527-534. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.09.001>
- Failoc-Rojas, V. E., Perales-Carrasco, T., & Díaz-Velez, C. (2015). Trastornos del sueño-vigilia y calidad del sueño en estudiantes de medicina en Latinoamérica: Una realidad preocupante. *Neurología Argentina*, 7(3), 199-201. <https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2015.03.004>
- Faria, B. M., Lopes, T., Oliveira, A., Pimenta, R., Gonçalves, J., Carvalho, V., Gonçalves, M., & Reis, L. P. (2024). Sleep Quality of Heavy Vehicles' Professional Drivers: An Analysis Based on Self-Perceived Feedback. *Sleep and Vigilance*. <https://doi.org/10.1007/s41782-024-00270-x>

- García Roman, L. (2023). Nivel de resiliencia en conductores de vehículos menores de transporte público de la asociación “Almirante Miguel Graú” Sullana Country—Piura 2019. <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/34229>
- Gavilanes, E. F., & Salazar, M. M. L. (2024). Optimismo y resiliencia en adolescentes. *Tesla Revista Científica*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.55204/trc.v4i1.e263>
- Guzmán Colque, C. A. (2018). *Calidad de Sueño y Somnolencia Diurna en Conductores de una Empresa de Taxi. Arequipa, 2018*. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/7547>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2021). Metodología de la investigación (10a ed.). México: McGraw-Hill.
- Lenzo, V., Sardella, A., Musetti, A., Freda, M. F., Lemmo, D., Vegni, E., Borghi, L., Plazzi, G., Palagini, L., Castelnuovo, G., Cattivelli, R., Mariani, R., Michelini, G., Manari, T., Saita, E., Quattropiani, M. C., & Franceschini, C. (2022). The Relationship Between Resilience and Sleep Quality During the Second Wave of the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study. *Nature and Science of Sleep*, 14, 41. <https://doi.org/10.2147/NSS.S344042>
- Lezcano, H., Vieto, Y., Morán, J., Donadío, F., & Carbone, A. (2014). Características del Sueño y su Calidad en Estudiantes de Medicina de la Universidad de Panamá. *Revista Médico Científica*, 27(1), Article 1. <https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/386>
- Morales-Jinez, A., Ugarte Esquivel, A., López-Rincón, F., & Rodríguez-Mejía, L. (2021). *Asociación de la resiliencia y calidad de sueño en adultos mayores* (p. 294).
- Nieto, L. H. (2022). Calidad del sueño en estudiantes de la carrera de medicina de quinto semestre de una universidad oficial de Panamá. *Revista Científica de la Universidad Especializada de las Américas (REDES)*, 1(14), 71-82.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Depresión. Recuperado de: <https://www.who.int/es/health-topics/la-dépression>
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). Salud Mental. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Philips. *Encuesta latinoamericana sobre el sueño*. (2018). Obtenido de <https://www.philips.com.mx/a-w/about/news/archive/standard/news/press/2018/20180312-encuesta-latinoamericana-sobre-el-sueno.html>
- Philips. *La encuesta sobre el sueño de Philips muestra que solo la mitad de las personas en todo el mundo están satisfechas con su sueño*. (2019). Obtenido, de <https://www.philips.com.mx/a-w/about/news/archive/standard/news/press/2019/philips-encuesta-sobre-el-sueno.html>
- Rawat, S., Deshpande, A. P., Predoiu, R., Piotrowski, A., Malinauskas, R., Predoiu, A., Vazne, Z., Oliveira, R., Makarowski, R., Görner, K., Branet, C., Ciuntea, M. L., Marineanu, D. V., Vicente-Salar, N., & de Gennaro, D. (2023). The Personality and Resilience of Competitive Athletes as BMW Drivers—Data from India, Latvia, Lithuania, Poland, Romania, Slovakia, and Spain. *Healthcare*, 11(6), Article 6. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060811>
- Resiliencia en tiempos de pandemia—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*. (2020, septiembre 1). <https://www.paho.org/es/documentos/resiliencia-tiempos-pandemia>
- Ruiz Párraga, G. T., & López Martínez, A. E. (2012). Resiliencia psicológica y dolor crónico. *Escritos de Psicología / Psychological Writings*, 5(2), 1-11. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2012.1001>

- Serrano-Fernández, M.-J., Boada-Grau, J., Robert-Sentís, L., & Vigil-Colet, A. (2021). Predictive variables for sleep quality in professional drivers. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 37(2), Article 2. <https://doi.org/10.6018/analesps.419911>
- St Louis, R. M., Koppel, S., Molnar, L. J., Di Stefano, M., Darzins, P., Bédard, M., Mullen, N., Myers, A., Marshall, S., & Charlton, J. L. (2023). The Association between Psychological Resilience and Driving Behavior among Older Drivers in Australia. *Journal of Applied Gerontology*, 42(8), 1749-1759. <https://doi.org/10.1177/07334648231156320>
- Suaza-Fernandez, J., De La Cruz-Sánchez, D., Aguirre-Ipenza, R., Suaza-Fernandez, J., De La Cruz-Sánchez, D., & Aguirre-Ipenza, R. (2021). Calidad de sueño y porcentaje de grasa corporal en estudiantes de Nutrición: Un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(4), 384-393. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.4.1339>
- Su, P., & He, M. (2023). Relationship between sleep quality and subjective well-being: Resilience as a mediator and belief in a just world as a moderator. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1297256>
- Tafoya, S. A., Aldrete-Cortez, V., Tafoya-Ramos, F., Fouilloux-Morales, C., & Díaz-Olavarrieta, C. (2023). Sleep and Perceived Stress: An Exploratory Mediation Analysis of the Role of Self-Control and Resilience among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(16), Article 16. <https://doi.org/10.3390/ijerph20166560c>
- Xavier, W. da S., Nunes, M. D. R., Abreu, M. P., Nascimento, L. C., & Rebuschini, F. (2024). Children and adolescents hospitalized with chronic conditions: Sleep patterns, resilience and quality of life. *Revista Da Escola de Enfermagem Da USP*, 58, e20230363. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2023-0363en>
- Zúñiga-Vera, A., Coronel-Coronel, M., Naranjo-Salazar, C., & Vaca-Maridueña, R. (2021). Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(1), 77-80. <https://doi.org/10.46997/revecuatneuro130100077>