



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), noviembre-diciembre 2024,
Volumen 8, Número 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6

INFLUENCIA DEL JOURNALING (DIARIO PERSONAL) EN LA CALIDAD DEL SUEÑO DE TRABAJADORES

**INFLUENCE OF JOURNALING ON THE QUALITY
OF SLEEP OF WORKERS**

Jenifer Alexandra Lapo Gonzalez
Universidad Central del Ecuador

Kevin Alexander Carate Guagchinga
Universidad Central del Ecuador

Diego Fernando Quezada Cevallos
Universidad Central del Ecuador

Stephanie Nathalie Lozano Estrada
Universidad Central del Ecuador

Dajesska Daniela García Villacrés
Universidad Central del Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.14946

Influencia del Journaling (Diario Personal) en la Calidad del Sueño de Trabajadores

Jenifer Alexandra Lapo Gonzalez ¹

jalapog@uce.edu.ec

Universidad Central del Ecuador

Kevin Alexander Carate Guagchinga

Kacarate@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0004-6940-385X>

Universidad Central del Ecuador

Diego Fernando Quezada Cevallos

dfquezada@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-2359-1435>

Universidad Central del Ecuador

Stephanie Nathalie Lozano Estrada

snlozano@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0002-6102-0809>

Universidad Central del Ecuador

Dajesska Daniela García Villacrés

ddgarcia@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-9041-0530>

Universidad Central del Ecuador

RESUMEN

El journaling es una técnica que registra los pensamientos y emociones, este demuestra un bienestar emocional, sin embargo, en la calidad del sueño en las personas no es ampliamente explorada. La calidad del sueño es esencial para el rendimiento y salud, la falta de estrategias efectivas es un desafío significativo, como en trabajadores. El estudio utiliza un diseño cuasi-experimental de dos participantes masculinos con trabajo a tiempo completo y con dificultades al dormir, se realizó en un tiempo estimado de dos semanas se aplicó el journaling como grupo intervención y el grupo control que recibió educación sobre la higiene del sueño, la calidad del sueño fue previamente evaluada con el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (ICSP). Los resultados del grupo intervención mostraron una mejora significativa reduciendo su puntuación del ICSP de 12 a 3, es decir una buena calidad del sueño, y el grupo control que redujo su puntuación de 6 a 4, demuestra una mejora más limitada, pero se considera una buena calidad de sueño. El journaling mejora la calidad del sueño y es efectiva su aplicación, ayuda a gestionar el estrés y la auto-reflexión, posibilitó un descanso adecuado en relación con el inicio de la intervención investigativa.

Palabras clave: calidad del sueño, journaling, higiene del sueño, índice de calidad de sueño de pittsburgh (ICSP)

¹ Autor principal.

Correspondencia: Kacarate@uce.edu.ec

Influence of Journaling on the Quality of Sleep of Workers

ABSTRACT

Journaling is a technique that records thoughts and emotions, which demonstrates emotional well-being, yet sleep quality in individuals is not widely explored. Sleep quality is essential for performance and health, and the lack of effective strategies is a significant challenge, as in workers. The study used a quasi-experimental design of two male participants with full-time jobs and sleep difficulties, was conducted in an estimated time of two weeks with journaling as the intervention group and the control group receiving sleep hygiene education, sleep quality was previously assessed with the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results of the intervention group showed a significant improvement by reducing their ICSP score from 12 to 3, i.e. good sleep quality, and the control group who reduced their score from 6 to 4, demonstrates a more limited improvement, but is considered good sleep quality. Journaling improves sleep quality and its application is effective, helped manage stress and self-reflection, and enabled adequate rest in relation to the beginning of the research intervention.

Keywords: sleep quality, journaling, sleep hygiene, pittsburgh sleep quality index (PSQI)

Artículo recibido 02 octubre 2024

Aceptado para publicación: 10 noviembre 2024



INTRODUCCIÓN

Journaling (diario personal)

El journaling o también conocido como un diario personal, es una técnica o estrategia para el registro de experiencias, pensamientos, emociones o aquello que les preocupa o pensamientos divagantes; además que es único en cada persona, no hay una estructura o una guía de que es lo que debe contener ya que en muchos casos también es usado para escribir poemas, frases, ideas o incluso dibujos, este método es realizado por un simple gusto de hacerlo o por la necesidad de un bienestar mental y emocional en las personas (Hernández, 2021).

Mendoza (2022), en un estudio realizado en una Escuela Secundaria de la Ciudad de México, en alumnos del tercer grado, se obtuvieron los siguientes resultados, en donde la implementación de los diarios personales mejoraron la expresión escrita en los alumnos objetivo de la investigación, además se encontró otros beneficios como una mayor participación en la socialización oral, su expresión oral, un ambiente de empatía y solidaridad, la creación de redes de apoyo y la reflexión acerca de los sucesos, interpretando que existió un aumento del autoestima en la población de estudio y de confianza.

Villacis (2016), estudio realizado en la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua en una Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos en estudiantes de general básica de los décimos años con un total de 127 participantes, con el objetivo de plantear la incidencia del journaling y la destreza de escritura en el idioma inglés, se analizó que el uso de los diarios personales como una herramienta didáctica en procesos de enseñanza aprendizaje, los estudiantes se motivaron en la producción del idioma extranjero, la autora recalca que el journaling fortalece y organiza el pensamiento crítico para un desarrollo personal, es decir que el journaling si mejora y eleva el autoestima y sus derivados.

Calidad de sueño

La investigación destaca que la falta de sueño tiene efectos significativos en el rendimiento cognitivo y la salud general de los trabajadores sanitarios. Estudios han demostrado que los largos turnos de trabajo aumentan el riesgo de errores y lesiones ocupacionales, mientras que incluso una pérdida moderada de sueño diario puede acumularse como "deuda de sueño", afectando múltiples sistemas corporales (Johnson, 2023).



Higiene del sueño

En la higiene del sueño se hace presente dos dimensiones para analizar una buena calidad del sueño entre ellas esta las conductas que facilitan o inhiben el sueño, es decir aquellas actividades que realizamos que nos permite dormir con mayor facilidad y las que nos limitan a tener un sueño prolongado y poco tiempo, y en la segunda dimensión que es el ambiente, a partir de estos factores determinan una vigilancia diurna normal y entre las actividades y el ambiente son la luz azul, el ruido, temperatura, la nutrición, el ejercicio, el consumo de sustancias, entre otras; un mayor efecto negativo en estas provoca problemas en la arquitectura del sueño (Sierra, Jiménez y Martín, 2002). Sin embargo, para analizar esta variable un estudio bibliográfico de Rodríguez y otros (2019), hay pocos instrumentos que valoren globalmente la higiene del sueño en adultos.

Estudios a favor

Para Johnson (2023), la falta de sueño en trabajadores ha sido un problema por décadas y actualmente diversos factores han empeorado esta situación, como es: la escasez de personal, jornadas laborales más extensas y la necesidad de mantener múltiples trabajos a tiempo parcial para cubrir gastos. Estos desafíos, junto con altos niveles de estrés sostenido, no solo afectan la salud de los profesionales sanitarios, sino también la seguridad de sus pacientes. Para abordar este problema, el autor propone estrategias de autocuidado centradas en mejorar el sueño, tales como llevar un diario personal, practicar caminatas conscientes y adoptar prácticas de higiene del sueño. Estas técnicas son accesibles y pueden integrarse fácilmente en las rutinas diarias existentes, ofreciendo herramientas holísticas para mejorar el bienestar de los trabajadores de la salud.

Planteamiento del problema

Diversos estudios han demostrado que una mala calidad de sueño en personas adultas debido a las diferentes circunstancias ya sea laboral, académico u otras, aumentan los problemas de insomnio como el más común o llamado también fatiga diurna, que ocasiona un deterioro significativo en el funcionamiento diurno lo que implica una disminución mayor en rendimiento de forma general en la persona, a nivel tanto físico y mental interfiriendo problemas de concentración y atención, inclusive genera trastornos del sueño con conductas irritables, ansiedad, impulsividad y del estado de ánimo (Carrillo, 2018).



Es importante solventar este problema debido a que las actividades diarias y laborales de cada persona en común suelen ser excesivas, con mucha carga laboral, niveles de estrés alto, horarios de trabajo inconsistentes, entre otras. Es fundamental emplear técnicas y estrategias para mejorar significativamente la calidad del sueño a excepción de trastornos graves del sueño que requieren de medicación o alguna condición patológica, en si con instrumentos que analicen el sueño y que una persona tenga rangos no tan altos en los test empleados, puede evidenciar que la mejora mental y física de una persona ayuda a un descanso y sueño apropiado.

Además la calidad del sueño en trabajadores con relación a estrategias que permitan mejorar el problema como el journals, en base a los antecedentes ya estudiados es un problema poco estudiado en nuestro contexto, y la relación entre la técnica del diario personal solo ha sido empleada en relación a mejorar la escritura o la expresión oral en estudiantes, por tal razón no se ha evidenciado un estudio que relacionen las variables de investigación exploratoria planteadas, y resulta un asunto de suma importancia en el campo de la investigación si se logra obtener los resultados esperados. La finalidad del estudio es demostrar la incidencia de la aplicación del journaling como estrategia para demostrar la calidad del sueño en los trabajadores

Objetivo general

- Demostrar la incidencia de la aplicación del Journaling como estrategia para mejorar la calidad de sueño en una población de trabajadores en el año 2024

Objetivos específicos

- Evaluar la calidad del sueño en trabajadores para implementar estrategias de mejora.
- Evaluar como la práctica del journaling favorece el aumento de la calidad del sueño en trabajadores.
- Analizar los datos recolectados para determinar si existe mejoras significativas en la calidad del sueño en los trabajadores.

Pregunta de investigación

- ¿De qué manera afecta el journaling a la calidad del sueño de los trabajadores en el año 2024?

Hipótesis

- Hipótesis alternativa (Hi): La aplicación del Journaling mejora la calidad de sueño en los trabajadores
- Hipótesis nula (Ho): La aplicación del Journaling no mejora la calidad de sueño en los trabajadores



METODOLOGÍA

El diseño de la investigación es de tipo cuasi experimental ya que los sujetos de estudio no fueron seleccionados aleatoriamente, además que nos permite crear una comparativa entre el grupo de control y experimental lo que identifica un antes y un después de la aplicación de los instrumentos para la medición del impacto del journaling en el mejoramiento o no de los problemas o posibles trastornos del sueño según los resultados evidenciados (Rossi y Freeman, 1993).

Muestra

La muestra de estudio fue de dos personas adultas de sexo masculino, trabajadores a tiempo completo de diferentes áreas y lugar laboral.

Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión

- Debe ser trabajador o trabajadora a tiempo completo.
- Presenta problemas de sueño o insatisfacción con la calidad del sueño, confirmados mediante un cuestionario estandarizado antes de comenzar el estudio.
- Debe tener entre 18 y 30 años.
- Debe estar dispuesto a participar en todas las fases del estudio.

Exclusión

- Participantes que no acepten el consentimiento informado por escrito.
- Trabajadores que tienen un empleo a medio tiempo o temporal.
- Participantes que estén tomando medicamentos como sedantes o estimulantes, de manera regular.

Eliminación

- Participantes que no completen al menos el 75% de las actividades.
- Participantes que cambien significativamente su rutina o sus hábitos de sueño durante el estudio.
- Participantes que decidan retirarse voluntariamente del estudio.

Instrumentos de medición

Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP). Según Favela, Castro, Bojórquez y Chan (2022), es un instrumento utilizado para medir la calidad y los trastornos del sueño en poblaciones clínicas y no clínicas, se ha realizado adaptaciones al español por autores como Royuela y Macías, consta de 19 ítems

que son autoevaluadas y cinco secundarias que son respondidas por compañeros de habitación, entre los componentes que mide el instrumento de cribado, son la siguientes:

- Calidad del sueño subjetiva
- Latencia de sueño
- Duración del sueño
- Eficiencias habituales del sueño
- Perturbaciones del sueño
- Uso de medicación
- Disfunción diurna

Comprende una escala de tipo Likert que va desde 0 a 3 donde 3 se indica que es una mayor disfunción del sueño, la puntuación total del test va de 0 puntos a 21 puntos donde a mayor puntuación se presenta una mala calidad de sueño, se debe tomar en cuenta que se relaciona al último mes, y tiene una consistencia interna del Alfa de Cronbach de 0,81 y del coeficiente de kappa de un 0,61 es decir posee una buena validez y confiabilidad del instrumento. (Favela, Castro, Bojórquez y Chan, 2022; Buysse y otros, 1989)

Procedimiento

Grupo Caso

Se estableció un acuerdo para que durma y se despierte en el mismo horario, el cuál fue 12:00 a.m. a 7:00 a.m. Además, se le pidió que evitara el consumo de alcohol durante el tiempo de investigación. Finalmente se acordó que recibiría un recordatorio para que no olvide realizar las actividades. Las instrucciones que se le dio fue que debía utilizar un cuaderno como su diario personal (journaling) durante dos semanas. Cada día, debía escribir un resumen de su jornada, incluyendo eventos importantes y actividades realizadas. También debía registrar los pensamientos que le causaran malestar, junto con al menos una posible solución para estos. Además, debía anotar la emoción predominante que sentía en el momento y representarla artísticamente mediante un dibujo. Finalmente, debía escribir algo por lo que se sintiera agradecido, promoviendo una actitud positiva. Este proceso debía repetirse diariamente y enviar las evidencias semanalmente.

Grupo Control

La persona recibió una intervención sobre la higiene del sueño. Se le instruyó adoptar una serie de prácticas para mejorar la calidad del sueño, con los siguientes acuerdos: dejar el uso de dispositivos móviles entre las 9:30 y 10:00 p.m., introduciendo como un hábito a una hora antes de dormir, abstenerse de comer al menos dos horas antes de acostarse y evitar el consumo de alcohol en la tarde y noche. Este proceso debía repetirse diariamente y se realizaba una revisión semanal en la que debía enviar capturas de la herramienta “Sueño de Samsung Health” que se encuentran en los celulares Galaxy de Samsung, lo que ayudará evidenciando el número de horas que usa el celular durante la noche. Finalmente se acordó recibir un recordatorio diario sobre las prácticas mencionadas anteriormente.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El objetivo principal de esta investigación fue evaluar la influencia del journaling en la calidad del sueño de los trabajadores. Se comparó la intervención del journaling con una intervención de control activo que consistía en educación sobre higiene del sueño. Para evaluar el impacto de las intervenciones en la calidad del sueño, se realizó un análisis comparativo de los resultados del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) antes y después de la intervención en ambos grupos.

Los resultados sugieren que la intervención con journaling tuvo un impacto significativamente positivo en la calidad del sueño del participante del grupo de intervención, reduciendo la puntuación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) de 12 a 3 puntos. En contraste, el grupo de control activo, que recibió educación sobre higiene del sueño, mostró una mejora menos pronunciada, con una reducción de la puntuación de 6 a 4 puntos. Estos resultados sugieren que la práctica del journaling es una estrategia efectiva para mejorar la calidad del sueño en trabajadores, en comparación con la intervención de higiene del sueño.

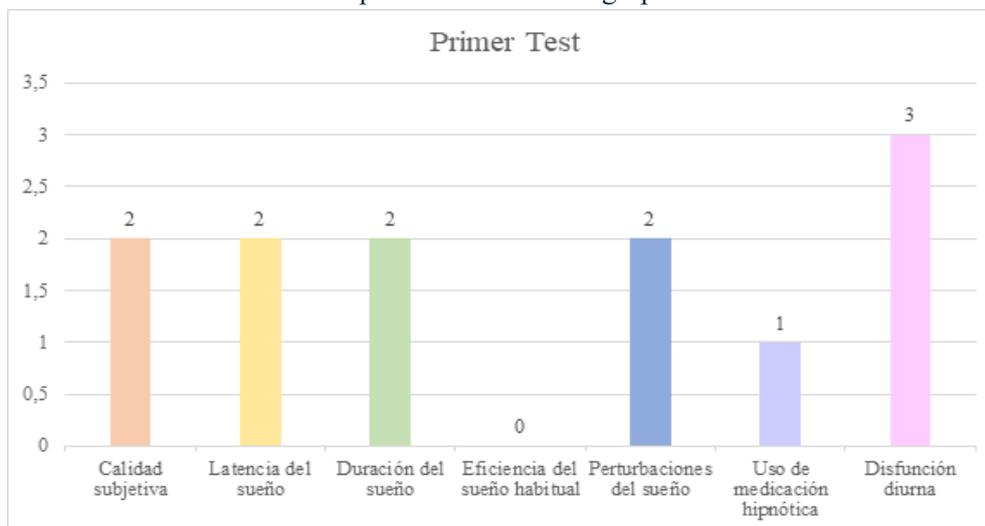
Para respaldar estos hallazgos se contrasta en el estudio de Scullin et al, (2018) donde los investigadores encontraron que escribir sobre las propias preocupaciones puede ayudar a las personas a conciliar el sueño, lo que recomiendan es que, para facilitar el sueño, las personas pueden obtener beneficios de escribir una lista de tareas muy específica durante cinco minutos a la hora de acostarse en lugar de llevar un diario sobre las actividades completadas. Por otro lado, Pennebaker y Smyth (2016) explican que la

escritura expresiva implica que los individuos escriban sobre experiencias emocionales profundas, lo que puede ayudarles a procesar y manejar el estrés, y a mejorar la salud física y mental.

Los resultados de esta investigación sugieren que la aplicación del journaling mejora significativamente la calidad del sueño en los trabajadores, en comparación con la educación sobre higiene del sueño. Estos hallazgos están en consonancia con investigaciones previas que han demostrado los beneficios del journaling en la reducción de la ansiedad y la mejora de la calidad del sueño.

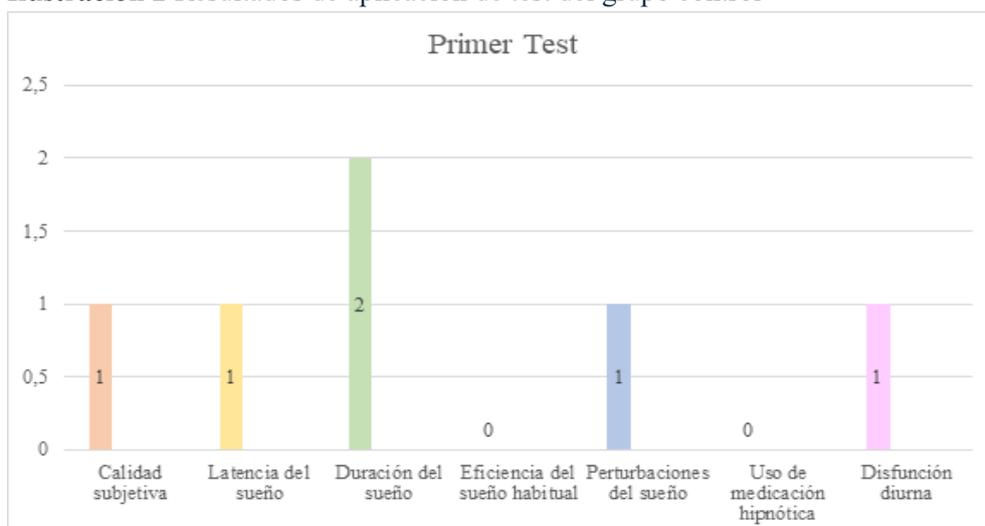
Ilustraciones, Tablas, Figuras

Ilustración 1 Resultados de aplicación de test del grupo caso



Resultado: Valoración de 12, lo que quiere decir que presenta ciertas dificultades que requieren la valoración de un especialista.

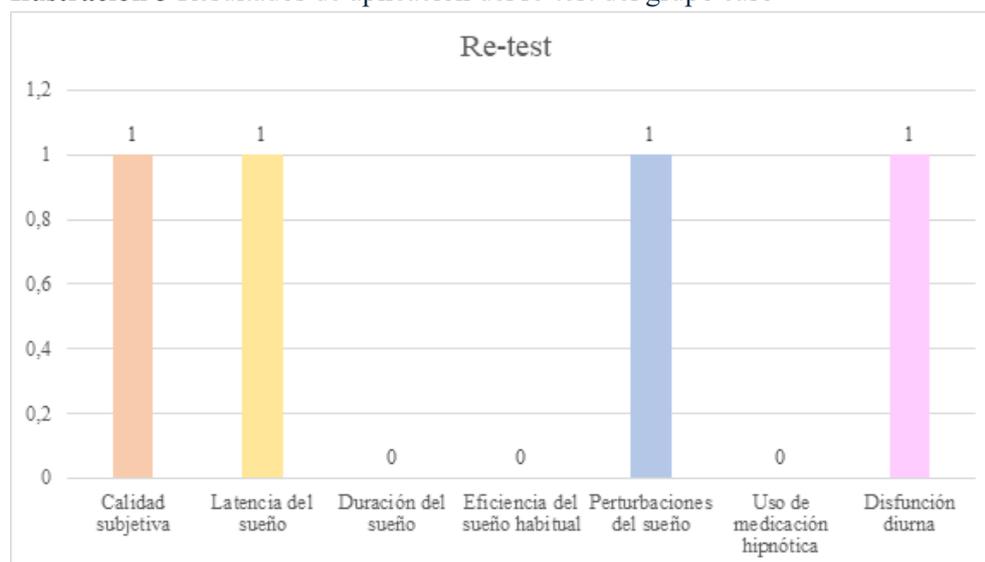
Ilustración 2 Resultados de aplicación de test del grupo control



Resultado: Valoración de 6, lo que quiere decir que presenta una buena calidad de sueño en el momento actual.

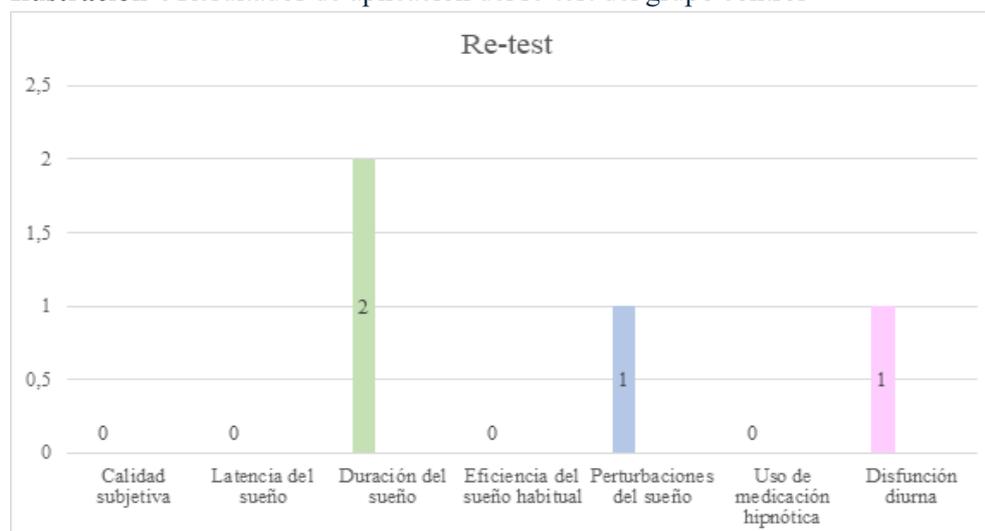
Aplicación del re- test

Ilustración 3 Resultados de aplicación del re-test del grupo caso



Resultado: Valoración de 3, lo que quiere decir que presenta una buena calidad de sueño en el momento actual.

Ilustración 4 Resultados de aplicación del re-test del grupo control



Resultado: Puntuación de 4, lo que representa una buena calidad de sueño en el momento actual.

CONCLUSIONES

El journaling demostró una mejora significativa en la calidad del sueño de los trabajadores. La persona que estuvo en el grupo de intervención y utilizó el journaling experimentó una reducción considerable en la puntuación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP), indicando una mejora en la calidad del sueño en comparación con el grupo de control.

La comparación que en los resultados se mostró que la intervención con journaling superó a la educación sobre higiene del sueño en términos de efectividad para mejorar la calidad del sueño, pues en el primero mostró una mejora más pronunciada en la calidad del sueño que el grupo de control que recibió educación sobre higiene del sueño. Además de mejorar la calidad del sueño, el journaling ayudó a los participantes a gestionar el estrés y fomentar la auto-reflexión, lo que contribuyó a un mejor descanso nocturno, es decir que si existe una influencia del journaling en el mejoramiento de la calidad del sueño de los trabajadores; sin embargo las limitaciones presentes en la investigación es la el número de participantes que condiciona la validez externa de los hallazgos encontrados y la generalización del resultado y la hipótesis planteada.

Recomendaciones

Es importante que, para futuras investigaciones, se tome en cuenta un número mayor de participantes, incluyendo diversidad de género, edad y ocupación, con el fin de obtener resultados más generalizables y aumentar la validez externa del estudio. Además, se podría proponer el journaling como una técnica de intervención superficial que permita trabajar con el síntoma de manera más accesible y directa, pero esta intervención no se enfocaría en el problema subyacente.

Por otro lado, realizar estudios longitudinales con un periodo de aplicación del journaling más prolongado podría ofrecer datos más sólidos sobre la sostenibilidad de los efectos a largo plazo en la calidad del sueño. Finalmente, incorporar entrevistas o grupos focales en el diseño de las investigaciones futuras aportaría una perspectiva más rica sobre la experiencia subjetiva de los participantes, ayudando a comprender de manera más profunda cómo perciben los beneficios del journaling en su bienestar general.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Carrillo, P., Barajas, K., Sánchez, I., & Rangel, M. (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias?. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(1), 6-20.

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006&lng=es&tlng=es)



- Favela, C., Castro, A., Bojórquez, C. (2022). PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DEL ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH. *Revista Iberoamericana de Ciencia de la Actividad física y el deporte*, 11(3), 30-47.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8736227.pdf>
- Hernandez, E., y Ahuja, M. (2021). *La Escritura del Diario Personal como medio de Autoconocimiento y Desarrollo Personal* [Tesis de grado]. Universidad Veracruzana.
<https://cdigital.uv.mx/bitstream/handle/1944/51753/HernandezAldamaErika.pdf?sequence=1>
- Mendoza, V. y Rodríguez, I. (2022). *Un diario personal como denotante de escritura en la escuela secundaria*. Universidad Pedagógica Nacional. Mexico.
<http://rixplora.upn.mx/jspui/bitstream/RIUPN/141539/2/2202%20-%20UPN096MEBMEVI2022.pdf>
- Pennebaker, J. y Smyth, J. (2016). *Abrirse a través de la escritura: cómo la escritura expresiva mejora la salud y alivia el dolor emocional*. Guilford Publications.
- Rodríguez, M., Gallego, J, Vera, T., López, M., Marín, M., & Simonelli, A. (2018). Excessive daytime sleepiness and sleep hygiene of working adults in Spain. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 41(3), 329-338.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1137-66272018000300329&script=sci_arttext&tlng=en
- Scullin, M., Krueger, M., Ballard, H., Pruett, N. y Bliwise, D. (2018). The effects of bedtime writing on difficulty falling asleep: A polysomnographic study comparing to-do lists and completed activity lists. *J Exp Psychol Gen*, 147(1), 139-146. <https://doi.org/10.1037/xge0000374>
- Sierra, C., Jiménez, C., y Martín, J. (2002). Calidad del Sueño en Estudiantes Universitarios: Importancia de la Higiene del Sueño. *Salud Mental*, 25(6). 34-43.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2002/sam026e.pdf>
- Villacis, M., y Trujillo, E. (2016). “*Los Diarios Personales (Journals) Y La Destreza De Escritura Del Idioma Inglés En Los Estudiantes De Los Décimos Años De Educación General Básica De La Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos Del Cantón Cevallos, Provincia De Tungurahua*”. [Tesis de grado]. Universidad Técnica de Ambato. Ecuador



[https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24590/1/TESIS%20MARIELA%20VILLA
CIS..pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24590/1/TESIS%20MARIELA%20VILLA%20CIS..pdf)



ANEXOS

Consentimiento informado

Grupo caso

UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
PSICOLOGÍA CLÍNICA

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este formulario de consentimiento informado es dirigido a las personas que deseen libre y voluntariamente participar en la recolección de datos para el estudio experimental de las "Influencias entre el Journaling (diario personal) y la calidad del sueño en trabajadores", actividad realizada por los estudiantes de la Universidad Central del Ecuador, de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Carrera de la Licenciatura en Psicología Clínica.

1. NOMBRE DE LOS INVESTIGADORES TUTOR Y/O RESPONSABLES:
INVESTIGADOR: Jennifer Alexandra Lape Donohue & Kevin Alexander Carate Guashinga
TUTOR ACADÉMICO: MSc. Diego Quacasa Cavallas

2. PROPÓSITO DEL ESTUDIO: La finalidad de este estudio es interpretar la relación entre el journaling y la calidad del sueño en un entorno laboral.

3. PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA O VOLUNTARIEDAD: La participación en este estudio es voluntaria, puede elegir participar o no. Aunque usted haya dado su consentimiento, puede retractarse y retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto genere indemnizaciones de ningún tipo para cualquiera de las partes.

4. PROCEDIMIENTO Y PROTOCOLO A SEGUIR: Para este estudio se aplicará un instrumento, el cual es: Índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI) para evaluar la calidad del sueño en adultos.

5. DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO: Se va a realizar los siguientes sencillos pasos:
a) Formar al participante antes de su sueño.
b) Responder al test: Índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI)

6. RIESGOS: Mientras se realizan los test existe la posibilidad de datos por parte del participante, pero de ningún tipo de riesgo vital.

7. BENEFICIO: El propósito del estudio es beneficiar a la población participante, para recibir un test gratis, con indicaciones y/o premios para la calidad de sueño en adultos.

8. COSTOS: Todos los procedimientos son totalmente gratuitos para los participantes.

9. CONFIDENCIALIDAD: La información proporcionada se manejará confidencialmente, mediante el uso de un código que solo será para fines académicos e investigativos. Los resultados del test y la audio grabación de fotografía, con la firma en este documento se mantendrá en nuestros archivos. Cuando sean necesarios los resultados del estudio, se informará a nuestros archivos. Cuando sean necesarios los resultados del estudio, se informará a nuestros archivos. Cuando sean necesarios los resultados del estudio, se informará a nuestros archivos. Cuando sean necesarios los resultados del estudio, se informará a nuestros archivos.

10. TELÉFONOS DE CONTACTO: Para cualquier novedad o inquietud de parte del participante se puede contactar con:
Jennifer Alexandra Lape Donohue (tel): 0988800049
Kevin Alexander Carate Guashinga (tel): 0987747355

Grupo control

UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
PSICOLOGÍA CLÍNICA

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este formulario de consentimiento informado es dirigido a las personas que desean libre y voluntariamente participar en la recolección de datos para el estudio experimental de las "Influencias entre el Journaling (diario personal) y la calidad del sueño en trabajadores", actividad realizada por los estudiantes de la Universidad Central del Ecuador, de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Carrera de la Licenciatura en Psicología Clínica.

1. NOMBRE DE LOS INVESTIGADORES TUTOR Y/O RESPONSABLES:
INVESTIGADOR: Jennifer Alexandra Lape Donohue & Kevin Alexander Carate Guashinga
TUTOR ACADÉMICO: MSc. Diego Quacasa Cavallas

2. PROPÓSITO DEL ESTUDIO: La finalidad de este estudio es interpretar la relación entre el journaling y la calidad del sueño en un entorno laboral.

3. PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA O VOLUNTARIEDAD: La participación en este estudio es voluntaria, puede elegir participar o no. Aunque usted haya dado su consentimiento, puede retractarse y retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto genere indemnizaciones de ningún tipo para cualquiera de las partes.

4. PROCEDIMIENTO Y PROTOCOLO A SEGUIR: Para este estudio se aplicará un instrumento, el cual es: Índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI) para evaluar la calidad del sueño en adultos.

5. DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO: Se va a realizar los siguientes sencillos pasos:
a) Formar el consentimiento informado.
b) Responder al test: Índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI)

6. RIESGOS: Mientras se realizan los test existe la posibilidad de datos por parte del participante, pero de ningún tipo de riesgo vital.

7. BENEFICIO: El propósito del estudio es beneficiar a la población participante, para recibir un test gratis, con indicaciones y/o premios para la calidad de sueño en adultos.

8. COSTOS: Todos los procedimientos son totalmente gratuitos para los participantes.

9. CONFIDENCIALIDAD: La información proporcionada se manejará confidencialmente, mediante el uso de un código que solo será para fines académicos e investigativos. Los resultados del test y un audio grabado de fotografía, con la firma en este documento se mantendrá en nuestros archivos. Cuando sean necesarios los resultados del estudio, se informará a nuestros archivos. Cuando sean necesarios los resultados del estudio, se informará a nuestros archivos. Cuando sean necesarios los resultados del estudio, se informará a nuestros archivos.

10. TELÉFONOS DE CONTACTO: Para cualquier novedad o inquietud de parte del participante se puede contactar con:
Jennifer Alexandra Lape Donohue (tel): 0988800049
Kevin Alexander Carate Guashinga (tel): 0987747355

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____ con cédula de identidad o pasaporte número _____, manifiesto que:

1. He recibido toda la información necesaria, de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la evaluación, asistencia, procedimientos e intervención a recibir durante el proceso de atención psicológica.

2. He sido informado/a sobre el principio de confidencialidad. Los datos personales facilitados se recogen de acuerdo con la información técnica de protección de datos. Los responsables del archivo garantizan la confidencialidad de los datos personales y en caso de usarse se pueden utilizar de forma anónima los datos de los cuestionarios psicológicos para fines educativos y de investigación, sin dar nombres, ni direcciones que comprometan la identidad de mi persona.

Tomando esto en consideración, por el presente documento, OTORGÓ MI CONSENTIMIENTO INQUEBIBABLE para que, los estudiantes: Jennifer Alexandra Lape Donohue & Kevin Alexander Carate Guashinga trate los datos personales de acuerdo a lo estipulado en este consentimiento.

Nombre del Participante: Jennifer Alexandra Lape Donohue
Cédula de ciudadanía: 10 000 000 000
Firma: [Firma]

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____ con cédula de identidad o pasaporte número _____, manifiesto que:

1. He recibido toda la información necesaria, de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la evaluación, asistencia, procedimientos e intervención a recibir durante el proceso de atención psicológica.

2. He sido informado/a sobre el principio de confidencialidad. Los datos personales facilitados se recogen de acuerdo con la información técnica de protección de datos. Los responsables del archivo garantizan la confidencialidad de los datos personales y en caso de usarse se pueden utilizar de forma anónima los datos de los cuestionarios psicológicos para fines educativos y de investigación, sin dar nombres, ni direcciones que comprometan la identidad de mi persona.

Tomando esto en consideración, por el presente documento, OTORGÓ MI CONSENTIMIENTO INQUEBIBABLE para que, los estudiantes: Jennifer Alexandra Lape Donohue & Kevin Alexander Carate Guashinga trate los datos personales de acuerdo a lo estipulado en este consentimiento.

Nombre del Participante: _____
Cédula de ciudadanía: _____
Firma: _____

Aplicación del test

Test inicial

Grupo caso

Aplicación del test

Cuestionario de calidad de sueño

1. Durante el último mes, ¿cuánto ha sido, normalmente, su hora de acostarse?

2. ¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?

3. Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?

4. ¿Cuántas horas calcula que ha dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?

5. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido usted problemas para dormir a causa de:

a) No poder conciliar el sueño en la primera noche de fase:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

c) Tener que levantarse para ir al servicio:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

d) No poder respirar bien:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

e) Tener o rousar ruidosamente:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

f) Sentir frío:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

g) Sentir demasiado calor:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

h) Tener pesadillas o malos sueños:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

i) Sudor excesivo:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

k) Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?

Muy buena

Bastante buena

Bastante mala

Muy mala

7. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tomado medicinas (que su cuenta o recetas por el médico) para dormir?

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conduce, cuando o desarrolla alguna otra actividad?

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

9. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el tener dificultades para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

Ningún problema

Sólo un pequeño

Un problema

Un gran problema

10. ¿Cuánto usted está o ocupado/a?

Nada

Con algunas otras actividades

Con la misma actividad, pero en otros casos

Con la misma cosa

Resultado

Cuestionario de calidad de sueño

Su puntuación ha sido 12.
Presenta ciertos dificultades que requieren la valoración de un especialista.
Gracias por su colaboración

Grupo control

Aplicación del test

Cuestionario de calidad de sueño

1. Durante el último mes, ¿cuánto ha sido, normalmente, su hora de acostarse?

2. ¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?

3. Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?

4. ¿Cuántas horas calcula que ha dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?

5. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido usted problemas para dormir a causa de:

a) No poder conciliar el sueño en la primera noche de fase:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

c) Tener que levantarse para ir al servicio:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

d) No poder respirar bien:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

e) Tener o rousar ruidosamente:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

f) Sentir frío:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

g) Sentir demasiado calor:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

h) Tener pesadillas o malos sueños:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

i) Sudor excesivo:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

k) Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?

Muy buena

Bastante buena

Bastante mala

Muy mala

7. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tomado medicinas (que su cuenta o recetas por el médico) para dormir?

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conduce, cuando o desarrolla alguna otra actividad?

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

9. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el tener dificultades para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

Ningún problema

Sólo un pequeño

Un problema

Un gran problema

10. ¿Cuánto usted está o ocupado/a?

Nada

Con algunas otras actividades

Con la misma actividad, pero en otros casos

Con la misma cosa

Resultado

Cuestionario de calidad de sueño

Su puntuación ha sido 6.
Presenta una buena calidad de sueño en el momento actual.
Gracias por su colaboración



Grupo caso

Aplicación del test

Cuestionario de calidad de sueño

Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?

1

¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?

2

Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?

3

¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?

4

Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:

5 **No poder conciliar el sueño en la primera media hora:**

a) Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

b) **Despertarse durante la noche o de madrugada:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

c) **Tener que levantarse para ir al servicio:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

d) **No poder respirar bien:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

e) **Toser o roncar ruidosamente:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

f) **Sentir frío:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

g) **Sentir demasiado calor:**

Ninguna vez en el último mes

Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:

5 **No poder conciliar el sueño en la primera media hora:**

a) Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

b) **Despertarse durante la noche o de madrugada:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

c) **Tener que levantarse para ir al servicio:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

d) **No poder respirar bien:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

e) **Toser o roncar ruidosamente:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

f) **Sentir frío:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

g) **Sentir demasiado calor:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

h) **Tener pesadillas o malos sueños:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

i) **Sufrir dolores:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

6) **cómo valoraría en conjunto, la calidad de su**

Grupo control

Aplicación del test

Cuestionario de calidad de sueño

1 Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?

2 ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?

3 Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?

4 ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?

5 Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:

a) **No poder conciliar el sueño en la primera media hora:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

b) **Despertarse durante la noche o de madrugada:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

c) **Tener que levantarse para ir al servicio:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

d) **No poder respirar bien:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

e) **Toser o roncar ruidosamente:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

f) **Sentir frío:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

g) **Sentir demasiado calor:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

h) **Tener pesadillas o malos sueños:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

i) **Sufrir dolores:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

6) **cómo valoraría en conjunto, la calidad de su**

Muy buena

Bastante buena

Bastante mala

Muy mala

7) Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido problemas para dormir por el ruido? (para dormir)

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

8) Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido cansancio o fatiga al despertar, o al despertar algunas horas después?

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

9) Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema de tener dificultades para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

Ningún problema

Sólo un few problemas

Un problema

Muchos problemas

10) ¿Cuántas veces se ha acompañado?

Sí

No

11) ¿Algunas de sus actividades:

En la oficina/trabajo, pero en otra parte

En la oficina/trabajo

En la oficina/trabajo



<p>Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?</p> <p>Muy buena <input type="radio"/></p> <p>Bastante buena <input checked="" type="radio"/></p> <p>Bastante mala <input type="radio"/></p> <p>Muy mala <input type="radio"/></p> <p>Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?</p> <p>Ninguna vez en el último mes <input checked="" type="radio"/></p> <p>Menos de una vez a la semana <input type="radio"/></p> <p>Una o dos veces a la semana <input type="radio"/></p>	<p>¿cuántas veces (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?</p> <p>Ninguna vez en el último mes <input checked="" type="radio"/></p> <p>Menos de una vez a la semana <input type="radio"/></p> <p>Una o dos veces a la semana <input type="radio"/></p> <p>Tres o más veces a la semana <input type="radio"/></p> <p>Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?</p> <p>Ninguna vez en el último mes <input type="radio"/></p> <p>Menos de una vez a la semana <input checked="" type="radio"/></p>
--	--

Resultado

Su puntuación ha sido 3.
 Presenta una buena calidad de sueño en el momento actual.
 Gracias por su colaboración

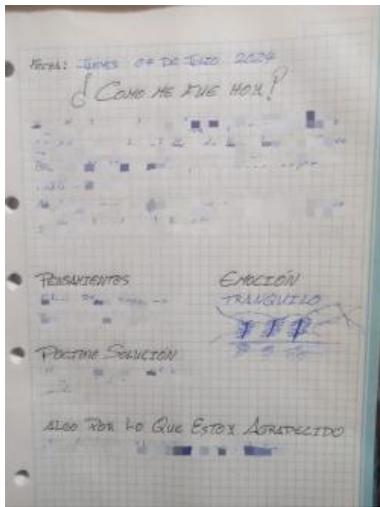
Resultado

Su puntuación ha sido 4.
 Presenta una buena calidad de sueño en el momento actual.
 Gracias por su colaboración

Intervenciones

Grupo caso

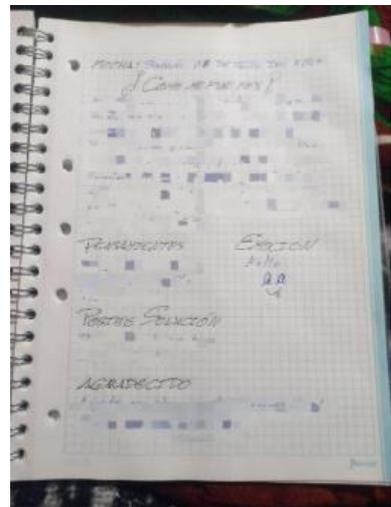
04/07/2024



05/07/2024



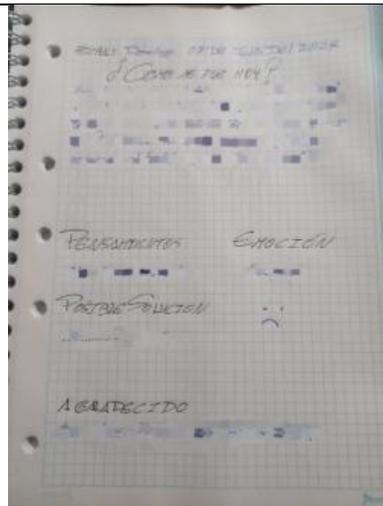
06/07/2024



07/07/2024

08/07/2024

09/07/2024



10/07/2024



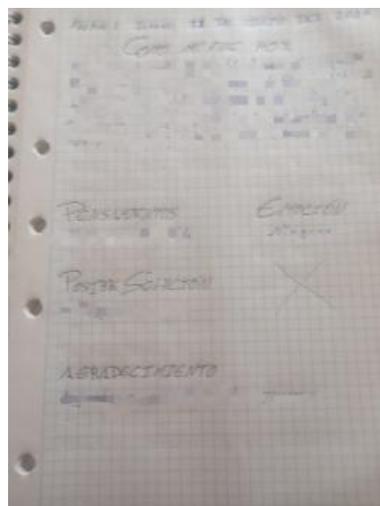
11/07/2024



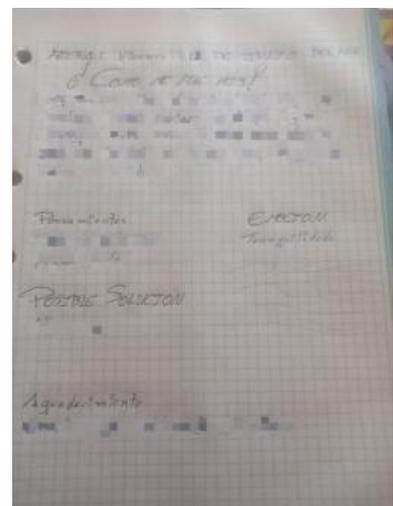
12/07/2024



13/07/2024

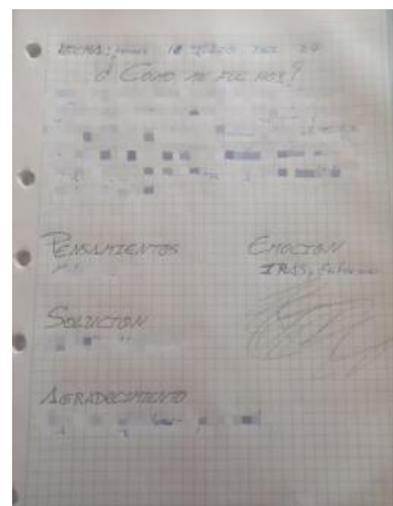
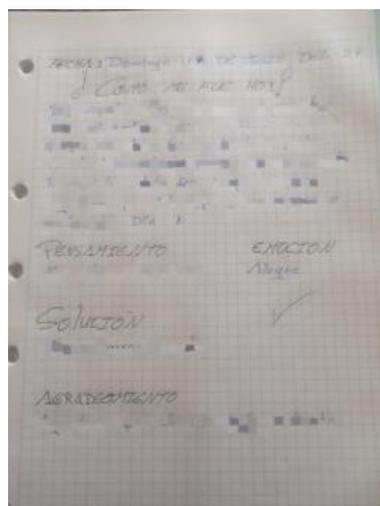


14/07/2024

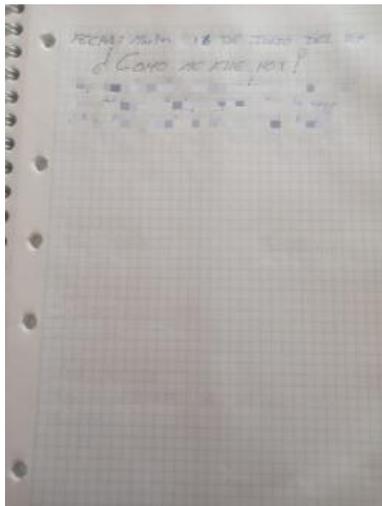


15/07/2024

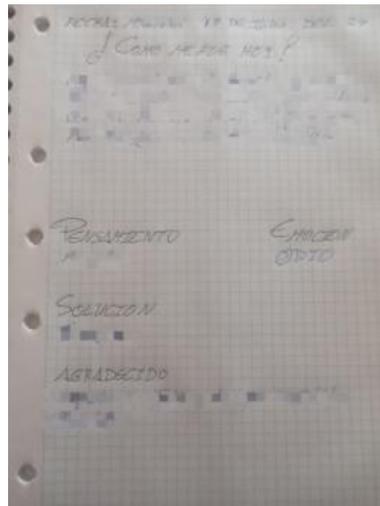
No hay evidencia, porque no realizó la actividad debido a que llegó del trabajo agotado y se quedó dormido.



16/07/2024



17/07/2024



18/07/2024



19/07/2024

No hay evidencia, porque no realizó la actividad debido a que su amigo se encontraba en el hospital y fue a visitarlo.

20/07/2024

No hay evidencia, porque no realizó la actividad debido a que se cambió de residencia.

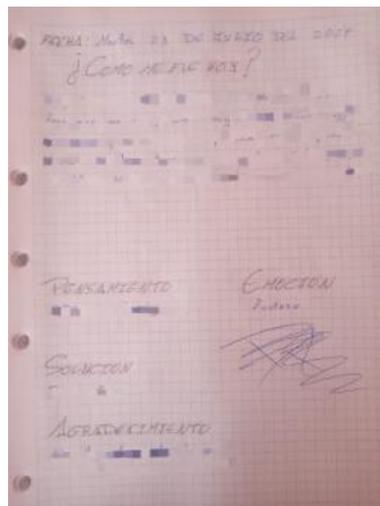
21/07/2024

No hay evidencia, porque no realizó la actividad debido a que no encontraba su cuaderno.

22/07/2024



23/07/2024

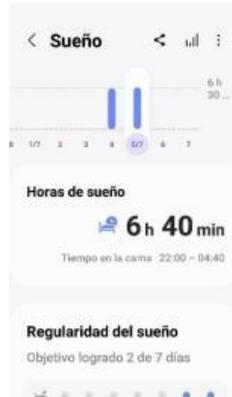


Grupo control

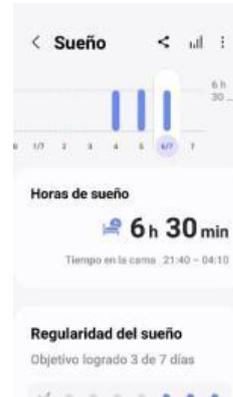
04/07/2024



05/07/2024



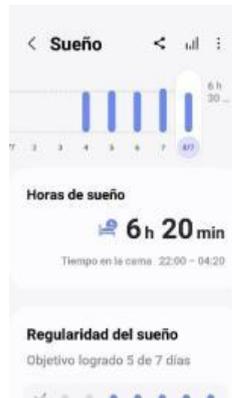
06/07/2024



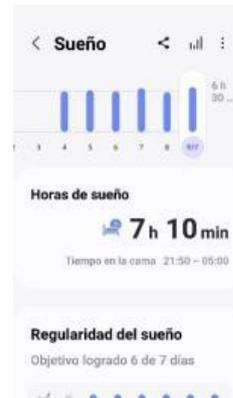
07/07/2024



08/07/2024



09/07/2024



10/07/2024



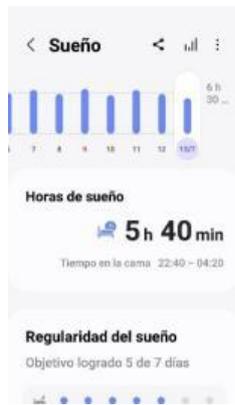
11/07/2024



12/07/2024



13/07/2024



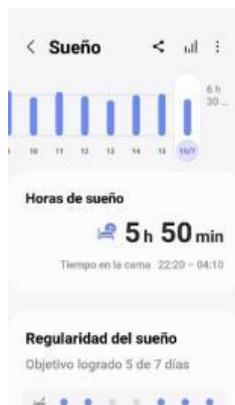
14/07/2024



15/07/2024



16/07/2024



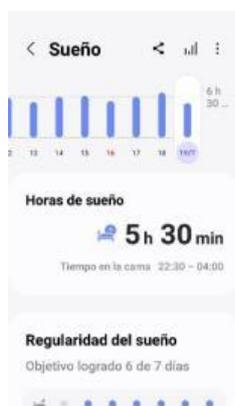
17/07/2024



18/07/2024



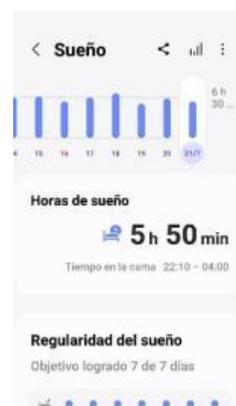
19/07/2024



20/07/2024



21/07/2024



22/07/2024

23/07/2024

