Advances in Sciences & Innovation

Advances in Sciences & Innovation, Revista Científica
Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma
https://revistas.unaat.edu.pe/index.php/RU
Volumen 5 / Número 1
ISSN: 2961-2012
https://doi.org/10.61210/asi.v5i1.277

Estrés laboral y calidad del sueño en mujeres comerciantes de un mercado de Tarma, 2026

Work-related stress and sleep quality among female merchants in a market in Tarma, 2026

Jackeline Eveling Mayorca Lunasco
jmayorca@unaat.edu.pe
https://orcid.org/0009-0005-5608-0446
Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

Rossana Inés Hilario Povis
rhilario@unaat.edu.pe
https://orcid.org/0009-0008-7656-2583
Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

Carmen Rocío Ricra Echevarría
cricra@unaat.edu.pe
https://orcid.org/0000-0001-5366-1935
Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

Hans Heinrich Meza Torres
hmeza@unaat.edu.pe
https://orcid.org/0000-0002-4599-8631
Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

Isaid Franciz Minaya Ricra
isaidminaya@hotmail.com
https://orcid.org/0000-0002-9723-5273
GeoVictoria

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés laboral y la calidad del sueño en mujeres comerciantes de un mercado de la provincia de Tarma durante el año 2026. El estudio fue cuantitativo, no experimental, correlacional y transversal. La muestra estuvo conformada por 169 comerciantes, seleccionadas mediante muestreo probabilístico aleatorio simple. La información se recolectó mediante encuestas validadas para medir el estrés laboral y la calidad del sueño. Los resultados demuestran que el 53,8 % de las participantes presentó estrés laboral moderado y el 27,2 % nivel alto. Respecto a la calidad del sueño, el 66,3 % presentó nivel regular y el 13,0 % calidad mala. El análisis inferencial evidenció una correlación positiva alta y

estadísticamente significativa entre ambas variables (ρ = 0,715; p < 0,001), indicando que mayores niveles de estrés laboral se relacionaron con una condición menos favorable del descanso. Además, las dimensiones del estrés laboral: demandas laborales, condiciones de trabajo, relaciones laborales y manifestaciones del estrés, presentaron correlaciones significativas con la calidad del sueño. Se concluye que el estrés laboral se relacionó significativamente con la calidad del sueño en las comerciantes evaluadas.

Palabras clave: Estrés laboral, Calidad de sueño, Mujeres, Comerciantes

ABSTRACT

The present study aimed to determine the relationship between occupational stress and sleep quality among women traders in a market in Tarma Province during 2026. The study used a quantitative, non-experimental, correlational, and cross-sectional design. The sample consisted of 169 traders selected through simple random probabilistic sampling. Data were collected using validated questionnaires designed to measure occupational stress and sleep quality. The results showed that 53.8% of the participants presented moderate occupational stress, while 27.2% presented a high level. Regarding sleep quality, 66.3% presented a regular level and 13.0% showed poor sleep quality. The inferential analysis revealed a strong positive and statistically significant correlation between both variables (ρ = 0.715; p < 0.001), indicating that higher levels of occupational stress were associated with a less favorable sleep condition. In addition, the dimensions of occupational stress—work demands, working conditions, workplace relationships, and stress manifestations—showed significant correlations with sleep quality. It was concluded that occupational stress was significantly related to sleep quality among the traders evaluated.

Keywords: Occupational stress, Sleep quality, Women, Traders.

INTRODUCCIÓN

Como una de las principales actividades desarrolladas por el ser humano, el trabajo ocupa un lugar fundamental en la vida cotidiana ya que permite satisfacer las necesidades económicas, sostener a la familia y mantener una participación activa en la sociedad. Sin embargo, cuando las exigencias del entorno laboral se mantienen de forma continua y superan los recursos personales para afrontarlas, pueden aparecer respuestas físicas y emocionales que afectan el equilibrio del trabajador. En este marco, el estrés laboral y los problemas relacionados con el sueño han adquirido relevancia desde el enfoque de la salud pública y ocupacional, debido a su relación con el bienestar individual, la dinámica familiar y el desempeño en el trabajo (WHO & ILO, 2022; OMS, 2024).

Uno de los riesgos psicosociales de mayor relevancia es el estrés laboral en los entornos de trabajo. Este fenómeno va más allá de ser una mera reacción ante situaciones de presión; se manifiesta como un proceso complejo que emerge cuando las demandas laborales son percibidas como superiores a los recursos que se tienen a disposición para manejarlas. Si esta circunstancia se extiende con el tiempo, puede tener repercusiones en la estabilidad emocional, la salud física y la capacidad de adaptación de los individuos. Numerosos estudios han evidenciado que la exposición prolongada al estrés se asocia con niveles incrementados de agotamiento, problemas cardiovasculares, reducción de la productividad y un deterioro general del bienestar (Eurofound, 2023; European Agency for Safety and Health at Work, 2023).

Entre las manifestaciones más frecuentes asociadas al estrés se encuentran los problemas relacionados con el sueño. Dormir adecuadamente constituye una necesidad básica para el organismo, ya que durante este proceso se producen mecanismos esenciales de recuperación física, regulación emocional y consolidación de funciones cognitivas. No obstante, las preocupaciones derivadas del trabajo, la presión por cumplir responsabilidades y las condiciones laborales adversas pueden alterar significativamente la calidad del descanso. En este sentido, Mao et al. (2023), tras analizar estudios desarrollados en diferentes contextos laborales, encontraron que los trabajadores expuestos a mayores niveles de estrés presentan con mayor frecuencia dificultades para conciliar el sueño, interrupciones nocturnas recurrentes y sensación de descanso insuficiente al despertar. De manera similar, Medic et al. (2022) señalaron que el sueño insuficiente puede afectar la memoria, la atención, la productividad laboral y el bienestar emocional.

El vínculo entre el estrés laboral y la calidad del sueño no se explica únicamente por las demandas propias de la actividad laboral, sino también por condiciones del entorno que pueden vincularse con el bienestar de los trabajadores. Uno de estos factores es la exposición persistente al ruido, frecuente en diversos espacios de trabajo. En este sentido, Yazdanirad et al. (2023) reportaron que el ruido ocupacional se relaciona con una calidad de sueño menos favorable y con mayores niveles de estrés. Asimismo, Mona et al. (2025) señalaron que la calidad del sueño puede cumplir un papel mediador entre la carga laboral y el estrés, lo que evidencia la interacción entre estas variables.

Si bien esta problemática afecta a trabajadores de distintos sectores, las mujeres constituyen un grupo especialmente vulnerable debido a las múltiples responsabilidades que suelen asumir en su vida cotidiana. Junto con sus responsabilidades laborales, muchas mujeres también asumen tareas esenciales dentro del ámbito familiar como: las labores domésticas, el acompañamiento de los hijos y el cuidado de familiares dependientes, esta acumulación de funciones laborales y domésticas pueden aumentar la carga física y emocional que enfrentan en su vida cotidiana. En una revisión sistemática, Guerra et al. (2024) concluyeron que las mujeres trabajadoras presentan una mayor susceptibilidad al estrés cuando las exigencias

laborales se combinan con responsabilidades familiares, situación que repercute directamente en su bienestar físico y psicológico.

La realidad latinoamericana añade elementos que complejizan aún más este contexto, según la CEPAL (2024), una proporción importante de mujeres desarrolla actividades económicas en condiciones de informalidad, caracterizadas por ingresos inestables, limitada protección social y jornadas laborales extensas. De igual manera, el BID (2023) señala que las mujeres continúan concentrándose en sectores económicos donde las condiciones laborales suelen ser más precarias, lo que incrementa la exposición a riesgos psicosociales y a problemas relacionados con la salud mental.

Dentro de este contexto, las comerciantes de mercados representan un grupo ocupacional particularmente expuesto a condiciones que pueden afectar su bienestar, como la necesidad de asegurar ingresos diarios, la competencia comercial, las extensas jornadas de trabajo y la exposición constante a factores ambientales como el ruido y las condiciones climáticas adversas forman parte de su realidad cotidiana. En el Perú, algunos estudios han comenzado a visibilizar esta problemática. Alave Pari (2024) encontró que los comerciantes del Mercado de Ciudad Nueva presentaban niveles importantes de estrés laboral asociados a las exigencias de su actividad económica. De manera similar, Bravo Caqui (2025) identificó que la exposición al ruido ambiental presente en comerciantes de Barranca se relacionaba significativamente con mayores niveles de estrés, evidenciando la influencia del entorno laboral sobre la salud psicológica de los comerciantes.

Los problemas relacionados con el sueño también han sido documentados en esta población, Rumiche Purizaca (2022) reportó que el 86 % de los comerciantes evaluados en el Mercado Modelo de Sullana presentaba una mala calidad de sueño, reflejando una realidad preocupante para la salud ocupacional. De igual manera, estudios desarrollados en comerciantes de Lima han señalado que los problemas del sueño se vinculan con una valoración menos favorable de su bienestar y con mayores dificultades para responder a las demandas del entorno cotidiano.

En Tarma, las mujeres comerciantes constituyen un grupo fundamental para la dinámica económica de los mercados y para el sostenimiento de numerosas familias. Muchas de ellas inician sus actividades durante las primeras horas de la madrugada y culminan sus jornadas al final del día, combinando el trabajo comercial con responsabilidades domésticas y familiares. No obstante, aún se dispone de información científica limitada para explicar cómo estas condiciones influyen en su salud, particularmente en aspectos relacionados con estas dos variables.

Aunque la literatura internacional ha demostrado el vínculo existente entre ambas variables estudiadas, la mayor parte de los estudios se ha desarrollado en trabajadores del sector formal, profesionales de la salud o empleados administrativos. Son limitadas las investigaciones centradas en mujeres comerciantes del sector informal y prácticamente inexistentes aquellas realizadas en mercados de ciudades intermedias de la sierra central peruana. Esta ausencia de evidencia representa una importante brecha de conocimiento que dificulta comprender la realidad de estas trabajadoras y limita el diseño de estrategias de intervención ajustadas a sus necesidades.

En este contexto, este estudio tuvo como finalidad analizar la relación entre el estrés laboral y la calidad del sueño en mujeres comerciantes de un mercado de Tarma durante el año 2026. La evidencia obtenida aportó información para aproximarse a los aspectos vinculados con el bienestar de esta población y servirá como base para proponer acciones de promoción de la salud.

A partir de los antecedentes revisados, se planteó como hipótesis la existencia de un vínculo estadísticamente significativo entre el nivel de estrés laboral y la calidad del sueño en mujeres comerciantes de un mercado de Tarma. En ese sentido, se consideró que, en la medida en que aumenta el estrés laboral, también se presenta una condición menos favorable del descanso en esta población.

METODOLOGÍA

La investigación se realizó desde un enfoque cuantitativo, ya que tuvo como finalidad medir y examinar objetivamente la relación entre el estrés laboral y la calidad del sueño en mujeres comerciantes de un mercado de la provincia de Tarma. Este enfoque permitió recoger información observable, medible y susceptible de análisis estadístico, lo que facilitó la evaluación de las variables de estudio y la comprobación de la hipótesis formulada (Hernández Sampieri & Mendoza, 2022; Creswell & Creswell, 2023).

El estudio tuvo un diseño no experimental, de alcance correlacional y con temporalidad transversal. Fue no experimental, debido a que las variables fueron examinadas en su escenario habitual, sin que los investigadores modificaran intencionalmente su comportamiento. Asimismo, se consideró correlacional porque buscó examinar la relación entre el estrés laboral y la calidad del sueño; y transversal, debido a que los datos fueron recolectados en un solo momento durante el año 2026 (Hernández Sampieri & Mendoza, 2022).

La población estuvo conformada por 300 mujeres comerciantes registradas en la administración del mercado objeto de estudio. Se incluyeron mujeres mayores de 18 años que desarrollaban actividades comerciales de manera permanente y expresaron su disposición para participar de forma libre tras suscribir el consentimiento informado. No fueron consideradas aquellas comerciantes que no estuvieron presentes durante el periodo de recolección de datos, así mismo aquellas que presentaban dificultades para responder los instrumentos o entregaron cuestionarios incompletos.

La muestra estuvo conformada por 169 mujeres comerciantes, cantidad obtenida mediante la fórmula para poblaciones finitas. Para dicho cálculo se consideró un nivel de confianza del 95 %, una proporción esperada de 0,50 y un margen de error del 5 %. La selección de las participantes se efectuó a través de un muestreo probabilístico aleatorio simple, con el propósito de que cada integrante de la población tuviera la misma posibilidad de ser incluida en el estudio, favoreciendo así la representatividad de la muestra (Polit & Beck, 2024).

La información se recopiló mediante encuestas aplicadas en forma presencial e individual a las participantes. Para evaluar el estrés laboral, se utilizó un instrumento elaborado con base en la Escala de Estrés Laboral OIT–OMS, adaptado a las características laborales de las comerciantes de mercado. El instrumento estuvo integrado por 12 preguntas, distribuidas en cuatro componentes: demandas laborales, condiciones de trabajo, relaciones laborales y manifestaciones del estrés. Las respuestas se organizaron en una escala Likert de cinco alternativas.

La calidad del sueño fue evaluada mediante un cuestionario elaborado a partir de los componentes principales del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (*Pittsburgh Sleep Quality Index* – PSQI), herramienta ampliamente empleada en estudios sobre descanso y salud (Buysse et al., 1989). El cuestionario estuvo integrado por ocho ítems dirigidos a valorar la conciliación del sueño, los despertares nocturnos, la duración del descanso, la sensación de recuperación al despertar, la somnolencia diurna y la valoración global del descanso.

La pertinencia del contenido de los instrumentos se estableció mediante juicio de expertos, quienes contaban con experiencia en investigación, salud ocupacional y metodología científica. Además, se efectuó un pilotaje con participantes de características similares a la población objetivo, con el fin de comprobar la claridad de las preguntas y estimar la consistencia interna de los instrumentos a través del alfa de Cronbach. Para interpretar este coeficiente, se consideraron aceptables los valores iguales o superiores a 0,70, según los criterios recomendados para estudios en ciencias de la salud (Polit & Beck, 2024).

El trabajo de campo se realizó previa coordinación con la administración del mercado y las participantes. Antes de la aplicación de los instrumentos se explicó el propósito de la investigación, se resolvieron las dudas formuladas y se obtuvo el consentimiento informado de cada participante. Posteriormente, los cuestionarios fueron aplicados en horarios que no interfirieran con las actividades comerciales. La información recopilada fue revisada, codificada y organizada en una base de datos para su procesamiento estadístico.

El procesamiento de la información incluyó procedimientos de estadística descriptiva e inferencial. En la fase descriptiva, se utilizaron medidas de frecuencia, proporción y tendencia central para describir el comportamiento de las variables analizadas. Posteriormente, la normalidad de los datos fue evaluada mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Debido a la distribución observada, el vínculo estadístico entre ambas variables fue analizado mediante el coeficiente Rho de Spearman, adoptando como punto de corte para la significancia un valor de $p < 0,05$ (Field, 2024).

En el componente ético, el estudio se condujo de acuerdo con los principios vinculados al respeto de la autonomía, el beneficio, la prevención del daño y la justicia, considerados esenciales en estudios que involucran participantes humanos (Belmont Report, 1979). La participación de las comerciantes fue voluntaria y se aseguró la reserva de los datos, la protección de su identidad y el uso de la información recopilada únicamente con fines científicos. De igual manera, se resguardaron sus derechos y dignidad durante todo el proceso investigativo.

RESULTADOS

Los hallazgos fueron organizados de acuerdo con los objetivos definidos para la investigación. En primer lugar, se describieron los resultados vinculados al nivel de estrés laboral y a la calidad del sueño en las mujeres comerciantes participantes. Posteriormente, se presentó el análisis inferencial orientado a establecer la relación entre ambas variables, así como el vínculo estadístico entre cada dimensión del estrés laboral y la calidad del sueño. Para interpretar correctamente esta última variable, se consideró que una puntuación más elevada representa una condición menos favorable del descanso.

Tabla 1
Nivel de estrés laboral

Nivel	Rango	n	%
Bajo	12-27	32	18.9
Moderado	28-43	91	53.8
Alto	44-60	46	27.2

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 1 se observa que el nivel de estrés laboral predominante fue el moderado, identificado en 91 participantes, equivalente al 53,8 % de la muestra. Asimismo, 46 comerciantes presentaron un nivel alto de estrés laboral, lo que representó el 27,2 %, mientras que 32 participantes evidenciaron un nivel bajo, correspondiente al 18,9 %.

En conjunto, el 81,0 % de las mujeres comerciantes se ubicó entre los niveles moderado y alto de estrés laboral. Este resultado muestra que una proporción considerable de participantes presentó algún grado relevante de estrés asociado a su actividad laboral.

Tabla 2
Calidad del sueño

Nivel	Rango	n	%
Buena	0-8	35	20.7
Regular	9-16	112	66.3
Mala	17-24	22	13.0

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 2 se observa que la calidad del sueño predominante fue regular, identificada en 112 participantes, equivalente al 66,3 % de la muestra. Asimismo, 35 comerciantes presentaron buena calidad del sueño, lo que representó el 20,7 %, mientras que 22 participantes evidenciaron mala calidad del sueño, correspondiente al 13,0 %.

En conjunto, el 79,3 % de las mujeres comerciantes presentó una calidad del sueño entre regular y mala. Este resultado evidencia que una proporción importante de participantes no alcanzó una calidad de sueño favorable según los rangos establecidos en el estudio.

Tabla 3:
Correlación entre estrés laboral y calidad del sueño

Relación	Rho	p	Interpretación	Decisión
Estrés laboral vs Calidad del sueño	0.715	<0.001	Positiva alta	Rechaza H0

Nota. Elaboración propia. ρ = coeficiente de correlación de Spearman. Un mayor puntaje en calidad del sueño representa una condición menos favorable del descanso.

En la Tabla 3 se evidenció una correlación positiva alta entre el estrés laboral y la calidad del sueño en las mujeres comerciantes participantes ($\rho = 0{,}715$; $p < 0{,}001$). Este hallazgo señaló que, conforme aumentaron los niveles de estrés laboral, también se incrementaron las puntuaciones de la variable calidad del sueño. Considerando que una mayor puntuación representa una condición menos favorable del descanso, los resultados indicaron que el estrés laboral se relacionó significativamente con una peor calidad del sueño.

Además, el valor de significancia obtenido fue inferior al criterio establecido de $p < 0{,}05$, lo que confirmó la existencia de una relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Tabla 4

Correlación de dimensiones con calidad del sueño

Dimensión	Rho	p	Dirección	Interpretación
Demandas laborales	0.627	<0.001	Positiva	Significativa
Condiciones de trabajo	0.630	<0.001	Positiva	Significativa
Relaciones laborales	0.615	<0.001	Positiva	Significativa
Manifestaciones de estrés	0.655	<0.001	Positiva	Significativa

Nota. Elaboración propia. ρ = coeficiente de correlación de Spearman. Un mayor puntaje en calidad del sueño representa una condición menos favorable del descanso.

En la Tabla 4 se observa que las cuatro dimensiones del estrés laboral presentaron correlaciones positivas altas y estadísticamente significativas con la calidad del sueño. La mayor correlación se identificó en la dimensión manifestaciones de estrés (ρ = 0,655; p < 0,001), seguida de condiciones de trabajo (ρ = 0,630; p < 0,001), demandas laborales (ρ = 0,627; p < 0,001) y relaciones laborales (ρ = 0,615; p < 0,001).

Estos resultados indican que, a mayores puntuaciones en las dimensiones del estrés laboral, se presentaron mayores puntuaciones en la variable calidad del sueño. Dado que un mayor puntaje en esta variable representa una condición menos favorable del descanso, se evidencia que las dimensiones del estrés laboral se relacionaron significativamente con una peor calidad del sueño en las mujeres comerciantes participantes.

DISCUSIÓN

Esta investigación tuvo como propósito analizar el vínculo entre el estrés laboral y la calidad del sueño en mujeres comerciantes de un centro de abasto de Tarma durante el año 2026. Los resultados mostraron una asociación directa, de magnitud alta y con significancia estadística entre ambas variables (ρ = 0,715; p < 0,001). Esto evidenció que, conforme aumentaron los valores de estrés laboral, también se incrementaron los puntajes relacionados con la calidad del sueño. Debido a que una mayor puntuación en esta variable representa una condición menos favorable del descanso, se identificó que el estrés laboral guardó relación significativa con una peor calidad del sueño en las participantes. Este hallazgo brindó respaldo estadístico a la hipótesis planteada y resaltó la necesidad de abordar la salud ocupacional en mujeres comerciantes del sector informal.

Respecto al estrés laboral, los resultados evidenciaron mayor concentración de participantes en los niveles moderado (53,8 %) y alto (27,2 %), lo que representó en conjunto el 81,0 % de la muestra. Este resultado guardó similitud con lo informado por Alave Pari (2024), quien reportó niveles relevantes de estrés laboral en comerciantes, vinculados con las exigencias propias de su actividad económica. En el caso de las mujeres comerciantes de Tarma, esta situación podría asociarse con la extensión de las jornadas de trabajo, la necesidad de generar ingresos diarios y la presencia de responsabilidades familiares. De igual manera, el hallazgo fue concordante con Guerra et al. (2024), quienes señalaron que la combinación de demandas laborales y familiares puede relacionarse con mayor susceptibilidad al desgaste emocional en mujeres trabajadoras.

Respecto a la calidad del sueño, se observó que el 66,3 % de las comerciantes presentó una calidad regular y el 13,0 % una calidad mala. En conjunto, el 79,3 % de la muestra no alcanzó una calidad de sueño favorable, mientras que solo el 20,7 % presentó buena calidad del sueño. Este hallazgo fue cercano a lo reportado por Rumiche Purizaca (2022), quien identificó una alta

proporción de mala calidad del sueño en comerciantes del norte peruano. De manera similar, estos hallazgos se relacionaron con lo planteado por Medic et al. (2022), quienes señalaron que los problemas del sueño pueden vincularse con alteraciones en la memoria, menor capacidad de concentración y dificultades en la regulación emocional.

En el análisis de las dimensiones del estrés laboral, la asociación más alta con la calidad del sueño se identificó en la dimensión manifestaciones de estrés ($\rho = 0,655$; $p < 0,001$). Este hallazgo sugiere que síntomas como tensión, cansancio, preocupación persistente y dificultad para relajarse se relacionaron con una calidad de descanso menos favorable. Del mismo modo, las dimensiones condiciones de trabajo ($\rho = 0,630$; $p < 0,001$) y demandas laborales ($\rho = 0,627$; $p < 0,001$) mostraron correlaciones positivas altas y estadísticamente significativas con la calidad del sueño. Estos resultados fueron concordantes con lo informado por Bravo Caqui (2025), quien reportó una asociación entre la contaminación sonora y el estrés en comerciantes. Asimismo, se relacionaron con lo señalado por Yazdanirad et al. (2023), quienes indicaron que la exposición ocupacional al ruido puede vincularse con problemas del sueño y mayores niveles de estrés.

Por último, la dimensión relaciones laborales presentó el coeficiente de correlación más bajo frente a las demás dimensiones evaluadas; no obstante, conservó una relación positiva alta y estadísticamente significativa con la calidad del sueño ($\rho = 0,615$; $p < 0,001$). Este hallazgo sugiere que las interacciones propias del contexto laboral, como el trato con clientes, proveedores y compañeras de trabajo, también se vincularon con una calidad de descanso menos favorable en las mujeres comerciantes participantes.

Los resultados obtenidos aportaron evidencia relevante sobre la relación entre el estrés laboral y la calidad del sueño en mujeres comerciantes de un mercado de Tarma, una población que suele recibir menor atención dentro de los estudios de salud ocupacional. A diferencia de otros grupos laborales más estudiados, las comerciantes del sector informal desarrollan sus actividades en condiciones particulares, caracterizadas por jornadas prolongadas, exigencias económicas diarias, exposición a factores ambientales y responsabilidades familiares que pueden vincularse con su bienestar físico y emocional.

En ese sentido, los hallazgos de esta investigación permitieron visibilizar una problemática que no solo compromete el descanso nocturno, sino también la salud integral de las mujeres comerciantes. La asociación encontrada entre el estrés laboral y una peor calidad del sueño sugiere la necesidad de fortalecer acciones preventivas desde el enfoque de promoción de la salud, educación sanitaria y vigilancia de riesgos psicosociales en espacios comerciales. Estas acciones podrían orientarse a la identificación temprana del estrés, la mejora de hábitos de descanso, la organización de pausas activas, el fortalecimiento de redes de apoyo y la sensibilización sobre el autocuidado en el contexto laboral.

Asimismo, el estudio contribuyó a generar información local útil para la planificación de intervenciones desde enfermería, salud ocupacional y gestión municipal, considerando las características propias del comercio informal en ciudades intermedias como Tarma. Por ello, se considera importante continuar desarrollando investigaciones en esta población, incorporando variables laborales, familiares y ambientales que permitan comprender con mayor profundidad los factores asociados al bienestar de las mujeres comerciantes.

CONCLUSIONES

- Se determinó una relación positiva alta y estadísticamente significativa entre el estrés laboral y la calidad del sueño en mujeres comerciantes de un mercado de Tarma durante

el año 2026 (ρ = 0,715; p < 0,001). Este hallazgo permitió evidenciar que, a mayores niveles de estrés laboral, se presentaron mayores puntuaciones en la variable calidad del sueño; dado que un mayor puntaje representa una condición menos favorable del descanso, se concluyó que el estrés laboral se relacionó significativamente con una peor calidad del sueño en las participantes.

- Se identificó que el nivel de estrés laboral predominante fue moderado, presente en el 53,8 % de las participantes, seguido del nivel alto con 27,2 %. En conjunto, el 81,0 % de las mujeres comerciantes presentó niveles moderados y altos de estrés laboral, lo que evidenció una presencia importante de esta condición en la población estudiada.

- Se identificó que la calidad del sueño predominante fue regular, presente en el 66,3 % de las participantes, seguida de la calidad buena con 20,7 % y la calidad mala con 13,0 %. En conjunto, el 79,3 % de las mujeres comerciantes presentó una calidad del sueño entre regular y mala, lo que evidenció que una proporción considerable de la población estudiada no alcanzó una condición favorable de descanso.

- Se evidenció que todas las dimensiones del estrés laboral se relacionaron de manera positiva alta y estadísticamente significativa con la calidad del sueño. La mayor correlación se presentó en la dimensión manifestaciones de estrés (ρ = 0,655; p < 0,001), seguida de condiciones de trabajo (ρ = 0,630; p < 0,001), demandas laborales (ρ = 0,627; p < 0,001) y relaciones laborales (ρ = 0,615; p < 0,001). Estos resultados permitieron concluir que las diferentes dimensiones del estrés laboral se asociaron con una condición menos favorable del descanso en las mujeres comerciantes participantes.

- Los hallazgos del estudio resaltaron la importancia de considerar el estrés laboral y la calidad del sueño como aspectos relevantes para la salud ocupacional de las mujeres comerciantes. En ese sentido, se evidenció la necesidad de fortalecer acciones preventivas, educativas y de promoción de la salud orientadas al cuidado del bienestar físico y emocional en esta población.

REFERENCIAS

Alave Pari, A. (2024). Estilos de vida y estrés laboral en comerciantes del Mercado de Ciudad Nueva [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Tacna].

American Academy of Sleep Medicine. (2023). Sleep and women's health. American Academy of Sleep Medicine. https://aasm.org

Banco Interamericano de Desarrollo. (2023). Mujeres y empleo informal en América Latina. BID. https://www.iadb.org

Belmont Report. (1979). Ethical principles and guidelines for the protection of human subjects of research.

Bravo Caqui, M. (2025). Contaminación sonora y estrés en comerciantes del Mercado Modelo de Barranca [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Barranca].

Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Research, 28(2), 193–213.

Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2024). Panorama social de América Latina 2024. Naciones Unidas. https://www.cepal.org

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). Research design (6th ed.). Sage.

Eurofound. (2023). Working conditions and workers' health in Europe. Publications Office of the European Union. https://www.eurofound.europa.eu

European Agency for Safety and Health at Work. (2023). Psychosocial risks and mental health in the workplace. EU-OSHA. https://osha.europa.eu

Field, A. (2024). Discovering statistics using IBM SPSS Statistics (6th ed.). Sage.

Guerra, D. N., García-Hurtado, D., Roman-Acosta, D., & Rodríguez-Torres, E. (2024). Work stress and its influence on female performance: A systematic review. Journal of Lifestyle and SDGs Review, 4(3), e03681. https://doi.org/10.47172/2965-730X.SDGsReview.v4.n03.pe03681

Hernández Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2022). Metodología de la investigación (2.ª ed.). McGraw-Hill.

Mao, Y., Raju, G., & Zabidi, M. A. (2023). Association between occupational stress and sleep quality: A systematic review. Nature and Science of Sleep, 15, 931–947. https://doi.org/10.2147/NSS.S409362

Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. H. (2022). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. Nature and Science of Sleep, 14, 211–227. https://doi.org/10.2147/NSS.S344078

Mona, L. F., Luthfa, I., Abdurrouf, M., & Rochmawati, D. H. (2025). The mediating role of sleep quality in the relationship between workload and employees' job stress: A systematic review. Journal of Occupational Health, 67(1), 1–15.

Organización Mundial de la Salud. (2024). Mental health at work. World Health Organization. https://www.who.int

Organización Panamericana de la Salud. (2023). Salud mental y trabajo en América Latina y el Caribe. OPS. https://www.paho.org

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2024). Nursing research (12th ed.). Wolters Kluwer.

Rumiche Purizaca, K. (2022). Calidad del sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Piura].

World Health Organization, & International Labour Organization. (2022). Mental health at work: Policy brief. World Health Organization & International Labour Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052

Yazdanirad, S., Khoshakhlagh, A. H., Al Sulaie, S., Drake, C. L., & Wickwire, E. M. (2023). The effects of occupational noise on sleep: A systematic review. Sleep Medicine Reviews, 72, 101846. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2023.101846