

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA
UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
CHORRILLOS
2022**

TESIS

**PRESENTADA POR BACHILLER
MIRIAN MILAGROS LAZO MUNAYCO**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

LIMA – PERÚ

2023

Asesora: Mg. Jessica Carol Diaz Godiño
Código ORDIC: 0000 – 0001 – 7420 - 6034

Tesista: Mirian Milagros Lazo Munayco
Código ORDIC: 0009 – 0008 – 0652 - 5808

Línea de investigación: Salud Mental

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por mantener mi fe de acabar mi carrera.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Por la oportunidad de tener una educación para mi formación profesional y tener los recursos para poder finalizar sin más obstáculos.

A la Directora de Escuela Profesional de Enfermería

Por hacer lo posible de tener viable la aplicación de este estudio.

A mi asesora

Por ser paciente, amable, brindar su tiempo y tener compromiso de poder asesorarme en este trabajo de tesis.

DEDICATORIA

A mis padres por siempre motivarme e impulsarme a tener una educación y ser una profesional competente.

A mis hermanos por ser mis guías en este camino de la vida.

RESUMEN

Introducción: La calidad de sueño es una de las necesidades básicas más importantes del estudiante, sobre todo porque de ello depende tener un buen desempeño para aprender todo lo posible, con mayor motivo en los últimos ciclos de carrera. Si el sueño es afectado, interfiere perjudicialmente en los aspectos personales, sociales y laborales del estudiante. La Organización Mundial de la Salud (OMS)¹ indica que el 40% de la población tiene trastornos del sueño. **Objetivo:** Determinar la calidad del sueño de los estudiantes de Enfermería de X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, sede Chorrillos 2022. **Metodología:** Estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo, de diseño no experimental y transversal. Población compuesta por estudiantes de las Escuela Profesional de Enfermería del X ciclo, seleccionados por muestreo censal de 60 estudiantes. La técnica fue la encuesta y para ello se utilizó el Instrumento Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg. **Resultados:** Según la información demográfica recolectada el 95% de los estudiantes son de sexo femenino. El 92% de los estudiantes de Enfermería tiene una mala calidad de sueño. La calidad subjetiva es buena 45%, la latencia del sueño es de 31 a 60 minutos 33%, la duración al dormir es de 5 a 6 horas 61%, el 33% de los estudiantes presentan eficiencia en un >85%, los estudiantes presentan alteraciones en el sueño una o dos veces a la semana en un 43%, el 88% no utiliza medicamentos para dormir, el 50% presentan disfunción diurna una o dos veces a la semana.

Palabras clave: Sueño, Calidad de sueño, Estudiantes de Enfermería.

ABSTRACT

Introduction: The quality of sleep is one of the most important basic needs of the student, especially since having a good performance depends on it to learn as much as possible, with greater reason in the last cycles of the career. If sleep is affected, it interferes detrimentally in the student's personal, social and work aspects. The World Health Organization (WHO)¹ indicates that 40% of the population has sleep disorders. **Objective:** To determine the quality of sleep of Nursing students of the X cycle of the San Juan Bautista Private University, Chorrillos 2022 campus. **Methodology:** Study with a quantitative, descriptive approach, non-experimental and cross-sectional design. Population made up of students from the Professional Nursing School of the X cycle, selected by census sampling of 60 students. The technique was the survey and for this the Pittsburgh Sleep Quality Index Instrument was used. **Results:** According to the demographic information collected, 95% of the students are female. 92% of Nursing students have a poor quality of sleep. Subjective quality is good 45%, sleep latency is 31 to 60 minutes 33%, duration of sleep is 5 to 6 hours 61%, 33% of students show >85% efficiency, students 43% present sleep disturbances once or twice a week, 88% do not use sleep medications, 50% present daytime dysfunction once or twice a week.

Keywords: Sleep, Sleep quality, Nursing students.

PRESENTACIÓN

Para los estudiantes universitarios es esencial tener un buen descanso para tener las energías de absorber los conocimientos que la universidad les imparte en su formación profesional, sin embargo, muchos alumnos se ven afectados por diversos factores que disminuye el estado de una buena calidad de sueño. Además, si no es identificado a tiempo puede causar dificultades a nivel, personal, social o laboral.

El objetivo de esta investigación fue determinar la calidad del sueño de los estudiantes de Enfermería de X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, sede Chorrillos 2022. Su propósito es que en base a los resultados de esta investigación se busquen soluciones con la finalidad de encaminar a los alumnos de la carrera de enfermería en la planificación de su tiempo y mejorar hábitos que le permitan tener una óptima calidad de sueño.

Este trabajo de investigación está estructurado por capítulos: **Capítulo I:** El problema, **Capítulo II:** Marco Teórico, **Capítulo III:** Metodología de la Investigación, **Capítulo IV:** Análisis de Resultados, **Capítulo V:** Conclusiones y Recomendaciones, Referencias Bibliográficas, Bibliografía y Anexos.

ÍNDICE

CARÁTULA	i
ASESOR Y TESISISTA	ii
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
PRESENTACIÓN	viii
ÍNDICE	ix
INFORME DE ANTIPLAGIO	xi
LISTA DE TABLAS	xii
LISTA DE GRÁFICOS	xv
LISTA DE ANEXOS	xvv
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	16
I.b Formulación del problema	18
I.c Objetivos	18
I.c.1 Objetivo general	18
I.c.2 Objetivos específicos	18
I.d Justificación	19
I.e Propósito	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	21
II.a Antecedentes Bibliográficos	21
II.b Base teórica	24
II.c Variable	30

II.d Definición Operacional de Términos	31
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	32
III.a Tipo de Estudio	32
III.b. Área de estudio	32
III.c Población y muestra	32
III.d. Técnicas de recolección de datos	33
III.e. Diseño de recolección de datos	34
III.f Procesamiento y análisis de datos	35
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	37
IV.a. Resultados	37
IV. b Discusión	46
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	50
V.a Conclusiones	50
V.b. Recomendaciones	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	52
BIBLIOGRAFÍA	60
ANEXOS	58

INFORME DE ANTIPLAGIO

TESIS FINAL JURADO

INFORME DE ORIGINALIDAD

23% INDICE DE SIMILITUD	23% FUENTES DE INTERNET	8% PUBLICACIONES	14% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	9%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	1%
6	docplayer.es Fuente de Internet	1%
7	repositorio.utea.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	www.elsevier.es Fuente de Internet	1%
9	www.grafiati.com Fuente de Internet	1%



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 12/09/23

NOMBRE DEL AUTOR (A) / ASESOR (A):

MIRIAN MILAGROS LAZO MUNAYCO /MG. JESSICA CAROL DIAZ GODIÑO

TIPO DE PROINVESTIGACIÓN:

- | | |
|---------------------------------------|-------|
| • PROYECTO | () |
| • TRABAJO DE INVESTIGACIÓN | () |
| • TESIS | (X) |
| • TRABAJO DE SUFFICIENCIA PROFESIONAL | () |
| • ARTICULO | () |
| • OTROS | () |

INFORMO SER PROPIETARIO (A) DE LA INVESTIGACIÓN VERIFICADA POR EL SOFTWARE ANTIPLAGIO TURNITIN, EL MISMO TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO: CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA CHORRILLOS 2022

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 23 %

Conformidad Autor:

Nombre: MIRIAN MILAGROS LAZO MUNAYCO

DNI: 75526210

Huella:



Conformidad Asesor:

Nombre: JESSICA CAROL DIAZ GODIÑO

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: Datos generales de los estudiantes de Enfermería de X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2022.	38

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1: Calidad de sueño de los estudiantes de Enfermería de X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2022.	39
Gráfico 2: Calidad de Sueño en estudiantes de Enfermería según dimensión Subjetiva del Sueño. Universidad Privada San Juan Bautista. Chorrillos 2022.	40
Gráfico 3: Calidad de Sueño en estudiantes de Enfermería según dimensión Latencia del Sueño. Universidad Privada San Juan Bautista. Chorrillos 2022.	41
Gráfico 4: Calidad de Sueño en estudiantes de Enfermería según dimensión Duración al Dormir. Universidad Privada San Juan Bautista. Chorrillos 2022.	42
Gráfico 5: Calidad de Sueño en estudiantes de Enfermería según dimensión Eficiencia del sueño. Universidad Privada San Juan Bautista. Chorrillos 2022.	43
Gráfico 6: Calidad de Sueño en estudiantes de Enfermería según dimensión Alteraciones del Sueño. Universidad Privada San Juan Bautista. Chorrillos 2022.	44
Gráfico 7: Calidad de Sueño en estudiantes de Enfermería según dimensión Uso de Medicamentos para Dormir. Universidad Privada San Juan Bautista. Chorrillos 2022	45
Gráfico 8: Calidad de Sueño en estudiantes de Enfermería según dimensión Disfunción Diurna. Universidad Privada San Juan Bautista. Chorrillos 2022.	46

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1: Operacionalización de Variables	62
ANEXO 2: Instrumento	64
ANEXO 3: Confiabilidad de Instrumento	68
ANEXO 4: Escala de valoración del instrumento	69
ANEXO 5: Consentimiento Informado	70

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

I.a. Planteamiento del problema

A nivel mundial en la población los trastornos del sueño son del 40%, estos resultados son manifestados por la Organización Mundial de Salud (OMS)¹, además se cuenta que la población general en un 10% a un 15% sufre de insomnio crónico.² En un estudio de Canadá acerca de las conductas de riesgo para la salud demuestra que el 75,6% de estudiantes de ocho universidades no dormían lo suficiente.³ Estudios españoles hallaron que el 83% de estudiantes tiene altas prevalencias del sueño y la principal razón por la cual no duermen es por estudiar en extensas jornadas.⁴

Un estudio en Canadá sugirió que los estudiantes con mal sueño tienen un mayor riesgo de tener un bajo rendimiento, poca motivación, disminución de la autoeficacia incluso un riesgo mayor de tener depresión que lo mencionado anteriormente tienen un efecto indirecto sobre sus calificaciones. Por consiguiente, la deficiencia de sueño es un factor de riesgo para otras afecciones de salud las cuales incluyen la obesidad, diabetes, enfermedades del corazón y el problema de sueño sin resolver a largo plazo en el estudiante tiene un efecto negativo.³

En el caso de Latinoamérica, estudios precisaron que los estudiantes de medicina son malos dormidores 76,33%.⁵ Dentro de este marco, en Chile se evidencia que los jóvenes son la población más afectada en un 64,8%.⁶ Además, hay un gran porcentaje de “malos dormidores” según el índice de Pittsburg. Estudios en Argentina 83%, Perú% 85%, Colombia 76,5%, Panamá 67,6% y Paraguay 66% indican que los jóvenes universitarios unas graves alteraciones en los patrones del sueño.⁷

Las horas de clases, horas invertidas en tareas extras, las prácticas hospitalarias, estudiar para los exámenes, así como el tiempo que se toma del traslado de un lugar a otro, son factores que alteran el patrón del sueño.¹⁰ Se ha considerado que los estudiantes son parte de la población

con más predisposición a presentar problemas en el sueño. Algunos estudios explican la pobre calidad de sueño como una respuesta adaptativa ante las responsabilidades académicas, laborales y sociales, las cual estar despiertos por un buen tiempo es una exigencia.⁴

Estudios indican que en el Perú que los universitarios tienen una mala calidad del sueño, esto en un problema que se da en efecto al constante requerimiento académico y eminente estrés que se presenta.⁸ En particular aquellos que estudian enfocados en ciencias de la salud, que en efecto tienen una elevada prevalencia de problemas del sueño cuya frecuencia de trastornos del sueño es variable entre el 50% y 70%.⁹ Se ha verificado en una investigación peruana que el 73,6% de estudiantes de medicina en el último ciclo tiene una mala calidad del sueño.¹⁰

Debe señalarse que en un estudio de la Facultad de Medicina en la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo (USAT).⁹ en Lambayeque se observa la misma realidad en la que 3 de cada 5 estudiantes tiene una mala calidad del sueño durante las prácticas hospitalarias. Este número disminuye cuando están en el tiempo de vacaciones, pero las proporciones y el porcentaje siguen elevadas si dichos datos son comparados con la población en general.

Durante la permanencia en las aulas de clase se puede observar que mucho de los estudiantes tienen dificultad de no poder dormir durante la noche, que es el tiempo ideal para tener un buen estado en el sueño. La demanda universitaria tales como los trabajos, exámenes, el tiempo invertido para investigar algún tema, estudiar y las sobrecargas familiares, sociales o laborales es aquello que en consecuencia hace que el estudiante se auto prive del sueño.

Los motivos anteriormente mencionados pueden provocar que el estudiante baje su rendimiento académico o laboral, no preste atención en clases, tenga fatiga, ansiedad, estrés, depresión, conductas somnolientas, irritabilidad y en un lapso de tiempo prolongado puede causarles algunas enfermedades físicas como también mentales.

En la universidad frecuentemente se observó a muchos de los estudiantes de enfermería quedarse dormidos durante clases, o aprovechar el receso para dormir hasta incluso llegar tarde porque se quedaron dormidos. Algunos de ellos refieren: “Me quedé dormida, tuve cierre en el trabajo y no escuché el despertador del celular.”, “Tengo sueño, no dormí bien anoche porque estuve haciendo la tarea”, “Después de estudiar fui al trabajo y salí tarde, no me dio tiempo para estudiar, pero tuve que hacerlo durante la noche por eso que no pude dormir bien”.

I.b Formulación del problema

¿CÓMO ES LA CALIDAD DEL SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL X CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA, CHORRILLOS 2022?

I.c Objetivos

I.c.1 Objetivo general

Determinar la calidad del sueño de los estudiantes de Enfermería de X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, sede Chorrillos 2022.

I.c.2 Objetivos específicos

Identificar la calidad del sueño de los estudiantes de Enfermería del X ciclo en cada una de sus dimensiones:

- Calidad subjetiva del sueño
- Latencia del sueño
- Duración del sueño
- Eficiencia del sueño
- Perturbaciones del sueño
- Uso de medicamentos para dormir
- Disfunción diurna

I.d Justificación

Justificación teórica: Este trabajo se justifica con el modelo del Cuidado Humano de Regina Vera Waldow. Dicho modelo ve al ser humano, en este caso, estudiante universitario, como un ser holístico en la cual el cuidado se da en todas sus dimensiones. El cuidador identifica las dificultades e impulsa a los estudiantes universitarios a mejorar hábitos para poder tener una óptima calidad de sueño y así elevar el desempeño académicos.

Justificación práctica: La investigación es importante debido a que con los resultados se podrá saber si existe alguna dificultad con la calidad de sueño. Esto servirá de apoyo para los estudiantes, a fin de hacer un mejor control de su tiempo, aprendiendo a organizarse para realizar los deberes académicos y poder estudiar los exámenes anticipadamente de acuerdo a las demandas que la universidad exige. Por lo que tendrán presente el mejorar su tiempo de dormir, descansar y así obtener una mejor calidad de sueño que es esencial para la salud.

Justificación metodológica: Este estudio es fundamental de modo que los resultados contribuirán a brindar más información sobre la calidad de sueño en estudiantes universitarios. De la misma forma este trabajo de investigación aspira a crear o responder a vacíos de conocimientos, además, será de utilidad en investigaciones posteriores.

I.e Propósito

Actualmente los estudiantes universitarios y específicamente los que estudian Enfermería están pasando por momentos que demandan tiempo de su vida, como lo es el trabajo que tienen para sustentar sus estudios o el internado que es parte de la formación profesional el cual les quita horas de sueño y altera su calidad de la misma, por lo que a partir de los resultados adquiridos en esta investigación se busquen soluciones con la finalidad de encaminar a los estudiantes de enfermería en la regulación de

su tiempo que contribuirá a mejorar hábitos para posibilitar una óptima calidad de sueño.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

II.a Antecedentes Bibliográficos

Internacionales

Bautista y Taipei⁷, en 2019 realizaron un estudio cuantitativo, analítico con corte transversal cuyo objetivo fue determinar la **CALIDAD DE SUEÑO Y SUS FACTORES ASOCIADOS EN LOS INTERNOS DE LA CARRERA MEDICINA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA**. Contaron con la participación de 141 internos de medicina. Utilizaron la estadística descriptiva y para la relación con los factores asociados y la calidad de sueño utilizaron la prueba del chi cuadrado. Los resultados según el Índice de Pittsburg el 99,3% tuvieron una mala calidad de sueño. Los resultados alegan cifras muy altas e inquietantes en los internos de la carrera de medicina con respecto a una calidad del sueño mala, no se encontró relación con los factores manifestados en esta investigación.

Flores-Flores, et al¹³, en el año 2019 realizó un estudio descriptivo de corte transversal cuyo objetivo fue describir **LA CALIDAD DEL SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO SEDE CONCEPCIÓN, DURANTE EL PRIMER SEMESTRE DEL AÑO 2019**. La población conformada por 147 estudiantes de 1 al 4to año de la carrera de medicina. Datos recolectados median el índice de Calidad de Sueño de Pittsburg. Encontraron que el 91,8% de los estudiantes presentaron una mala calidad de sueño. Concluyeron que los estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, sede Concepción, presentaron una mala calidad de sueño, el cual podría ser causado por múltiples factores, que influye en su calidad.

Gómez, et al¹⁰, en el año 2018 desarrollaron un estudio observacional prospectivo y longitudinal cuyo objetivo fue evaluar los **CAMBIOS EN LA CALIDAD DE SUEÑO, SOMNOLENCIA DIURNA, ANSIEDAD Y**

DEPRESIÓN AL INICIO Y AL FINAL DEL INTERNADO MÉDICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA. Utilizó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh como instrumento, escala de somnolencia Epworth e inventarios de ansiedad de Beck, así como las pruebas estadísticas McNemar para calidad de sueño y Wilcoxon para somnolencia diurna, ansiedad y depresión. Dieron como respuesta que al finalizar el internado hospitalario acrecentaron la exigua calidad de sueño pasando de 55,6% a un 84,4%, la somnolencia diurna y los niveles de ansiedad. Los alumnos del estudio presentaron cambios significativos en los trastornos del sueño, la ansiedad y las prevalencias en depresión se elevaron al final del internado médico.

Nacionales

Silva-Cornejo ¹⁴, en el año 2021 desarrollo un estudio descriptivo de corte transversal con el objetivo de identificar la **CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIA DE LA SALUD EN UN UNIVERSIDAD PÚBLICA PERUANA.** La población conformada por 153 estudiantes de 5 escuelas profesionales, seleccionados aleatoriamente. Se efectuó el instrumento de Calidad de Sueño de Pittsburg. Encontró que la calidad subjetiva de sueño de los estudiantes fue buena 47,1% y mala 42,5%. Las carreras universitarias que tienen la perturbación de sueño, merecen atención y tratamiento médico tienen los porcentajes en orden descendente: Enfermería 19%, Odontología 17,6%, Farmacia y Bioquímica 16,3%, Obstetricia 15% y Medicina 13,7%.

Paredes ⁸, en el año 2018 realizó un estudio descriptivo no experimental cuyo propósito fue determinar **LA CALIDAD DE SUEÑO E HIGIENE DEL SUEÑO Y SOMNOLENCIA DIURNA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA.** Participaron una totalidad de 253 estudiantes. Utilizó el Test de Índice de calidad de sueño de Pittsburg y el Test de Índice de higiene del sueño y Test de Escala de somnolencia diurna de somnolencia diurna de Epworth. Como resultado 179 estudiantes representan un 70,8% de una mala calidad de sueño, el

64,8% presentan Mala higiene del sueño. El Grupo 1 tiene el nivel más alto con 13,4% Buena calidad del sueño y 32,8% Mala calidad del Sueño.

Mego¹¹, en el año 2018 desarrolló un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional por conveniencia, cuyo objetivo fue establecer **LA CALIDAD DEL SUEÑO DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL CICLO VII, VIII Y IX Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTOS ACADÉMICO, UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA, JUNIO 2017**. De muestreo probabilístico por conveniencia, en el que participaron 70 estudiantes y aplicó el cuestionario Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg. Como resultado, el 97% de los estudiantes tienen pésima calidad de sueño. Los estudiantes de enfermería que tiene exigua calidad del sueño afectan su rendimiento académico.

Ríos¹³, en el año 2018 realizó un estudio planteamiento cuantitativo retrospectivo, descriptivo y modelo no experimental cuyo objetivo fue determinar **LA CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN EN EL AÑO 2018**. Participaron 322 estudiantes de la escuela de Enfermería y utilizó la encuesta de Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh. Evidenció que un 65,3% de los universitarios de Enfermería muestran una mala calidad de sueño. Existen altas prevalencias de una pésima calidad de sueño en los universitarios de la carrera.

Para el refuerzo de este estudio se seleccionaron estas investigaciones que tienen relación con la variable estudiada, según los resultados en la mayoría de los estudios se identificó que los estudiantes universitarios de ciencias de la salud tienen una mala Calidad de sueño, y esto se da en cualquier etapa de su educación superior. Los factores son diversos tales como problemas de salud mental, poca eficacia en la organización del tiempo, sobre exigencias en la universidad y trabajo, malos hábitos que perjudican el estado del sueño, entre otros. Estos estudios fueron indagados y escogidos para realizar el análisis y comparar con la realidad de este estudio.

II.b Base teórica

Sueño

Es la fase en la cual el cerebro se encuentra funcionando a pesar de que el cuerpo se encuentra indispuesto, como un proceso biológico de alta complejidad que permite a las personas desarrollar información novedosa, mantenerse jóvenes y de gozar de buena salud.¹⁵

Importancia de dormir adecuadamente

Es una necesidad fundamental el dormir ya que el organismo entra en un estado de reposo parejo, que tiene la singularidad de bajos niveles en la actividad fisiológica: presión sanguínea, respiración, frecuencia cardiaca. Algunos de los beneficios de tener un adecuado sueño es que permite la regeneración y oxigenación de las células que componen el organismo, ayuda a mantener un peso adecuado. De lo contrario si el cuerpo no descansa lo suficiente, se hace más complicado la pérdida de peso.

Es beneficioso para la vigilancia de afecciones del funcionamiento biológico tales como HTA o diabetes. Con respecto a el corazón, este órgano en el transcurso del sueño aminora los latidos con la intención de regenerar los tejidos y células de dicho órgano. Si bien es cierto, el dormir adecuadamente favorece al intelecto, por ello el cerebro necesita descansar algunas horas para así asimilar el aprendizaje adquirido, otro motivo es que permite una adecuada coordinación física. Por último, si se realiza actividades que implique riesgos, el descanso es imprescindible.¹⁶

Etapas del sueño

Etapa I: Es el momento en el que se está entre la realidad y sueño. La sensación de "caer" y el despertar son muy frecuentes en esto. En esta

etapa, los movimientos oculares son lentos y la actividad muscular aminora, incluso la persona puede darse cuenta de lo que ocurre además de creer que está dormido.¹⁶

Etapa II: En esta etapa lo que ocurre en el sueño es que se profundiza y el tono muscular se reduce más de lo normal, por lo tanto, cesan los movimientos de los ojos y se aminora la actividad de frecuencia de las ondas cerebrales.¹⁶

Etapa III: Durante este período de descanso profundo es cuando verdaderamente se revitaliza el cuerpo; si el sujeto despertara, podría confundirse fácilmente con la realidad, y es común que ocurran alteraciones durante el sueño.¹⁶

Etapa IV: En esta etapa es donde se puede estar dormidos de manera intensa y se descansa tanto física como psíquicamente. Aunque no es la fase en la que se puede tener un sueño, se pueden ver imágenes, que no forman parte de una historia secuencial.¹⁶

Etapa REM: En esta fase se sueña en forma de historia. Por el momento, los movimientos musculares son ausentes. En este periodo, las ondas cerebrales son igual a cuando una persona está en estado de vigilia, por lo que la frecuencia cardíaca y la presión se intensifican, al igual que los movimientos oculares y, al mismo tiempo, se entumescen los músculos. Este es el momento con el que se sueña y al despertar se puede recordar.¹⁶

Trastornos del sueño

Se puede clasificar en: disomnias, parasomnias, desordenes del sueño que se relacionan con enfermedades médicas, psiquiátricas o neurológicas y desordenes del sueño que no son clasificables, a continuación, se presentan los más comunes entre disomnias y parasomnias.¹⁷

Disomnias

Son aquellos trastornos característicos del sueño, las disomnias se clasifican en 1) Extrínsecos, en la que los factores ambientales influyen. 2)

Intrínsecos, en la que las causas son dentro del organismo. 3) Trastorno del ritmo cardiaco, tal cual su nombre lo indica.¹⁷

Insomnio

Son los problemas que se tiene para poder dormir y sentir que no se ha descansado adecuadamente, por más que las condiciones del ambiente del sueño son apropiados, está presente el cansancio y la sensación de sueño durante el día.¹⁷

Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño (SAOS)

Su peculiaridad reside en los episodios repetidos de cierre total o parcial del tracto respiratorio superior durante el sueño durante 10 segundos o más. Estos episodios provocan la interrupción del flujo de aire, provocando que la persona se despierte brevemente, lo que suele ir acompañado ruidosos ronquidos y, en consecuencia, durante el día con sensación de dormir. Se considera que una persona tiene SAOS cuando ocurre más de 5 veces por hora.¹⁷

Narcolepsia

La narcolepsia se da cuando el individuo tiene una urgente necesidad de dormirse durante el día, por lo que puede ser muy peligroso para quienes lo padecen ya que pueden quedarse dormidos mientras realizan ciertas actividades, por ejemplo, manejar algún vehículo. Este trastorno puede afectar la vida, académica, laboral o social de la persona.¹⁷

Síndrome del Sueño Insuficiente (SSI)

Es un trastorno en el que una persona no puede dormir lo suficiente en cantidad o calidad para mantener una vigilia favorable durante todo el día. En otras palabras, no se duerme lo suficiente. Este trastorno es común en personas jóvenes, especialmente adolescentes, y puede ocurrir debido a ciertos factores, como: cambios típicos de la adolescencia, dispositivos electrónicos, tiempo de escolarización y exceso de trabajo, consumo de cafeína y estimulantes.¹⁷

Parasomnias

Tienen la particularidad de causar experiencias y eventos físicos indeseables que suceden al inicio, durante o al final del acto de dormir causado por un grupo de trastornos. Se clasifican en dos: las que ocurren durante el sueño no MOR y las que ocurren durante el sueño MOR.¹⁷

Sonambulismo

Es un trastorno caracterizado por episodios que muestran determinadas conductas. Los comportamientos de las personas con este trastorno son variados. Utilizando procedimientos estándar como: gestos, señalar una pared, caminar por la habitación. Hasta otros complejos, que requieren control corporal (especialmente en personas de edad madura), tales como: colocarse ropa, cocinar, tocar un instrumento musical, manejar un carro, etc. Esto puede durar unos minutos o, en su defecto, media hora.¹⁷

Terrores nocturnos y pesadillas

El sentarse en la cama, tener miedo intenso, gritar fuerte y la intensa activación autonómica el cual causa la elevación de los latidos cardíacos y la frecuencia respiratoria, presencia de sudor, sonrojo en la cara y dilatación de pupilas. Dentro de este orden de ideas, son causada por este trastorno que es la exaltación que se manifiesta en la noche durante el sueño, la persona siente pánico y se aterroriza.¹⁷

Parálisis del Sueño (PS)

Durante este episodio de parálisis del sueño, no puede realizar movimientos voluntarios al principio, durante o al despertar. Sin embargo, conserva la conciencia y la memoria permanece intacta, pero no es posible emitir ningún lenguaje ni ningún tipo de movimiento, la respiración generalmente no se altera, aunque es posible percibir cierta impotencia, pero la respiración diafragmática permanece.

Se informa que los episodios duran desde unos pocos segundos hasta unos minutos y la recuperación es completamente automática. Algunos

autores indican que el tiempo del PS es posible reducir si el individuo es estimulado verbal o táctilmente.¹⁷

Calidad del Sueño

Una cantidad y calidad de sueño suficientemente adecuada debe ser consideradas indispensable para un estilo de vida saludable, así como también la realización de ejercicios físicos y alimentarse bien. La calidad del sueño además de dormir bien en la noche también debe evidenciarse en el buen desempeño en el día. Santin¹⁹ define que dormir es la actividad a la que se dedica más tiempo en realizar durante toda la vida, por lo que representa una parte relevada en la vida y de su calidad depende de cómo la persona tenga un buen desempeño en sus jornadas diarias.

Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (ICSP)

Cuestionario creado por David Buysse, Charles Reynolds, Timothy Monk, Susan Berman y David Kupfer²¹, crearon el cuestionario debido a que surgieron incógnitas por los pacientes con enfermedades mentales que también sufren de problemas a la hora de dormir. Se utiliza desde 1989, se evalúa la calidad de sueño a través de sus siete dimensiones.

Calidad de sueño subjetiva: indica la percepción de la calidad de sueño que tiene el estudiante de sí misma.

Latencia de sueño: es el tiempo en que el estudiante piensa que se duerme.

Duración del sueño: tiempo que duerme el estudiante.

Eficiencia de sueño: esta dimensión mide la calidad del sueño, es el tiempo total que el estudiante se encuentra en su cama y se determina las horas que realmente ha dormido.

Alteraciones del sueño: cuestiona sobre la constancia de las interrupciones del sueño por múltiples causas.

Uso de medicamentos para dormir: el estudiante indica si tiene necesidad de éste u otro medio para poder dormir.

Disfunción diurna o somnolencia diurna: es decir la sensación que tiene el estudiante de tener sueño durante el día, o durante alguna actividad.²¹

Estudiantes Universitarios

El estudiante universitario es aquel cuya característica es tener habilidades para el uso de herramientas, recursos intelectuales y sociales para buscar nuevos conocimientos y experiencias.¹⁹ El estudiante universitario aquel que quiere cambiar su realidad y la de su país con los conocimientos adquiridos en su formación académica. Tiene una visión trascendental, ya que es capaz de encontrar nuevas ideas y soluciones a los problemas. Además, no es conformista y se nutre de nuevos conocimientos que puede hallarlos a través de los diferentes medios.

Estudiantes de Enfermería

Son aquellos que están bajo el llamado de la vocación de servicio, quienes aprenden de las teoristas de enfermería y buscan aplicar los conocimientos transmitidos a lo largo de los años, cuya esencia característica de la profesión es el cuidado. Que se puede dar en las diferentes áreas: Asistencial, administrativo, educación e investigación. Como también buscan cambiar y revolucionar la carrera con nuevos descubrimientos y avances para mejorar la calidad del cuidado para su familia, su comunidad y su población²³.

Vera Regina Waldow: Cuidado humanizado

El cuidado según Waldow²⁰ es un modo de ser de interpretarse a sí mismo, con otro ser y con el mundo. Waldow ve al ser humano como un ser

cuidado, cuyo potencial es innato. Por ende, todos los estudiantes tienen la capacidad de cuidar “como una acción moral, impregnada de valores y de sentimiento, con cualidad existencial ya que es parte del ser y de la condición humana”²⁰. Existe una coexistencia más amplia al formarse una relación con otro ser cuyas características son existenciales y contextuales (modo ser) y (estar con). Para Waldow el cuidado se refleja en dos dimensiones: Fenomenológica y holística.

Waldow²⁶ identifica que el momento de cuidar se da de manera limitada y conduce a realizar actos de algo en algo o hacia alguien (El estudiante) que es de interés y preocupación. En este sentido, para que la acción del cuidar ocurra en su totalidad el cuidador percibe la situación del ser cuidado como un todo, un ser holístico.

En esta relación del cuidado se considera también la vulnerabilidad como condición cuando el ser cuidado lo necesita y la respuesta del cuidador en su necesidad expresada e interpretada en la cual es cubierta desde la visión integral del otro. Además, cuidar es un desarrollo que se da de manera ética y estética frente al mundo, para contribuir al bienestar general. Consta de una serie de acciones fomentadas por el cuidador para el ser cuidado.

Estas actividades básicas obtenidas por el cuidador son: el intelecto, la intuición, destreza, el razonamiento crítico, la creatividad, agregada de actitudes y comportamientos de cuidado con el objetivo de promover, mantener y recuperar la dignidad de la totalidad humana. La dignidad humana incluye la integridad, apogeo físico, mental, moral, emocional, social y espiritual en las fases de la vida y la muerte. ²⁷⁻²⁸

II.c Variable

- Calidad de sueño en los estudiantes de Enfermería

II.d Definición Operacional de Términos

- Calidad de sueño: Es el estado de sueño que evidencia un adecuado sueño y descanso del estudiante el cual permite realizar sus actividades diarias
- Estudiantes de Enfermería: Persona que se prepara y adquiere la información en una institución superior para ser profesional de salud.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a Tipo de Estudio

Sampieri²² refiere que la persona investigadora utiliza la ruta cuantitativa para evaluar la verdad de la hipótesis o responder a la pregunta de investigación exploratoria o descriptiva. Por lo tanto, este estudio fue de enfoque cuantitativo. Adicionalmente, este trabajo de investigación fue descriptivo de diseño no experimental debido a que se detalló el comportamiento del fenómeno y no se realizó ninguna modificación en la variable, por último, de corte transversal, porque se tomaron los datos en un solo tiempo.²⁴

III.b. Área de estudio

El estudio se efectuó en la Universidad Privada San Juan Bautista, Lima, Chorrillos, Av. José Antonio Lavalle s/n. Dirigida a los estudiantes del X ciclo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Enfermería. Esta universidad consta de las siguientes facultades: Facultad de ciencias de salud, Facultad de Ingenierías, Facultad de Comunicación y Ciencias Administrativas, Facultad de Derecho. Con un total de 16 carreras profesionales, cada carrera con su respectiva escuela profesional, además de ofrecer al estudiante egresado segundas especialidades y maestrías.

III.c Población y muestra

En este estudio, la población fue conformada por 60 estudiantes de Enfermería del X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista sede Chorrillos. Para fines de la investigación se utilizó la población total por lo cual se empleó el enfoque de muestreo censal, aplicando los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión:

- Estudiante que esté cursando el X ciclo en la carrera de Enfermería.
- Estudiante que esté matriculado en la sede de Chorrillos.
- Estudiantes de ambos sexos.

Criterios de exclusión:

- Estudiante que envíe el cuestionario incompleto.

III.d. Técnicas de recolección de datos

La técnica a aplicar en esta investigación fue la encuesta a través del instrumento Índice de Calidad de sueño de Pittsburg, cuyos autores fueron Daniel, et al.²³ creado y validado en Estados Unidos en el año 1989. Con un Alfa de Cronbach en un valor de 0,83. Posteriormente hicieron una adaptación y validación en España en 1997, estudio realizado en estudiantes con un Alfa de Cronbach con un valor de 0,67.

Para la acreditación del instrumento en Perú las investigadoras Ybeth, et al.²¹ realizaron este estudio cuyo instrumento emplearon e incluyeron para el cuestionario de salud mental del estudio epidemiológico de Lima Metropolitana Replicación 2012. Las investigadoras encuestaron aleatoriamente a 4 445 adultos y dieron como resultados el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach de 0,56.²²

El Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg está conformado por 18 preguntas autoaplicables, evalúa todo lo que ha ocurrido con el sueño en las últimas 4 semanas. Cuando el cuestionario es corregido, el resultado se da a través de las 7 dimensiones que lo componen: Calidad de sueño subjetiva, Latencia de sueño, Duración del sueño, Eficiencia del sueño,

Perturbación del sueño, Uso de medicamentos para dormir y Disfunción diurna (ver anexo 2).

Cada dimensión tiene preguntas con respuestas de estilo Likert que va de una puntuación de 0 (que tiene poco o ninguna dificultad) a 3 (que existe severa dificultad). El resultado total al sumar las 7 dimensiones es de 21, una puntuación cercana a ese valor, según autores del cuestionario es que existe en el estudiante una mala calidad de sueño y una puntuación menor o igual al valor 5 es que el estudiante tiene buena calidad de sueño.

El instrumento Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg fue validado internacionalmente con un alfa de Cronbach de 0,67 y nacionalmente con un alfa de Cronbach de 0,56 y el instrumento al no haber sido modificado en esta tesis no fue necesario que pase por juicio de expertos. Sin embargo, se realizó una prueba piloto para confiabilidad cuyo resultado fue un alfa de Cronbach de 0.66, lo que significa que es muy confiable.

III.e. Diseño de recolección de datos

Para la realización de esta investigación, se tuvo que recolectar los datos de contactos de los estudiantes, cuya población fue seleccionada y para ello se procedió a realizar los trámites correspondientes para la autorización, en coordinación de la directora de la Escuela Profesional de Enfermería a la cual se accedió.

Posteriormente, la aplicación del instrumento se realizó mediante un cuestionario creado en Google Forms, el cual fue enviado a cada estudiante del X ciclo de Enfermería, encuesta que fue aplicada y completada en el tiempo de no más de 5 minutos por estudiante. La recolección de tardó aproximadamente 7 días en recolectar la cantidad de encuestas necesarios para poder desarrollar esta investigación. Respetando la ética y confidencialidad de la información obtenida.

En 1979 el Departamento de Salud, Educación y Bienestar de los Estados Unidos creó el informe Belmont, a causa de un estudio realizado entre 1932 y 1972, en la que los sujetos de la investigación no dieron su consentimiento para participar en el experimento, privándolos de la información verídica y sus derechos.²⁵ Por lo tanto, en este sentido de la investigación, se tomaron en cuenta los principios bioéticos en Enfermería de acuerdo al informe Belmont en los estudiantes que realizaron el cuestionario previamente seleccionado.

La Beneficencia: Los estudiantes entendieron que este estudio se realizó para una mejor información acerca de su situación en el sueño. La Autonomía: Los estudiantes participaron voluntariamente en el cuestionario. La Justicia: Todos los estudiantes fueron invitados a participar en la investigación con un trato digno y sin diferencias. Y por último la No Maleficencia: Los estudiantes se dispusieron para colaborar en la investigación participando del cuestionario, y no se causó ningún daño a su identidad o persona.

La presente investigación fue examinada y admitida por el comité de ética constitucional de la Universidad Privada San Juan Bautista teniendo como número de registro de documento **CONSTANCIA N° 72-2022-CIEI-UPSJB**.

III.f Procesamiento y análisis de datos

Para el desarrollo de datos los pasos a seguir fueron: tabulación de los datos y para ello se utilizó Microsoft Excel Office 2019 para. Se codificaron los datos recolectados, se elaboraron tablas y gráficos con el objetivo de presentar las distinciones de la variable calidad de sueño y sus dimensiones, posteriormente se procederá con el análisis e interpretación considerando los objetivos planteados en esta investigación.

Después de implementar el proyecto, se llevaron a cabo diferentes técnicas de procesamiento y análisis de los resultados obtenidos. Se utilizó la

estadística descriptiva, el análisis porcentual y se aplicó una escala de valoración del instrumento basada en la metodología desarrollada por los autores.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a. Resultados

Tabla 1

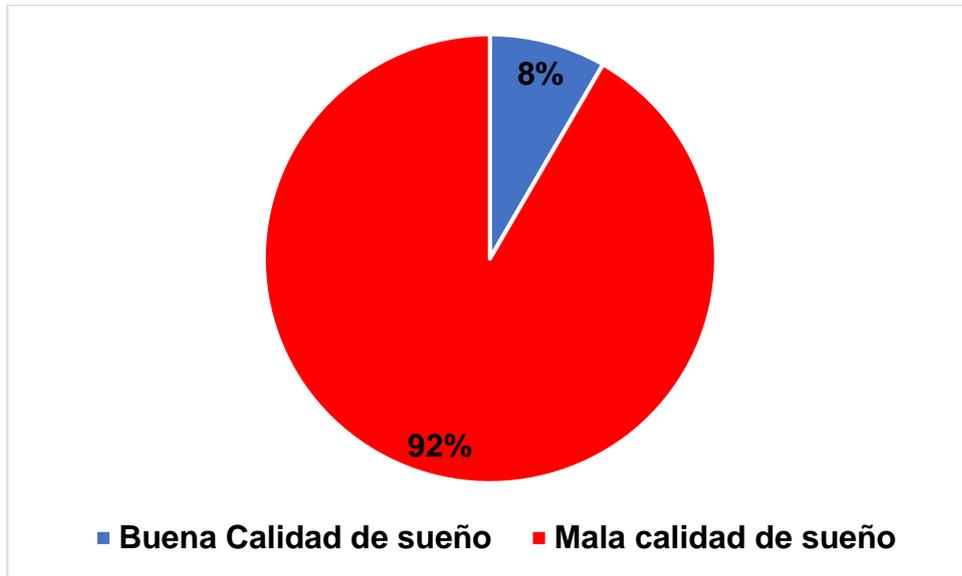
Datos generales de los estudiantes de Enfermería de X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2022

DATOS GENERALES	CATEGORÍA	n=60	100%
EDAD	21-25	39	65
	26-30	14	23
	31 a más	7	12
SEXO	Femenino	57	95
	Masculino	3	5
OCUPACIÓN	Estudia	33	55
	Estudia y trabaja	27	45

Se evidenció que los estudiantes de Enfermería del X ciclo tienen la edad predominante de entre 21 a 25 años en un 65% (39), en su mayoría son de sexo femenino con un 95% (57) y el 55% (33) indicó que solo estudia.

Gráfico 1

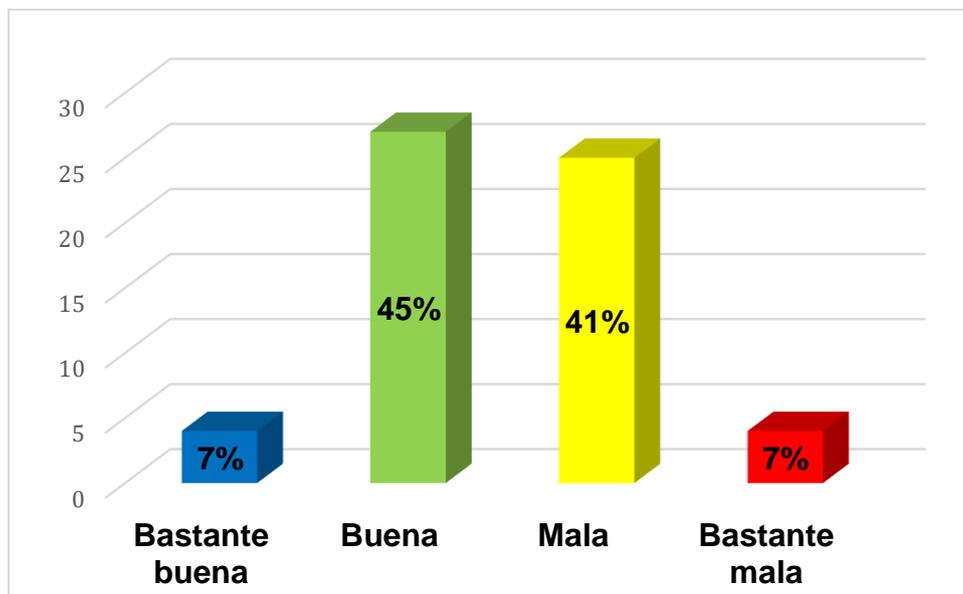
Calidad del Sueño de los Estudiantes de Enfermería de X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2022



Los estudiantes de Enfermería del X ciclo tienen una mala calidad de sueño en 92% (55) y buena calidad 8% (5).

Gráfico 2

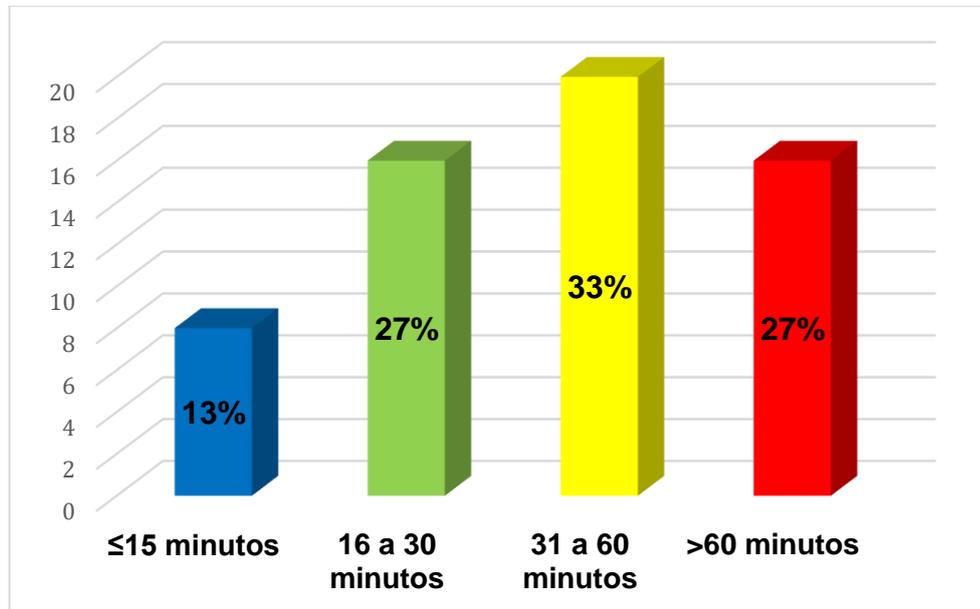
Calidad de Sueño en estudiantes de Enfermería según dimensión Subjetiva del Sueño. Universidad Privada San Juan Bautista. Chorrillos 2022.



Los estudiantes de Enfermería del X ciclo tienen en la dimensión calidad de sueño subjetiva una calidad buena 45% (27), mala 41% (25), bastante mala 7% (4) y bastante buena 7% (4).

Gráfico 3

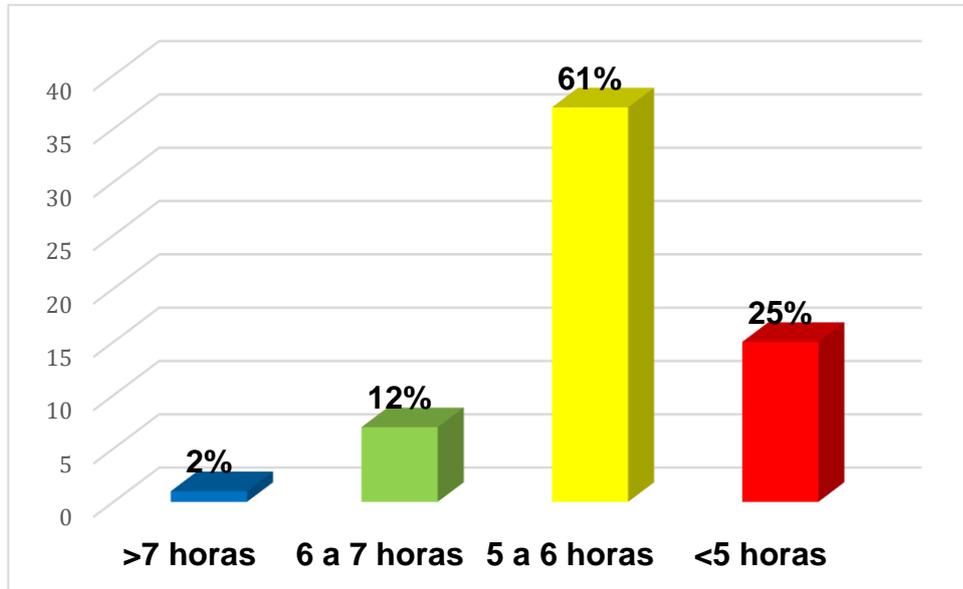
Calidad de Sueño en estudiantes de Enfermería según dimensión Latencia del Sueño. Universidad Privada San Juan Bautista. Chorrillos 2022.



Los estudiantes de Enfermería del X ciclo tienen en la dimensión latencia del sueño una latencia de 31 a 60 minutos 33% (20), 13 a 30 minutos 27% (16), >60 minutos 27% (16) y ≤15 minutos 13% (8).

Gráfico 4

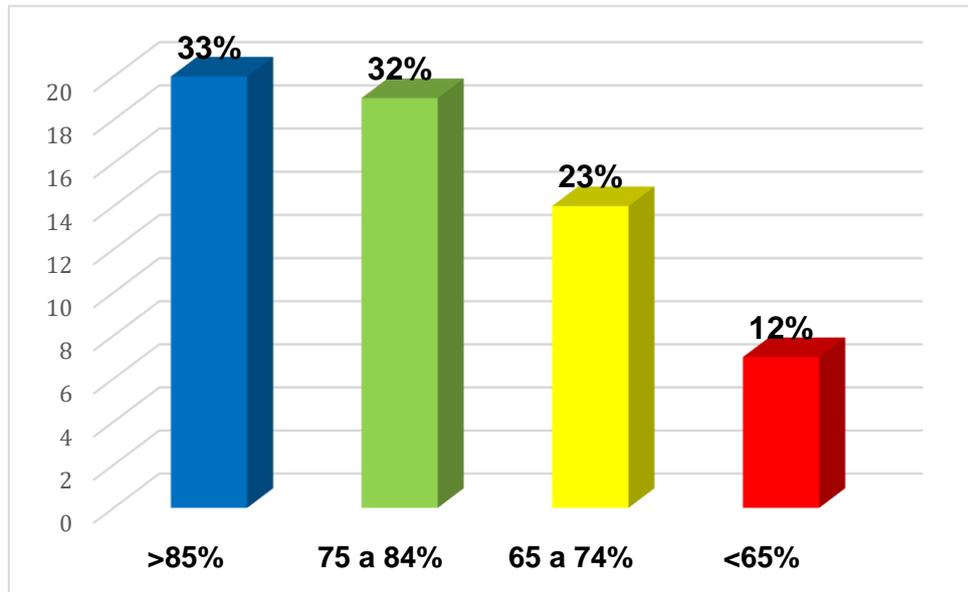
Calidad de Sueño en estudiantes de Enfermería según dimensión Duración al Dormir. Universidad Privada San Juan Bautista. Chorrillos 2022.



Los estudiantes de Enfermería del X ciclo en la dimensión duración al dormir, duermen de 5 a 6 horas 61% (37), <5 horas 25% (15), de 6 a 7 horas el 12% (7) y >7 horas el 2% (1).

Gráfico 5

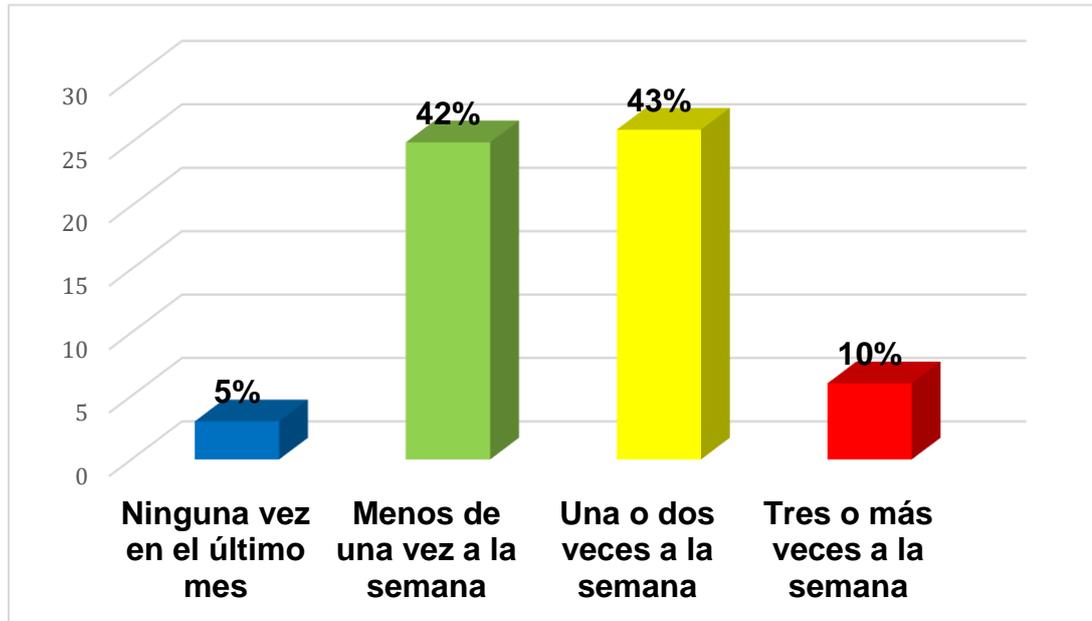
**Calidad de Sueño en estudiantes de Enfermería según dimensión
Eficiencia del sueño. Universidad Privada San Juan Bautista.
Chorrillos 2022.**



Los estudiantes de Enfermería del X ciclo en la dimensión eficiencia de sueño tienen >85% 33% (20), 75% a 84% 32% (19), 65% a 74% 23% (14) y <65% 12% (7).

Gráfico 6

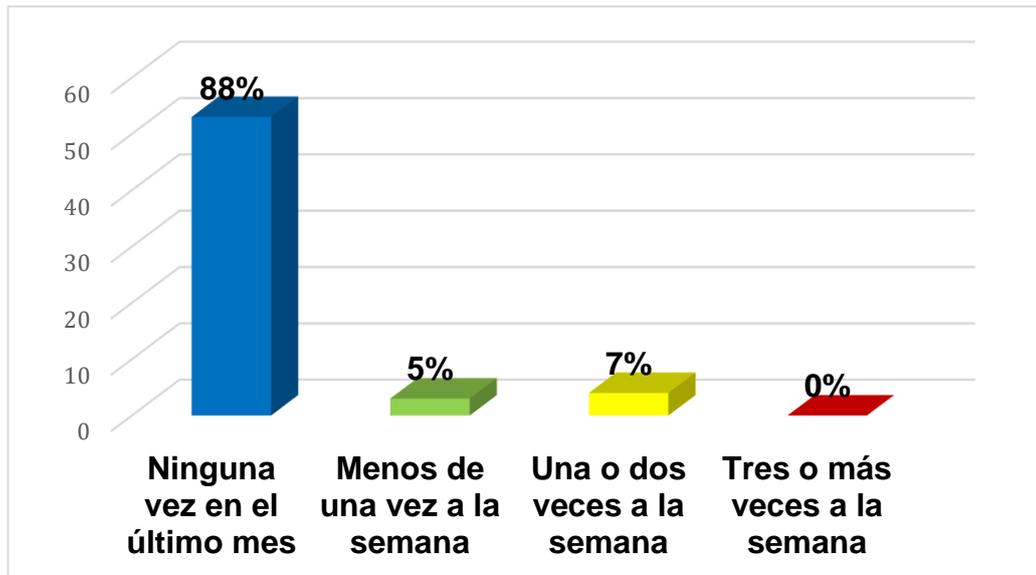
Calidad de Sueño en estudiantes de Enfermería según dimensión Alteraciones del Sueño. Universidad Privada San Juan Bautista. Chorrillos 2022.



Los estudiantes de Enfermería del X ciclo tienen en la dimensión alteraciones del sueño, una o dos veces a la semana 43% (26), menos de una vez a la semana 42% (25), tres o más veces a la semana y ninguna vez a la semana 5% (3).

Gráfico 7

**Calidad de Sueño en estudiantes de Enfermería según dimensión
Uso de Medicamentos para Dormir. Universidad Privada San Juan
Bautista. Chorrillos 2022.**

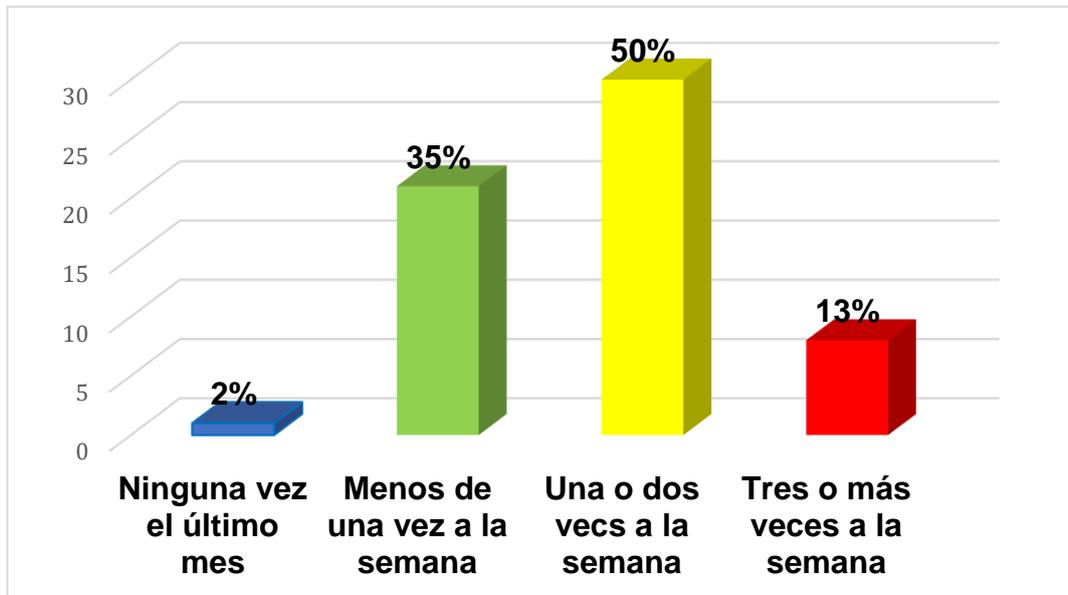


Los estudiantes de Enfermería del X ciclo en la dimensión uso de medicamento para dormir, usa ninguna vez en el último mes 88% (53), una o dos veces por semana 7% (4), menos de una vez a la semana 5% (3), tres o más veces a la semana 0% (0).

Gráfico 8

**Calidad de Sueño en estudiantes de Enfermería según dimensión
Disfunción Diurna. Universidad Privada San Juan Bautista.**

Chorrillos 2022.



Lo estudiantes de enfermería del X ciclo en la dimensión Disfunción diurna tienen una o dos veces a la semana 50% (30), menos de una vez a la semana 35% (21), tres o más veces a la semana 13% (8), ninguna vez en el último mes 2% (1).

IV. b Discusión

La calidad de sueño en los estudiantes de Enfermería es muy importante ya que es una de las necesidades más importantes para que puedan adquirir el mayor contenido educativo que les imparten en la universidad. Sin embargo, por diversos factores esta se ve afectada causando un impacto negativo en el desempeño del intelecto estudiantil.

Los datos sociodemográficos en esta investigación indica que el 65% de los estudiantes tienen edades que oscilan entre los 21 y 25 años, el 95% es de sexo femenino y el 3% son de sexo masculino, el 55% de los participantes universitarios solo estudia, mientras el 45% estudia y trabaja. De la misma forma en la investigación que realizó Mego¹¹ el 93% son mujeres y el 71% tienen entre 20 y 30 años. Sin embargo, en cuanto a la ocupación el 63% estudia y trabaja. Datos similares tiene Flores-Flores¹² que en su estudio demuestra que el 53,7% son mujeres.

En el estudio de Bautista y Taípe⁷ en su estudio ecuatoriano el 100% de los estudiantes tienen entre 20 y 30 años y el 51.8% son mujeres. Según estos resultados seleccionados de los antecedentes, muestra que, en carreras de salud, en especial enfermería, el sexo femenino es el predominante y mayormente de edades entre 20 y 30 años, que es la edad común de estudiantes universitarios. Aunque no hay diferencias significativas entre aquellos que solo estudian o estudian y trabajan.

En este estudio se demostró que la mayoría de los estudiantes de Enfermería tiene "Mala calidad de sueño" 92%, dicho resultado concuerda con la investigación de Ecuador en estudiantes de medicina realizada por Bautista y Taípe⁷ en un 99,3%, además, Flores-Flores¹² en su investigación de Chile con 91,8%. Mego¹¹ en su estudio peruano mostró que en un 93% de los estudiantes de Enfermería tiene una "mala calidad de sueño". Ríos¹³ en su investigación muestra que el 65% de los estudiantes tiene "mala calidad de sueño", en este resultado existe una variación poco significativa no obstante sigue siendo la mayoría.

El análisis de los resultados demuestra que la mayoría de los estudiantes universitarios en ciencias de la salud peruanos y extranjeros tienen mala calidad de sueño, hallazgos que son alarmantes ya que se dan en cualquier edad, independientemente de su ocupación, y no sólo en una etapa específica universitaria, es decir si son de primer año o intermedio, incluyendo en los últimos años que es la etapa donde están realizando su internado, requisito esencial en su carrera, fase en la cual necesitan estar en su mejor desempeño para aprender, desarrollar habilidades y aplicar conocimientos con los pacientes.

En cuanto a la dimensión Calidad Subjetiva del Sueño, los estudiantes de Enfermería que participaron en este estudio demuestran Buena en un 45% y el 41% es Mala resultados son parecidos a los de Silva-Cornejo¹⁴ con un 47,1% y 42,5% respectivamente, de la misma forma Ríos¹³ menciona que el 50,6% es Buena, Mego¹¹ tiene como resultado que el 66% es Mala. Dichos resultados difieren con Bautista y Taipe⁷ ya que en su investigación resultó que solo el 10,6% de los participantes internos de medicina es Buena, por otro lado, si hay similares resultados con el indicador de Mala con un 44,7%.

Según los anteriores resultados en los indicadores de buena y mala los estudiantes muestran la percepción que tienen sobre su calidad de sueño. En este sentido, se evidencia que en el estudio de Bautista y Taipe⁷ los estudiantes internos de medicina tienen un severo problema, ya que un décimo del total tiene una percepción buena, el motivo más perceptible es que están en el hospital en donde la demanda de tiempo es mayor, a diferencia del tiempo que un estudiante de primeros años que pasa en el salón de clases.

En la dimensión Latencia de Sueño, los Estudiantes de Enfermería muestran que el 33% de los estudiantes tarda en dormirse de 31 a 60 minutos, y el 13% en menos de 15 minutos. El resultado mencionado discrepa con Ríos¹³ que en su lugar el 49,4% es de 16 a 30 minutos y Silva-Cornejo¹⁴ en un 45,1% en el mismo indicador. A pesar que los resultados

indican unas leves diferencias, se observa que esto sucede por el cansancio, ya que lo encuestados aparte de estudiar también trabajan y el estar movilizándose de un lugar a otro les causa fatiga y por ende son capaces de dormir en un menor tiempo.

En la dimensión Duración al dormir, la mayoría de los estudiantes participes duermen de 5 a 6 horas en un 61%, Silva-Cornejo¹⁴ de la misma forma en un 43,1%. Sin embargo, Mego¹¹ en su investigación se diferencia ya que el 67% de los estudiantes duerme <5 horas, mientras que el 20% duerme de 5 a 6 horas. Bautista y Taípe⁷ comenta que la mayor proporción de los internos de medicina 46,8% duerme <5 horas. En el caso de Ríos¹³, el 39,8% duermen de 6 a 7 horas, y el 24,4% duerme de 5 a 6 horas.

El análisis de los resultados de esta dimensión indica que mayoría de la población estudiada duerme entre 5 a 6 horas o menos de 5 horas, aunque las horas recomendadas en adultos son de 7 horas por noche. Sin embargo, no son respetadas por diversos motivos, estudios, trabajos, malos hábitos a la hora de dormir. Es por ello que es importante que el estudiante tenga un mejor control y organización del tiempo que se tiene

En la dimensión Eficiencia del Sueño, la mayoría de los estudiantes tiene una eficiencia del sueño >85% en un 33%. A lado de Ríos¹³ que prevalece en un 60,2%. De forma similar, Mego¹¹ menciona que el 73% tiene una Buena eficiencia del sueño. No obstante, estos resultados discrepan directamente con Silva-Cornejo¹⁴ ya que es su investigación cuya población fueron los de la Facultad de Ciencias de la salud, el 90,8% la eficiencia es del >65% mientras que solo el 0,7% es de >85%.

Estos resultados indican que la tercera parte de la población estudiada tiene una eficiencia del sueño normal, aunque no significa que sea la mayoría, los demás es porque tienen una eficiencia anormal. Lo cual significa que paran tiempo en la cama más no, durmiendo. Aquellos que sufren insomnio, o no pueden dormir debido al estrés o ansiedad por diversas preocupaciones influyen mucho también en su calidad de sueño. Aquí se ve el manejo del control de las emociones.

En cuanto a la dimensión Alteraciones del sueño de los estudiantes de Enfermería el 43% los presenta Una o dos veces a la semana. Resultados similares con Silva-Cornejo¹⁴ que 50,3% los presenta Menos de una vez a la semana y 46,4% Una o dos veces a la semana. Mego¹¹ comenta que, en su población estudiada, tiene Leves 50% y Moderadas 50% alteraciones en el sueño. Por otro lado, Ríos¹³ obtuvo como resultado que la mayoría 75,5% presenta alteraciones Menos de una vez a la semana.

Datos indican que al menos una vez a la semana el estudiante presenta alguna alteración en su sueño, interrumpiendo el ciclo. Puede ser causada por factores biológicos o por el ambiente externo, es importante que estas sean comprendidas por el mismo estudiante y se tomen acciones sencillas para que sean ajustadas a su entorno.

En la Dimensión Uso de Medicamentos para dormir el 88% de los estudiantes indica que no ha utilizado ninguna vez en el último mes, es este sentido la mayoría de los investigadores anteriormente mencionados tienen resultados similares. El consumo de medicamentos para dormir no es común ni recomendado en los jóvenes y mayor aún si no es medicado por un psiquiatra. Es por ello que en los resultados no se observa una alta prevalencia con el uso de dichos fármacos.

En la Disfunción Diurna el 50% de los estudiantes se siente cansado o con sensación de dormir Una o dos veces a la semana, resultados similares se obtuvieron con Mego¹¹ en un 56%, de la misma forma Silva-Cornejo¹⁴ 45,1% tiene este problema moderadamente. En cambio, con Ríos¹³ obtuvo que el 44,9% lo presenta menos de una vez a la semana y el 18,8% lo presenta una o dos veces en siete días.

Los estudiantes aprovechan la noche estudiando, otros trabajando, e incluso haciendo guardias hospitalarias. Sumado a ello que algunos se despiertan temprano para dirigirse a su centro de estudio lo cual acorta más el tiempo para dormir, perjudicial para aquellos que no están acostumbrado a ese ritmo de vida. Es por ello que en los resultados se evidencia que hay una alta prevalencia en la disfunción diurna.

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a Conclusiones

La Calidad de Sueño de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista es mala.

En las dimensiones calidad Subjetiva del sueño y eficiencia del sueño de los Estudiantes de Enfermería de X ciclo es buena.

En las dimensiones latencia del sueño y duración al dormir de los estudiantes de Enfermería de X ciclo es mala.

En la dimensión alteraciones del sueño de los estudiantes de X ciclo se presenta una o dos veces a la semana.

En la dimensión uso de medicamentos para dormir de los estudiantes de X ciclo es que no consumen ninguno en el último mes.

En la dimensión disfunción diurna de los estudiantes de X ciclo lo presentan una o dos veces a la semana.

V.b. Recomendaciones

- Se recomienda que la Escuela Profesional de Enfermería en conjunto con los docentes se pueda concretar un seguimiento a los estudiantes mediante un instrumento validado que ayude a identificar la calidad de sueño, para realizar actividades a su favor. Se consideraría el reforzar al estudiante con métodos para organización del tiempo.
- Es importante mencionar que tanto el estudiante como el docente sepa identificar alguna dificultad en el desempeño influenciado por la falta de sueño, en este sentido, se recomienda al docente y estudiantes reconocer los signos y síntomas de una persona que lleva una mala calidad del sueño con la finalidad de aconsejar sobre la importancia del sueño y descansar bien.
- Se recomienda que la Escuela Profesional de Enfermería implemente talleres de relajación, meditación, arte, ejercicios, deportes, entre otros con el objetivo de que el estudiante tenga una recreación que ayude a disminuir el estado de estrés o ansiedad y así pueda mejorar su calidad de sueño.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. INFOBAE. Trastornos del sueño: el 40% de la población mundial duerme mal [Internet] Argentina: INFOBAE; 2020 [Actualizada 20 enero 2020; consultado 10 abril 2021]. Disponible en: <https://www.infobae.com/salud/2020/01/20/trastornos-del-sueno-el-40-de-la-poblacion-mundial-duerme-mal/>
2. García López S., Navarro Bravo B. Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. Rev Clin Med Fam [Internet]. 2017 [citado 10 de abril 2021]; 10(3): 170-178. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2017000300170&lng=es.
3. Qin P, Brown C. Prácticas de sueño de estudiantes universitarios que viven en una residencia. Sci Pre [Internet]. 2017 [fecha de acceso 10 de abril 2021]; 6(5): 14-35. Disponible en: <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n5p14>
4. de-la-Portilla S, Dussán Lubert C, Montoya Londoño DM. Caracterización de la calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en una muestra estudiantes del programa de medicina de la Universidad de Manizales. (Colombia). Archivos de Medicina (Col) [Internet]. 2017 [acceso 10 de abril 2021]; 17(2): 278-289. Disponible en: <https://doi.org/10.30554/archmed.17.2.2036.2017>
5. Failoc V, Perales P, Díaz C. Trastornos del sueño-vigilia y calidad del sueño en estudiantes de medicina en Latinoamérica: una realidad preocupante. Neu Arg [Internet]. 2015 [Fecha de acceso 10 de abril 2021]; 7 (3): 199-201. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2015.03.004>

6. Bugueño M, Carihual C, Olivares P, Wallace J, Lopez F, Rivera G, et al. Calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria. Rev Méd Chile [Internet]. 2017 [Fecha de acceso 10 de abril 2021]; 145(9): 1106-1114. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017000901106>
7. Bautista M, Taipe I. Calidad de sueño y factores asociados en internos rotativos de la carrera de Medicina de la Universidad de Cuenca, 2019. [Tesis de pregrado] Cuenca: Universidad de Cuenca. Facultad de Medicina; 2019.
8. Paredes J. Calidad e Higiene del sueño y Somnolencia diurna en estudiantes de la carrera profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional de San Martín en el semestre académico 2018-I. [Tesis de pregrado] Tarapoto: Universidad Nacional de San Martín. Facultad de Medicina; 2018.
9. Granados Z, Bartra A, Bendezú D, Huamanchumo J, Hurtado E, Jiménez J, et al. Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. An Fac Med. [Internet]. 2013 [Fecha de acceso 03 junio 2021]; 74(4): 311-4. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832013000400008
10. Gomez O, Zuñiga A, Granados J, Velasco F. Cambios en la calidad de sueño, somnolencia diurna, ansiedad y depresión durante el internado médico de pregrado. Investigación educ. médica. [Internet]. 2019 [Fecha de acceso 03 junio 2021]; 8(31): 48-54. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572019000300048&lng=es

11. Mego E. Calidad de sueño de los estudiantes de enfermería y su relación con el rendimiento académico [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2017.
12. Flores D, Boettcher-Sáez B, Quijada-Espinoza J, Ojeda-Barrientos R, Matamala-Anaconda I, González-Burboa A. Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la universidad Andrés Bello, 2019, Chile. Méd.Uis. [Internet] 2021 [Fecha de Acceso 15 de diciembre 2022]; 34(3): 29-38. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/muis/v34n3/1794-5240-muis-34-03-29.pdf>
13. Ríos R. Calidad de sueño en estudiantes de enfermería. [Tesis de pregrado] Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez; 2019.
14. Silva-Cornejo M. Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencia de la salud en una universidad pública peruana. Rev. Me. Bas. [Internet] 2021 [Fecha de Acceso 10 de octubre 2021]; 15(3): 19-25. Disponible en: <https://doi.org/10.33326/26176068.2021.3.1152>
15. Oficina de comunicaciones [Internet] Estados Unidos: NICHD; 2018 [Actualizada 9 de julio 2018; consultado 2 junio 2021] Disponible en: <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/sleep/informacion>
16. Instituto del sueño [Internet] España: Instituto del sueño; 2016 [Actualizada 30 de junio 2016; consultado 2 de junio 2021] Disponible en: <https://www.iis.es/los-ciclos-del-sueno-soniaesquinas-clinica-salud-instituto-del-sueno/>

17. Carrillo P, Barajas K, Sanchez I, Rangel M. Trastornos del sueño: ¿Qué son y cuáles son sus consecuencias? Rev. Fac. Med. [internet]; 2018 [citado 3 junio 2021]; 62(1):6-20. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006&lng=es.
18. Universidad Politécnica y Artística de Paraguay [Sede web] Paraguay: Universidad Politécnica y Artística de Paraguay; 2021 [Actualizada 2 setiembre 2021; consultado 5 setiembre 2021]. Disponible en: <https://upap.edu.py/caracteristicas-del-estudiante-universitario-de-hoy/>
19. Emol [Sede web] Chile: Emol; 2014 [Actualizado 10 de marzo 2014; consultado 05 setiembre 2021]. Disponible en: <https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2014/03/10/739952/Calidad-vs-cantidad-de-sueno-que-es-mas-importante.html>
20. Waldow VR. El cuidado integral del ser humano. En: Memorias del III congreso Internacional y V Nacional de enfermería en cuidado humano. Venezuela: Universidad de Carabobo, Facultad de ciencias de la salud; 2013. p. 53-62
21. Luna Y, Robles Y, Agüero Y. Validación de Índice de calidad de sueño de Pittsburg en una muestra peruana. An Sa Men [Internet]. 2015 [citado 05 setiembre 2021]; 31(2): 23-30. Disponible en: <https://openjournal.inism.gob.pe/index.php/EESM/article/view/49/45>
22. Hernández R, Fernández-Collado C, Baptista P. Metodología de la Investigación. 4ta Ed. México DF: Mac Graw Hill; 2006. Disponible en: https://www.academia.edu/30707267/Metodologia_de_La_Investigacion_4ta_Edicion_sampieri

23. Ligeti P, Veliz L, Salas P. Significados de la enfermería en estudiantes, una perspectiva desde la construcción social de la profesión. Rev. Cub. de Enferm. [Internet]. 2019 [citado 05 setiembre 2021]; 35 (3). Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2612>
24. Martínez ML, Briones R, Cortés R. Metodología de la Investigación para el Área de la Salud. 2da. ed. México DF: McGraw-Hill; 2013. Disponible en: <http://librodigital.sangregorio.edu.ec/librosusgp/B0015.pdf>
25. Gobierno de México [Sede web] México: Dirección de Investigación; 2017 [Actualizada 28 diciembre 2017; consultado 06 setiembre 2022]. Disponible en: https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/informe_belmont.html
26. Rodríguez S. Cárdenas M, Pacheco A, Ramírez M. Una mirada fenomenológica del cuidado de enfermería. Enferm. univ. [Internet] 2014 [Citado 27 enero 2023]; 11 (4): 145-153. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632014000400005&lng=es.
27. Waldow VR. Cuidado humano O resgate necessário. 2d. ed. Brasil: Sagra Luzzato; 1998. Disponible en: https://books.google.com.pe/books/about/Cuidado_humano.html?id=UjfhQwAACAAJ
28. Waldow VR. Actualización del cuidado. Aquichan [internet] 2008 [Citado 27 enero 2023]; 8(19): 85-96. Disponible en: <http://bit.ly/1nNKlp>

BIBLIOGRAFÍA

- Hernández R, Fernández-Collado C, Baptista P. Metodología de la Investigación. 4ta Ed. México DF: Mac Graw Hill; 2006.
- Martínez ML, Briones R, Cortés R. Metodología de la Investigación para el Área de la Salud. 2da. ed. México DF: McGraw-Hill; 2013.
- Waldow VR. Cuidado humano O resgate necessário. 2d. ed. Brasil: Sagra Luzzato; 1998.

ANEXOS

ANEXO 1

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Calidad de sueño en los estudiantes de enfermería de la universidad Privada San Juan Bautista – 2022	El sueño es una de las necesidades biológicas básicas que tienen las personas para mantenerse bien física y psicológica durante el día, el cual les permitirá hacer sus quehaceres diarios.	El sueño es una necesidad biológica que condiciona el estado físico y mental de los estudiantes de Enfermería del X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, a través del cuestionario Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, realizado por los autores Daniel Buysse, Charles Reynolds, Timothy Monk, Susan Berman y David Kupfer.	Calidad subjetiva del sueño	Percepción personal	Buena calidad de sueño Mala calidad de sueño
			Latencia del sueño	Tiempo que tarda en dormir	
			Duración del sueño	Número de horas de sueño	
			Eficiencia del sueño	Número de horas de sueño verdadero entre el Número de horas pasadas en la cama.	
			Perturbaciones del sueño	Problemas para conciliar el sueño.	

			Uso de medicamentos para dormir	Consumo de medicamentos	
			Disfunción diurna	Somnolencia diurna	

ANEXO 2

CUESTIONARIO ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH (ICSP), DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA SEDE CHORRILLOS.

Introducción:

Buenos días, mi nombre es Mirian Lazo M, estudiante del X ciclo, de la Escuela Profesional de Enfermería, estoy realizando un estudio con el objetivo de recabar información sobre la calidad de sueño es estudiantes de enfermería, para lo cual le agradeceré su participación, teniendo en cuenta que el presente documento es confidencial y los datos serán mantenidos en el anonimato.

Instrucciones:

Por favor, complete los datos requeridos y lea atentamente cada premisa marcando con un aspa, la alternativa que más se adecue a su situación real.

Datos generales:

Nombre completo: _____

Edad: ____ Sexo: (F) (M)

Estudia () Trabaja y estudia ()

Datos específicos:

1. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿Cuál ha sido su hora de irse a acostar?
 - a) 9 de la noche
 - b) 10 de la noche
 - c) 11 de la noche
 - d) Otra hora, especifique: _____

2. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿Cuánto tiempo habrá tardado en conciliar el sueño en las noches?
 - a) Menos de 15 minutos
 - b) Entre 16 y 30 minutos

- c) Entre 31 y 60 minutos
- d) Más de 60 minutos

3. En las últimas 4 semanas, habitualmente ¿A qué hora se levantó de la cama por la mañana y no ha vuelto a dormir?

- a) Antes de la 5:00 am
- b) A las 5:20 am
- c) A las 5:40 am
- d) Después de las 6:00 am

4. En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿Cuántas horas efectivas ha dormido por la noche?

- a) Menos de 5 horas
- b) Entre 5 y 6 horas
- c) Entre 6 y 7 horas
- d) Más de 7 horas

5. En las últimas 4 semanas, ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir?

A causa de:	Ninguna vez durante las últimas 4 semanas	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana
a. No poder quedarse dormido(a) en la primera media hora.				
b. Despertarse durante la noche o la madrugada.				
c. Tener que levantarse temprano para ir al baño.				

d. No poder respirar bien				
e. Toser o roncar ruidosamente				
f. Sentir frío				
g. Sentir calor				
h. Tener pesadilla o “Malos sueños”.				
i. Sufrir dolores.				
j. Otras razones				

6. Durante el último mes, ¿Cómo valoraría, en conjunto, la calidad de sueño?

- a) Bastante buena
- b) Buena
- c) Mala
- d) Bastante mala

7. Durante las últimas 4 semanas, ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?

- a) Ninguna vez en el último mes
- b) Menos de una vez a la semana
- c) Una o dos veces a la semana
- d) Tres o más veces a la semana

8. Durante las últimas 4 semanas, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras (estaba en clases, estudiaba, hacia sus tareas, entre otros)?

- a) Ninguna vez en el último mes

- b) Menos de una vez a la semana
- c) Una o dos veces a la semana
- d) Tres o más veces a la semana

9. Durante las últimas 4 semanas, ¿Cómo ha representado para usted el problema de “tener ánimos” para realizar alguna de las actividades, detalladas en la pregunta anterior?

- a) Ningún problema
- b) Solo un leve problema
- c) Un problema
- d) Un grave problema

ANEXO 3

CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO

Calidad de Sueño	Número de ítems	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
General	18	0.66	Confiable

Se realizó una prueba piloto en la cual se utilizó la prueba de confiabilidad Alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad del instrumento. La fórmula es la siguiente:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

COEFICIENTE ALFA DE CRONBACH

En la cual:

K: Número de ítems

Vi: Varianza muestral de cada ítem.

Vt: Varianza del total de puntaje de los ítems.

Para que exista confiabilidad del instrumento se requiere que el coeficiente “ α ” Cronbach sea mayor que 0.6 y mientras más cerca del 1 esté, indica una confiabilidad del instrumento.

ANEXO 4

CALIDAD DE SUEÑO
Buena calidad de sueño
Mala calidad de sueño

D1: Calidad de sueño subjetivo del sueño
Bastante buena
Buena
Mala
Bastante mala

D2: Latencia del sueño
≤15 minutos
16 a 30 minutos
31 a 60 minutos
>60 minutos

D3: Duración del dormir
>7 horas
6 a 7 horas
5 a 6 horas
<5 horas

D4: Eficiencia del sueño
>85%
75 a 84%
65 a 74%
<65%

D5: Alteraciones del sueño
Ninguna vez en el último mes
Menos de una vez a la semana
Una o dos veces a la semana
Tres o más veces a la semana

D6: Uso de medicamentos para dormir
Ninguna vez en el último mes
Menos de una vez a la semana
Una o dos veces a la semana
Tres o más veces a la semana

D7: Disfunción diurna
Ninguna vez en el último mes
Menos de una vez a la semana
Una o dos veces a la semana
Tres o más veces a la semana



ANEXO 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Calidad del sueño en Estudiantes de enfermería del X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista sede Chorrillos

Estimado estudiante, me encuentro realizando un trabajo de investigación titulado: **“CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA, CHORRILLOS.”** Antes que usted acepte participar en el estudio se le explicará lo siguiente: Propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad, para que finalmente Usted pueda aceptar su participación de manera libre y voluntaria.

Propósito del estudio:

El estudio de esta investigación tiene como propósito determinar la calidad de sueño de los estudiantes de enfermería del X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista.

Riesgos:

En esta investigación se trabajará con un cuestionario debidamente identificado, no se realizará ningún otro tipo de evaluación. Por tanto, se considera que el estudio no representa ningún riesgo para el participante, cualquier consulta puede realizarla a la Señorita Milagros Lazo Munayco. Correo: Mirian.lazo@upsjb.edu.pe Número de celular: 941154387

Asimismo, el trabajo de investigación y sus anexos han sido evaluados y aprobados por el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista, podrá contactarse si tiene alguna

duda con el Mg. Juan Antonio Flores Tumba (presidente del CIEI) a su correo institucional: Antonio.flores@upsjb.edu.pe.

Beneficios:

El estudio no representará beneficios económicos para los participantes, sin embargo, la información brindada de manera veraz ofrecerá datos que pueden utilizarse para gestionar soluciones acordes a la realidad estudiada, como también serán de apoyo para futuras investigaciones científicas orientadas en buscar soluciones para mejorar la calidad de sueño en estudiantes universitarios.

Confidencialidad

Para efectos de la investigación, la única persona autorizada a la información será la investigadora, toda información brindada será confidencial en este estudio, para efectos posteriores se procederá a colocar código de identificación (ID) que consistirá en un número correlativo, lo que permitirá la elaboración de la base de datos, para el posterior análisis estadístico.

Por lo tanto, yo _____, manifestó que he sido informado (a) sobre el estudio y doy mi conformidad para participar en el estudio.

Nombre y Apellidos

Firma