

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

**Presentado Por:
Angie Carolina Niño Vera
Virginia Yohana Chiquillo Arias**

**Tutor:
Diego Andres Rivera Porras**

**Universidad Simón Bolívar
Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales
Programa de Psicología
San José de Cúcuta
2021**

Tabla de Contenido

Resumen	5
Planteamiento del problema	6
Pregunta de investigación:	8
Justificación:	9
Objetivos	10
Objetivo general:	10
Objetivos específicos:	10
Marco referencial:	11
Antecedentes	11
Internacionales	11
Nacional	13
Regional	15
Marco teórico:	17
Marco contextual:	21
Misión	21
Visión	21
Valores	21
Políticas de seguridad	21
Marco conceptual:	23

Marco legal:	24
Ley 1010 de 2006.	24
Resolución 2646 de 2008.	25
Ley 1616 de 2012.	26
Metodología:	28
Paradigma;	28
Enfoque de la investigación;	28
Diseño de la investigación;	28
Población y muestra	29
Instrumentos	30
Resultados	35
Discusión	42
Conclusiones	45
Referencias	46

Listado de Tablas

Tabla 1 Distribución de Frecuencias de la Variable de Genero	28
Tabla 2 Distribución de Frecuencias de la Variable Edad	29
Tabla 3 Distribución de Frecuencias de la Variable Tiempo de servicio	29
Tabla 4 Distribución de Frecuencias de la Variable Nivel socioeconómico	30
Tabla 5 Distribución de Frecuencias de la Variable Horas diarias dedicadas al Descanso	30
Tabla 6 Distribución de Frecuencias de la Variable formación académica	30
Tabla 7 Distribución de Frecuencias de la Variable Estado Civil.	31

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.

Palabras Clave: Insomnio, Afrontamiento, Colaboradores, Estrategias

Planteamiento del problema

Rosario linares (2020) afirma que “A lo largo de la vida ponemos en práctica diferentes mecanismos que nos permiten adaptarnos a los retos que se nos van presentando. Una estrategia de afrontamiento no es sino un ajuste que realizamos en nuestra personalidad, un esquema que hemos aprendido, fundamentalmente durante nuestra niñez, y que activamos cuando nos encontramos ante situaciones estresantes o frustrantes”.

El principal objetivo de las estrategias de afrontamiento consiste en protegernos del dolor y permitirnos encontrar la vía más rápida para solucionar un problema sin que nuestro “yo” salga demasiado dañado. Por ejemplo, a menudo cuando un niño crece siendo víctima de la violencia física, desarrolla estrategias de afrontamiento basados en la indiferencia emocional que le permiten tomar una distancia psicológica de lo que está sucediendo y así protegerse.

Con el paso del tiempo, estas estrategias se van integrando en nuestro yo y pueden dar lugar a ciertas peculiaridades de la personalidad que determinarán las relaciones afectivas de esa persona. Por tanto, es probable que cuando tenga que enfrentar un problema en el ámbito de las relaciones interpersonales, reaccione de manera fría y distante, alejando incluso a quienes le quieren ayudar.

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.

En lo que respecta a los contextos laborales se encuentra que estos son escenarios demandantes para el trabajador, debido a que desde allí se desencadenan situaciones que requieren de una mayor exigencia para el personal y que como consecuencia pueden llevar a posibles respuestas de lentas por parte del personal. No obstante, la no presencia de dicha respuesta esta mediada por una serie estrategias de afrontamiento que le permite a la persona reaccionar ante la situación percibida como amenazante. De tal modo que las estrategias de afrontamiento conllevan a una respuesta inmediata que posibilite disminución en los niveles de.

Campos (2006) Considera que dentro el medio laboral existe determinadas profesiones estimadas como las más propensas a presentar afectaciones en el sueño debido a las condiciones a las que se encuentran expuestas en su labor diaria como lo son: médicos, enfermeras, docentes, policías, meseros, cajeros, guardas de seguridad, entre otros.

A base de estas profesiones se pueden desencadenar repercusiones en los trabajadores como por ejemplo el insomnio. Según la clasificación internacional de los trastornos de sueño (ICTS-3), publicada en 2014, el insomnio se define como una dificultad persistente en el inicio del sueño, su duración, consolidación o calidad que ocurre a pesar de la existencia de adecuadas circunstancias y oportunidad para el mismo.

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.

Es por esto que la clasificación de enfermedades de la OMS, en su décima revisión (CIE-10), requiere para el diagnóstico de insomnio que la dificultad para iniciar o mantener el sueño, o no tener un sueño reparador, dure al menos un mes y que, además, se acompañe de fatiga diurna, sensación de malestar personal significativo y deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad personal.

Pregunta de investigación:

¿Cómo es la relación entre las estrategias de afrontamiento y el insomnio en los colaboradores de la empresa Eagle American de seguridad Ltda de Cúcuta Norte de Santander?

Justificación:

La presente investigación se enfocará en estudiar las estrategias de afrontamiento, y el insomnio generados en los trabajadores de la empresa Eagle American de seguridad Ltda. – Norte de Santander. Se eligió esta población y problemática con el objetivo de analizar cómo estas influyen en la vida cotidiana de los trabajadores, ya que ellos 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.

Karl-Heinz Ladwig (2019) afirma que “Cada vez hay más evidencias científicas que confirman la importancia de dormir correctamente: no solo en el número de horas, sino en la calidad del descanso. Dormir debería ser un momento para recrearse, relajarse y restaurar los niveles de energía. Desafortunadamente, la falta de sueño suele ir de la mano, de enfermedades asociadas a la hipertensión siendo este el efecto más nocivo”.

Con el propósito de la investigación que se va a realizar, se espera que pueda servir como base para investigaciones futuras, que permita motivar a los nuevos estudiantes a conocer los diferentes contextos y variables, que se pueden estar presentando en la actualidad, con los trabajadores de diferentes ámbitos y como a base de esto se les puede brindar ayuda o solución para una mejor calidad de vida.

Objetivos

Objetivo general:

Analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el insomnio en los colaboradores de la empresa Eagle American de seguridad Ltda.de Cúcuta – Norte de Santander.

Objetivos específicos:

Describir las variables socio laborales de género, edad, tiempo de servicio, cargo, formación académica, tipo de contratación y sector económico.

Determinar las estrategias de afrontamiento y los síntomas de insomnio en los colaboradores de la empresa Eagle American de seguridad Ltda de Cúcuta – Norte de Santander.

Relacionar las estrategias de afrontamiento y los síntomas de insomnio en los colaboradores de la empresa Eagle American de seguridad Ltda de Cúcuta – Norte de Santander.

Marco referencial:

Antecedentes

En todo proyecto de investigación se hace necesario el estudio de diversos antecedentes que fundamenten la teoría de la misma, lo cual con base en los objetivos tanto general como los específicos y en los recursos disponibles a lo largo de la investigación, los cuales permiten conocer otras investigaciones para clarificar las ideas respecto al tema de interés.

Internacionales

En el trabajo de grado de Álvarez (2018) el cual tiene como nombre tratamiento farmacológico del insomnio, en donde se rige por el objetivo, Averiguar la prevalencia del insomnio en la población y del mismo modo describir las principales vías de acción para el tratamiento del insomnio, así como la importancia del papel del farmacéutico en el mismo. A lo largo de este trabajo se clasificarán los tipos de insomnio con más prevalencia en función de la edad y del sexo, las causas de aparición y hábitos rutinarios para evitar padecerlo. Se describirán además características y eficacia de los principales fármacos empleados para su tratamiento (benzodiazepinas), así como los problemas derivados de una administración prolongada y el papel que como experto en medicamentos tiene el farmacéutico en relación a esta patología.

Por consiguiente, el aporte que realiza la investigación presente es la relación con nuestro tema a investigar y la información que presenta sobre la variable del conocimiento como pieza clave para enfocar esfuerzos y potenciar la comprensión del insomnio desde el

componente farmacéutico e igualmente el componente insomnio como patología multifactorial y casi siempre se asocia con problemas diurnos de menor o mayor gravedad.

Según Medina (2016) en su tesis de grado titulada Influencia Del Insomnio En La Calidad De Vida Del Adulto Mayor De Los Centros De Atención Gerontológica Administrados Por El Miesambato, realizada en Ecuador. Con el objetivo de analizar la influencia del Insomnio en la calidad de vida que presenta el adulto mayor. La investigación que se llevara a cabo es correlacional, debido a que será una investigación campo, Bibliográfica- Documental. El enfoque de la investigación acoge a las exploraciones de carácter cuantitativo y cualitativo, ya que se busca los niveles del insomnio y la influencia en la calidad de vida del adulto mayor. Con la población de 62 Adultos mayores que comprenden 65 años, quienes cumplieron con criterios de inclusión. En conclusión, con el estudio se determina de los sesenta y dos Adultos mayores estudiados que asisten al Centro de Atención Integral se determinó que el tipo de insomnio que prevalece en este grupo de adulto mayor presento Insomnio moderado con un 86,95%, mientras que el 13,04% presento insomnio severo.

Es un proyecto de grado de importante aporte para el estudio porque permite conocer la variable de calidad de vida en torno a la influencia del insomnio, implementando un método de recolección de datos que permita esclarecer la determinación del nivel de calidad de vida de los adultos mayores. Aportando material bibliográfico que sirve de fundamentación al proyecto de investigación. A su vez el estudio determinó en porcentaje mayoritario que los adultos mayores encuestados presentan mala calidad de vida.

Por otra parte, Álvarez y Muñoz (2016) en su proyecto de grado denominado, Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Universidad de Cuenca. Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Universidad de Cuenca. Se realizó un estudio transversal a partir de una muestra de 246 estudiantes de medicina seleccionada mediante conglomerados al azar simple. Participaron 244 estudiantes, tras aplicar criterios de exclusión Se utilizó el ICSP para valorar la calidad del sueño y se obtuvo el promedio global de notas del último bimensual. Se buscó relación entre calidad de sueño y rendimiento escolar. La prevalencia de mala calidad del sueño fue de 66,2%; siendo más frecuente en el sexo femenino (71%). De los estudiantes con un rendimiento académico “Bueno”, el 67% tienen una mala calidad del sueño. Por lo tanto, no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico.

Es un importante aporte al proyecto de investigación porque fundamenta los propósitos y aportes a los que desea llegar con este estudio. Igualmente conocer cuáles son algunas de las posibles ventajas abordar la calidad del sueño, se logró obtener una visión general de la prevalencia de la calidad del sueño de los estudiantes de la universidad, y su relación con el rendimiento académico de los mismos.

Nacional

A nivel nacional los autores Montagut, Sequeda, y Zuñiga, (2019) en su proyecto de grado Correlación De La Calidad Del Sueño Y Carga Académica En Estudiantes De Medicina De La Universidad El Bosque, Colombia 2019. Relacionar el efecto de la carga académica sobre la calidad del sueño en una muestra de estudiantes de la facultad de medicina de la Universidad El Bosque matriculados en el periodo 2019-II. Se propone un tipo de

estudio observacional descriptivo transversal. Al respecto cabe notar que los estudios observacionales son aquellos desde los cuales el investigador se mantiene al margen de los acontecimientos y en cambio se propone describir una serie de variables en un grupo delimitado de personas. Se estimó un tamaño de muestra de 192 estudiantes + 10% de pérdidas para un total de 211 estudiantes. Por último, presentaron una caracterización de la calidad del sueño, y de nuevo se menciona la somnolencia diurna excesiva en estudiantes.

El aporte de este artículo se manifiesta en la perspectiva y representaciones que presentan el acercamiento teórico que da cuenta de categorías relacionadas con la calidad y la higiene del sueño ya sea desde sus causas como desde sus consecuencias y los trastornos que se pueden dar por la falta de descanso del cuerpo. Por lo tanto, el aporte metodológico es valioso ya que se está validando el instrumento de la escala de Pittsburg para la evaluación de la calidad de sueño de los estudiantes.

En el estudio denominado Calidad Del Sueño En Adultos Según El Grado De Exposición A Campos Electromagnéticos En Bogotá Y Duitama En 2017. Por lo autores Botero, Camargo, Riaño, y Velázquez (2017) con el objetivo evaluar la calidad del sueño asociada a la exposición a campos electromagnéticos, en Bogotá D.C. y en el municipio de Duitama durante el segundo periodo de 2017. Se realizó un estudio observacional, transversal analítico, definiendo la muestra con un error estimado del 5%, intervalo de confianza del 95% y una prevalencia de alteraciones del sueño en población general de 20%. La muestra es calculada para un total de 200 personas, entre 18 y 60 años. Se realizaron análisis estadísticos descriptivos y pruebas de correlación entre los instrumentos. Este estudio sugiere la relación existente entre la exposición a campos electromagnéticos de acuerdo al lugar de residencia con la mala calidad del sueño.

Este artículo de investigación es de importancia considerando la información que contiene, la metodología utilizada y junto a las consideraciones finales que presenta. Es importante tener en cuenta cómo la calidad del sueño influye en la calidad de vida de las personas, por ello, diversos estudios como este que abordan las alteraciones causadas por exposición a campos electromagnéticos siguen siendo no concluyentes, sin embargo, la investigación en este campo es útil dado que se ha visto un cambio significativo en la exposición debido al auge tecnológico y por tanto se espera que si esta exposición sigue en aumento en próximos estudios se verán reflejadas las alteraciones que en el momento no son observables.

Regional

A nivel regional en Cúcuta se realizó un proyecto de grado por los autores Flórez, Pacheco, Pérez y Forgiony (2018). Estrategias de afrontamiento, estructura y funcionalidad en familias de pacientes con cáncer de mama. El proyecto de grado tuvo como objetivo principal analizar las estrategias de afrontamiento según la estructura y funcionalidad en familias de pacientes con cáncer de mama, para esto se abordó una metodología mixta con preponderancia cualitativa, en la cual participaron 8 familiares de pacientes con cáncer de mama. Se aplicó como instrumentos un formato de entrevista semiestructurada el cual consta de 28 preguntas para develar las estrategias de afrontamiento, el Genograma y el APGAR para describir la estructura y funcionalidad familiar. Los resultados arrojaron que la categoría con más recurrencia de acuerdo a las estrategias de afrontamiento se relacionan con el afrontamiento activo (apoyo emocional, reformulación positiva y activo) y las subcategorías con mayor recurrencia relacionada con el afrontamiento pasivo corresponden a la religión y auto-distracción; con respecto a la estructura se encontraron 5 tipos de familias

(reconstituidas, extensa simple, monoparental, nuclear y unión de hecho) de las cuales el 56.25% fueron funcionales, el 31.25% tuvieron una disfunción leve y el 12.5% una disfunción grave, el componente con mayor afectación corresponde a la afectividad y los de mayor satisfacción gradiente de recursos y capacidad resolutive. Por lo anterior se visibiliza que el entorno familiar también presenta afectación emocional, cognitiva y conductual y constituyen un factor protector para los participantes.

Este proyecto es fundamental dado que se relaciona con la variable de afrontamiento, por ende, se contextualiza sobre las estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo, aunque el contexto no es el mismo, la información es relevante para fortalecer el marco teórico y los conceptos por medio de autores esenciales para el mismo.

Marco teórico:

A la hora de hablar de estrés en los trabajadores a causa de problemas relacionados con el insomnio requiere que se defina en primera instancia que es el estrés como “aquella respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda sea física, psicológica o emocional, sin importar si es buena o mala” (Seyle, 1976 citado por Cantón, 2013 p. 7). Sin embargo, también se debe tomar en cuenta que a la hora de hablar sobre el tema de estrés no se debe tomar en cuenta como algo malo en general ya que existen dos tipos de estrés como procesos de adaptación normales como los son el “eustress”, y para condiciones anormales el “distress” como estados de exigencia que producen un estado de tensión o amenaza, que exigen un cambio de adaptación (Morris, 1992 citado por Cantón, 2013), a su vez es importante tomar en cuenta que el estrés se encuentra relacionado con el entorno del individuo, siendo el entorno evaluado por el sujeto como algo amenazante o peligroso para su bienestar, ya que el estrés se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo a las que debe dar una respuesta adecuada poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento.

El comprender que el estrés es una respuesta del organismo partiendo de las demandas del medio ambiente y como estas exceden la labor, sin embargo el estrés no siempre es negativo ya que el estrés positivo “Eustres” permite obtener un mayor rendimiento y probabilidad de que la capacidad de reacción de cada individuo posea un nivel óptimo de estrés para alcanzar un grado de activación necesario para poder tener un buen rendimiento a nivel personal o laboral, a su vez también existe la presencia del estrés negativo llamado “distres” el cual se encarga de mermar el rendimiento de la persona a causa de vivencias subjetivas de carácter negativo que puede llegar a paralizar a la persona y que a su vez si se

mantiene puede llegar a repercutir de forma perjudicial en la salud de quien lo posee (Canton, 2013).

Con respecto a lo anterior a la hora de hablar de estrés como una tensión provocada de carácter físico relacionado con problemas de ansiedad, fatiga o depresión, que se reserva bajo una sensación de temor con activación anticipada en el organismo de la persona partiendo de la situación o estímulo externo que permitirá ser identificado de forma precisa mediante el estado de activación o agitación exagerada que aparece en el individuo como una reacción ante acontecimientos externos o asociados a pensamientos o sentimientos del propio individuo que impide enfrentarse a situaciones que desencadenan problemas relacionados con el rendimiento laboral y la vida interpersonal (Coduti, Belén y Sarmiento, 2013).

Al tomar en cuenta las largas jornadas de trabajo a las que están expuestos los colaboradores de la empresa Eagle American de seguridad Ltda., en donde el escaso reposo, la alta demanda de trabajo y monotonía, pueden llegar a generar estados de fatiga que pueden llegar a ocasionar estados de desinterés en la tarea generando así sensaciones de malestar y una reducción en la eficiencia del trabajador, ya que las exigencias del medio ambiente imponen al organismo por medio de situaciones amenazantes y nocivas que requieren de utilización de recursos adaptativos, psicológicos y fisiológicos con el fin de mantener una estabilidad y equilibrio a nivel interno para evitar el deterioro de la salud física y mental (Coduti, Belén y Sarmiento, 2013).

Insomnio

En la actualidad son muchas las personas que tienen problemas para conciliar el sueño o para dormir, por consiguiente, el insomnio, es un trastorno del sueño, y este se define como aquel impedimento para dormir, esto implica que mantener el sueño también es una dificultad altamente peligrosa a mediano y largo plazo no solo para la salud mental sino a nivel físico

y médico. Según Sarrais (2007) menciona que este trastorno de sueño repercute en la energía, rendimiento laboral e incrementa los accidentes laborales en los vehículos de automóvil.

Ahora bien, no solamente repercute en la generación del sueño, sino que también en la durabilidad del mismo y en la calidad. Esto abre la brecha a que las personas inicien con enfermedades médicas. Según la OMS citado por Sarrais (2007) refiere que, en el CIE – 10 se encuentra el diagnóstico de enfermedades con la definición de trastorno del sueño como la dificultad para iniciar o mantener el sueño, o no tener un sueño reparador, dure al menos un mes y que, además, se acompañe de fatiga diurna, sensación de malestar personal significativo y deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad personal.

Se considera que por lo menos un tercio de la población padece de insomnio, por consiguiente, los síntomas son los siguientes: dificultad para iniciar o mantener el sueño. Tal como se mencionó anteriormente, esto quiere decir que entre un 6% y un 10% de la población lo padece (Martínez, et al. 2019). En teoría, Oviedo, Verhelst y Jordan (2016) argumenta que existen tres categorías diagnosticas de insomnio, se encuentra el crónico, de corta duración y otros insomnios, por ende, a nivel cuantitativo se define según Lichstein como un tiempo de despertar de 31 minutos al menos 3 veces a la semana por un periodo de 6 meses.

Variables socio laborales

Según el autor Terry (2018) menciona que las variables socio laborales son todas aquellas características de los individuos y estas se encuentran inmersas en demográficas, características del puesto, condiciones laborales, y apreciaciones subjetivas. Un ejemplo de esto es que las variables demográficas se definen en edad, sexo y estado civil, estas no se pueden modificar. Las segundas variables que son las características del puesto, se delimitan en tiempo de permanencia en el puesto, antigüedad y número de horas trabajadas.

La tercera variable se delimita en las experiencias y apreciaciones. A partir de estas se producen cambios drásticos en los colaboradores de la organización, ya que el individuo invierte su tiempo y labores para recibir una remuneración económica a cambio para poder suplir sus necesidades. Son muchas las variables que repercuten en el ámbito organizacional y en el rendimiento de los colaboradores (Terry, 2018).

Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son un mecanismo particular de resistencia y adaptabilidad, al estrés laboral y que a medida que se hace crónico y fallan las estrategias funcionales de afrontamiento habitualmente usadas por el sujeto, manifiesta cualquier tipo de síndrome. Es por ello que todas las patologías laborales tienen un curso insidioso que avanza en gravedad, arrojando en las fases finales, los peores resultados de desempeño (Macías, 2013).

Con relación al ámbito laboral se pretende generar habilidades de afrontamiento y prevención en la población, por medio de ello, la población logrará potencializar su salud mental y física, de la misma forma que la productividad será óptima. Simultáneamente, pretende generar líneas de acción que van dirigidas a conseguir la disminución de las cifras de aumento de estrés en la ciudad.

Marco contextual:

Misión

Somos una empresa dedicada a la prestación de servicios de Vigilancia y Seguridad Privada ofreciendo calidad, tranquilidad y confiabilidad a nuestros clientes. Para ello, operamos con un recurso humano calificado y comprometido, y con tecnología adecuada para garantizar un servicio de innovación y excelencia.

Visión

Para el año 2023 proyectarnos con liderazgo y reconocimiento en el sector como símbolo de tranquilidad y confianza, generando seguridad diferencial, empleando herramientas tecnológicas avanzadas y soportados con el mejor talento humano.

Valores

Eagle American de seguridad Ltda. como empresa de vigilancia impulsa a través de sus actividades la concientización de una cultura empresarial basada en:

- Agradecimientos
- Lealtad
- Honestidad
- Disciplina
- Pasión

Políticas de seguridad

Estamos comprometidos en prestar un servicio de vigilancia y seguridad privada con altos estándares de excelencia, garantizando operaciones seguras; comprometidos con la

prevención de actividades ilícitas, prevención de lavado de activos, financiación de terrorismo, corrupción y soborno, el mejoramiento continuo de nuestros procesos y servicios, con personal formado en seguridad y comprometido con el bienestar y la tranquilidad, dando cumplimiento con la legislación colombiana aplicable y siendo responsables socialmente. Orientando el desarrollo del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, seguridad vial, identificación, evaluación, valoración e intervención de peligros asociados a las condiciones laborales, disponiendo los recursos necesarios para el desarrollo de los programas de gestión y promoviendo la salud y seguridad de los trabajadores. El alcance de la política abarca todos los centros de trabajo y asociados de negocios.

Marco conceptual:

Según Gutiérrez (2009) el afrontamiento cognitivo se relaciona con la habilidad para afrontar las situaciones adversas, la cual es muy amplia en los seres humanos; cada persona interpreta y reacciona ante una situación en forma diferente, y de acuerdo con esto responde a los estímulos ambientales, teniendo en cuenta que la capacidad de afrontamiento es el resultado de la interacción entre demanda sobre el individuo, los recursos personales disponibles y los recursos ambientales entre los cuales se incluyen los sociales.

Las personas utilizan tres tipos de estrategias de afrontamiento: las estrategias comportamentales; buscan controlar el estímulo o estresor en forma directa, actuando frente al problema que la persona considera es susceptible a modificar. Estas también pueden ser evasivas cuando la persona siente que no puede actuar frente al estímulo y lo rechaza. Las estrategias afectivas hacen referencia a los intentos que realiza la persona para controlar las reacciones emocionales que el problema genera. Se manifiestan con la expresión de sentimientos frente a sí mismos y frente a otros, aceptando estos sentimientos o resignándose a permanecer en esa condición. Las estrategias cognitivas pueden ser de dos tipos, aquellas que buscan minimizar las consecuencias y el impacto de la situación, negando su gravedad o ignorándola, y aquellas que, por el contrario, se enfocan en la situación y se ocupan (Gutiérrez, 2009).

Por otro lado, Sarrais y Castro (2007) menciona que el insomnio es definido como 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.

Marco legal:

A continuación, se presenta la normativa vigente en Colombia relacionada con las variables de estudio, a fin de concretar el alcance de cada ley en relación con el estrés y el el insomnio en donde se seleccionaron los artículos que incidan directamente en alguno de estos temas

Ley 1010 de 2006.

Artículo 2.

La ley define el acoso laboral como toda conducta persistente y demostrable, ejercida sobre un empleado, trabajador por parte de un empleador, un jefe o superior jerárquico inmediato o mediato, un compañero de trabajo o un subalterno, encaminada a infundir miedo, intimidación, terror y angustia, a causar perjuicio laboral, generar desmotivación en el trabajo, o inducir la renuncia de este. Las modalidades del acoso laboral pueden ser el maltrato laboral, la persecución labora, el entorpecimiento laboral, la inequidad laboral y la desprotección laboral.

Artículo 4.

Son circunstancias agravantes, la reiteración de la conducta, la realización de la conducta por recompensa monetaria, el ocultamiento de las condiciones que puedan dar con el autor, ejecutar la conducta valiéndose de un tercer o de un inimputable, cuando se ejerce un daño físico o psíquico sobre la persona.

Artículo 7.

Son conductas que constituyen el acoso laboral, las agresiones físicas, los ultrajes, los comentarios hostiles y humillantes, las múltiples denuncias disciplinarias, las burlas y la

alusión pública de la intimidad de la persona, el envío de anónimos llamadas telefónicas o mensajes virtuales de carácter ofensivo o intimidatorio.

Resolución 2646 de 2008.

Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.

Artículo 4.

Sinergia de los factores intralaborales, extra laborales e individuales. Cualquiera de las cargas de trabajo físicas, mentales o psíquicas, están potenciadas y/o sinergizadas por las condiciones extra laborales y los factores individuales. Por lo tanto, siempre deben ser objeto de valoración por parte del experto y ser incluidas como insumo necesario para obtener una estimación de la carga de trabajo.

Artículo 5.

Factores psicosociales: Comprenden los aspectos intralaborales, los extra laborales o externos a la organización y las condiciones individuales o características intrínsecas del trabajador, los cuales, en una interrelación dinámica, mediante percepciones y experiencias, influyen en la salud y el desempeño de las personas.

Artículo 6.

Factores psicosociales intralaborales por evaluar, gestión organizacional, características de la organización del trabajo, característica del grupo social, condiciones de la tarea, carga física, condiciones medioambientales, interfase persona-tarea y jornada de trabajo.

Artículo 7.

Factores psicosociales extra laborales por evaluar, utilización del tiempo libre, tiempo de desplazamiento y medio de transporte, redes de apoyo, característica de la vivienda y acceso a servicios de salud.

Artículo 8.

Factores individuales que deben ser identificados y evaluados, información sociodemográfica, características de personalidad, condiciones de salud.

Artículo 10.

Los factores psicosociales deben ser evaluados objetiva y subjetivamente, utilizando los instrumentos que para el efecto hayan sido validados en el país.

Artículo 16.

Los empleadores deben adelantar programas de vigilancia epidemiológica de factores de riesgo psicosocial, con el apoyo de expertos y la asesoría de la correspondiente administradora de riesgos profesionales, cuando los trabajadores se encuentren expuestos a factores psicosociales nocivos evaluados como de alto riesgo o que están causando efectos negativos en la salud, en el bienestar o en el trabajo.

Ley 1616 de 2012.

Artículo 2.

La presente leyes aplicables al Sistema General de Seguridad Social en Salud, especifica mente al Ministerio de Salud y Protección Social, Superintendencia Nacional de Salud, Comisión de Regulación en Salud o la entidad que haga sus veces, las empresas administradoras de planes de Beneficios las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud, las Empresas Sociales del Estado.

Artículo 3.

La salud mental se define como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad.

Artículo 9.

Las Administradoras de Riesgos Laborales dentro de las actividades de promoción y prevención en salud deberán generar estrategias, programas, acciones o servicios de promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental, y deberán garantizar que sus empresas afiliadas incluyan dentro de su sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, el monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo para proteger, mejorar y recuperar la salud mental de los trabajadores.

Metodología:

Paradigma;

En la presente investigación se utilizará el método paradigma positivista. Según Ricoy (2006) indica que el “paradigma positivista se califica de cuantitativo, empírico-analítico, racionalista, sistemático gerencial y científico tecnológico”. Por tanto, el paradigma positivista sustentará a la investigación que tenga como objetivo comprobar una hipótesis por medios estadísticos o determinar los parámetros de una determinada variable mediante la expresión numérica. (p. 14).

Enfoque de la investigación;

Así mismo el enfoque que se trabajará será cuantitativo, por lo tanto, Sampieri Hernández, Roberto; Collado Fernández, Carlos y Lucio Baptista, Pilar. Afirman que el enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población.

Diseño de la investigación;

Adicional esto se llevará a cabo un diseño no experimental, ya que éste se basa fundamental en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos. Hernández Sampier, Roberto. (2004).

El tipo de investigación será correlacional ya que es el tipo de método de investigación no experimental en el cual un investigador mide dos variables. Entiende y evalúa la relación estadística entre ellas sin influencia de ninguna variable extraña.

Con corte – transversal descriptivo que tiene como fin estimar la magnitud y distribución de una enfermedad o condición de salud (variable dependiente) en un momento dado, además de medir otras características en los individuos de la población, como pueden ser las variables epidemiológicas relativas a las dimensiones de tiempo, lugar y persona (variables independientes). (ENSANUT, 2006).

Población y muestra

la población en la cual se llevará a cabo la investigación serán hombres y mujeres trabajadores de la empresa Eagle American de seguridad Ltda.

La muestra serán los participantes que se encuentren trabajando en esta empresa en la sede de Cúcuta, Norte de Santander.

Y su respectivo muestreo es no probabilístico-por conveniencia, ya que es una técnica de muestreo en la cual el investigador selecciona muestras basadas en un juicio subjetivo en lugar de hacer la selección al azar. Y también porque están convenientemente disponibles para el investigador. Estas muestras se seleccionan solo porque son fáciles de reclutar y porque el investigador no consideró seleccionar una muestra que represente a toda la población.

Instrumentos

Inventario de estrategias de afrontamiento para adolescentes y adultos

El instrumento original, en inglés, fue traducido al español y adaptado a modismos locales, siendo luego evaluado por jueces expertos. Se efectuó, también, una administración piloto que permitió refinar la depuración preliminar. A continuación, se calcularon diversos análisis psicométricos, evaluándose la homogeneidad de los elementos, examinándose evidencias de validez de constructo mediante la consecución de un estudio factorial exploratorio, y estudiándose, finalmente, su consistencia interna. Se obtuvo así, un instrumento abreviado constituido por 22 reactivos agrupados en cuatro dimensiones que evalúan el uso de estrategias de afrontamiento por aproximación y por evitación del problema, de un modo cognitivo y conductual.

Este instrumento está diseñado de la siguiente manera:

Parte 1

Aquí encontrarás preguntas referidas a cómo actuás cuando se te presenta un **problema importante en tu vida**. Pensá en el problema o en la situación más difícil que tuviste **en los últimos 12 meses**.
 Describí brevemente este problema en los renglones que figuran debajo. Si no tuviste ninguno muy importante, describí alguno de menor importancia que te haya pasado. Es muy importante que respondas con la mayor sinceridad.

Por favor, describí brevemente el problema o la situación:

.....

.....

.....

.....

Parte 2

Ahora leé cuidadosamente cada pregunta y contestá con qué frecuencia actuaste como se indica en cada caso frente al problema que describiste en la Parte 1. En las hojas siguientes, marcá con una cruz o tilde la respuesta correspondiente. **No hay respuestas correctas o incorrectas, sé sincero al contestar.**

	Nunca	Pocas veces	Muchas veces	Siempre
1. ¿Te dijiste cosas a vos mismo/a para darte ánimo?				
2. ¿Hablaste con alguno de tus padres o familiares sobre eso?				
3. ¿Te dijiste a vos mismo/a que las cosas podrían estar peor?				
4. ¿Hablaste con algún amigo/a sobre el problema?				
5. ¿Trataste de hacer nuevos amigos durante ese período?				
6. ¿Hablaste con algún adulto, como un profesor, entrenador, médico, terapeuta o sacerdote?				
7. ¿Soñabas despierto/ a o tratabas de imaginar que las cosas estaban mejor de lo que realmente estaban?				
8. ¿Pensabas en que iba a ser el destino el que decidiera cómo saldrían las cosas?				
9. ¿Empezaste a leer para entretenerte?				
10. ¿Pensabas acerca de cómo podrían llegar a salir las cosas?				
11. ¿Pensabas mucho acerca de que estabas mejor que otras personas con el mismo problema?				
12. ¿Buscaste la ayuda de otros chicos o grupos con el mismo tipo de problemas?				
13. ¿Dejaste para más adelante el pensar sobre la situación, aunque sabías que tarde o temprano lo ibas a tener que hacer?				
14. ¿Trataste de convencerte a vos mismo/a de que las cosas mejorarían?				
15. ¿Le pediste a un amigo/a o pareja que te ayudara a solucionar el problema?				
16. ¿Pensaste acerca de las nuevas dificultades que se te podían presentar?				
17. ¿Pensaste en qué forma esta situación podría cambiar tu vida para mejor?				
18. ¿Le pediste a alguien que comprendiera tu problema?				
19. ¿Trataste de negar cuán serio era el problema realmente?				
20. ¿Perdiste la esperanza de que las cosas volvieran a ser como antes?				
21. ¿Encontraste nuevas formas de disfrutar la vida?				
22. ¿Escuchaste música como forma de ayudarte a enfrentar el problema?				

De esta misma manera, este instrumento se puntúa ccon 48 ítems agrupados en ocho dimensiones que miden distintas respuestas de afrontamiento. Combina elementos de las principales teorías propuestas en la bibliografía clásica: las cuales se orientan hacia el foco del afrontamiento el problema o la emoción, y las que se centran en el modo de afrontar cognitivo o comportamental, más el componente de evitación o aproximación a la situación problemática.

Escala de Atenas para el insomnio

La Escala Atenas de Insomnio consta de ocho reactivos. Los primeros cuatro abordan el dormir cuantitativamente, el quinto reactivo la calidad del dormir y los últimos tres el impacto diurno de instrumento fue diseñado para evaluar el mes previo; sin embargo, ofrece la posibilidad de ajustar dicho periodo a las necesidades clínicas o de investigación ha demostrado tener una consistencia interna y una confiabilidad prueba reprobadas satisfactorias.

Sin el proceso de traducción y homologación del instrumento original en inglés a su versión en español se siguieron los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud. De tal forma, un grupo de expertos bilingües revisó la escala original y dictaminó favorablemente la factibilidad de que fuera traducida. Se realizó la traducción al español, la cual fue revisada por el grupo bilingüe, así como por un grupo monolingüe. Posteriormente, otro experto bilingüe (independiente del grupo bilingüe) realizó una traducción del español al inglés.

Este instrumento está diseñado de la siguiente manera:

Fecha: _____

Nombre: _____

Edad: _____ Sexo: _____

INSTRUCCIONES:

Esta escala está diseñada para registrar su propia percepción de cualquier dificultad en el dormir que usted pudiera haber experimentado. Por favor marque (encerrando en un círculo el número correspondiente) la opción debajo de cada enunciado para indicar su estimación de cualquier dificultad, siempre que haya ocurrido durante la última semana.

Inducción del dormir (tiempo que le toma quedarse dormido una vez acostado).

0. Ningún problema.
1. Ligeramente retrasado.
2. Marcadamente retrasado.
3. Muy retrasado o no durmió en absoluto.

Despertares durante la noche.

0. Ningún problema.
1. Problema menor.
2. Problema considerable.
3. Problema serio o no durmió en absoluto.

Despertar final más temprano de lo deseado.

0. No más temprano.
1. Un poco más temprano.
2. Marcadamente más temprano.
3. Mucho más temprano o no durmió en lo absoluto.

Duración total del dormir.

0. Suficiente.
1. Ligeramente insuficiente.
2. Marcadamente insuficiente.
3. Muy insuficiente o no durmió en absoluto.

Calidad general del dormir (no importa cuánto tiempo durmió usted).

0. Satisfactoria.
1. Ligeramente insatisfactoria.
2. Marcadamente insatisfactoria.
3. Muy insatisfactoria o no durmió en absoluto.

Sensación de bienestar durante el día.

0. Normal.
1. Ligeramente disminuida.
2. Marcadamente disminuida.
3. Muy disminuida.

Funcionamiento (físico y mental) durante el día.

0. Normal.
1. Ligeramente disminuido.
2. Marcadamente disminuido.
3. Muy disminuido.

Somnolencia durante el día.

0. Ninguna.
1. Leve.
2. Considerable.
3. Intensa.

Este instrumento, consta de ocho reactivos. Los primeros cuatro abordan el dormir cuantitativamente, el quinto reactivo la calidad del dormir y los últimos tres el impacto diurno. El instrumento fue diseñado para evaluar el mes previo; sin embargo, ofrece la posibilidad de ajustar dicho periodo a las necesidades clínicas o de investigación. Ha demostrado tener una consistencia interna y una confiabilidad prueba re prueba satisfactorias.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación de los instrumentos, por medio de un análisis individual de cada tabla con fin de dar respuesta a los objetivos planteados para la presente investigación, en donde las siguientes tablas permitirán dar cumplimiento al primer objetivo específico, con respecto a las variables sociodemográficas de la muestra seleccionada de los trabajadores De La Empresa Eagle American de seguridad Ltda.de Cúcuta

Tabla 1 Distribución de Frecuencias de la Variable de Genero

	Género	Frecuencia	Porcentaje
o	Masculin	27	78
	Femenino	8	22
	Total	35	100

Fuente: Elaboración propia

El total de la muestra de nuestra investigación fue de 35 personas a las que se les aplico el Inventario de estrategias de afrontamiento y escala de felicidad (100%), de las cuales el 78% (27 personas) son de género masculino y 22% (8) son mujeres.

Tabla 2 Distribución de Frecuencias de la Variable Edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
18 a 25 años	15	42
19 a 39 años	16	45
40 a 50 años	4	13
Total	35	100

Fuente: Elaboración propia

Con la cantidad total de la muestra que fue de 35 personas (100%) se puede decir que hay un porcentaje de 42% que se encuentran en un rango de edad de 18 a 25 años y dando continuación a estos porcentajes el 45% de las personas se encuentra en el rango de edad de 19 a 39 años y el 13% corresponde dentro de los 40 a 50 años.

Tabla 3 Distribución de Frecuencias de la Variable Tiempo de servicio

Tiempo de servicio	Frecuencia	Porcentaje
1 a 5 años	25	72
6 a 10 años	10	28
Total	35	100

Fuente: Elaboración propia

Observando la tabla anterior se puede observar o evidenciar que del número de personas a las que se le aplico la prueba que del 100% hay un porcentaje del 72% que evidencio que entre 1 a 5 años de servicio, pero al mismo tiempo se presenta que el 28% tienen de 6 a 10 años prestando este servicio.

Tabla 4 Distribución de Frecuencias de la Variable Nivel socioeconómico

Nivel socioeconómico	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	29
Medio – Bajo	23	66
Medio	2	5
Total	35	100

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con la tabla anterior es posible señalar que el 100% de la muestra, que equivale a 35 personas, se encontró que el nivel socioeconómico del 29% (10) es Bajo,

seguido por un 66% (23) que posee un nivel socioeconómico Medio Bajo y por ultimo con un 5% (2) tienen un nivel socioeconómico Medio.

Tabla 5 Distribución de Frecuencias de la Variable Horas diarias dedicadas al Descanso

Horas diarias dedicadas al Descanso	Frecuencia	Porcentaje
8 horas	13	37
5 o menos Horas	18	51
10 o más Horas	4	12
Total	35	100

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con la tabla número 6, se encontró que del 100% (35), el 37% (13) dedican un total de 8 horas diarias al descanso, seguido por un 51% (18) de trabajadores que le han dedicado menos de 5 horas al descanso y por último se encuentra un 12% (4) que le dedican más de 10 horas al descanso.

Tabla 6 Distribución de Frecuencias de la Variable formación académica

Formación académica	Frecuencia	Porcentaje
Primaria	0	0
Secundaria	25	71
Técnica y/o Tecnológica	10	29
Total	35	100

Fuente: Elaboración propia

Nos obstante para analizar la formación académica de las personas a las que se realizó las pruebas que en su totalidad fueron el 100% (35) se evidencia que el 71% (25) de

ellos, aprobaron con éxito la secundaria, y que el 29% (10) de las personas han realizado alguna formación de técnica y/o tecnológica.

Tabla 7 Distribución de Frecuencias de la Variable Estado Civil.

Estado Civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	16	46
Casado	9	25
Unión Libre	8	22
Divorciado	2	7
Total	35	100

Fuente: Elaboración propia

Nos obstante para analizar en el estado civil de las personas a las que se realizó las pruebas que en su totalidad fueron el 100% (35) se evidencia que el 46% (16) de ellos, son solteros seguido por un 25% (9) que manifiestan estar casados, y un 22% (8) que están en unión libre y por último se encuentra un 7% (2) que dan a conocer que están divorciados.

Tabla 8 Puntuaciones de la escala de Atenas (Inducción al dormir)

Genero	Ningún Problema		Ligeramente Retrasado		Marcadamente retrasado	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	16	46%	6	17%	3	8%
Mujeres	5	14%	4	12%	1	3%
Total	21	60%	10	29%	4	11%

Fuente de elaboración propia

Tabla 9 Puntuaciones de la escala de Atenas (Despertar durante la noche)

Genero	Ningún Problema		Problema menor		Marcadamente más temprano	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	16	46%	8	23%	1	3%
Mujeres	4	12%	6	16%	0	0%
Total	20	58%	14	39%	1	3%

Fuente de elaboración propia

Tabla 10 Puntuaciones de la escala de Atenas (Despertar final más temprano de lo deseado)

Genero	No más temprano		Un poco más temprano	
	Hombres	19	54%	6
Mujeres	4	12%	6	17%
Total	23	66%	12	34%

Fuente de elaboración propia

Tabla 11 Puntuaciones de la escala de Atenas (Duración total del Dormir)

Genero	Suficiente		Ligeramente Insuficiente		Marcadamente Insuficiente	
	Hombres	14	40%	7	19%	4
Mujeres	6	17%	4	12%	0	0%
Total	20	57%	11	31%	4	12%

Fuente de elaboración propia

Tabla 12 Puntuaciones de la escala de Atenas (Calidad General del Dormir)

Genero	Satisfactoria		Ligeramente Insatisfactoria		Marcadamente Insatisfactoria		Muy insatisfactorio no duermo en absoluto	
	Hombres	10	28%	7	20%	2	6%	6
Mujeres	4	12%	2	6%	2	6%	2	6%
Total	14	30%	9	26	4	12%	8	22%

Fuente de elaboración propia

Tabla 13 Puntuaciones de la escala de Atenas (Sensación de bienestar durante el Día)

Genero	Normal		Ligeramente Disminuida		Muy disminuida		Marcadamente disminuida	
	Hombres	8	23%	3	8%	9	26%	5
Mujeres	3	8%	2	6%	2	6%	3	8%
Total	11	31%	5	14%	11	32%	8	23%

Fuente de elaboración propia

Tabla 14 Puntuaciones de la escala de Atenas (Funcionamiento (Físico Y Mental) Durante El Día)

Genero	Normal		Ligeramente Disminuido		Muy disminuido		Marcadamente disminuido	
	Hombres	9	26%	8	22%	5	14%	3
Mujeres	2	6%	5	14%	2	6%	1	3%
Total	11	32%	13	36%	7	20%	4	12%

Fuente de elaboración propia

Tabla 15 Puntuaciones de la escala de Atenas (Somnolencia Durante El Día)

Genero	Ninguna		Leve		Considerable		Intensa	
Hombres	6	17%	6	17%	2	6%	11	30%
Mujeres	4	12%	2	6%	1	3%	3	9%
Total	10	29%	8	23%	3	9%	14	39%

Fuente de elaboración propia

Resultados finales

Resultados Finales	Hombres		Mujeres	
	Normal	Alteración	Normal	Alteración
Despertares nocturnos	46%	26%	11%	17%
Calidad del sueño	48%	23%	17%	12%
Sensación de bienestar	43%	28%	17%	12%
Funcionamiento diurno	49%	21%	20%	9%

En este apartado se puede observar claramente que el insomnio se ve reflejado con mayor puntuación en los hombres, con un grado de alteración en los despertares nocturnos del 26%, en la calidad del sueño con un 23%, y con un bajo funcionamiento diurno del 21%. Cabe resaltar que el 97% de la población total se ve afectada por este trastorno del sueño.

Tabla 17. Puntuación de las estrategias de afrontamiento. (por aproximación cognitiva). Ítems 1, 3, 10, 11, 14, 16, 17.

	Hombres		Mujeres	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	15	7%	6	3%
Pocas Veces	42	16%	16	7%
Muchas Veces	74	30%	27	11%
Siempre	46	18%	20	8%
Total	177	71%	69	29%

Tabla 18. Puntuación de las estrategias de afrontamiento. (Por aproximación conductual). Ítems 2,4,6,12,15 y 18.

	Hombres		Mujeres	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	45	21%	21	10%
Pocas Veces	63	30%	21	10%
Muchas Veces	33	15%	15	7%
Siempre	10	5%	2	2%
Total		71%	59	29%

Tabla 19. Puntuación de las estrategias de afrontamiento. (por evitación cognitiva). Ítems 7,8,13, 19 y 20.

	Hombres		Mujeres	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	16	9%	5	3%
Pocas Veces	45	25%	13	8%
Muchas Veces	40	23%	16	9%
Siempre	25	14%	15	9%
Total	126	71%	49	29%

Tabla 20. Puntuación de las estrategias de afrontamiento (por evitación conductual). Ítems 5,9,21,22.

	Hombres		Mujeres	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	25	18%	9	7%
Pocas Veces	31	22%	12	9%
Muchas Veces	34	24%	12	9%
Siempre	9	7%	7	4%
Total	99	71%	40	29%

Discusión

Esta investigación se realizó con el fin de establecer que estrategias de afrontamiento utilizan los colaboradores de la empresa Eagle American de seguridad Ltda., de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander frente a una situación de estrés que pueda producirse en el ambiente laboral, así mismo; evaluar la probabilidad de sufrir insomnio. Para llevar a cabo esta investigación, se realizó una encuesta a hombres y mujeres que laboran en la compañía mediante instrumentos óptimos que permiten la interpretación de los resultados que se esperan.

No obstante; se deben establecer los antecedentes que fundamentan esta investigación. En primera instancia, están centrados en una serie de análisis observados en el aspecto internacional, nacional y regional, los cuales permiten esclarecer las ideas de interés respecto al tema.

Ahora bien, para dar un enfoque conceptual a la discusión, la clasificación internacional de los trastornos de sueño (ICTS-3), publicada en 2014, define al insomnio como una dificultad persistente en el inicio del sueño, su duración, consolidación o calidad que ocurre a pesar de la existencia de adecuadas circunstancias y oportunidad para el mismo. Mientras se realizaba la investigación, se toma como referencia al autor Campos, quien menciona las profesiones más propensas a sufrir esta afectación, entre las cuales se destacan: médicos, enfermeras, docentes, policías, meseros, cajeros, guardas de seguridad (población de estudio), entre otros.

Frente a esta situación, surge la siguiente pregunta: ¿Cómo es la relación entre las estrategias de afrontamiento y el insomnio en los colaboradores de la empresa Eagle American de seguridad Ltda de Cúcuta Norte de Santander? Las estrategias de afrontamiento tienen el objetivo de crear una protección frente al dolor, con el fin de encontrar una vía más rápida que permita solucionar los problemas sin que el individuo se perjudique severamente. Además; existen ciertas variables que se encuentran ligadas al entorno laboral y pueden influir significativamente al objeto de estudio, estas son: 1. Demográficas (edad, sexo y estado civil, no se pueden modificar), 2. Características del puesto, tiempo de permanencia en la actividad laboral, antigüedad y número de horas laborales, 3. Experiencias y apreciaciones.

Como se mencionó en uno de los párrafos anteriores, para llevar a cabo esta investigación se utilizaron dos instrumentos, el primero de ellos, conocido como inventario de estrategias de afrontamiento para adolescentes y adultos, por otra parte; el segundo; escala de Atenas para el insomnio.

A través de su implementación se evaluaron dos enfoques, en primera instancia; como se sintió el individuo frente a una situación de alto estrés y la probabilidad de sufrir insomnio frente a varios aspectos propuestos.

En conclusión, se puede afirmar que el argumento de esta investigación tomo como base una de las problemáticas de la sociedad actual: la sobrecarga laboral, no obstante; depende del tipo de trabajo y la carga horaria que tiene el trabajador (en este caso, un guardia de seguridad) y que puede afectar a mediano o largo plazo su salud mental – emocional, originando trastornos del sueño que dificultan su diario a vivir. No obstante; las estrategias

de enfrentamiento contribuyen significativamente a disminuir las posibles amenazas que pueden presentarse en el entorno del individuo.

Conclusiones

- El insomnio es un trastorno del sueño que a mediano y/o largo plazo puede afectar significativamente la vida de una persona, aún más; cuando el individuo labora en turnos rotativos, representa un catalizador para el origen de esta alteración en la salud mental del ser humano.
- Las estrategias de afrontamiento son útiles para solucionar situaciones amenazantes que puedan colocar en riesgos la integridad física y mental del individuo.
- Según los resultados arrojados en la escala de Atenas, en el reactivo funcionamiento físico y mental durante el día, inducción y duración al dormir, de los 25 hombres encuestados, se observa que la mayoría se encuentra en un intervalo normal.
- La somnolencia afecta más a hombres que a mujeres, como se demuestra en el reactivo número 8, se observa que el género masculino es más propenso al femenino en comparación de la población encuestada.

Referencias

- 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>
- 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.
- 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%20SUE%C3%91O%20EN%20ADULTOS%20SEGUN%20EL%20GRADO%20DE%20EXPOSICION%20A%20CAMPOS%20ELECTROMAGNETICOS.pdf>
- 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_digitaes/5215/codutitesisenfermedadeslaborales.pdf
- 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>

- 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.
- Sarraís, 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
- 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.
- 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>
- 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>
- 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>

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/TEISIS%20CAUSAS%20DEL%20ESTR%C3%89S%20LABORAL%20EN%20LOS%20TRABAJADORES%20CASO%20%E2%80%9CCENTINELA%E2%80%9D%C%20DE%20LA%20COMPA%C3%91%C3%8DA%20DE%20SEGURIDAD%20Y%20VIGILANCIA%20PRIVADA%20DE%20DICIEMBRE%202017%20A%20JUNIO%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

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>

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>

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%2C%20Maricela%20Elizabeth.pdf>

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

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

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>

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

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>

Ley 1010. (2006). Congreso de Colombia. Bogotá, 23 de enero de 2006.

Ley 1090. (2006). Ministerio de la protección Social. Bogotá, 6 de septiembre de 2006.

Ley 1477. (2014). Ministerio del Trabajo. Bogotá, 5 de agosto de 2014.

Ley 1616. (2013). Congreso de Colombia. Bogotá, 21 de enero de 2013.

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/>

Sarrais, 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.

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

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-](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/8476/1/2018_Terry-Sancho-Davila.pdf)

[Sancho-Davila.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/8476/1/2018_Terry-Sancho-Davila.pdf)