

UNIVERSIDAD  
**CIENTÍFICA**  
DEL SUR  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**“CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE  
LA UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR”**

Tesis para optar el título profesional de:  
**LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

Presentado por:

Kelly Del Pilar Berru Chinchay (0000-0003-4534-4221)  
Andrés Rodrigo Tamara Ortiz (0000-0001-6517-6101)

Asesor:

Mary Kathya Carazas Alegre (0000-0001-8980-0204)

Lima - Perú

2022



UNIVERSIDAD  
**CIENTÍFICA**  
DEL SUR  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**“CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE  
LA UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR”**

Tesis para optar el título profesional de:  
**LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

Presentado por:

Kelly Del Pilar Berru Chinchay (0000-0003-4534-4221)  
Andrés Rodrigo Tamara Ortiz (0000-0001-6517-6101)

Asesor:

Mary Kathya Carazas Alegre (0000-0001-8980-0204)

Lima - Perú

2022

### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 12 de mayo del 2022  
 Hora: 17: 10 horas

Los integrantes del Jurado de tesis

- Presidente: Dra. Luz Angela Reyes Ríos
- Miembro : Mg. Denisse Geraldine Gonzales Alarcón
- Miembro : Mg. Edith Violeta Pariona Aguilar

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: "CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR"

Presentada por:

Estudiante: Kelly Del Pilar Berru Chinchay  
 Bachiller: Andrés Rodrigo Tamara Ortiz

Para optar el Título Profesional de Licenciados en Enfermería, asesorados por la Mg. Carazas Alegre Mary Kathya.

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño de los estudiantes/bachilleres de la Carrera de Enfermería en la sustentación, concluyen de manera unánime (X) por mayoría simple ( ) calificar a:

Tesis: Kelly Del Pilar Berru Chinchay			Nota (en letras): Quince
Aprobado - Sobresaliente ( )	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado ( X )	Desaprobado ( )

Tesis: Andrés Rodrigo Tamara Ortiz			Nota (en letras): Dieciocho
Aprobado - Sobresaliente ( )	Aprobado - Muy buena ( X )	Aprobado ( )	Desaprobado ( )

Siendo las 17: 57 horas, el acto de sustentación ha concluido y los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



*Luz Angela Reyes Ríos*

---

Dra. Luz Angela Reyes Ríos  
Presidente del Jurado

  
Elc. Mary K. Carazas Alegre  
CIP 4337

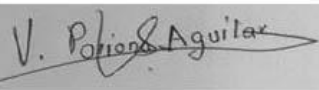
---

Mg. Mary Kathia Carazas Alegre  
Asesor (a)



---

Mg. Denisse Geraldine Gonzales Alarcón  
Miembro



---

Mg. Edith Violeta Pariona Aguilera  
Miembro

## **DEDICATORIA**

Dedicamos nuestro trabajo a todas aquellas personas que han sido de gran apoyo, soporte y sabios al encaminarnos hacia sendero del conocimiento. La paciencia ha sido una virtud resaltante de todos nuestros amigos y familiares. Por ello le damos las gracias por ser parte de nuestra vida personal y profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos a la Universidad Científica del Sur por formarnos como profesionales, por infundirnos conocimientos que han aportado en el proceso de nuestro desarrollo profesional.

A las autoridades y docentes de nuestra facultad de enfermería, por su instrucción, contribución y ayuda durante el desarrollo de la carrera.

A nuestra asesora Mg. Carazas Alegre, Mary Kathya, por habernos aportado sus conocimientos, tiempo y paciencia durante la elaboración del presente estudio de investigación.

## ÍNDICE GENERAL

### Contenido

ÍNDICE DE TABLAS.....	7
ÍNDICE DE ANEXOS .....	8
RESUMEN .....	9
ABSTRACT.....	10
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
1.1 Antecedentes.....	15
II. MARCO TEÓRICO .....	18
III. OBJETIVOS E HIPÓTESIS.....	27
3.1 Objetivos.....	27
IV. MATERIALES Y MÉTODOS.....	28
4.1 Diseño metodológico.....	28
4.2 Población .....	29
4.3 Muestra y técnica de muestreo .....	29
4.4 Criterios de inclusión y exclusión / criterios de selección.....	29
4.5 Variables: definición conceptual y definición operacional .....	30
4.6 Técnicas e instrumentos .....	32
4.7 Procedimiento de recolección de datos.....	33
4.8 Análisis de los datos.....	35
4.9 Aspectos éticos.....	35
V. RESULTADOS .....	36
VI. DISCUSIÓN.....	41
VII. CONCLUSIONES.....	46
VIII. RECOMENDACIONES .....	47
BIBLIOGRAFÍA .....	48
ANEXOS .....	62



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla N°1.</b> Características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur.....	37
<b>Tabla N°2.</b> Componentes de El Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh de los estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur.....	40
<b>Tabla N°3.</b> Puntuación final del Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh de los estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur. ....	41

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>ANEXO 1.</b> Matriz de consistencia.....	63
<b>ANEXO 2.</b> Operacionalización de las variables .....	66
<b>ANEXO 3.</b> Consentimiento informado.....	76
<b>ANEXO 4.</b> Instrumento: Índice de calidad de sueño de Pittsburgh.....	78
<b>ANEXO 5.</b> Calificación el Índice de calidad de sueño de cada estudiante bajo sus 7 componentes.....	81
<b>ANEXO 6.</b> Constancia de comité de ética.....	88
<b>ANEXO 7.</b> Resolución de aprobación.....	89
<b>ANEXO 8.</b> Documento de aprobación de ejecución de la sede de estudio .....	90
<b>ANEXO 9.</b> Reporte de turnitin.....	91

## RESUMEN

La calidad de sueño es pieza clave para el desarrollo de las distintas actividades del quehacer diario del ser humano. El presente estudio tuvo como finalidad determinar la calidad del sueño de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Científica del Sur. **Métodos:** El estudio fue tipo descriptivo, no experimental de corte transversal, la población fue de 281 estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Científica del Sur y la muestra fue de 192. La técnica empleada fue la encuesta y se utilizó el instrumento de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. **Resultados:** Se halló que el 56% presentó una calidad subjetiva de sueño bastante mala o muy mala; el 33% tarda en conciliar el sueño de 31 a 60 minutos; el 70,84% duerme de 6 a 7 o más horas; el 78% tienen una eficiencia mayor a 85%; el 63,5% de estudiantes presentan perturbaciones de sueño menos de una vez a la semana; 84% refiere no haber consumido medicinas para dormir y el 62% presenta disfunciones diurnas una o más de 3 veces a la semana. **Conclusiones:** Se concluye que solo el 17,2 % de la población encuestada tiene una buena calidad de sueño y el 82,8% tiene una mala calidad, ya que según la puntuación sumada de cada componente el 32,3% merece atención médica, 47,4% merece atención médica y tratamiento y un 3,1% tiene un problema grave de sueño.

**Palabras claves:** sueño, calidad de sueño, estudiantes de enfermería.

## ABSTRACT

The quality of sleep is a key piece for the development of the different activities of the daily life of the human being. The purpose of this study was to determine the sleep quality of nursing students at the Universidad Científica del Sur.

**Methods:** The study was descriptive, not experimental, cross-sectional, the population was 281 nursing students at the Universidad Científica del Sur and the sample was 192. The technique used was the survey and the Pittsburgh Sleep Quality Index instrument. **Results:** It was found that 56% presented a subjective quality of sleep that was quite poor or very poor; 33% take 31 to 60 minutes to fall asleep; 70,84% sleep from 6 to 7 or more hours; 78% have an efficiency greater than 85%; 63,5% of students have sleep disturbances less than once a week; 84% reported not having taken sleeping pills and 62% had daytime dysfunctions one or more than 3 times a week. **Conclusions:** It is concluded that only 17,2% of the surveyed population have a good quality of sleep and 82.8% have a poor quality, since according to the added score of each component, 32,3% deserve medical attention, 47,4% deserve medical attention and treatment and 3,1% have a serious sleep problem.

**Keywords:** Sleep, quality of sleep, nursing students

## I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (1) en el año 2020 afirmó que aproximadamente el 40% de la población duerme mal y esa situación afecta negativamente en las actividades diarias, repercute en el apetito, ocasiona cansancio y más estrés en las personas. De igual manera, Estelles (2), médica neuróloga jefa del Servicio de Neurofisiología de Instituto de Neurociencias Buenos Aires mencionó que las personas a nivel mundial no duermen bien y si bien eso no significa que padezcan algún trastorno grave, poseen algún trastorno en concreto.

La población en general es casi siempre afectada por problemas de sueño denominados trastornos. Estos son encontrados frecuentemente, en mayor medida el insomnio, apnea del sueño, sonambulismo, el síndrome de piernas inquietas entre otros (3).

Cualquier trastorno referido al sueño en los universitarios, tienen repercusiones en el aspecto académico. El trastorno que padecen a menudo los estudiantes es el insomnio, el cual en diferentes estudios lo han relacionado con una calidad de sueño no saludable en aquellos que lo sufren y se encontró un resultado negativo para los estudiantes. Cabe mencionar que aquellos estudiantes universitarios sin insomnio han tenido un mayor rendimiento académico (4).

A nivel mundial, se observó que existe interacción entre el sueño y características peculiares en las personas. Las características más mencionadas fueron el sedentarismo, comportamiento poco activo, no tomar desayuno, dormir tarde, ingesta de alcohol estrés y depresión. Asimismo, el entorno en donde se duerme, la temperatura, el ruido, iluminación y la conducta durante el sueño son,

en su mayoría, factores extrínsecos llegan influenciar de manera positiva o negativa el sueño (5-10).

Estudios evidencian que el problema calidad de sueño interviene bastante durante el aprendizaje, la memoria, conducta y rendimiento académico. En otras palabras, los estudiantes universitarios no podrán conseguir las competencias las cuales deben adquirir durante el tiempo en las universidades y del mismo modo, no podrán demostrarlo completamente a lo largo de su carrera (11-13).

Asimismo, el avance tecnológico incrementó el uso de celulares lo que facilita su uso de manera excesiva durante la noche, alterando el ritmo circadiano. Los celulares constituyen un medio de entretenimiento, dado a que traen consigo las redes sociales, aplicaciones y otros programas que genera, por parte de los universitarios, una inversión considerable de tiempo, produciendo un estado de alerta deteriorado durante el tiempo deseado para despertarse y/o dificultad para conciliar el sueño durante el tiempo asignado para dormir. (14-16).

En Arabia, Khayat et al. (17) en el 2018 evidenciaron que un 54,4% de la población de estudiantes tenían una calidad de sueño mala, relacionándolo con el uso de internet. Asimismo, en España, el 2017 se ejecutó una investigación en estudiantes de enfermería de una universidad donde se obtuvo que el 75% presentaron una mala calidad de sueño y que ellos tenían poca educación respecto a la higiene de sueño (18).

En Irán, en el 2016 se realizó un estudio en una población de estudiantes cuyo resultado con respecto a la calidad de sueño fue que un 81,4% de sujetos tuvieron una calidad de sueño mala, el cual se observó en mayor medida en las mujeres y en aquellos que reportaron antecedentes de ansiedad (19). De

manera análoga India, reportó que el 51% de la población de universitarios tuvieron una mala calidad de sueño y ansiedad, además evidenciaron que la depresión como otra variable que influyó en la calidad de este (20).

En Brasil, la mala calidad de sueño tuvo una prevalencia de 60,4% y las probabilidades de tener esa calidad era mayor en adolescentes mujeres. El estudio concluyó que las mujeres tienen mayor predisposición de tener una mala calidad de sueño, sobre todo en aquellas que tenían una madre con nivel educativo alto (21,22).

Del mismo modo, un estudio realizado en Colombia, el 2019, mostró que el 77,1% de la población de universitarios tuvieron una mala calidad de sueño y que esta necesita ser atendida por un médico y además se encontró que el 70,3% presentó somnolencia en los diferentes dominios y disciplinas (23).

Asimismo, en el Perú, se ejecutó un estudio en 8 universidades en estudiantes de medicina humana, donde el 77,69% tuvieron una mala calidad para dormir, identificando otras variables que se presume se relaciona en la población como son: depresión, ansiedad y estrés lo que llevó a la conclusión que esas variables tuvieron un impacto significativo en los estudiantes en relación con la calidad de sueño (24).

Por todo lo antes mencionado, la población a estudiar son los estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur, ya que existe la posibilidad de que esas alteraciones afecten a los estudiantes, debido a que gran parte de los estudiantes realizan actividades académicas y laborales al mismo tiempo, demandando mayor esfuerzo y en ocasiones provoca estrés, depresión, ansiedad y otras sensaciones que afectan su descanso nocturno (20,21,22,25).

Así mismo, una elevada proporción de los estudiantes de enfermería son mujeres y esto es una característica que en algunas investigaciones se ha visto como influyente en la calidad de sueño (19,21,22).

Por último, existe evidencia acerca de los efectos negativos en los estudiantes a nivel cognitivo causado por la mala calidad de sueño como son: respuesta lenta a estímulos, disminución de la atención vigilante, razonamiento lógico y la concentración lo que afecta el rendimiento académico. (26-29).

Por todo lo antes mencionado, es recomendable estudiar la población de estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de la Universidad Científica del Sur, puesto que estudios demuestran un alto porcentaje de mala calidad de sueño que presentan la población en cuestión y esto se debe a que la mayoría, en la actualidad, realizan innumerables actividades académicas y laborales que demandan un mayor tiempo y esfuerzo. Cabe resaltar que, si el universitario realiza dichas actividades y estos no cumplen el objetivo, en ocasiones, provoca estrés, depresión, ansiedad y otras sensaciones que afecta su descanso nocturno (16,23).



## 1.1 Antecedentes

### Antecedentes Internacionales

Yazdi, Loukzadeh, Moghaddam y Jalilolghadr (28) en Irán, realizaron un estudio cuyo principal objetivo fue estimar la asociación entre las prácticas de higiene de sueño y la calidad de sueño. El estudio fue descriptivo-correlacional, en el cual participaron 285 estudiantes de medicina. El instrumento que usaron el Índice de Calidad de Sueño en versión persa y sus resultados mostraron que 57,5% de los participantes presentaban una calidad mala de sueño y dentro de ese resultado el sexo masculino fue quien lo padeció más, además el 52,6% de hombres refirieron que miraban películas emocionantes antes de dormir. Los autores llegaron a la conclusión que la higiene de sueño fue un condicionante fundamental que afectó la calidad de sueño.

Pin, Ya, Chen, Kai, Pei, Shang y Ying (29) en Taiwán, tuvieron como finalidad investigar la relación entre la adicción al internet y la calidad de sueño. El diseño del estudio fue transversal y su muestra fue de 501 estudiantes. Los instrumentos que utilizaron fueron: El Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (PSGI) y una prueba de adicción al internet (IAT). En uno de sus resultados hallaron que el 95% de los estudiantes hacían uso de los celulares antes de dormir y que el 54,4% tuvieron una calidad de sueño mala de tal forma concluyeron que efectivamente existía una relación entre la adicción al internet y la calidad de sueño.

Saygin et al. (30) en Turquía, realizaron un estudio cuya finalidad fue determinar la calidad de sueño e investigar los factores que la afectan. El diseño fue analítico transversal y su muestra fue de 337 estudiantes. Los instrumentos usados fueron: La escala de somnolencia de Epworth, el Índice de Calidad de Sueño de

Pittsburg y el cuestionario de Berlín. Los resultados mostraron que los estudiantes con mala calidad de sueño fueron un 79,62%. La investigación llegó a la conclusión que calidad de sueño mala se manifestó más en el sexo femenino y los factores pudieron ser genéticas, fisiológicas, psicológicas y culturales.

Joyci, Rodríguez, Dos Santos, Cosme y Vilela (31) en Brasil, en su estudio tuvieron la finalidad de poder evaluar la somnolencia diurna excesiva y la calidad de sueño en estudiantes. El diseño fue observacional y transversal. La muestra fue de 325 estudiantes y los instrumentos que utilizaron fueron: El Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg, la escala de somnolencia de Epworth. En los resultados observaron que el 71,1% de estudiantes mostraron una mala calidad de sueño y el 58,1% presentaron somnolencia diurna. El estudio mostro una prevalencia alta de calidad de sueño mala y la somnolencia diurna.

### **Antecedentes Nacionales**

Aranda (32), ejecutó un estudio cuya finalidad fue determinar las características de calidad del sueño y grado de somnolencia de internos de los hospitales de Piura. El estudio fue descriptivo, de corte transversal. Su muestra fue de 111 internos de los hospitales de Piura, Hospital Jorge Reátegui Delgado, Hospital Santa Rosa de Piura y José Cayetano Heredia. En cuanto a los resultados, se halló que el 46,8% de los internos presentaron moderados problemas para dormir, y el 41 de los internos presentaron un severo problema de sueño y no solo necesita atención médica, si no también tratamiento médico.

Mego (33) en Lima, realizó una investigación con la finalidad de establecer la calidad de sueño y el rendimiento académico en estudiantes de enfermería. El diseño fue cuantitativo, descriptivo y correlacional. Su muestra estuvo conformada por 70 alumnos. El instrumento empleado fue el Índice de Calidad

de Pittsburgh. En cuanto a los resultados se mostró el 97% presentaron insuficiente calidad de sueño y por los resultados se concluyó que los estudiantes de enfermería presentaron una mala calidad de sueño.

Paico (34) ejecutó una investigación con la finalidad de determinar la calidad de sueño y la somnolencia diurna en internos del Hospital Dos de Mayo-Lima. El diseño fue descriptivo de corte transversal. La muestra fue de 101 estudiantes de medicina. En cuanto a los resultados se halló que el 57% presentaron una mala calidad de sueño, y el 38% presentaron somnolencia diurna. El estudio concluyó que efectivamente los internos tuvieron una calidad de sueño mala.

Ríos (35) en Lima, ejecutó una investigación con la finalidad de identificar la calidad de sueño en alumnos de enfermería. El estudio es descriptivo, cuantitativo y no experimental cuya muestra fue de 176 alumnos. En cuanto a los datos finales, se encontró un 65,3% de estudiantes que no presentaron un buen sueño. La investigación concluyó que la población objeto presentaron una mala calidad de sueño lo cual podría repercutir en su rendimiento académico.

## II. MARCO TEÓRICO

### EL SUEÑO.

#### Definición del sueño

Al sueño se le conoce como una función fisiológica intrínseca que está compuesto por una fase de referente inactividad el cual suceden una variedad de cambios funcionales y rítmicos los cuales son regulados en su mayoría de veces por los sistemas cerebrales.

Además, el sueño tiene una conexión fundamental en los procesos de memoria y, por lo tanto, tiene un impacto en el aprendizaje del ser humano (36).

Velluti (37) lo describe como un proceso fisiológico normal el cual es necesario para que complete el estado de vigilia, de tal manera se forma el ciclo circadiano del hombre. Estado fisiológico en el cual el grado de vigilancia se encuentra bajo y la persona descansa o reposa.

Por otro lado, Guyton (38) refiere que el sueño es un estado de inconsciencia reversible del cual la persona puede salir de ese estado por medio de estímulos sensitivos o de cualquier otro tipo. Asimismo, menciona que este proceso fisiológico tiene múltiples fases los cuales algunos investigadores se refieren como sueño movimientos oculares rápidos y sueño de ondas lentas.

#### **Tipos de sueño**

Cada vez que se descansa, se puede experimentar diferentes formas de sueño; que se van a dar bajo un periodo de tiempo.

**Sueño no Rem** es un sueño de ondas lentas, presenta características de ondas que se puede observar en un registro de un electroencefalograma. Este tipo de sueño consta de 4 fases (39).

**Fase I:** Es esta fase es el comienzo del adormecimiento, en otras palabras, la persona del estado consciente pasa a dormirse. Tiempo estimado para que cambie de estado es de menos de 10 minutos. En cuanto al cuerpo, los músculos disminuyen su tono y los ojos disminuyen su movimiento (40).

**Fase II:** Esta fase va a comprender casi la mitad del sueño, caracterizada por presentar patrones de la actividad cerebral, complejos K y las ráfagas de actividad del cerebro; disminuye el pulso, la temperatura corporal y la respiración (41).

**Fase III:** En esta fase el sueño es profundo, como consecuencia, el individuo no despertará fácilmente. Se puede evidenciar, en ese estado, que los músculos se relajan completamente; la frecuencia cardíaca y respiratoria disminuyen. Se estima una duración no mayor de 6 minutos. La hormona de crecimiento es secretada durante este estado (42).

**Fase IV:** En esta fase el individuo difícilmente pueda despertar; y más aún si presenta un déficit de sueño. En esta fase de sueño el organismo empieza a restaurarse, los signos vitales disminuyen, los músculos se encuentran relajados y las frecuencias cerebrales delta disminuyen. Esta fase dura un lapso no mayor de 60 minutos y es el tiempo donde puede ocurrir enuresis o el sonambulismo (39,42).

**Sueño Rem:** Se evidencian movimientos raudos de los ojos, sueño no tan reparador, dura un intervalo de 4 a 30 minutos. Cuando el individuo se encuentra

somnoliento, cada uno de estos fragmentos de sueño Rem es bastante limitado. Por otro lado, a medida que la persona va descansando y se anochezca el día, la duración de los brotes Rem crece. Además, ahí mismo ocurre de manera secuencial el procesamiento y almacenamiento de los sucesos del día, de tal manera optimiza la adquisición del aprendizaje. El sueño rem posee importantes características como lo son: (37,39,41)

- Irregularidad de la frecuencia de los signos vitales corporales como la respiratoria y cardíaca.
- La fuerte inhibición de las partes que controlan los músculos en la medula se ve reflejada en el tono muscular recaído en gran medida.
- Sin importar la restricción de movimientos de los músculos distales, igualmente existe movimientos irregulares. Se genera movimientos raudos de los ojos.
- Dificultad en despertar al individuo por medio de incitaciones sensitivas que, durante un fuerte sueño (37-39).

### **IMPORTANCIA DEL SUEÑO**

El sueño es un proceso fisiológico fundamental y necesario para el buen desarrollo físico y mental del ser humano; a través de ello se recupera la energía perdida durante la realización diaria de las actividades, así mismo un sueño no reparador puede ocasionar consecuencias negativas en el desarrollo y aprendizaje (41).

Por otro lado, el sueño no solo tiene efectos en la recopilación de información que percibimos durante el día, sino también mejora las capacidades y competencias durante el trascurso del descanso de la persona (43).

## **Calidad de sueño.**

### **Definición de calidad de sueño**

Proceso difícil de cuantificar siendo objetivos, ya que se agrupa características cuantitativas como latencia y duración del sueño, número de despertares. Características como la "profundidad" o el "descanso" se encuentran dentro de la variable. Así mismo, relevante la calidad de sueño en cada individuo, dado que demuestra si se tiene al frente a un buen o mal soñador (44).

### **Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (ICSP).**

En el año 1988 en Estados Unidos Buysse et al. (45) formularon la encuesta que permitiría identificar la calidad de sueño, el cual tuvo su validación en 1989; y el Alfa de Cronbach fue de 0,83. El instrumento fue llamado "Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg". En cuanto a su estructura, se encuentra conformado por 19 preguntas que valora respectivamente la calidad de sueño de quienes sean evaluados. Esas preguntas están divididas por 7 componentes. Por último, cabe mencionar que al final sale una puntuación y cuya puntuación es de 0 a 21; un resultado de 0 a 4 indica que son buenos dormidores y los que obtienen de 5 a 21 son malos dormidores.

### **Componentes del índice de calidad de sueño de Pittsburg**

**Componente 1.** Calidad de sueño subjetiva: Es la manera en la que el sujeto expresa su percepción acerca de su propia calidad de sueño, pudiendo ser positiva o negativa según lo manifieste bajo la experiencia vivida y puede que mantenga ese pensamiento por un largo tiempo hasta que viva una muy diferente y cambie de parecer. El proceso del sueño es vital para el ser humano de tal manera que se debe preservar, cuidar y mantener, puesto que un pensamiento

malo debido a la experiencia afecta en las actividades cerebrales (cognitivas y motoras) además puede influir en el funcionamiento inmunológico y hormonal (46).

**Componente 2.** Latencia de sueño: Se encarga de medir cuantitativamente el tiempo en que el individuo se prepara para dormir, hasta cambiar de estado a dormido. Quiere decir que es el tiempo que ha pasado desde el momento que apaga todo artefacto luminoso hasta que pueda comprobar que se encuentra en la fase I del sueño (3); normalmente ocurre entre los 10 a 25 minutos en los adultos. El tiempo de este se ve disminuido en casos de hipersomnia, insomnio, síndrome de piernas inquietas, en personas que se duermen tarde o trabajan en horarios nocturnos. Características tales como el sexo, edad, factores genéticos y médicos afectan la latencia de tal manera que dependerá de lo anteriormente mencionado (47).

**Componente 3.** Duración del sueño: Se encarga de medir el lapso que el individuo duerme en horas y define duración inadecuada cuando es menor de 7 horas.

En algunos estudios muestran que dormir menos de 7 horas se asocia a un incremento de mortalidad en general, además de aumentar significativamente el riesgo de padecer enfermedades tales como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, depresión, enfermedades cardiovasculares, alteración en la alimentación e incluso puede ocasionar demencia (48-50).

Se puede considerar que el dormir pocas horas es como una alteración del sueño porque un tiempo corto del sueño puede atribuir mayor riesgo a sufrir más alteraciones al descanso nocturno (51).



**Componente 4.** Eficiencia de sueño: Se encarga de calcular todo el tiempo que el individuo permanece en el estado dormido durante la noche y la totalidad de permanecer reposando en cama. A modo de ejemplo, si una persona permanece en cama 8 horas en una noche, pero solamente puede dormir 4 horas de las que permaneció en cama, la eficiencia de sueño de esa persona sería de 50% de esa noche (las 4 horas se divide por las 8 y se multiplica por 100 por ciento).

Si el individuo permanece dormido el mayor tiempo que se encuentra echado en cama, se dice que dicho sujeto tiene un estado de sueño bueno o que su eficiencia del sueño es realmente benévola al contrario a que si una persona pasa mayor tiempo despierta, eso significa que duerme mal o que su eficiencia de sueño es baja.

El sueño eficiente logra a que la persona tenga un mejor sueño de mayor calidad, además provoca sensaciones como de bienestar y una mejor actitud. Por otro lado, el sueño ineficaz produce que se tenga la sensación de cansancio (52).

**Componente 5.** Perturbaciones del sueño: Se encarga de calcular factores o situaciones que interrumpen el sueño; la tos, los ronquidos, el frío o calor del espacio, o alguna necesidad de levantarse por diversas razones. Denominado a cualquier tipo de situación o condición que interfiere a las personas dormir de manera normal. Se identifica a través de la interrogación sobre la frecuencia de alteraciones las cuales poder ser: alteraciones miccionales, despertares nocturnos, tos o ronquido, sensación de frío o calor entre otros (53).

- **Despertares nocturnos:** Son las múltiples ocasiones de despertares posterior a la conciliación del sueño, frecuentemente se relaciona a el insomnio y con algún problema de la continuidad del descanso (54).

- **Levantarse y hacer uso del baño:** La acción de ir a levantarse para miccionar en las noches, interfiere con la calidad de sueño, la inteligencia y la salud.

Las enfermedades pueden ser condiciones que están detrás de levantarse para ir al baño los cuales son urológicas y las no urológicas como puede ser algunos problemas cardiacos como la insuficiencia, hipertensión arterial, alteraciones nutricionales y otros. De las urológicas que es más frecuente en hombres es la hiperplasia prostática. (55)

- **Efectos de la exposición al calor:** Sucede cuando el individuo se expone al calor moderado previo a la siesta, eso provoca un incremento del sueño, pero durante la noche la interrumpe, disminuyendo el sueño (53).

**Componente 6.** Uso de medicamentos para dormir: es el número de veces que ha ingerido determinadas drogas con efecto hipnótico o sedante ya sea autoadministrado o recetado por un médico.

Los medicamentos depresores del sistema nerviosos central, su uso terapéutico es para inducir a la sedación, calmar en caso de las personas que están ansiosas (ansiolítico), o producir sensación de sueño. Los fármacos más usados en todo el mundo son los sedantes e hipnóticos los cuales son prescritos por un médico previa evaluación médica. Estos fármacos tienen un buen efecto por el cual ha sido prescrito, aunque su aplicación debe ser por un lapso corto, puesto que un tratamiento de larga duración puede causar dependencia de determinada droga (56).

**Componente 7.** Disfunción diurna: Se presenta cuando una persona tiene una somnolencia exagerada diurna y no es lo suficientemente capaz de llevar a cabo

alguna actividad en específico. Este viene a ser un problema y alteración en el funcionamiento del individuo en sus actividades habituales y sugiere que en todos los casos hay un nivel de anormalidad que afecta campos como la psicológica y/o social (57).

### **Calidad de Sueño: Factores determinantes**

#### **Ritmos circadianos**

Los ritmos circadianos vienen siendo cambios de oscilaciones que se dan en etapas cercanas a las 24 horas, estos cambios van a dar una respuesta cuando estos se vean afectados por la oscuridad y la luz, asimismo los ritmos circadianos integran el reloj biológico humano que regulariza funciones del cuerpo para que continúen una etapa reguladora que se repite cada día y que esto sintoniza con la condición de vigilia y sueño (58).

#### **Comportamientos facilitadores e inhibidores del sueño**

Para lograr la calidad de sueño ideal, es muy importante adoptar conductas que favorezcan esa calidad, el individuo debe realizar conductas que favorezcan el sueño como el realizar ejercicios físicos, así mismo eliminar conductas que van a afectar el sueño de la persona, como el consumo de sustancias estimulantes.

#### **Factores ambientales**

Existen distintos factores que influyen en el descanso nocturno de las personas como la bulla, iluminación y la temperatura y; para alcanzar un óptimo sueño lo aconsejable es dormir en un espacio oscuro, ya que favorece a la producción de

una sustancia bioquímica llamada “melatonina”, imprescindible para el comienzo del sueño (59).

### **Características sociodemográficas.**

**Definición:** Son rasgos particulares que se encuentran en los sujetos de estudio. Se toma todo lo que puede ser medido o evaluado. Se puede encontrar rasgos como: biológicos, sociales, culturales, económicos y otros de interés.

**Edad:** Tiempo transcurrido desde el nacimiento y la edad biológica (60).

**Sexo:** Característica morfológicas de cada individuo que se distingue como varón o mujer u otra mezcla de ambos sexos (61).

**Estado civil:** Condición de aquella persona que ha contraído matrimonio según el registro civil y su vínculo con las Leyes (62).

**Número de hijos:** Cantidad de hijos que procrea una fémina durante su vida reproductiva (63).

**Situación laboral:** situación que se encuentra la persona con respecto a su trabajo bajo la modalidad de contratado o nombrado (64).

**Ciclo que cursan:** conjunto de cursos y actividades académicas que se encuentra en una malla curricular (65).

**Tipo de vivienda:** espacio donde una persona lleva a cabo la mayoría de sus actividades cotidianas como dormir, comer y el lugar que una persona regresa después de una jornada (66).

**Ingreso económico:** retribución que una persona recibe por una actividad realizada (67).

**Tipo de seguro:** es un medio el cual cubre cualquier tipo de riesgos que puede presentar una persona, cual se va a encargar de asegurar o enmendar todo o parte del daño (68).

### **Modelo de enfermería**

La teoría de las 14 de necesidades de Virginia Henderson se enfoca en la necesidad del sueño y descanso, el cual la define como una necesidad humana básica. Por otra parte, Según Virginia Henderson, esta necesidad lo considera como un pilar fundamental para que toda persona, pueda desenvolverse en su medio con normalidad y para que su funcionamiento sea adecuado y adaptado a las demandas del entorno en todos los sentidos (69).

Así mismo, el ser humano necesita obligatoriamente dormir durante toda la vida, ya que es necesario para recobrar las energías gastada durante la ejecución de los quehaceres diarios. El no tener un adecuado descanso y sueño va a conllevar a una pérdida reversible de las cualidades como la física y mental. De modo que para lograr todos estos procesos el ser humano depende fuertemente del sueño y el descanso por las repercusiones valiosas que contribuyen al bienestar físico y mental (70).

## **III. OBJETIVOS E HIPÓTESIS**

### **3.1 Objetivos**

#### **Objetivo General**

- Determinar la calidad del sueño de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Científica del Sur.

### **Objetivos Específicos**

- Caracterizar socio-demográficamente a los estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur.
- Identificar la calidad de sueño subjetiva y latencia de sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur.
- Identificar la duración del sueño y la eficiencia de sueño habitual de los estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur.
- Identificar las perturbaciones del sueño y uso de medicamentos para dormir de los estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur.
- Identificar la disfunción diurna de los estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur.

## **IV. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **4.1 Diseño metodológico**

El presente estudio es de tipo aplicada porque los conocimientos que se genere en este estudio serán aplicados para el diseño de estrategias o soluciones frente a este problema que se está encontrando en los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Científica del Sur (71). Es de nivel descriptivo porque describió de forma sistemática y precisa las características sociodemográficas y la calidad de sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur (72). De diseño no experimental y de corte transversal, porque la medición de la variable de estudio fue en un momento determinado durante el semestre académico 2021-I en la población de estudiantes de enfermería matriculados (73).

## **4.2 Población**

La población estuvo conformada por 281 estudiantes de la carrera de enfermería matriculados en el semestre 2021-I de todos los ciclos de la carrera de enfermería.

## **4.3 Muestra y técnica de muestreo**

La muestra para dicho estudio fue no probabilística y por conveniencia puesto que los individuos seleccionados fueron por los criterios del investigador (74). Por lo tanto, en este estudio la muestra estuvo determinada por 192 estudiantes de enfermería mayores de 18 años del I a X ciclo, matriculados durante el semestre académico 2021-I

## **4.4 Criterios de inclusión y exclusión / criterios de selección**

- Criterios de Inclusión.
  - Estudiante de enfermería matriculados de I a X ciclo.
  - Estudiantes de enfermería regulares matriculados de I a X ciclo.
- Criterios de exclusión.
  - Estudiantes de enfermería que no acepten participar del estudio.
  - Estudiantes de enfermería retirados antes de la aplicación del instrumento.
  - Estudiantes de enfermería menores de 18 años.

#### 4.5 Variables: definición conceptual y definición operacional

Calidad del sueño

Características sociodemográficas

##### **Definición conceptual**

Buyse et al. (45) refieren que no es sencillo poder cuantificar la calidad de sueño, ya que es complejo realizarlo con objetividad cuando esta variable se encuentra integrada con aspectos cuantitativos como la latencia del sueño, duración del sueño, número de despertares y, además aspectos más subjetivos como la "profundidad" o el "descanso" del sueño. De igual, se puede saber si alguien duerme bien o mal porque la calidad de sueño permite obtener datos significativos.

Características Sociodemográficas: son particularidades que se pueden encontrar en determinado grupo de individuos, tales como: biológicas, sociales, culturales, económicas. Se toma todo lo medible y aquello que se pueda evaluar (60).

Las variables sociodemográficas, consideradas en esta investigación, son:

- Edad: Tiempo transcurrido desde el nacimiento y la edad biológica (60).
- Sexo: Cada individuo se reconoce como varón o mujer u otra mezcla de ambos sexos (61).
- Estado civil: Situación de un individuo según el registro civil y su vínculo con las Leyes (62).
- Número de hijos: Es la capacidad cuantificada de una mujer para procrear durante su tiempo de edad reproductiva (63).



- Situación laboral: situación que se encuentra la persona con respecto a su trabajo bajo la modalidad de contratado o nombrado (64).
- Ciclo que cursan: conjunto de cursos y actividades académicas que se encuentra en una malla curricular (65).
- Tipo de vivienda: espacio donde una persona lleva a cabo la mayoría de sus actividades cotidianas como dormir, comer y el lugar que una persona regresa después de una jornada (66).
- Ingreso económico: retribución que una persona recibe por una actividad realizada (67).
- Tipo de seguro de salud: es un medio el cual cubre cualquier tipo de riesgos que puede presentar una persona, cual se va a encargarse de asegurar o enmendar todo o parte del daño (68).

### **Definición operacional**

La variable calidad de sueño se midió por medio de la obtención de puntajes obtenidos por 7 componentes del instrumento de Pittsburgh los cuales fueron: latencia de sueño, eficiencia del sueño, calidad subjetiva de sueño, uso de medicación para dormir, duración del sueño, perturbaciones del sueño y disfunción diurna (75).

La puntuación total varía entre 0 y 21 puntos, una calificación menor de 5, se va a denominar "sin problemas de sueño", de 5 a 7 se va a designar "merece atención médica", 8 y 15 designada como "merece atención y tratamiento médico" si la calificación es de 16 a más, se trata de un grave problema de sueño. Entonces, a mayor puntuación menor calidad de sueño y a menor puntuación mejor calidad de sueño. (45).

La variable sociodemográfica se midió mediante los datos como la edad, sexo, estado civil, número de hijos, situación laboral, ciclo que cursan, tipo de vivienda, ingreso económico y tipo de seguro de salud, los cuales fueron como preguntas sobre los datos personales que se encuentran incluidas en el instrumento (60,61).

#### **4.6 Técnicas e instrumentos**

##### **Técnicas**

Para la recolección de datos se utilizó como técnica la encuesta. Según López (76) la define como un método que hace uso de un grupo de procedimientos utilizados o estandarizados en trabajos de investigación, los cuales permiten recolectar y analizar datos representativos de una población determinada, del cual se procura encontrar, especificar y/o explicar características de la variable del estudio. La encuesta estuvo conformada por los datos sociodemográficos que se encuentran dentro del instrumento los cuales son número de hijos, situación laboral, estado civil, edad, sexo, situación y ciclo que cursa cada estudiante.

##### **Instrumentos**

Según Sandín (77) un instrumento es un conjunto de técnicas o herramientas operacionales que van a servir para recoger los datos de la investigación, lo cual permitirá al investigador acercarse a los fenómenos y poder extraer información necesaria.

El instrumento que se utilizó en el presente estudio fue el Índice de Calidad de Pittsburgh el cual fue creado por Monk, Reynolds, Buysse, Kupfer y Berman (45), el cual tuvo con una resistencia interna de 0,8 (Alfa de Cronbach) (45).

En Perú, en el 2012 fue validado por el Instituto Nacional "Honorio Delgado – Hideyo Noguchi", por Luna, Robles y Agüero (75) cuya población de 4445 adultos. Para la validez del del instrumento, el análisis factorial tuvo que ser aplicada y se descubrió principios que expresan una varianza de 60,2%. Por otra parte, para mencionar su confiabilidad de este instrumento, se utilizó el valor alfa Cronbach, donde se tuvo un coeficiente Alfa de Cronbach =0, 564, cuyo resultado nos refiere que este instrumento es efectivo para la medición de la variable de estudio.

La puntuación total es el resultado de sumar las siete dimensiones que puede ser desde 0 hasta 21 de puntaje. Se clasifica de la siguiente manera:

- Calificación menor de 5: se denomina "sin problemas de sueño"
- Calificación de 5 hasta 7: se denomina "merece atención médica"
- Calificación de 8 hasta 15: se denomina "merece atención y tratamiento médico"
- Calificación de 16 a más se denomina: "grave problema de sueño".

#### **4.7 Procedimiento de recolección de datos**

En cuanto a la recopilación de la información se ejecutó las siguientes acciones:

- Se solicitó la autorización correspondiente a la Escuela Profesional de enfermería.
- Se solicitó autorización a la escuela de enfermería de la Universidad Científica del Sur; para poder tener acceso a los estudiantes.
- Se contactó a los estudiantes por medio de un correo o a través de su número de celular, se explicó a los estudiantes, de manera general, en que consiste su participación en este estudio de investigación.

- Se presentó de la siguiente manera: Tenga usted un cordial saludo, somos los estudiantes Kelly Del Pilar y Andrés Tamara responsables de dicho proyecto de investigación titulado “Calidad del sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur.”, cuyo propósito es poder determinar si la calidad del sueño de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Científica del Sur es mala.
- Se envió el consentimiento informado en formato PDF a cada estudiante para que lean y tengan la información más detallada de lo explicado previamente.
- Seguido se explicó a los estudiantes sobre el instrumento de estudio con la finalidad de que los estudiantes tengan conocimiento sobre ello, además se les expreso con todo respecto al cuestionario.
- Se explicó que el cuestionario era de opción múltiple de acuerdo con cada pregunta el estudiante de enfermería tuvo que seleccionar solo una respuesta de acuerdo con su realidad.
- Luego se envió un enlace por medio de correo electrónico o por medio de su número celular (WhatsApp) el cual los llevó a la encuesta en donde los estudiantes obligatoriamente tuvieron que marcar Sí o No las preguntas acerca del consentimiento informado los cuales son: ¿Ha leído el consentimiento informado enviado? y ¿Usted acepta participar de la investigación?
- Se ingresó a determinadas aulas de determinados cursos de algunos ciclos de los que no se pudo obtener la información a través de los medios anteriores.

#### **4.8 Análisis de los datos**

Para realizar el análisis de los datos del estudio, se utilizó la estadística descriptiva, ya que su uso proporciona ayuda para la recopilación, interpretación y procesamiento de datos (78). En la presente investigación se aplicaron medidas de tendencia central que permite interpretar o resumir los datos obtenidos. Se usó la distribución de frecuencia, ya que es un instrumento que permite realizar una reorganización y ordenamiento de los datos recogidos, además aporta la información necesaria para hacer representaciones gráficas, y hacer cálculos estadísticos (79).

#### **4.9 Aspectos éticos**

Este estudio fue evaluado por el comité de ética de la Universidad Científica del Sur la misma que fue aprobada con CONSTANCIA N° 160-CIEI-CIENTÍFICA-202, de igual manera se aprobó el consentimiento informado (Anexo N°2) en el documento el participante confirmó su participación en dicho estudio. Por otra parte, este estudio se basó en la corriente del principalísimo, que se sustenta bajo un juicio que privilegia principios abstractos entre ellos tenemos a (80):

Principio de Autonomía: se respetó la voluntad de todos los participantes tanto de los que estuvieron de acuerdo en conceder su consentimiento de participación en este estudio, así como el denegarse a otorgarlo.

Principio de beneficencia: se explicó a los estudiantes el propósito que trae consigo dicha investigación el cual fue: se quiere determinar la calidad de sueño que presentan los participantes del estudio. Además, se mencionó que los resultados servirán para mejorar o implementar estrategias que ayuden al estudiante a contrarrestar los problemas que pueden desencadenar el no tener una buena calidad de sueño, a corto y largo plazo.

Principio de no maleficencia: se explicó a los estudiantes que durante su participación en el estudio no iban a estar bajo riesgos su salud e integridad ni de sus familiares.

Principio de Justicia: se interactuó con todos los estudiantes por igual respondiendo sus dudas o inquietudes sobre el estudio.

## V. RESULTADOS

Se realizó la encuesta a un total de 192 estudiantes de enfermería procedentes de la Universidad Científica del Sur de la carrera de enfermería, en primer lugar, se detallan los resultados sociodemográficos y posterior a ello datos de la variable calidad de sueño.

En cuanto a las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería, las edades de 18 a 27 años fueron el 86,46%, la mayoría fue del sexo femenino con un 89,06%. Con respecto al estado civil el 90,62% son solteros/as o divorciados/as, el 87,5% no tienen hijos y el 12,5% tienen uno o más hijos. El 56,25% trabajan y de estos el 51,19% trabajan de manera dependiente. En cuanto al ingreso económico solo el 60,94% pertenece a la categoría E. Por otro lado, respecto al tipo de vivienda, solo el 79,69 tienen una vivienda de material noble; en cuanto al tipo de seguro de salud, el 77,6 tienen un tipo de seguro (privado o público). Por último, del primer ciclo(I) al quinto ciclo (V) representan el 79,17% y del sexto al décimo ciclo el 28,83%.

**Tabla N°1. Características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur**

<b>Variable</b>	<b>frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Edad</b>		
18-27	166	86,46%
28-37	23	11,98%
38-47	3	1,56%
<b>Sexo</b>		
Femenino	171	89,06%
Masculino	21	10,94%
<b>Estado civil</b>		
Soltero/a	173	90,10%
Casado/a	5	2,60%
Divorciado/a	1	0,52%
Conviviente	13	6,77%
<b>Número de hijos</b>		
Ningún hijo	168	87,50%
1 hijo	17	8,85%
2 hijos	6	3,13%
3 a más hijos	1	0,52%
<b>Situación laboral</b>		
No trabaja	108	56,25%
Trabaja	84	43,75%
<b>Trabajan D/I</b>		
Dependiente	43	51,19%
Independiente	41	48,81%
<b>Ingreso económico</b>		
Clase A	3	1,56%
Clase B	4	2,08%
Clase C	17	8,85%
Clase D	51	26,56%
Clase E	117	60,94%
<b>Tipo de vivienda</b>		
Material noble	153	79,69%
Prefabricado	39	20,31%
<b>Tipo de seguro de salud</b>		
Público	120	62,50%
Privado	29	15,10%
Ninguno	43	22,40%
<b>Ciclo</b>		
I-V	152	79,17%
VI-X	40	20,83%

Fuente: Elaboración propia

Posterior a ello en la tabla N°2 en cuanto a: Calidad de sueño se muestra los diferentes componentes de la escala de Pittsburgh. En calidad subjetiva de sueño podemos observar que un 56% (108) consideraban que tenían una calidad de sueño inadecuada. Por otra parte, en lo que respecta a: Latencia de sueño, lapso en donde el individuo se prepara a fin de dormir, hasta permanecer dormido. Se encontró que el 33% (63) de los estudiantes tardan de 31 a 60 min en dormirse y un 14% (27) de los estudiantes demoran más de 60 min en quedarse dormidos. Respecto a: Duración del sueño, se halló un 70,84% (93) de los estudiantes duermen entre 6 a 7 horas, 8,33% (16) duermen solo 5 horas e incluso menos.

La eficiencia habitual del sueño hace referencia al tiempo de horas que permanece la persona en la cama. Esta dimensión se encontró un 77,6% (149) de estudiantes tiene una eficiencia habitual por encima de 85% y un 3,6% (7) que presentaron una eficiencia por debajo de 65%.

Por otra parte, en la dimensión de perturbaciones del sueño, hace referencia a los despertares o a las interrupciones que se dan por las noches, se encontró que el 67,1% (129) presentaron alteraciones de sueño menos de una vez o ninguno a la semana o durante el último mes, seguido de un 1,6% (3) que refirieron tres o más veces a la semana.

Para la dimensión sobre el uso de medicación para dormir, se encontró que el 84% (162) de los encuestados refirió no haber tomado medicamentos para dormir y solo el 2% (3) refirió haber tomado medicamentos.

El componente de disfunción diurna hace indicación al agotamiento que manifiesta la persona para hacer cualquier actividad. Esta dimensión se encontró



que el 48% (93) de los encuestados presentaban sueño o agotamiento una o dos veces a la semana, y un 6% (11) no presentaron ningún agotamiento para realizar sus actividades. Por último, si duerme con o sin alguien, se halló que el 58,33% (112) de los estudiantes duermen solo y el 12,5% (24) duermen con alguien en la habitación.

**Tabla N°2: Componentes de El Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh de los estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur.**

<i>Puntaje</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
<b>CALIDAD SUBJETIVA DE SUEÑO</b>		
<i>Muy buena</i>	29	15%
<i>Bastante buena</i>	55	29%
<i>Bastante mala</i>	85	44%
<i>Muy mala</i>	23	12%
<b>LATENCIA DE SUEÑO</b>		
<i>≤ 15 min.</i>	40	21%
<i>16-30 min.</i>	62	32%
<i>31- 60 min.</i>	63	33%
<i>≥ 60 min.</i>	27	14%
<b>DURACION DEL SUEÑO</b>		
<i>Más de 7 horas</i>	43	22,40%
<i>Entre 6 y 7 horas</i>	93	48,44%
<i>Entre 5 y 6 horas</i>	40	20,83%
<i>Menos de 5 horas</i>	16	8,33%
<b>EFICIENCIA DEL SUEÑO</b>		
<i>&gt;85%</i>	149	77,6%
<i>75-84%</i>	23	12,0%
<i>65-74%</i>	13	6,8%
<i>&lt;65%</i>	7	3,6%
<b>PERTURBACIONES DEL SUEÑO</b>		
<i>Ninguna vez en el último mes</i>	7	3,6%
<i>Menos de una vez a la semana</i>	122	63,5%
<i>Una o dos veces a la semana</i>	60	31,3%
<i>Tres o más veces a la semana</i>	3	1,6%

<b>USO DE MEDICACION PARA DORMIR</b>		
<i>Ninguna vez en el último mes</i>	162	84%
<i>Menos de una vez a la semana</i>	12	6%
<i>Una o dos veces a la semana</i>	13	7%
<i>Tres o más veces a la semana</i>	5	3%
<b>DISFUNCION DIURNA</b>		
<i>Ninguna vez en el último mes</i>	11	6%
<i>Menos de una vez a la semana</i>	61	32%
<i>Una o dos veces a la semana</i>	93	48%
<i>Tres o más veces a la semana</i>	27	14%
<b>DUERME CON/SIN ALGUIEN</b>		
<i>Con alguien en la habitación</i>	24	12,50%
<i>En la misma cama</i>	30	15,63%
<i>En la misma habitación, pero en otra cama</i>	26	13,54%
<i>Solo</i>	112	58,33%

Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la tabla N°3 con respecto a la puntuación final del Índice de Calidad de Sueño, donde se evidencia que un 47,4% (91) del total de los encuestados merecen atención y tratamiento. Así mismo, se refleja que el 32,3% (62) merece atención médica, seguido de un 17,2% (33) de sin problemas de sueño, y por último solo un 3,1% tiene problemas de sueño grave.

**Tabla N°3: Puntuación final del Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh de los estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur.**

<b>Puntuación final del índice de calidad de sueño de los estudiantes</b>		
<b>Puntaje</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<i>Sin problemas de sueño</i>	33	17,2%

<i>Merece atención médica</i>	62	32,3%
<i>Merece atención y tratamiento médico</i>	91	47,4%
<i>Problema de sueño grave</i>	6	3,1%

Fuente: Elaboración propia

## VI. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la calidad de sueño de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Científica del Sur. De acuerdo a la puntuación global, se encontró que un 47,4% de la población encuestada merecen atención y tratamiento, además, un 32,3% merece atención médica y solamente el 17,2% no presenta problemas para conciliar el sueño lo cual podría deberse a que la mayoría de los estudiantes realizan actividades tanto académicas, como laborales a esto se suma también el aumento del uso de las redes sociales, y el internet más aun en tiempos de pandemia, lo cual trae consecuencias negativas afectando el rendimiento académico y una calidad mala de sueño en la mayoría de la población estudiada como se señala en algunos estudios (4,5,6,8,9,10).

Los resultados del estudio concuerdan con el trabajo de Peña, Priego, Rendón, Martínez y García (81) en cuanto a la primera dimensión del Índice de Calidad de sueño denominada “Calidad subjetiva de sueño”, hallaron que el 61,53% manifestaron tener una calidad de sueño inadecuada y el resultado del presente estudio mostró que un poco más del 50% de los encuestados, señaló tener una calidad de sueño “bastante mala” o “muy mala” al igual que Corredor y Polania

(82) mencionan que los participantes de su estudio refieren, en mayor medida, no tener una calidad de sueño buena o muy buena.

Por el contrario, el estudio de Satizabal y Marín (83), mostraron que sus encuestados afirmaron tener calidad de sueño “buena” o “bastante buena” y de igual manera, Bugueño et al (84), cuya población estuvo dividida en estudiantes de turno mañana y tarde de los cuales el de turno mañana tuvo mayor porcentaje en cuanto al primer componente (calidad subjetiva de sueño) y de manera análoga los resultados de Palazón y Sánchez (85).

Por otro lado, el componente “Latencia de sueño” el resultado encontrado fue que el 53% demora menos de 30 minutos para poder conciliar el sueño y evidenciado también por Satizabal y Marín (83), un resultado similar en su población al igual que, Bugueño et al. (84) y Palazón y Sánchez (85). Además, el estudio de López, Oyanedel y Rivera (86), mostró que el 75,6% demoran menos de 31 minutos en dormirse y puede deberse a que la mayoría de los estudiantes realizan actividades no conciliadoras como: el uso de celular y ver televisión por las noches.

Con respecto a “Duración de sueño” en el presente trabajo se reveló que el 70.84% duerme entre 6 a 7 horas e incluso más de igual manera Palazón y Sánchez (85) a través de su investigación demostraron resultados positivos, ya que evidenciaron que su población durmió más de 6 horas. Además, Peltzer (87) halló que los estudiantes dormían entre 7 a 8 horas. Bugueño et al. (84) mostró que el 87,1% duermen más de 7 horas (la población que estudia en turno tarde). Sin embargo, la población y turno mañana no evidencio dormir esas horas casi de la misma forma de la población Corredor y Polania (82) y esto puede ser

posible, ya que la mayoría son estudiantes que no trabajan o no tienen otra responsabilidad que no sea académica.

En cuanto a eficiencia habitual del sueño, se halló que un 77,6% de la población tenía más de 85% eficiencia siendo un resultado positivo al igual que lo muestran López, Oyanedel y Rivera (86) donde hallaron que el 96,4% presenta una eficiencia mayor o igual a 85%. La posible explicación de tal resultado positivo puede deberse a baja o nula existencia de algún factor que dificulte dormir sin interrupción o que no tenga una aparición constante.

Otra dimensión es “Perturbaciones del sueño” el cual se halló con un porcentaje de 67,1% de aquellos que refieren tener este problema menos de una vez a la semana o no tener ninguno durante el último mes al igual que Corredor y Polania (82) encontraron que más del 60% tiene uno o menos alteraciones del sueño a la semana o ninguno en el mes. Por el contrario, Bornhausen, Giarchini y Lara (88) encontraron que más de la mitad de la población presenta desordenes de sueño entre uno, dos veces o tres veces a la semana. Existe una lista amplia de perturbaciones que son frecuentes y que como mínimo afecta 1 vez a la semana, pero en la actualidad y situación climática lo más posible es que sea el calor en el dormitorio.

Por otra parte, respecto al uso de mediación para dormir, se encontró que más del 80% no usa mediación para dormir al igual en el resultado de otro estudio que halló solo el 5,9% refirieron haber hecho uso de medicamentos una vez a la semana como mínimo (89). Del mismo modo de Palazón y Sánchez (85) que encontraron un 10,7% tomaban. Además, Satizabal y Marín (83), que mostraron que menos de un 5% usaba algún tipo de medicamento hipnótico lo que significa que en su mayoría las personas no hacen uso de drogas para poder descansar;

lo que significaría que la mayoría no tienen algún problema que les dificulte dormir y muy posible sea porque la mayor proporción de estudiantes son jóvenes.

Respecto al último componente “disfunción diurna” se encontró un 52% que tuvo una o más dificultades para poder realizar sus actividades a la semana. De igual manera, Bugueño et al. (84) evidencio que más del 70% tuvieron ese componente comprometido cabe mencionar que no hubo mucha diferencia entre los estudiantes de turno mañana; refieren que sufrían de somnolencia durante sus clases o al desarrollar sus tareas, también Palazón y Sánchez (85) coinciden con los resultados mencionados. Lo que significa que podría afectar significativamente el rendimiento académico y por tanto los resultados de las respectivas evaluaciones teórica-practica de los cursos.

Por último, se encontró que un 82,8% de los encuestados tuvieron una inadecuada calidad de sueño, ya que solo un 17,2% en su puntuación final salieron sin problemas de sueño. Este resultado podría indicar que la mayoría de los estudiantes podrían tener dificultades en su vida diaria, es decir al realizar cualquier tipo de actividad y esto también implicaría a un posible error humano en aquellos que trabajan o realizan sus prácticas clínicas.

Otros estudios han encontrado que la mala calidad de sueño es influenciada por el dolor de cabeza ansiedad, depresión, estrés y la adicción al teléfono (90-96). Al igual que esta investigación la mayoría de estos estudios han tenido mayor cantidad del sexo femenino en su población (83,84,85,95).

Los resultados de calidad subjetiva, duración de sueño y perturbaciones del sueño discrepa de otros autores y esto puede ser porque las investigaciones han

tomado la población sin considerar su situación laboral o por el contrario solo han tomado su situación laboral, sin embargo, puede ser también por algún motivo que no se ha investigado, como la distribución de su tiempo en actividades extracurriculares, el tiempo en los celulares u otros motivos personales.

Las limitaciones o debilidades que se pudo observar en este estudio fue el no poder tener contacto con los estudiantes de la carrera de enfermería por la emergencia sanitaria que se está viviendo en la actualidad por la pandemia del COVID-19; muchos de los participantes tuvieron dificultades para realizar la encuesta, ya que el internet fue el medio principal por el cual se realizó la encuesta y no todos contaban con un buen servicio de internet o con los medios virtuales, lo que puede ser observable porque la cantidad de la muestra de inicio era mayor comparado con el ultimo. Asimismo, la falta de disponibilidad de algunos de los estudiantes de la muestra estudiada, debido al desinterés que evidenciaban, lo cual pudo ocasionar una resolución deficiente en la encuesta.

Sin embargo, se puede considerar que dicho estudio presenta fortalezas, ya que el planteamiento está basado en una minuciosa indagación bibliográfica, así mismo el instrumento cumple con la correcta validez, además se ejecutaron todas las intervenciones y protocolos al momento de la recolección de los datos.

Por otro lado, en cuanto a la metodología se puede decir que la muestra fue la adecuada ya que se consideró un porcentaje estadísticamente representativo de estudiantes, que permitió garantizar la confiabilidad de la información obtenida en este estudio.

## VII. CONCLUSIONES

Ante los hallazgos encontrados en la presente investigación podemos concluir lo siguiente.

- Se concluye que la mayoría de los estudiantes de encuestados tuvieron una mala calidad de sueño.
- Con respecto a las características sociodemográficas, la edad de la mayoría de los estudiantes fue entre 18 y 27 años y el predominio fue del sexo femenino; la mayor parte fueron solteros/as y sin hijos. En cuanto al ingreso económico, la mayoría pertenece a la clasificación E y cuentan con seguro. Por último, la mayor proporción de estudiantes pertenecen del primer hasta el quinto ciclo de los encuestados.
- En la dimensión calidad subjetiva de sueño, más de la mitad lo clasifica como bastante mala o muy mala.
- La mayoría de los estudiantes duermen más de 6 horas al día.
- En cuanto a la eficiencia de sueño, se pudo hallar que la mayor proporción de los estudiantes tuvieron una buena eficiencia (>65%).
- Se encontró que la mayoría de los estudiantes tuvieron al menos una vez por semana una interrupción nocturna.
- Se evidenció que la mayoría de los estudiantes no hacen uso de medicación para dormir.
- Por último, se encontró que una cantidad considerable de los estudiantes de enfermería tuvieron más de una vez disfunción nocturna.



## VIII. RECOMENDACIONES

Ante todo, las evidencias encontradas en la investigación podemos recomendar lo siguiente

- Fomentar actividades que contribuyan a que los estudiantes puedan tener un sueño reparador conjunto con los responsables del Servicio Psicopedagógico (consejería y orientación psicológica) de la Universidad Científica del Sur.
- Implementar en sus programaciones de actividades académicas las sesiones de promoción y/o prevención sobre la importancia de dormir debidamente y salud, de esta manera poder trabajar y dar a conocer la importancia de una buena calidad de sueño.
- Evaluar periódicamente a cada estudiante aplicando el cuestionario que evalúa la calidad de sueño, y así tomar acciones a favor de los estudiantes.
- Se recomienda realizar estudios de esta variable y población en otras universidades para que de esta manera se puede ampliar y generalizar los resultados de esta investigación, además se recomienda usar otra variable como el rendimiento académico como posible variable dependiente de la calidad de sueño de tal manera se pueda identificar alguna relación entre ambas variables.

## BIBLIOGRAFÍA

1. AGENCIA FE. La OMS alertó que el 40% de la población mundial duerme mal. [Internet]. Santa Fe, [citado el 02 de oct. 2020]. Disponible desde: <https://agenciafe.com/nota/317510-La-OMS-alert-que-el-40-de-la-poblacin-mundial-duerme-mal>
2. INEBA. Trastorno del sueño: El 40% de la población mundial duerme mal. [Internet]. Buenos Aires, [citado el 02 de oct. 2020]. Disponible desde: <https://www.ineba.net/novedades-y-notas-de-prensa-trastornos-del-sueno>
3. Carrillo P, Barajas K, Sánchez I, Rangel M. Trastornos del sueño: ¿Qué son y cuáles son sus consecuencias? Rev Fac Med [Internet]. 2018 [citado el 02 de oct. 2020]; 61(1): 1-27. Disponible desde: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0026-17422018000100006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006)
4. Ancco P. Calidad de sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la clínica odontológica de la escuela profesional de odontología de la una puno – 2018. [Tesis de pregrado]. Puno, Peru. Universidad Nacional del Altiplano; 2018 [citado el 02 de oct. 2020]. Disponible desde: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/11960>
5. Armas F, Cardenas M, Cedillo L. Association between anxiety and sleep disorders in students of human medicine of the Universidad Ricardo Palma, july-december 2017. Rev Fac Med Hum [Internet]. 2018 [citado el 02 de oct. 2020]; 18(3): 20-26. Disponible desde: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/1587>
6. Lira D, Custodio N. Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. Rev Neuropsiquiatr [Internet] 2018. [citado el 02 de oct. 2020]; 81(1): 20-28. Disponible desde: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v81n1/a04v81n1.pdf>
7. Muñoz M, Loch M, Santos H, Sakay M, Durán AD, Andrade S. Factores asociados a mala calidad de sueño en población brasilera a partir de los 40 años: estudio VIGICARDIO. Gaceta Sanitaria [Internet]. 2016; 30(6):

- 444-450.Disponible desde:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911116300577>
8. Buttazzoni M, Casadey G. Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. [tesis de pregrado]. Buenos Aires, Argentina. Universidad Católica Argentina; 2018 [citado el 02 de oct. 2020]. Disponible desde: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/559/1/influencia-calidad-sueno-estres.pdf>
  9. Guavativa J, Perez V. Relación entre calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de ingeniería civil de la Universidad Santo Tomas, sede Villavicencio. [tesis de pregrado]. Villavicencia, Colombia; 2017 [citado el 02 oct. 2020]. Disponible desde: <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/12370>
  10. Rodríguez S. Actividad física y su relación con hábitos de sueño y trastornos de ansiedad y depresión en universitarios españoles. Proyecto unihcos. [Tesis de pregrado]. Valladolid; 2019 [citado el 02 de oct. 2020]. Disponible desde: <https://core.ac.uk/download/pdf/222807432.pdf>
  11. Duran S, Fernandez E, Fuentes J, Hidalgo A, Quintana C, Yunge W, et al. Sueño, insomnio, y somnolencia en estudiantes de nutrición. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 2016 [citado el 02 de oct. 2020]; 22(3): 14-19. Disponible desde: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2016\\_3\\_003.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2016_3_003.pdf)
  12. Garcia S, Navarro B. Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. Rev Clin Med Fam [Internet]. 2017 [citado el 02 de oct. 2020]; 10(3): 170-178. Disponible desde: <http://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v10n3/1699-695X-albacete-10-03-170.pdf>
  13. Merino M, Ruiz A, Madrid J, Martinez M, Puertas F, Asencio A. Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Rev Neurol [Internet]. 2016 [citado el 02 de oct. 2020]; 63(2): 1-27: Disponible desde: <https://ses.org.es/docs/rev-neurologia2016.pdf>

14. Pavón M. El uso de las redes sociales y sus efectos en el rendimiento académico de los alumnos del instituto San José, el Progreso, Yoro – Honduras 2015. [Tesis de posgrado]. Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2016. [citado el 22 de feb.2021] Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/83/Pavon-Martin.pdf>
15. Vazquez M, Cabrejos S, Yrigoin Y, Robles R, Toro C. Adicción a internet y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una Universidad peruana, 2016. Rev habanera Cienc Med [Internet]. 2016 [citado el 06 de oct. 2020]; 18(5): 817-830. Disponible desde: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2764>
16. Illisaca J. Calidad de sueño y su relación con el uso de dispositivos celulares. [Tesis de pregrado]. Cuenca, Ecuador: Universidad Privada Antenor Orrego; 2020 [citado el 08 de oct. 2020]. Disponible desde: <http://201.159.222.99/handle/datos/10220>
17. Khayat M, Qari M, Almutairi, Shuaib, Rambo M, Alrogi M, et al. Sleep Quality and Internet Addiction Level among University Students. Egypt J Hosp Med [Internet]. 2018 [citado el 06 de oct. 2020]; 73(7): 7042-7047. Disponible desde: [https://ejhm.journals.ekb.eg/article\\_17224.html](https://ejhm.journals.ekb.eg/article_17224.html)
18. Vásquez Á. Estudio de la calidad del sueño y su relación con el turno rotatorio en estudiantes de enfermería de Valladolid, España [Internet]. Universidad de Valladolid. [Tesis de pregrado]. 2017 [citado el 06 de oct. 2020]. Disponible desde: <https://1library.co/document/oy8m3rrz-estudio-calidad-sueno-relacion-rotatorio-estudiantes-enfermeria-valladolid.html>
19. Ziyar S, Karimi Z, Massoumi A, Mohebi S. Assessment Sleep Quality and its Relationship with Test Anxiety among High School Students in Qom-Iran. Int J Pediatr [Internet]. 2016 [citado el 06 de oct. 2020]; 4(10): 3716-3726. Disponible desde: [https://ijp.mums.ac.ir/article\\_7475.html](https://ijp.mums.ac.ir/article_7475.html)
20. Ghrouz A, Noohu M, Manzar M, Spence D, Bahammam A, Pandi S. Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. Sleep Breath [Internet]. 2019 [citado el 06 de oct. 2020]; 23: 627-634. Disponible desde: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11325-019-01780-z#citeas>
21. Rodrigues T, Santos D. Association of sleep quality with sociodemographic factors and lifestyle in adolescents from southern

- Brazil. World J Pediatr [Internet]. 2018 [citado el 06 de oct. 2020]; 14: 383–391. Disponible desde: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12519-018-0136-8>
22. Sabillón L, Peñalva D, Valle E. Calidad de sueño y somnolencia diurna en estudiantes de medicina y cirugía de una Universidad de San Pedro Sula, Honduras. Rev méd de la universidad de Costa Rica [Internet]. 2020 [citado el 02 de oct. 2020]; 14(1): 51-60. Disponible desde: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/medica/article/view/42002>
23. De La Portilla S, Dussán C, Montoya D, Taborda J, Nieto L. Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. Hacia Promoc Salud [Internet]. 2018 [citado el 06 de oct. 2020]; 24(1): 84-96. Disponible desde: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v24n1/0121-7577-hpsal-24-01-00084.pdf>
24. Vílchez J, Quiñones D, Failoc V, Acevedo T, Larico G, Mucching S, et al. Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. Rev chil neuro-psiquiatr [Internet]. 2016 [citado el 06 de oct. 2020]; 54(4): 272-281. Disponible desde: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272016000400002>
25. Rangel L, Ramírez C. Deterioro cognitivo, síntomas de depresión y calidad de sueño en médicos residentes de posgrados clínicos y quirúrgicos. Rev Neurol Argentina [Internet]. 2019 [citado el 06 de oct. 2020]; 11(4): 183-191. Disponible desde: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1853002819300631>
26. Stanojevic C, Simic S, Milutinovic D. Efectos en la salud de la privación del sueño en las enfermeras que hacen turnos de trabajo. Rev Med Pregl [internet]. 2016 [citado el 07 de Mar.2021]; 69 (5-6): 183-188. Disponible desde: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29693847/>
27. Chiara M. Insufficient sleep: Definition, epidemiology, and adverse outcomes. En UpToDate, Post TW (Ed), UpToDate, Waltham, MA. [citado el 7 de Mar. 2021]. Disponible desde:

- [https://www.uptodate.com/contents/insufficient-sleep-definition-epidemiology-and-adverse-outcomes?source=history\\_widget#references](https://www.uptodate.com/contents/insufficient-sleep-definition-epidemiology-and-adverse-outcomes?source=history_widget#references)
28. Yazdi Z, Loukzadeh Z, Moghaddam P, Jalilolghadr S. Sleep Hygiene Practices and Their Relation to Sleep Quality in Medical Students of Qazvin University of Medical Sciences. J caring Sci [Internet]. 2016 [citado el 06 de oct. 2020]; 5(2): 153-160. Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4923839/>
  29. Pin L, Ya L, Kai C, Pei H, Shang Y, Ying L. The relationship between sleep quality and internet addiction among female college students. Front Neurosci [Internet]. 2019 [citado el 08 de oct. 2020]; 13: 1-9. Disponible desde: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnins.2019.00599/full>
  30. Saygın M, Öztürk Ö, Gonca T, Has M, Hayri U, Kurt Y, et al. Investigation of Sleep Quality and Sleep Disorders in Students of Medicine. Turk Thorac J [Internet]. 2016 [citado el 08 de oct. 2020]; 16(4). Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5783092/>
  31. Joyci T, Rodrigues K, Dos Santos E, Cosme L, Vilela M. Evaluation of sleep quality and daytime sleepiness in dentistry students. Pesqui Bras Odontopediatria Clín Integr [Internet]. 2020 [citado el 08 de oct. 2020]; 20: 1-7. Disponible desde: <https://doi.org/10.1590/pboci.2020.122>
  32. Aranda C. Calidad de sueño en internos de medicina de los hospitales de Piura - 2019. [Tesis de doctorado]. Piura, Perú: Universidad Privada Antenor Orrego; 2019 [citado el 08 de oct. 2020]. Disponible desde: <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/5430>
  33. Mego E. Calidad de sueño de los estudiantes de enfermería y su relación con el rendimiento académico Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos junio 2017. [Tesis de pregrado]. Lima, Perú: Universidad Privada San Juan Bautista; 2018 [citado el 10 de oct.2020]. Disponible desde: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1818/T-TPLE-Ermila%20Mego%20Mego.pdf?sequence=1>
  34. Paico E. Calidad de sueño y somnolencia diurna en internos de medicina del Hospital Dos de Mayo periodo Setiembre – Noviembre 2015. [Tesis de pregrado]. Lima, Peru: Universidad Ricardo Palma; 2016 [citado el 10 de oct. 2020]. Disponible desde: <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/urp/461>

35. Ríos R. Calidad de sueño en estudiantes de enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrion 2018. [Tesis de pregrado]. Huacho, Peru: Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion; 2019 [citado el 10 de oct.2020]. Disponible desde: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/3634>
36. Allan J, Pace E. The cognitive neuroscience of sleep: neuronal systems, consciousness and learning. Nat Rev Neurosci [internet]. 2002 [citado el 10 de oct.2020]; 3(9): 679-693. Disponible desde: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12209117/>
37. Velluti R. Esquema de la fisiología del sueño. Rev. Méd. Uruguay [Internet] 1987 [citado el 10 de oct.2020]; 3(1): 47-57. Disponible desde: <http://www.rmu.org.uy/revista/1987v1/art5.pdf>
38. Guyton A. Tratado de fisiología médica. 12da ed. Barcelona: Ed. Elsevier, 2011. Pag 721. Disponible desde: <http://www.untumbes.edu.pe/bmedicina/libros/Libros10/libro125.pdf>
39. Benavides P, Ramos C. Fundamentos Neurobiológicos Del Sueño. Rev Ecuat Neurol [Internet]. 2019 [citado el 10 de oct.2020]; 28(3): 73-80. Disponible desde: [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2631-25812019000300073](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812019000300073)
40. Pérez L, Gómez E, Aguilar M, Diaz M, Fernández A, Gaig C, et al. Trastornos del movimiento y de la conducta durante el sueño en el adulto. Rev Neurol [Internet]. 2020 [citado el 10 de oct.2020]; 71: 377-386. Disponible desde: <https://www.neurologia.com/articulo/2020365>
41. Carrillo P, Ramírez J, Magaña K. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Rev Fac Med Méx [Internet]. 2013 [citado el 29 de abr 2021]; 56(4): Disponible desde: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0026-17422013000400002](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002)
42. Reinoso F. Neurobiología del Sueño. Rev Med Univ Navarra Neurol [Internet]. 2005 [citado el 10 de oct.2020]; 49(1): 10-17. Disponible desde: <https://revistas.unav.edu/index.php/revista-de-medicina/article/view/7496>
43. Hobson J, Schott P. The cognitive neuroscience of sleep: neuronal systems, consciousness and learning. Nature Reviews Neuroscience. Nat

- Rev Neurosci [Internet] 2002. [Citado el 5 de may.2021]; 3(9): 679-693. Disponible desde <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12209117/>
44. Payne J, Tucker M, Ellenbogen M, Wamsley E, Walker M, Schacter L, et al. Memory for Semantically Related and Unrelated Declarative Information: The Benefit of Sleep, the Cost of Wake. Plos one [internet] 2011. [citado el 05 de May. 2021]; 7(3) disponible desde: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0033079>
45. Buysse D, Reynolds C, Monk T, Bernan S, Kupfer D. The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res [Internet]. 1989 [citado el 14 de oct.2020]; 28(2): 193-213. Disponible desde: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0165178189900474?via%3Dihub>
46. Bolívar J, Rojas F. Estudio de la autopercepción y los estilos de aprendizaje como factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios. Rev Edu Dist (RED) [Internet]. 2014 [citado el 05 de May. 2021]; 44: 01-13. Disponible desde: <https://revistas.um.es/red/article/view/237781>
47. Kakkar R, Hill G. Interpretación de la polisomnografía. Otolaryngol Clin North Am [Internet]. 2007 [citado el 05 de May. 2021]; 40(4): 713-743. Disponible desde: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17606020/>
48. Duran S, Rosales G, Moya C, Garcia P. Insomnio, latencia al sueño y cantidad de sueño en estudiantes universitarios chilenos durante el periodo de clases y exámenes. Salud Uninorte [internet] 2017 [ citado el 05 de May. 2021]; 33(2): 75-85. Disponible desde: <https://www.redalyc.org/pdf/817/81753189002.pdf>
49. Ferrie J, Kumari M, Salo P, Singh A, Kivimäki M. Sleep epidemiology--a rapidly growing field. Int J Epidemiol [Internet]. 2011 [citado el 05 de May. 2021]; 40(6): 1341-1347. Disponible desde: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22158659/>
50. Yaggi H, Araujo A, Mckinlay J. Sleep duration as a risk factor for the development of type 2 diabetes. Diabetes Care [Internet]. 2006 [citado el 05 de May. 2021]; 29(3): 657-661. Disponible desde:



- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16505522/>
51. Grandner M. Addressing sleep disturbances: An opportunity to prevent cardiometabolic disease? Rev Psychiatry [internet] 2014 [citado el 05 de May. 2021]; 26(2): 155-176. Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4143456/>
  52. Verywell Health. How to Improve Your Sleep Efficiency [Internet]. New York [citado el 05 de May. 2021]. Disponible desde: <https://www.verywellhealth.com/sleep-efficiency-3014912>
  53. Martínez M, Martínez ME. El sueño en ambientes extremos. Sanid. mil. [Internet] 2011 [citado el 05 de May. 2021]; 67(3): 310-316. Disponible desde: <https://scielo.isciii.es/pdf/sm/v67n3/informe1.pdf>
  54. Angeles M, Miro E, Catena A, Buela G. Calidad de sueño en sujetos con diferentes patrones habituales de sueño. Psicología y Salud [internet] 2003 [citado el 05 de May. 2021]; 13 (2): 193-202. Disponible desde: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/891>
  55. El Litoral. Levantarse varias veces en la noche para ir al baño no es normal [Internet]. Santa Fe [citado el 05 de May. 2021]. Disponible desde: [https://www.ellitoral.com/index.php/id\\_um/151059-levantarse-todas-las-nochespara-ir-al-bano-mas-de-una-vez-no-es-normal-advienten-especialistas-se-tratariade-una-enfermedad-que-tiene-solucion.html](https://www.ellitoral.com/index.php/id_um/151059-levantarse-todas-las-nochespara-ir-al-bano-mas-de-una-vez-no-es-normal-advienten-especialistas-se-tratariade-una-enfermedad-que-tiene-solucion.html)
  56. Katzung G, Trevor A. USMLE ROAD MAP Farmacología. 2da ed. Mexico: Mc Graw Hill; 2006. Pag. 178. Disponible desde: [https://www.academia.edu/35000799/Farmacologia\\_katzung](https://www.academia.edu/35000799/Farmacologia_katzung)
  57. Fontana S, Raimondi W, Rizzo L. Quality of sleep and selective attention in university students: descriptive cross-sectional study. Medwave [Internet]. 2014 [citado el 10 de oct.2020]; 14(8): 01-15. Disponible desde: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/6015>
  58. Talero C, Durán F, Pérez I. Sueño: características generales. Patrones fisiológicos y fisiopatológicos en la adolescencia. Rev Cienc Salud [internet]. 2013 [citado el 29 de abr.2021]; 11 (3): 333-48. Disponible desde: <http://www.scielo.org.co/pdf/recis/v11n3/v11n3a08.pdf>
  59. Oblitas L. Psicología de la salud y calidad de vida. cuarta ed. México: Cengage Learning;2017. Disponible desde: [https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas\\_issuu](https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas_issuu)

60. Montañez M, Ramírez C, Ramírez J. Características sociodemográficas, individuales y familiares asociales a la presencia de autolesión en adolescentes de una institución educativa. [tesis de pregrado]. Lima, Perú Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2017 [citado el 10 de abr.2022]. Disponible desde:  
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/673?locale-attribute=en>
61. Herreras J. Asociación de características sociodemográficas y nivel de kinesiofobia en el adulto mayor con lumbalgia crónica inespecífica en un hospital de cañete. [tesis de pregrado]. Lima, Perú: Universidad Nacional, Federico Villareal; 2019 [citado el 10 de abr.2022]. Disponible desde:  
[http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3721/UNFV\\_HERRERAS\\_HUAMAN\\_VICENTE\\_JOSE\\_TITULO\\_PROFESIONAL\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3721/UNFV_HERRERAS_HUAMAN_VICENTE_JOSE_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
62. Allca M, Ramos E. Nivel de sobrecarga asociado a las características sociodemográficas de los cuidadores informales de pacientes con trastornos mentales, en el hospital Daniel Alcides Carrión. [tesis de pregrado]. Lima, Perú: universidad Nacional del Callao; 2019 [citado el 10 de abr.2022]. Disponible desde:  
[http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/6010/TESIS\\_PREGRAGO\\_ALLCA\\_RAMOS\\_FCS\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/6010/TESIS_PREGRAGO_ALLCA_RAMOS_FCS_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
63. Paz L. Tamaño de familia deseado. Un análisis sobre los ideales de fecundidad en Colombia y México. Pap poblac [Internet]. 2010 [citado el 29 de abr.2021]; 16(65): 105-130. Disponible desde:  
<http://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v16n65/v16n65a4.pdf>
64. Escanés G, Herrero V, Merlino A, Ayllón S. Comparación de la situación laboral en adultos jóvenes con diferentes logros educativos en Argentina. Sociológica (Méx.) [Internet]. 2017 [citado el 29 de abr.2021]; 32(91): 211-239. Disponible desde:  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-01732017000200211](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732017000200211)
65. Aviña M, Vargas V, Alvarado A, Cristobal C. Ciclos de entendimiento de estudiantes universitarios al resolver una actividad de proporcionalidad.

- CPU-e Rev Investig Educ [internet]. 2020 [citado el 29 de abr.2021]; 32: 58-86. Disponible desde:  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-53082019000200058](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-53082019000200058)
66. Pasca L. La concepción de la vivienda y sus objetos [Tesis de maestría]. Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid; 2014 [citado el 10 de May.2021]. Disponible desde: [https://www.ucm.es/data/cont/docs/506-2015-04-16-Pasca\\_TFM\\_UCM-seguridad.pdf](https://www.ucm.es/data/cont/docs/506-2015-04-16-Pasca_TFM_UCM-seguridad.pdf)
67. Chacha J. Los bajos ingresos económicos dificultan los procesos de escolarización [Tesis de grado]. Quito, Ecuador: Universidad Tecnológica Equinoccial; 2013 [citado el 10 de May.2021]. Disponible desde: [http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/3027/1/51330\\_1.pdf](http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/3027/1/51330_1.pdf)
68. Flores Y, Herrera M. Incidencia de la inclusión financiera en los micro seguros comercializados por las instituciones financieras en Arequipa metropolitana, [Tesis de pregrado]. Arequipa, Perú: Universidad Nacional de San Agustín; 2018 [citado el 18 de May.2021]. Disponible desde: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8360/BSflbayc.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
69. Lopes O, Ferreira M, Rizatto D, Novatzki E. La opinión de los enfermeros portugueses sobre los conceptos metaparadigmáticos de enfermería. Texto Contexto Enferm [internet]. 2018 [citado el 10 de oct.2020]; 27(2): 01-09. Disponible:  
<https://www.scielo.br/j/tce/a/VNs9n4dmCkjRSJVDvyVCyFz/?lang=pt>
70. Cavalcante B, Bezerra J, Lira C, Lima M, De Freitas M. Diagnósticos de enfermería para ancianos institucionalizados fundados en la teoría de Henderson. Rev Esc Enferm USP [internet]. 2019 [citado el 10 de oct.2020]; 53: 01-06. Disponible desde:  
<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/D47ksZ5D4CRZ8RVpJrRSKPd/?lang=en>
71. Vargas Z. La investigación aplicada: Una forma de conocer las realidades con evidencia científica. Rev educación [internet]. 2009 [citado el 10 de oct.2020]; 33(1): 155-165. Disponible desde:  
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>
72. Díaz V, Calzadilla A. Artículos científicos, tipos de investigación y productividad científica en las Cienc Salud. Rev Cienc Salud [internet].

- 2016 [citado el 10 de oct.2020]; 14(1): 115-121. Disponible desde: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/4597>
73. Hernández R, Fernandez C, Baptista P. Metodología de la Investigación. sexta ed. Santa Fe: Mc Graw Hill; 2014.170-191. Disponible desde: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
74. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio Int J Morphol [Internet]. 2017 [citado el 14 de feb. 2021]; 35(1):227-232. Disponible desde: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci_arttext)
75. Luna Y, Robles Y, Agüero Y. Validación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. Rev Anales Salud Mental [internet]. 2015 [citado el 20 de oct.2020]; 31(2): 23-30. Disponible desde: <https://www.semanticscholar.org/paper/VALIDACION-DEL-INDICE-DE-CALIDAD-DE-SUEÑO-DE-EN-UNA-Luna-Solis-Robles-Arana/4f7f6669880eab7154f5c1578b7814fe849b727f>
76. López P, Fachelli S. Metodología de la Investigación Social Cuantitativa. Primera ed. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona; 2015.8-12. Disponible desde: [https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua\\_a2016\\_cap2-3.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf)
77. Sandín E. Investigación cualitativa en Educación. Fundamentos y tradiciones. Revista de Pedagogía [Internet]. 2005 [citado el 20 de oct.2020]; 26(77): 525-528. Disponible desde: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65916616008>
78. Álvarez E, Barreda L. La estadística descriptiva en la formación investigativa del instructor de arte. Rev Conrado. [Internet]. 2020 [citado el 20 de oct.2020]; 16(73): 100-107. Disponible desde: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n73/1990-8644-rc-16-73-100.pdf>
79. Maldavsky D, De Simeone L, Otalora J, Argibay J, Perez S, Gomez J. Aplicaciones de las distribuciones de frecuencias de los deseos en los actos del habla de pacientes y terapeutas en la investigación clínica con el algoritmo David Liberman. Subjetividad y Procesos Cognitivos [Internet]. 2012 [citado el 20 de oct.2020]; 6(2): 28-43. Disponible desde: <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339630260002.pdf>

80. Insua J. Principalísimo, bioética personalista y principios de acción en medicina y en servicios de salud. Revista Pers bioét [internet]. 2018 [citado el 26 de Mar. 2022]; 22(2): 223-246. Disponible desde: <http://www.scielo.org.co/pdf/pebi/v22n2/0123-3122-pebi-22-02-00223.pdf>
81. Peña C, Priego S, Rendón L, Martínez B y García F. Calidad de sueño, índice de masa corporal y estrés en trabajadores universitario. Revista Médica de la Universidad Veracruzana [internet].\_2018[citado el 10 de jul.2021]; 18 (1): 17-29. Disponible desde: [https://www.uv.mx/rm/num\\_anteriores/revmedica\\_vol18\\_num1/articulos/calidad.pdf](https://www.uv.mx/rm/num_anteriores/revmedica_vol18_num1/articulos/calidad.pdf)
82. Corredor S, Polanía A. Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, universidad de Boyacá (Colombia). Rev Med [internet].2020 [citado el 10 de jul.2021]; 42 (1): 8-18 Disponible desde: <http://revistamedicina.net/ojsanm/index.php/Medicina/article/view/1483/1853>
83. Satizábal J, Marin D. Calidad de sueño del personal de enfermería. Revista ciencias de la salud [internet].2017[citado el 10 de jul.2021]; 16: 75-86. Disponible desde: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/6846/6123>
84. Bugueño M, Curihual C, Olivares P, Wallace J, López F Rivera G Oyanedel J. Calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria. Rev Med Chi [internet].2017[citado el 10 de jul.2021]; 145(9): 1106-1114. Disponible: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n9/0034-9887-rmc-145-09-1106.pdf>
85. Palazón E, Sánchez J. Calidad del sueño del personal de enfermería. Comparativa entre profesionales con turnos de 8 y de 12 horas. Revista Enfermería del Trabajo[internet]. 2017[citado el 10 de jul.2021]; 7(2): 30-37. Disponible desde: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920690>
86. López F, Oyanedel J, Rivera G. Calidad del sueño según progresión académica en estudiantes chilenos de obstetricia. Rev Medic Sur [internet]. 2020[citado el 10 de jul.2021]; 18(2): 211-222 Disponible desde:

- <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1800/180063279010/180063279010.pdf>
- f
87. Peltzer K, Pengpid S. Sleep duration and health correlates among university students in 26 countries. *Psychol Health Med*[internet].2016 citado el 10 de jul.2021]; 21(2): 20-208. Disponible desde: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25564722/>
  88. Bornhausen A, Giacchini R; Lara S. Calidad subjetiva del sueño en cardiopatía isquémica crónica. *Rev Insuf Card* [internet]. 2018 [citado el 10 de jul.2021]; 13(3): 118-124. Disponible desde: <https://www.redalyc.org/journal/3219/321958045004/>
  89. Sucasaca C, Ccorahua M, Rodriguez L, Atamari N, Pereira C. Calidad de sueño en pacientes con Hipertensión Arterial de un hospital peruano a 3400 metros sobre el nivel del mar, 2017. *Rev Haban Cienc Med* [Internet]. 2020 [citado el 10 de jul.2021]; 19(5): 01-12. Disponible desde: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180465398014>
  90. Vasco A, Herrera C, Martinez Y, Junyent E, Pedreira G. Relación entre calidad del sueño, ansiedad y depresión en pacientes con enfermedad renal crónica en hemodiálisis [internet]. 2018 [citado el 10 de Jul. 2021]; 21(4): 369-375. Disponible desde: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2254-28842018000400369](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842018000400369)
  91. Garrigos M, Segura E, Gracia M, La Touche R. Factores predictores de la calidad del sueño en pacientes con migraña crónica. *Neurol* [Internet]. 2018 [citado el 10 de Jul. 2021]; 30(60): 1-9. Disponible desde: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213485319300143>
  92. Peña I, Nieto L, Sánchez D, Cortés R. Relación entre estrés percibido y calidad de sueño en enfermeras de turnos nocturno y rotativo. *Rev. colomb. enferm* [Internet]. 2016 [citado el 10 de Jul. 2021]; 18(3): 01-17. Disponible desde: <https://pesquisa.bvsalud.org/controlcancer/resource/pt/biblio-1121924?src=similardocs>
  93. Benato S, Pires S, Pancieri A, Faddul M, Spiri W, Mara E. Anxiety, sleep quality, and binge eating in overweight or obese adults. *Rev Esc Enferm* [Internet]. 2020 [citado el 10 de Jul. 2021]; 54: 01-08. Disponible desde:

- <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/VbCfRCz8XWkBF7bTnXhS44G/abstract/?lang=pt>
94. Menglong L, Liya L. The Influence of Mobile Phone Addiction on Left-behind Middle School Students' Sleep Quality: The mediator role of loneliness. Rev Argentina de Clínica Psicológica [Internet]. 2017 [citado el 10 de Jul. 2021]; 25(1): 71-81: Disponible desde: <https://www.revistaclinicapsicologica.com/article.php?doi=10.24205/03276716.2017.1006#>
  95. Aguilera S, Bicity A, Ibañez E, Marentes A, Cruz V, Ruiz L. Calidad del sueño y su asociación con el rendimiento académico de los programas de pregrado de la institución universitaria colegios de Colombia – unicoc, sede Bogotá. Rev Salud Pública y Nutrición [internet]. 2020 [citado el 10 de jul.2021]; 19(2): 26-35. Disponible desde: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2020/spn202d.pdf>
  96. Olegario S, Iñiguez I, Cruz S, Iñiguez A. Relación entre uso problemático de internet y calidad de sueño durante la pandemia de COVID-19. Revista Universidad, Ciencia y Tecnología [internet] 2021 [citado el 11 de jul. 2021]; 25(109): 116-124. Disponible desde: <https://uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/view/457/890>

### ANEXO 1

#### MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título del Proyecto de Tesis	Calidad del sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur.
------------------------------	--

Autor (es)	Berru Chinchay Kelly Del Pilar. Tamara Ortiz Andrés Rodrigo.
------------	---

Pregunta de investigación	Variable(s)	Objetivo General	Hipótesis
¿Cuál es la calidad del sueño que tienen los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Científica del Sur?	Calidad del sueño.	Determinar la calidad de sueño de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Científica del Sur, 2020.	El presente estudio solo cuenta con una variable
		Objetivos Específicos	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>●Caracterizar socio-demográficamente a los</li> </ul>	



		<p>estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar la calidad de sueño subjetiva y duración de sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur.</li> <li>● Identificar la latencia de sueño y la disfunción diurna de los estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur.</li> <li>● Identificar las alteraciones de sueño y disfunción diurna de los estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur.</li> <li>● Identificar el uso de medicamentos para dormir de los estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur.</li> </ul>	
--	--	--	--

--	--	--	--

Tipo de Investigación	Nivel de Investigación	Diseño de Investigación	Población	Muestra	Técnica de Muestreo	Técnica de Recolección de Datos	Instrumento de Recolección de Datos
Investigación Aplicada	Investigación Descriptiva	Investigación no experimental de corte transversal	Estudiantes de enfermería	Total, de la población matriculados en el semestre académico 2021-I de la escuela de enfermería de la Universidad Científica del Sur.	No probabilístico por conveniencia.	La encuesta.	Índice de Calidad de Pittsburgh.

## ANEXO 2: OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable	Tipo	Dimensión	Indicador(es)	Ítems	Nivel de medición	Valor Final
Calidad de sueño	Cualitativo	Calidad subjetiva de sueño	Valorar en conjunto la calidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo valoraría, en conjunto, la calidad de sueño?</li> </ul>	Ordinal	Examinar la interrogante N° 6, y asignar la puntuación correspondiente: Muy buena: 0 Bastante buena: 1 Bastante mala: 2 Muy Mala: 3
		Latencia de sueño	<p>Tiempo que tarda en dormir normalmente por las noches</p> <p>Veces que tiene problemas para dormir</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?</li> <li>Cuántas veces ha tenido problemas para</li> </ul>	Ordinal	1.Examinar la interrogante N° 2, y asignar la puntuación correspondiente: < ó = a 15 min: 0 16-30 minutos: 1 31-60 minutos: 2 > 60 minutos: 3

				dormir a causa de: a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora b) Despertarse durante la noche o de madrugada c) Tener que levantarse para ir al servicio d) No respirar bien e) Toser o roncar ruidosamente f) Sentir frío	2.Examinar la interrogante N° 5, y asignar la puntuación correspondiente: Ninguna vez en el último mes: 0 Menos de una vez a la semana: 1 Una o dos veces a la semana:  2 Tres o más veces a la semana: 3  3.Sumar la puntuación de las preguntas anteriores (2 y 5)  4.Asignar la puntuación del componente 2: 0: 0 1-2: 1 3-4: 2 5-6: 3
--	--	--	--	---	---

				g) Sentir demasiado calor h) Tener pesadilla i) Sufrir dolores j) Otras razones		
		Duración del sueño	Calcular horas dormidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche?</li> </ul>	Ordinal	1.Examinar la interrogante N° 4, y asignar la puntuación que corresponde:  >7 horas: 0 6-7 horas: 1 5-6 horas: 2 <5 horas: 3
		Eficiencia de sueño habitual	Hora de levantarse en la mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?</li> <li>¿Cuál ha sido, normalmente,</li> </ul>	Ordinal	1. Escribir la cantidad de horas dormidas.  2. Calcular el número de horas permanecidas en cama.

			Hora de acostarse	su hora de acostarse?	<p>-Hora de levantarse (pregunta n°3)</p> <p>-Hora de acostarse (pregunta n°1)</p> <p>-Número de horas permanecidas en cama</p> <p>3. Calcular la eficiencia habitual de sueño como se evidencia:                      (Número de horas dormidas/número de horas permanecidas en cama) x100= eficiencia habitual de sueño (%).</p> <p>4. Asignar la calificación del componente 4 como sigue:                      &gt;85%: 0                      75-84%: 1                      65-74%: 2                      &lt;65%: 3</p>

		Perturbaciones del sueño	Veces de problemas para dormir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:             <ul style="list-style-type: none"> <li>b) Despertarse durante la noche o de madrugada</li> <li>c) Tener que levantarse para ir al servicio</li> <li>d) No respirar bien</li> <li>e) Toser o roncar ruidosamente</li> <li>f) Sentir frío</li> <li>g) Sentir demasiado calor</li> </ul> </li> </ul>	Ordinal	<p>1.Examinar las interrogantes del N°5b al 5j, y asignar calificaciones para cada pregunta cómo se evidencia:</p> <p>Ninguna vez en el último mes: 0            Menos de una vez a la semana: 1            Una o dos veces a la semana: 2            Tres o más veces a la semana: 3</p> <p>2.Sumar las puntuaciones de las interrogantes 5b a 5j</p> <p>3.Asignar la calificación del componente 5 como sigue:</p> <p>0: 0            1-9: 1            10-18: 2            19-27: 3</p>
--	--	--------------------------	--------------------------------	--	---------	--

				h) Tener pesadilla i) Sufrir dolores j) Otras razones		
		Uso de medicación para dormir	Veces de haber tomado medicina	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuántas veces habrá tomado medicina para dormir?</li> </ul>	Ordinal	1.Examinar la interrogante N°8 y asignar la puntuación como se evidencia.  Ninguna vez en el último mes: 0 Menos de una vez a la semana: 1 Una o dos veces a la semana: 2 Tres o más veces a la semana: 3
		Disfunción diurna	Veces de haber sentido somnolencia durante la comida y actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras comía, o desarrollaba alguna otra actividad?</li> </ul>	Ordinal	1.Examinar la interrogante N°8 y asignar la puntuación como se evidencia.  Ninguna vez en el último mes: 0 Menos de una vez a la semana: 1 Una o dos veces a la semana: 2 Tres o más veces a la semana: 3



			<p>Mantenerse despierto durante actividades</p> <p>Problema para mantenerse animado al realizar alguna actividad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Ha representado para usted mucho problema el “mantenerse despierto(a)” cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?</li> <li>• ¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al llevar a</li> </ul>	<p>2.Examinar la interrogante N°9 y asignar la puntuación como se evidencia.</p> <p>Ningún problema: 0 Solo un leve problema: 1 Un problema: 2 Un grave problema: 3</p> <p>3.Sumar puntuaciones de las interrogantes N°8 y N°9:</p> <p>4. Asignar las puntuaciones del componente 7 como sigue:</p> <p>0: 0 1-2: 1 3-4: 2 5-6: 3</p>
--	--	--	--	--	--

				cabo sus tareas o actividades?		
Edad	Cuantitativo - Discreto			Número de años cumplidos.	De razón	
Sexo	Cualitativo			M= sexo masculino. F= sexo femenino.	Nominal	
Estado civil	Cualitativo			Soltero. Casado. Divorciado. Conviviente.	Nominal	
Número de hijos	Cuantitativo - Discreto			No tiene Uno Dos Tres a mas	De razón	
Situación laboral	Cualitativo			No trabaja. Trabaja dependiente. Trabaja independiente.	Nominal	-

Ciclo	Cuantitativo – Discreto			Primero. Segundo. Tercero. Cuarto. Quinto. Sexto. Octavo. Noveno. Decimo.	De razón	
Tipo de vivienda	Cualitativo			Material noble Prefabricada	Nominal	

Ingreso económico	Cuantitativo			Categoría A Categoría B Categoría C Categoría D Categoría E	De Razón	
Tipo de seguro	Cualitativo			Publico Privado Ninguno	Nominal	

### ANEXO 3

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN INVESTIGACIÓN

**TITULO DE NUESTRA INVESTIGACION ES: "CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR."**

Tenga usted un cordial saludo, somos Kelly del Pilar Berru Chinchay y Rodrigo Tamara Ortiz estudiantes de la carrera de enfermería, en esta oportunidad estamos realizando una investigación con el objetivo de Determinar la calidad de sueño de estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur.

#### Propósito del estudio.

La calidad de sueño no sólo se refiere al hecho de dormir bien por las noches, sino que también incluye un buen funcionamiento diurno, además la mala calidad de sueño puede afectar distintos subprocesos en la atención y el desarrollo de la persona. La razón por la que estamos haciendo este estudio es para poder determinar si la calidad del sueño de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Científica del Sur es mala.

#### Procedimientos.

**Selección de participantes.** Se seleccionará a los estudiantes mayores de edad (de 18 años a más) de la escuela de enfermería del I ciclo hasta el X ciclo a participar en el estudio de investigación titulado "CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR."

**Participación voluntaria.** Su participación en este estudio de investigación es totalmente voluntaria, Usted decide si participa o no.

**Procedimientos del estudio.** Se les entregara un cuestionario que consta de 7 dimensiones lo cual cada dimensión consta de preguntas que indagan acerca de su calidad de sueño.

**Duración.** El relleno del cuestionario tendrá una duración aproximada de 8 minutos. El cuestionario se realizará días previos a un examen, en los horarios de clases sin afectar el mismo. Si usted está de acuerdo en participar se le pedirá responder a las preguntas del cuestionario. Si usted presenta alguna duda con respecto al estudio podrá hacerlo en cualquier momento que desee, si existe alguna pregunta que no entiende o le haga sentir incomoda, usted tiene el derecho de hacerlo saber al investigador y preguntar cualquier duda, que presente.

**Beneficios.** Es posible que no haya ningún beneficio directo, pero si se identifica algún problema de salud, se recomendará acudir con el profesional de Servicio Psicopedagógico (consejería y orientación psicológica) de la Universidad Científica del Sur.

**Confidencialidad.** La información que se recogerá será de total confidencial y no se usará para ningún otro propósito.



*[Signature]*

**APROBADO**

Fecha: 27/04/2021

**Persona(s) de contacto.** Si usted presenta alguna duda sobre su participación en el estudio podrá ponerse en contacto con cualquiera de nosotros: Kelly del Pilar (968084282; [pilarkelly@gmail.com](mailto:pilarkelly@gmail.com)) o Andrés Rodrigo (925494840; [andresrodrigoitamra@gmail.com](mailto:andresrodrigoitamra@gmail.com)). Además, puede comunicarse con el Comité Institucional de Ética en Investigación, entidad que ha aprobado este proyecto y vela porque se realice éticamente, al correo electrónico [ciecientifica@cientifica.edu.pe](mailto:ciecientifica@cientifica.edu.pe).

**PARTE II: Certificado de consentimiento**

Declaro que he leído la información anterior. He tenido la oportunidad de hacer preguntas sobre ella y las preguntas que he hecho han sido respondidas a mi satisfacción. Doy mi consentimiento voluntariamente para participar de esta investigación, reconozco que la información que yo provea en el transcurso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro proyecto fuera del estudio sin mi consentimiento.

Nombre del participante: \_\_\_\_\_  
 Firma del participante: \_\_\_\_\_  
 Fecha (Día/Mes/Año): \_\_\_\_\_

**Declaración del investigador /persona que toma el consentimiento**

He leído con precisión la hoja de información al posible participante y, en la medida de mis posibilidades, me he asegurado de que el participante entienda que se hará lo siguiente:

1. Autocompletar el cuestionario lo cual considere que se ajuste a su realidad el cual evaluará la calidad de sueño de cada participante.
2. La información obtenida será estrictamente confidencial y no se usará para otras investigaciones.

Confirmando que se le dio al participante la oportunidad de hacer preguntas sobre el estudio, y todas las preguntas hechas por el participante han sido contestadas correctamente y lo mejor que puedo. Confirmando que el individuo no ha sido presionado para dar su consentimiento, y que el consentimiento ha sido dado libre y voluntariamente.

Así mismo, se ha proporcionado una copia de este FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO al participante

Nombre del investigador/persona que ha tomado el consentimiento:  
 \_\_\_\_\_ Kelly Del Pilar Bernu Chinchay \_\_\_\_\_ y Andrés Rodrigo Tamara Ortiz  
 Firma del investigador/persona que ha tomado el consentimiento:  
 \_\_\_\_\_




**APROBADO**

Fecha: 20/04/2021

## ANEXO 4

### INSTRUMENTO: ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH

Estimados alumnos (as)

Tenga usted un cordial saludo, Somos Kelly Berru Chinchay y Andrés Tamara Ortiz estudiantes de enfermería, el presente cuestionario tiene como propósito de recolectar datos acerca de la calidad de sueño en estudiantes de enfermería, para ello debe elegir una alternativa propuesta que considere que se ajuste a su realidad. Seguido, marque el casillero o digite según usted crea correspondiente. Por favor conteste todas las preguntas.

SEXO: ..... EDAD: ..... CICLO: .....ESTADO CIVIL .....  
 NUMERO DE HIJOS .....OCUPACION ..... SITUACION LABORAL....  
 INGRESO ECONOMICO: ... TIPO DE VIVIENDA: TIPO DE SEGURO:

**A continuación, unas breves preguntas de como a dormido durante este último mes.**

1. En las últimas semanas, normalmente ¿cuál ha sido su hora de irse a costar?  
 (utilice sistema de 24 horas)

Escriba la hora habitual en que se acuesta: /\_\_\_/\_\_\_/

2. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches?

Menos de 15 min.	Entre 16 -60 min.	Entre 31-60 min.	Mas de 60min.

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

Escriba la hora de levantarse: /\_\_\_/\_\_\_/

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

Escriba la hora que crea que durmió: /\_\_\_/\_\_\_/

5. En las últimas 4 semanas, ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de: (marque con una "X")

	<b>Ninguna vez en las últimas 4 semanas</b>	<b>Menos de una vez a la semana</b>	<b>Uno o dos veces a la semana</b>	<b>Tres o más veces a la semana</b>
a) ¿No poder quedarme dormido(a) en la primera media hora?				
b) ¿Despertarse durante la noche o la madrugada?				
c) ¿Tener que levantarse temprano para ir SS. HH.??				
d) ¿No poder respirar bien?				
e) ¿Toser o roncar ruidosamente?				
f) ¿Sentir frío?				
g) ¿Sentir demasiado calor?				
h) ¿Tener pesadillas o “malos sueños”?				
i) ¿Sufrir dolores?				
j) Otras razones .....				

6. Durante el último mes ¿cómo valorarías en conjunto, la calidad de sueño

Muy buena	
Bastante Buena	
Bastante mala	
Muy mala	



7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su propia cuenta o recetadas por el medico) para dormir

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

8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia (mucho sueño) mientras estudiaba, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

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

9. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar actividades diarias?

Ningún problema	
Solo un leve problema	
Un problema	
Un grave problema	

10. ¿Duerme usted solo o acompañado?

solo	
Con alguien en la habitación	
En la misma habitación, pero en otra cama	
En la misma cama	

## ANEXO 5

### CALIFICACIÓN DEL ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE CADA ESTUDIANTE BAJO SUS 7 COMPONENTES

#### **Dimensión 1: Calidad subjetiva de sueño.**

Verifique la interrogante N°6 e indique el valor.

<b>Respuesta:</b>	<b>valor</b>
Muy buena	0
Bastante buena	1
Bastante mala	2
Muy mala	3

**Calificación de la dimensión N° 1:** \_\_\_\_\_

#### **Dimensión 2: Latencia de Sueño.**

1. Verifique la interrogante N°2 e indique el valor.

<b>Respuesta:</b>	<b>valor</b>
≤ 15 minutos	0
16-30 minutos	1
31- 60 minutos	2
≥ 60 minutos	3

**Calificación interrogante N°2:** \_\_\_\_\_

2. Verifique la interrogante N°5 e indique el valor.

<b>Respuesta:</b>	<b>valor</b>
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

**Calificación interrogante 5a:** \_\_\_\_\_

3. Sume la interrogante N°2 y N°5

Suma de la interrogante 2 y 5a: \_\_\_\_\_

4. Asigne la puntuación al ítem 2 como se describe a continuación:

Suma de la interrogante N°2y 5a: valor

0            0

1-2        1

3-4        2

5-6        3

**Calificación de la dimensión N° 2:** \_\_\_\_\_

### **Dimensión 3: Duración del Sueño**

Verifique la interrogante N°4 e indique el valor:

**Respuesta:**                    **valor**

Más de 7 horas                    0

Entre 6 y 7 horas                    1

Entre 5 y 6 horas                    2

Menos de 5 horas                    3

**Calificación de la dimensión N° 3:** \_\_\_\_\_

### **Dimensión 4: Eficiencia habitual de Sueño**

1. Escriba el número de horas dormidas (interrogante nº4) \_\_\_\_\_

2. Calcular el número de horas que permanece en cama:

a. Hora de levantarse (interrogante nº3): \_\_\_\_\_

b. Hora de acostarse (interrogante nº1): \_\_\_\_\_

Hora de levantarse -- Hora de acostarse: \_\_\_\_\_ Número de horas que permanece en la cama

3. Calcular la eficiencia habitual de Sueño como sigue:

(Número de horas dormidas/Número de horas que permaneces en la cama) x 100= Eficiencia Habitual de Sueno (%)

(\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_) x 100 = \_\_\_\_\_%

**4. coloque la puntuación al Ítem 4:**

Eficiencia habitual del sueño (%):      valor:

>85%    0

75-84%    1

65-74%    2

<65%    3

**Calificación de la dimensión Nº 4: \_\_\_\_\_**

### **Dimensión 5: Perturbaciones del sueño**

**1. Verifique la interrogante nº5 b hasta la j e indique el valor para cada interrogante.**

**Respuesta:    valor**

Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación 5b\_\_\_\_\_

Puntuación 5c\_\_\_\_\_

Puntuación 5d\_\_\_\_\_

Puntuación 5e\_\_\_\_\_

Puntuación 5f\_\_\_\_\_

Puntuación 5g\_\_\_\_\_

Puntuación 5h\_\_\_\_\_

Puntuación 5i\_\_\_\_\_

Puntuación 5j\_\_\_\_\_

**2. Sume las puntuaciones de las interrogantes N°5B-J:**

Suma de las puntuaciones 5b-j: \_\_\_\_\_

**3. coloque el valor del ítem 5:**

<b>Respuesta:</b>	<b>valor</b>
0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

**Calificación de la dimensión N° 5: \_\_\_\_\_**

**Dimensión 6: Uso medicación para dormir**

**Verifique la interrogante nº7 e indique la puntuación o el valor**

<b>Respuesta:</b>	<b>valor</b>
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

**Calificación de la dimensión N° 6: \_\_\_\_**

**Dimensión 7: Disfunción diurna.**

**1.Verifique la interrogante nº8 e indique el valor:**

<b>Respuesta:</b>	<b>valor:</b>
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

**Calificación interrogante 8: \_\_\_\_**

**2. Verifica la interrogante N°9 e indique el valor:**

<b>Respuesta:</b>	<b>valor:</b>
Ningún problema	0
Solo un leve problema	1
Un problema	2
Un grave problema	3

**Calificación interrogante 9: \_\_\_\_**

**3. Sume la interrogante N°8 y la N°9**

Suma interrogante 8 y 9: \_\_\_\_

**4. indique el valor del ítem 7:**

Suma de la interrogante 8 y 9: valor

0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

**Calificación de la dimensión N° 7: \_**

Sume la puntuación de los 7 ítems.

**Calificación ICSP Total: \_\_\_\_\_**

Calificación menor de 5	Sin problemas de sueño.
Calificación de 5 a 7	Merece atención médica.
Calificación de 8 a 15	Merece atención y tratamiento.
Calificación de 16 a mas	Problema de sueño grave.

Fuente: Ancco P. "calidad de sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la clínica odontológica de la escuela profesional de odontología de la UNA PUNO -2018.

## ANEXO 6

### CONSTANCIA DE COMITÉ DE ETICA

COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN



**CONSTANCIA N° 160-CIEI-CIENTÍFICA-2021**

El presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur (CIEI-CIENTÍFICA) da constancia que el proyecto de Investigación, cuyos datos se registran a continuación, ha sido aprobado por el CIEI-CIENTÍFICA.

<b>Código de registro:</b>	<b>052-2021-PRE20</b>
<b>Título:</b>	<b>Calidad del sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur</b>
<b>Investigador(a):</b>	<b>Kelly Del Pilar Berru Chinchay Andrés Rodrigo Tamara Ortiz</b>

La aprobación del proyecto de Investigación implica que el documento presentado a evaluación cumple con los lineamientos de Universidad en materia de Investigación y ética, los cuales se sustentan en la normativa internacional vigente. Adicionalmente, en el contexto de la pandemia de enfermedad por COVID-19, le recomendamos cumplir con las normas publicadas por el estado peruano (accesos, medidas de bioseguridad, etc.) y tener los permisos de las instituciones en las que realizará el estudio antes de ejecutarlo.

En tal sentido, esta aprobación carecerá de valor si es que el proyecto de Investigación arriba indicado es modificado de cualquier forma. Toda enmienda, añadido, eliminación o eventualidad (eventos adversos, etc.) posterior a la fecha de aprobación debe ser reportado al CIEI-CIENTÍFICA.

La vigencia de la aprobación de este documento es de dieciocho (18) meses (hasta el 10 de noviembre del 2022), periodo en el que puede desarrollarse el proyecto. Cualquier trámite para su renovación deberá ser enviado antes del término de la vigencia de este documento, debiendo suspenderse todo desarrollo hasta que la renovación sea aprobada. La presente aprobación será ratificada en la sesión del CIEI más próxima.

Villa El Salvador, 11 de mayo de 2021

	
<p>-----</p> <p><b>Mg. Fulton Paul Rivera Albinagorta</b> Presidente Comité Institucional de Ética en Investigación</p>	

Atención al postulante  
 T. (02) 630 6730 | Campus Villa 2 - Panamericana Sur km 19  
 informes@cientificasur.pe | Calle Centurias 396, Miraflores



**ANEXO 7**  
**RESOLUCIÓN DIRECTORAL**



**UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR**  
**RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE CARRERA N° 006-DAE-CIENTÍFICA-2021**

Lima 13 de mayo 2021

El informe de revisión independiente académica y la aprobación de un Comité de Ética del proyecto de tesis titulado: **Calidad del sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur** con número de registro de la carrera: **052-2021-PRE20**.

Presentado por:

**Kelly Del Pilar Berru Chinchay**  
**Andrés Rodrigo Tamara Ortiz**

**CONSIDERANDO:**

Que, de acuerdo con el Reglamento General de la Universidad Científica del Sur y los reglamentos de pre/posgrado para obtener el título profesional/ grado académico de Maestro/ grado académico de Doctor en la Facultad de Ciencias de la Salud, se debe desarrollar un trabajo de investigación;

Que, de acuerdo con la normativa vigente en la Universidad Científica del Sur, en uso de las atribuciones conferidas al Director Académico de la Carrera.

**SE RESUELVE:**

**1º. APROBAR** e inscribir el proyecto de tesis titulado **Calidad del sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur** con número de registro de la carrera: **052-2021-PRE20** y establecer el inicio del periodo de ejecución del mencionado proyecto.

**2º. NOMBRAR** a la docente: **Magister Carazas Alegre, Mary Kathya** como asesora para el desarrollo de la tesis en cuestión.

Regístrese, comuníquese y archívese.



**MSc. Doris B. Gonzales**  
**Carhuajulca**  
**Decana**  
**Carrera de Enfermería**

**ANEXO 8**

**DOCUMENTO DE APROBACIÓN DE EJECUCIÓN DE LA SEDE DE ESTUDIO**



Lima, 19 de abril del 2021

**CARTA N° 008- DACE-DAFCS-U. CIENTIFICA/VILLA-2021**

Señores  
KELLY DEL PILAR BERRU CHINCHAY  
ANDRES RODRIGO TAMARA ORTIZ  
Presente. -

De nuestra mayor consideración,

Por medio de la presente, les hacemos llegar un cordial saludo de parte de la Dirección Académica de la carrera de Enfermería de la Universidad Científica del Sur, y a su vez informarle que se les otorga permiso para encuestar a Estudiantes de Enfermería y acceso a información para comunicación.

Sin otro en particular, quedamos de Usted.

Atentamente,

MSc. Doris B. Gonzales Carhuajulca  
Decana  
Carrera de Enfermería

## ANEXO 9 REPORTE DE TURNITIN

7%

INDICE DE SIMILITUD

7%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

3%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1	<b>creativecommons.org</b> Fuente de Internet	1%
2	<b>europub.co.uk</b> Fuente de Internet	1%
3	<b>repositorio.uss.edu.pe</b> Fuente de Internet	<1%
4	<b>repository.globethics.net</b> Fuente de Internet	<1%
5	<b>Submitted to Universidad Andina del Cusco</b> Trabajo del estudiante	<1%
6	<b>repositorio.upch.edu.pe</b> Fuente de Internet	<1%
7	<b>www.repositorioacademico.usmp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<1%
8	<b>Repositorio.Uldech.Edu.Pe</b> Fuente de Internet	<1%
9	<b>doaj.org</b> Fuente de Internet	<1%