



**Universidad Andina del Cusco**  
**Facultad de Ciencias de la Salud**  
**Escuela Profesional de Psicología**



**Calidad de Sueño en los Trabajadores que Laboran en**  
**Establecimientos de Diversión Nocturna en el Centro Histórico**  
**del Cusco, 2018**

Presentado por:

Bachiller Juan Carlos Esquivel  
Kuentas

Para optar el título profesional de  
psicólogo

Asesora: Ps. Dina Lizbeth Aparicio  
Jurado

Cusco - 2018



## RESUMEN

La presente investigación *Calidad de sueño de los trabajadores que laboran en establecimientos de diversión nocturna en el centro histórico de Cusco, 2018*, se llevó a cabo con los trabajadores que laboran en bares, discotecas, karaokes, entre otros establecimientos nocturnos, enmarcadas dentro del centro histórico del Cusco. El problema de investigación describe la calidad de sueño asociada a turnos laborales. La investigación se realizó bajo un diseño de investigación no experimental, el tipo de investigación fue descriptivo comparativo, enmarcada en el enfoque cuantitativo; se extrajo una muestra de 85 trabajadores de establecimientos de diversión nocturna en el centro histórico del Cusco, durante el 2018. Se aplicó el instrumento psicométrico: “Índice de calidad de sueño de Pittsburgh” que identifica la calidad de sueño y sus diferentes indicadores asociados. La conclusión es que el 92.9% de los trabajadores tiene alteraciones respecto a su calidad del sueño o merecen algún tipo de atención médica, por ende, presentan el trastorno del ritmo circadiano de sueño-vigilia asociado a turnos laborales, por privarse de la hora del sueño regular y por presentar las alteraciones.

**Palabras claves:** Sueño, calidad de sueño, trastorno del sueño, establecimientos de diversión nocturna, ritmo circadiano

## ABSTRACT

The present investigation quality of sleep of the workers who work in establishments of nightlife in the historic center of Cusco, 2018, it was conducted with employees who work in bars, nightclubs, karaoke bars, among other establishments night, framed within the historic center of Cusco. The research problem describes the quality of sleep associated with shift work. The research was conducted under a non-experimental research design, the type of research was descriptive comparative, framed in the quantitative approach; extracted a sample of 85 workers of nightlife establishments in the historic center of Cusco, in 2018. Applied psychometric instrument: "Pittsburgh sleep quality index" that identifies the quality of sleep and their associated indicators. The conclusion is that the 92.9% of workers have alterations with regard to their quality of sleep or they deserve some kind of medical attention, thus, disorder of circadian rhythm of sleep-wake associated labor, by skipping the time shifts is presented of the regular sleep and by presenting alterations.

**Key words:** Sleep, quality of sleep, sleep disorder, nightlife establishments, circadian rhythm