

# **Estrategias de afrontamiento e insomnio en colaboradores de la empresa Eagle American de Seguridad Ltda. de Cúcuta Norte de Santander**

## **Autores:**

Angie Carolina Niño Vera  
Virginia Yohana Chiquillo Arias

Trabajo de investigación del programa de Psicología

## **Tutor:**

Diego Andrés Rivera Porras

## **RESUMEN**

El insomnio es un factor recurrente en los empleados el cual se puede encontrar asociado a la carga laboral que manejan por lo cual es importante destacar la importancia del como dan respuesta a dicho problema por medio de estrategias de afrontamiento adecuadas ya que la persona utiliza de acuerdo a la evaluación personal de las características del estresor, por consiguiente, la presente investigación tiene como objetivo general analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento e insomnio en los colaboradores de la empresa Eagle American de seguridad Ltda. de Cúcuta – Norte de Santander, a su vez se implementó un proceso metodológico orientado en un paradigma positivista, con enfoque cuantitativo, en donde las estrategias de afrontamiento se encuentran centrados aspectos emocionales centrados en determinar aspectos asociados con estrategias de afrontamiento y los síntomas de insomnio en los colaboradores de la empresa. En la actualidad los seres humanos se ven expuestos a una serie de acontecimientos, ritmos de vida agitados y creciente presión en el entorno laboral, lo que conlleva a la generación de cambios constantes y la necesidad del sujeto de adaptarse a ellos. Al no enfrentar efectivamente estos cambios puede generar la saturación física o mental del trabajador, fomentando la presencia de consecuencias mayores en su salud. Por otro lado, la necesidad de respuestas rápidas puede afectar su efectividad impactando en un alto grado la calidad de vida del individuo, su entorno más próximo y su desempeño general en las diferentes

esferas del funcionamiento. Son muchas las personas que tienen dificultad para dormir. El insomnio es un trastorno del sueño consistente en la imposibilidad para iniciar o mantener el sueño, o de conseguir una duración y calidad de sueño adecuada para restaurar la energía y el estado de vigilia normal. El problema del insomnio se ha asociado a una disminución del rendimiento laboral y un incremento de la tasa de accidentes de automóvil, y una mayor propensión a padecer enfermedades médicas.

**Palabras clave:** Insomnio, Afrontamiento, Colaboradores, Estrategias

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Referencias

1. Álvarez, J. (2018). Tratamiento farmacológico del insomnio. (Trabajo de grado). Universidad Complutense. 1-23. Recuperado de:  
<http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/JAIME%20ALVAREZ%20BERNALDO%20DE%20QUIROS.pdf>
2. Álvarez, A. y Muñoz, E. (2016). Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Universidad de Cuenca. (trabajo de grado). Cuenca Ecuador. 1-29. Recuperado:  
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25328/1/TESIS.pdf> Botero, P.
3. Camargo, P. Riaño, V. y Velázquez, N. (2017). Calidad Del Sueño En Adultos Según El Grado De Exposición A Campos Electromagnéticos En Bogotá Y Duitama En 2017. Universidad De Ciencias Aplicadas Y Ambientales. 1-84. Recuperado de:  
<https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/783/1/CALIDAD%20DEL%20SUEÑO%20EN%20ADULTOS%20SEGUN%20EL%20GRADO%20DE%20EXPOSICION%20A%20CAMPOS%20ELECTROMAGNETICOS.pdf>
4. Coduti, Belén y Sarmiento (2013) Enfermedades laborales: cómo afecta el entorno organizacional, Universidad Nacional de Cuyo, Facultad de ciencias Económicas, Obtenido de;  
[http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos\\_digitales/5215/codutitesisenfermedadeslaborales.pdf](http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5215/codutitesisenfermedadeslaborales.pdf)

5. Cantón (2013) Relación Entre Acoso Laboral Y Estrés. Incidencia En El Colectivo Sanitario, Relaciones Laborales y Recursos Humanos, recuperado de; <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/4193/1/TFG-L179.pdf>
6. Gutiérrez, C. (2009). Escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de Callista Roy: una propuesta metodológica para su interpretación. HALLAZGOS - Revista de Investigaciones • Año 6 - No. 12. 201-213. ISSN: 1794-3841.
7. Sarrais, F. y Castro, M. (2007). El insomnio. Departamento de Psiquiatría y Psicología Médica. Clínica Universitaria de Navarra. Pamplona. Anales Sis San Navarra vol.30. Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272007000200011](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200011)
8. Bonilla, N. y Rivera, D. (2018). Estrategias de afrontamiento como elemento terapéutico en la orientación suicida de adolescentes de un colegio de la comuna 7 en Cúcuta. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/332186891\\_Estrategias\\_de\\_afrontamiento\\_como\\_elemento\\_terapeutico\\_en\\_la\\_orientacion\\_suicida\\_de\\_adolescentes\\_de\\_un\\_colegio\\_de\\_la\\_comuna\\_7\\_en\\_Cucuta](https://www.researchgate.net/publication/332186891_Estrategias_de_afrontamiento_como_elemento_terapeutico_en_la_orientacion_suicida_de_adolescentes_de_un_colegio_de_la_comuna_7_en_Cucuta).
9. Duran, A. (2018). Estrategias de afrontamiento en población adulta venezolana en la ciudad de Cúcuta. Universidad Simón Bolívar. Recuperado de: <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/3477?show=full>
10. Flórez, A. Pacheco C, Pérez M, Forgiony J. (2018). Estrategias de afrontamiento, estructura y funcionalidad en familias de pacientes con cáncer de mama. Recuperado de: <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/3471>
11. Gallardo, P. (2018). Modelo estructural para evaluar el estrés en profesionales que orientan a la niñez en programas de formación inclusiva. Universidad Francisco de paula Santander. 10 (2). Recuperado: <http://revistalogos.policia.edu.co/index.php/rlct/article/view/575/html>
12. Henao, Martínez, Merchán y Ramírez (2018). Causas Del Estrés Laboral En Los Trabajadores Caso “Centinela”, De La Compañía De Seguridad Y Vigilancia Privada De diciembre 2017 A Junio 2018. Universidad Jorge Tadeo Lozano. Bogotá. Trabajo de grado. Recuperado de: <https://expeditiorepositorio.utadeo.edu.co/bitstream/handle/20.500.12010/5580/TESIS%20CAUSAS%20DEL%20ESTR%20C3%89S%20LABORAL%20EN%20LOS%20TRABAJADORES%20CASO%20%20E2%80%9CCENTINELA%20%20%20%20D%20DE%20LA%20COMPA%20C3%91%20C3%8DA%20DE%20SEGURID>

- AD%20Y%20VIGILANCIA%20PRIVADA%20DE%20DICIEMBRE%202017%20A%20JUNIO%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Macías, M. y Madariaga, C. y Valle Amarís, Marcela y Zambrano, Javier (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1), 123-145. [Fecha de Consulta 6 de Mayo de 2021]. ISSN: 0123-417X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>
  14. Manzo, López, Barajas y Medina (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 26, núm. 2. 199-209 Universitat de les Illes Balears Palma de Mallorca, España. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045027.pdf>
  15. Medina, E. (2016). "Influencia Del Insomnio En La Calidad De Vida Del Adulto Mayor De Los Centros De Atención Gerontológica Administrados Por El Miesambato". Ambato-Ecuador. (tesis de grado). Técnica de Ambato. 1-96. Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/23347/2/Jinez%20Medina%20C%20Maricela%20Elizabeth.pdf>
  16. Montagut, J. Sequeda, A y Zuñiga, J. (2019). Correlación De La Calidad Del Sueño Y Carga Académica En Estudiantes De Medicina De La Universidad El Bosque, Colombia 2019. Universidad El Bosque. (Trabajo de Grado para Optar por el Título de Médico Cirujano). Bogotá, DC. 1-40. Recuperado de: [https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/2854/Montagut.Lopez\\_Juan\\_Guillermo\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/2854/Montagut.Lopez_Juan_Guillermo_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  17. Muñoz, M. (2018). Estrategias de afrontamiento frente al estrés laboral en los empleados de una empresa de servicios digitales. Trabajo de grado Psicología). Universidad de San Buenaventura Colombia, Facultad de Psicología, Cali. Recuperado de: [http://bibliotecadigital.usbcali.edu.co/bitstream/10819/6751/1/Afrontamiento\\_Estr%C3%A9s\\_Laboral\\_Munoz\\_2018%20.pdf](http://bibliotecadigital.usbcali.edu.co/bitstream/10819/6751/1/Afrontamiento_Estr%C3%A9s_Laboral_Munoz_2018%20.pdf)
  18. Niño, Mora, Mendoza y Nossa (2018). Propuesta de intervención para riesgo psicosocial y estrés laboral encontrados en el diagnóstico 2017 en una empresa del sector farmacéutico. Corporación Universitaria Minuto De Dios. Bogotá – Colombia. Recuperado de: <https://repository.uniminuto.edu/jspui/bitstream/10656/8194/1/PROPUESTA%20DE%20~1.pdf>

19. Pérez, D. García, J. Ortiz, D. García, T. y Cabrerías, M. (2015). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. Rev cubana Med Gen Integr vol.30 no.3 Ciudad de La Habana. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252014000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009)
20. Sánchez, E. (2019). Relación Entre La Sobrecarga Y El Afrontamiento Al Estrés En Cuidadores Formales De Pacientes Gerontes Con Demencia En La Ciudad De Paraná. Pontificia Universidad Católica Argentina. 1-81. Recuperado: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9034/1/relacion-entre-sobrecarga-afrontamiento.pdf>
21. Ley 1010. (2006). Congreso de Colombia. Bogotá, 23 de enero de 2006.
22. Ley 1090. (2006). Ministerio de la protección Social. Bogotá, 6 de septiembre de 2006.
23. Ley 1477. (2014). Ministerio del Trabajo. Bogotá, 5 de agosto de 2014.
24. Ley 1616. (2013). Congreso de Colombia. Bogotá, 21 de enero de 2013.
25. Gallego, López, Piñeres, Rativa y Téllez (2017) El estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en personal de enfermería de Armenia, Quindío, Universidad de San Buenaventura Armenia, Colombia. Obtenido de; <https://www.psicologiacientifica.com/estres-laboral-estrategias-afrontamiento-personal-enfermeria/>
26. Sarraís, F., y de Castro Manglano, P. (2007). El insomnio. Anales del Sistema Sanitario de Navarra, 30(Supl. 1), 121-134. Recuperado en 07 de septiembre de 2020, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272007000200011&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200011&lng=es&tlng=es).
27. Ramos (2015) Los Paradigmas De La Investigación Científica, Av. psicol. 23(1) Obtenido de; [http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015\\_1/Carlos\\_Ramos.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Carlos_Ramos.pdf)
28. Terry, S. (2018). COMPROMISO ORGANIZACIONAL SEGÚN VARIABLES SOCIOLABORALES EN TRABAJADORES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA METROPOLITANA. Lima. (Trabajo de grado). Recuperado de: [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/8476/1/2018\\_Terry-Sancho-Davila.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/8476/1/2018_Terry-Sancho-Davila.pdf)